

Примерное меню рационального питания для обучающихся МБОУ "Завральная СОШ"  
 Составлено по сборнику рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Разработчики Тутельян В.А., Могильный М.П. 2008 - 2011гг.,  
 Сборник мет.рекомендаций Санкт-Петербург. 2008г.  
 Возрастная категория для детей 12 - 18 лет  
 Сезон осенне - зимний  
 Режим питания: 12-13 завтрак с 08:45 до 10:45  
 Обед с 12:50 до 14:50  
 полдник 16:00  
 Исполнитель: Табаева О.П.

1 День

Применение	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												№ рецеп-туры	Сборник рецептов			
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	l, мг			F, мг	Se, мг	
<b>Завтрак</b>																						
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	7,4	10,0	33,4	288,6	0,10	1,61	0,06	0,81	0,00	0,00	0,00	170,93	24,19	141,90	1,61	0,00	0,00	0,00	0,00	189	2008
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,0	4,5	0,3	61,3	0,02	0,00	0,10	0,81	0,89	0,15	19,93	4,35	69,55	0,91	56,35	8,05	0,02	0,01	209	2011	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	14,4	96,1	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	382	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	0,00	119	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН, МАНДАРИН, ЯБЛОКО БАНАН ИЛИ ГРУША)	100	0,4	0,4	9,5	45,6	0,02	4,00	0,01	0,63	0,00	0,02	14,40	7,20	9,90	1,98	278,00	2,00	0,01	0,00	0,00	340	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>18,0</b>	<b>18,0</b>	<b>67,6</b>	<b>540,0</b>	<b>0,20</b>	<b>6,13</b>	<b>0,19</b>	<b>2,64</b>	<b>0,89</b>	<b>0,30</b>	<b>209,86</b>	<b>42,34</b>	<b>238,15</b>	<b>4,90</b>	<b>360,15</b>	<b>10,05</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>			
<b>Обед</b>																						
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ (ОГУРЕЦ, ПОМИДОР, ЛИЛИ СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ)	100	1,1	0,2	3,7	23,2	0,05	9,97	0,14	0,39	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	71	2008
СУЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОРОВОЙМИ	250	5,7	5,4	18,9	147,2	0,19	4,65	0,25	4,07	0,00	0,07	36,14	33,31	78,28	1,82	473,23	4,45	0,04	0,00	0,00	102	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	21,9	27,4	51,2	539,1	0,11	1,48	0,45	4,84	0,00	0,16	30,44	54,16	249,22	2,26	310,32	7,97	0,15	0,03	291	2011	
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	200	0,3	0,1	25,9	106,9	0,01	8,04	0,00	0,07	0,00	0,01	17,24	5,38	6,94	0,09	67,21	0,67	0,01	0,00	346	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	94,7	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	119	2011	
ХЛЕБ РЖАЧНОЙ	20	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	119	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>810</b>	<b>32,0</b>	<b>33,3</b>	<b>119,6</b>	<b>911,1</b>	<b>0,42</b>	<b>24,14</b>	<b>0,84</b>	<b>10,15</b>	<b>0,00</b>	<b>0,29</b>	<b>93,02</b>	<b>106,05</b>	<b>368,04</b>	<b>5,07</b>	<b>902,36</b>	<b>13,09</b>	<b>0,21</b>	<b>0,03</b>			
<b>Полдник</b>																						
КОМБИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	12,6	6,6	46,8	325,0	0,12	0,06	0,08	0,34	0,22	0,16	58,18	16,12	118,98	0,56	128,90	2,72	0,02	0,02	119	2011	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	250	1,3	0,3	25,3	107,5	0,03	5,00	0,00	0,00	0,00	0,03	17,50	10,00	17,50	3,50	300,00	2,50	0,00	0,00	389	2011	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>13,9</b>	<b>6,9</b>	<b>72,0</b>	<b>432,5</b>	<b>0,15</b>	<b>5,06</b>	<b>0,08</b>	<b>0,34</b>	<b>0,22</b>	<b>0,19</b>	<b>75,68</b>	<b>26,12</b>	<b>136,48</b>	<b>4,46</b>	<b>428,90</b>	<b>5,22</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>64,0</b>	<b>58,2</b>	<b>259,3</b>	<b>1 883,5</b>	<b>0,77</b>	<b>35,33</b>	<b>1,11</b>	<b>13,13</b>	<b>1,11</b>	<b>0,78</b>	<b>378,56</b>	<b>174,51</b>	<b>742,67</b>	<b>14,43</b>	<b>1 811,26</b>	<b>28,36</b>	<b>0,26</b>	<b>0,06</b>			



2 День

Грием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины														№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Ф, мг	Se, мг			
<b>Завтрак</b>																						
ОВОЩНЫЕ ПАЛОЧКИ	100	0,8	0,1	2,5	14,0	0,03	9,97	0,01	0,10	0,00	0,04	22,93	13,96	41,87	1,00	140,58	2,99	0,02	0,00	71	2008	
КОТЛЕТЫ РУБЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	130	16,7	12,8	15,3	201,2	0,09	14,38	0,13	3,24	0,00	0,00	73,73	34,16	147,46	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00	314	2008	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ СВАРЕННЫЕ	200	7,6	6,5	46,5	274,7	0,14	0,00	0,03	0,15	0,10	0,06	41,16	30,62	78,15	1,42	126,51	0,00	0,02	0,02	202	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,0	15,2	62,1	0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	0,02	16,15	8,57	12,61	1,25	43,23	0,00	0,00	0,00	376	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,1	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	ПП		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>660</b>	<b>27,8</b>	<b>19,5</b>	<b>94,5</b>	<b>623,0</b>	<b>0,31</b>	<b>24,42</b>	<b>0,17</b>	<b>4,08</b>	<b>0,10</b>	<b>0,14</b>	<b>160,87</b>	<b>97,21</b>	<b>305,29</b>	<b>6,07</b>	<b>349,02</b>	<b>2,99</b>	<b>0,04</b>	<b>0,02</b>			
<b>Обед</b>																						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И СЫРОК	100	0,8	5,1	12,5	100,5	0,03	2,78	1,06	2,70	0,00	0,04	30,61	21,23	30,59	1,34	225,69	3,51	0,03	0,00	40	2011	
БОРЩ СИБИРСКИЙ	250	6,6	4,6	8,3	206,6	0,04	8,00	0,16	0,24	0,00	0,00	37,60	23,20	80,80	1,52	0,00	0,00	0,00	0,00	80	2008	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	24,1	23,1	21,4	389,9	0,18	11,57	0,04	1,02	0,08	0,23	24,69	50,66	250,22	3,90	#####	15,53	0,10	0,00	259	2011	
КИСЕЛЬ	200	0,1	0,1	27,9	78,0	0,01	2,00	0,00	0,10	0,00	0,00	5,00	2,00	8,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	411	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	94,7	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	ПП		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПП	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>810</b>	<b>34,6</b>	<b>33,2</b>	<b>90,1</b>	<b>869,8</b>	<b>0,32</b>	<b>24,35</b>	<b>1,26</b>	<b>4,84</b>	<b>0,08</b>	<b>0,29</b>	<b>107,10</b>	<b>110,29</b>	<b>403,21</b>	<b>7,96</b>	<b>#####</b>	<b>19,04</b>	<b>0,14</b>	<b>0,00</b>			
<b>Полдник</b>																						
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	12,6	6,6	46,8	325,0	0,12	0,06	0,08	0,34	0,22	0,16	58,18	16,12	118,98	0,96	128,90	2,72	0,02	0,02	ПП		
КОМОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	250	0,3	0,1	28,1	115,7	0,01	2,25	0,01	0,12	0,00	0,01	21,70	10,72	10,13	0,17	97,40	0,75	0,00	0,00	375	2011	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>12,9</b>	<b>6,7</b>	<b>74,8</b>	<b>440,6</b>	<b>0,13</b>	<b>2,31</b>	<b>0,09</b>	<b>0,46</b>	<b>0,22</b>	<b>0,17</b>	<b>79,88</b>	<b>26,84</b>	<b>129,11</b>	<b>1,13</b>	<b>226,30</b>	<b>3,47</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>75,3</b>	<b>59,3</b>	<b>259,5</b>	<b>1 933,4</b>	<b>0,76</b>	<b>51,08</b>	<b>1,52</b>	<b>9,38</b>	<b>0,40</b>	<b>0,60</b>	<b>347,85</b>	<b>234,34</b>	<b>837,61</b>	<b>15,16</b>	<b>#####</b>	<b>25,50</b>	<b>0,20</b>	<b>0,04</b>			



## 3 день

Грием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины														№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Н, мг	Se, мг				
<b>Завтрак</b>																							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ (С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ)	230	26,6	13,6	24,2	297,3	0,08	0,00	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	230,00	36,00	320,00	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	224	2008	
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	30	3,5	5,7	9,3	102,7	0,02	0,06	0,05	0,10	0,05	0,04	83,77	5,52	57,72	0,28	25,01	0,00	0,00	0,00	0,00	3	2011	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,5	1,3	22,4	107,0	0,05	0,52	0,02	0,00	0,00	0,12	113,52	19,50	87,89	0,40	169,77	9,00	0,00	0,00	0,00	432	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	0,00	ПР		
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН, МАНДАРИН, ЯБЛОКО, БАНАН ИЛИ ГРУША)	100	0,8	0,2	7,3	36,9	0,05	15,20	0,01	0,20	0,00	0,03	31,50	9,90	15,30	0,09	155,00	0,00	0,14	0,00	0,00	340	2011	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>580</b>	<b>33,9</b>	<b>20,9</b>	<b>73,2</b>	<b>591,2</b>	<b>0,23</b>	<b>15,78</b>	<b>0,08</b>	<b>1,49</b>	<b>0,05</b>	<b>0,20</b>	<b>463,39</b>	<b>77,52</b>	<b>497,71</b>	<b>2,37</b>	<b>375,58</b>	<b>9,00</b>	<b>0,14</b>	<b>0,00</b>				
<b>Обед</b>																							
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАР ЕЖЕ (ОГУРЕЦ, ПОМИДОР, ИЛИ СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ)	100	1,3	0,0	4,8	25,2	0,08	100,00	0,25	0,67	0,00	0,07	7,20	9,90	14,40	0,90	163,00	3,00	0,01	0,00	0,00	71	2008	
СУП С ВЕРМИШЕЛЬЮ	250	1,7	2,8	13,3	213,2	0,09	6,50	0,20	1,21	0,00	0,05	21,22	21,79	49,37	0,66	464,00	4,55	0,03	0,00	0,00	103	2011	
ФРИКАДЕЛКИ ИЗ ТУШЕНА	100	15,0	14,4	10,4	231,3	0,07	0,65	0,06	0,15	0,00	0,12	36,89	16,68	136,86	1,25	193,47	6,46	0,09	0,02	0,00	297	2011	
КАПУСТА ТУШЕНА	200	4,9	8,1	21,0	179,1	0,09	41,62	0,25	3,66	0,00	0,10	106,01	40,79	81,70	2,40	517,80	8,24	0,03	0,00	0,00	139	2011	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	0,00	389	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	94,7	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	0,00	ПР		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПР	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>910</b>	<b>27,0</b>	<b>25,6</b>	<b>89,1</b>	<b>827,0</b>	<b>0,41</b>	<b>150,47</b>	<b>0,76</b>	<b>6,47</b>	<b>0,00</b>	<b>0,38</b>	<b>193,12</b>	<b>109,56</b>	<b>328,53</b>	<b>8,73</b>	<b>#####</b>	<b>24,25</b>	<b>0,17</b>	<b>0,02</b>				
<b>Полдник</b>																							
КОМБИТЕРСКОЕ МАДЕЛИЕ	100	12,6	6,6	46,8	325,0	0,12	0,06	0,08	0,34	0,22	0,16	58,18	16,12	118,98	0,96	128,90	2,72	0,02	0,02	0,00	ПР		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	250	0,5	0,0	19,2	79,8	0,00	1,94	0,00	0,00	0,00	0,02	29,42	12,87	16,76	1,60	63,73	0,00	0,00	0,00	0,00	377	2011	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>13,1</b>	<b>6,6</b>	<b>66,0</b>	<b>404,8</b>	<b>0,12</b>	<b>1,10</b>	<b>0,08</b>	<b>0,34</b>	<b>0,22</b>	<b>0,18</b>	<b>87,60</b>	<b>28,99</b>	<b>135,74</b>	<b>2,56</b>	<b>192,63</b>	<b>2,72</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>				
<b>Всего за день:</b>		<b>74,0</b>	<b>53,1</b>	<b>228,3</b>	<b>1 823,0</b>	<b>0,76</b>	<b>167,36</b>	<b>0,92</b>	<b>8,30</b>	<b>0,27</b>	<b>0,76</b>	<b>744,11</b>	<b>216,07</b>	<b>961,98</b>	<b>13,66</b>	<b>#####</b>	<b>35,97</b>	<b>0,33</b>	<b>0,04</b>				

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур																										
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Энергетическая ценность, ккал		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг																																		
																					В12, мкг	В6, мг	В9, мкг	В5, мг	В12, мкг	В1, мг			В2, мг	В3, мг	В4, мг	В5, мг	В6, мг	В7, мг	В8, мг	В9, мкг	В10, мг	В11, мг	В12, мкг	В13, мг	В14, мг	В15, мг	В16, мг	В17, мг	В18, мг	В19, мг	В20, мг	В21, мг	В22, мг	В23, мг	В24, мг	В25, мг	В26, мг	В27, мг
<b>Завтрак</b>																																																						
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТО ПЛАТЕ С ОВОЩАМИ	100	13.0	8.7	3.2	143.7	0.03	1.47	0.56	2.32	0.00	0.02	17.12	12.21	21.19	0.40	97.61	1.95	0.02	0.00	229	2011																																	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ/КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	200	4.2	7.0	28.4	326.7	0.16	13.81	0.05	0.33	0.11	0.15	46.60	38.66	111.65	1.57	#####	11.23	0.05	0.00	128	2011																																	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.4	0.0	15.4	63.7	0.00	0.84	0.00	0.00	0.00	0.02	23.62	10.37	13.56	1.30	51.47	0.00	0.00	0.00	377	2011																																	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	ПР																																		
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН, МАНДАРИН, ЯБЛОКО, БАНАН ИЛИ ГРУША)	100	0.4	0.3	10.0	45.6	0.02	2.00	0.00	0.36	0.00	0.03	17.10	10.80	14.40	1.80	155.00	1.00	0.01	0.00	340	2011																																	
Итого за прием пищи:	620	19.5	16.1	67.0	627.1	0.24	18.12	0.61	3.40	0.11	0.23	109.04	78.64	177.60	5.47	#####	14.18	0.08	0.00																																			
<b>Обед</b>																																																						
САЛАТ "ДАРЫ ОСЕНИ"	100	1.4	5.0	9.7	90.6	0.03	11.94	0.00	2.33	0.00	0.04	34.70	13.92	26.06	1.27	234.68	3.61	0.01	0.00	54	2011																																	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПЕЛЬМЕНЯМИ	250	2.0	2.8	15.3	135.0	0.10	7.60	0.20	1.22	0.00	0.06	22.86	24.49	55.90	0.97	535.06	5.18	0.04	0.00	88	2011																																	
ГУЛЫШ	100	17.4	17.7	3.4	298.7	0.04	1.11	0.01	2.44	0.00	0.00	15.54	22.20	166.50	2.22	0.00	0.00	0.00	0.00	260	2011																																	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	4.8	6.1	50.1	274.0	0.04	0.00	0.04	0.40	0.00	0.00	14.63	34.58	103.74	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	323	2008																																	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	23.2	95.7	0.01	1.60	0.00	0.25	0.00	0.01	19.81	5.92	3.96	0.79	112.82	0.80	0.00	0.00	342	2011																																	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00	ПР																																		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ПР																																		
Итого за прием пищи:	910	28.8	32.0	121.8	989.6	0.28	22.25	0.25	7.42	0.00	0.13	116.74	114.31	389.76	6.85	934.16	9.59	0.06	0.00																																			
<b>Полдник</b>																																																						
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	12.6	6.6	46.8	325.0	0.12	0.06	0.08	0.34	0.22	0.16	58.18	16.12	118.98	0.96	128.90	2.72	0.02	0.02	ПР																																		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	250	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.01	0.30	0.00	0.00	10.64	2.29	0.00	0.96	130.26	2.72	0.03	0.02	349	2011																																	
Итого за прием пищи:	350	12.6	6.6	66.1	402.4	0.12	0.06	0.09	0.34	0.22	0.16	68.82	18.41	118.98	0.96	130.26	2.72	0.03	0.02																																			
Всего за день:		60.9	54.7	254.9	2 019.1	0.64	40.43	0.95	11.16	0.33	0.52	294.60	211.36	666.34	13.28	#####	26.49	0.17	0.02																																			



5 день

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											№ рецеп-туры	Сборник рецептур				
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг			1, мкг	Г, мг	Se, мг	
<b>Завтрак</b>																						
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЪЗКЕ (ОГУРЕЦ, ПОМИДОР, ИЛИ СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ)	100	0,8	0,1	2,5	14,0	0,03	9,97	0,01	0,10	0,00	0,04	22,93	13,96	41,87	1,00	140,56	2,99	0,02	0,00	71	2008	
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГСЯДИНЫ	200	24,8	27,5	50,8	349,5	0,10	0,59	0,32	5,25	0,00	0,16	22,57	56,55	269,55	3,20	470,93	9,88	0,10	0,01	244	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,0	15,2	62,1	0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	0,02	16,15	8,57	12,61	1,25	43,23	0,00	0,00	0,00	376	2011	
СОК (ИНД.УПАК)	200	0,6	0,0	32,0	131,9	0,03	4,80	0,10	0,00	0,00	0,07	9,00	21,60	27,00	0,36	304,00	0,00	0,00	0,00	389	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	ГР		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>720</b>	<b>28,0</b>	<b>27,7</b>	<b>110,5</b>	<b>604,9</b>	<b>0,19</b>	<b>15,43</b>	<b>0,43</b>	<b>5,74</b>	<b>0,00</b>	<b>0,30</b>	<b>75,25</b>	<b>107,28</b>	<b>367,83</b>	<b>6,21</b>	<b>984,54</b>	<b>12,87</b>	<b>0,12</b>	<b>0,01</b>			
<b>Обед</b>																						
САЛАТ "ПОЛОНЬСКИЙ"	100	1,1	10,1	3,7	60,3	0,03	46,09	0,10	4,81	0,00	0,07	30,06	14,03	25,05	0,60	112,64	1,57	0,00	0,00	28	2008	
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	0,0	0,0	0,0	107,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	67	2011
КНЕЛИ КУРИНЫЕ С СОСЛОМ ТОМАТНЫМ	130	19,8	22,0	5,0	296,3	0,08	1,35	0,18	0,60	0,27	0,18	33,49	22,57	180,79	1,93	221,13	8,81	0,13	0,02	319	2008	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,6	6,5	46,5	274,7	0,14	0,00	0,03	0,15	0,10	0,06	41,16	30,62	78,15	1,42	126,51	0,00	0,02	0,02	202	2011	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,2	0,1	22,4	92,5	0,01	1,80	0,01	0,10	0,00	0,01	17,36	8,58	8,10	0,14	77,92	0,60	0,00	0,00	375	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	94,7	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	ГР		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ГР		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>940</b>	<b>31,8</b>	<b>38,9</b>	<b>97,7</b>	<b>926,3</b>	<b>0,32</b>	<b>49,24</b>	<b>0,32</b>	<b>6,44</b>	<b>0,37</b>	<b>0,34</b>	<b>131,27</b>	<b>89,00</b>	<b>325,69</b>	<b>5,09</b>	<b>589,80</b>	<b>10,98</b>	<b>0,16</b>	<b>0,04</b>			
<b>Полдник</b>																						
КОФЕЛЬНОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	12,6	6,6	46,8	325,0	0,12	0,06	0,08	0,34	0,22	0,16	58,18	16,12	118,98	0,96	128,90	2,72	0,02	0,02	ГР		
КЕФИР	250	7,3	6,3	10,0	132,5	0,10	1,75	0,07	0,18	0,00	0,43	300,00	35,00	237,50	0,25	365,00	22,50	0,05	0,00	ГР		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>19,9</b>	<b>12,9</b>	<b>56,8</b>	<b>457,5</b>	<b>0,22</b>	<b>1,81</b>	<b>0,15</b>	<b>0,52</b>	<b>0,22</b>	<b>0,59</b>	<b>358,18</b>	<b>51,12</b>	<b>356,48</b>	<b>1,21</b>	<b>493,90</b>	<b>25,22</b>	<b>0,07</b>	<b>0,02</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>79,7</b>	<b>79,4</b>	<b>265,1</b>	<b>1 988,7</b>	<b>0,73</b>	<b>66,48</b>	<b>0,90</b>	<b>12,70</b>	<b>0,59</b>	<b>1,23</b>	<b>564,70</b>	<b>247,40</b>	<b>#####</b>	<b>12,51</b>	<b>#####</b>	<b>49,07</b>	<b>0,35</b>	<b>0,07</b>			

## 6 День

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											№ рецептур	Сборник рецептур					
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг			І, мкг	Р, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																							
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	7,2	8,9	31,5	236,1	0,15	1,29	0,05	0,13	0,00	0,00	0,00	0,04	141,90	46,44	178,02	2,58	0,00	0,00	0,00	189	2008	
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	30	3,5	5,7	9,3	78,3	0,02	0,06	0,05	0,10	0,05	0,04	0,00	0,12	111,43	27,49	57,72	0,28	25,01	0,00	0,00	3	2011	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,7	24,3	146,6	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,12	0,00	0,12	111,43	27,49	95,58	0,87	207,29	9,00	0,00	0,00	382	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	111	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН, МАНДАРИН, ЯБЛОКО БАНАН ИЛИ ГРУША)	100	1,5	0,5	20,4	93,1	0,03	4,00	0,02	0,00	0,00	0,04	0,00	0,04	7,20	37,80	25,20	0,54	348,00	0,00	0,00	340	2011	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>17,4</b>	<b>18,9</b>	<b>95,5</b>	<b>601,7</b>	<b>0,26</b>	<b>5,87</b>	<b>0,14</b>	<b>0,62</b>	<b>0,05</b>	<b>0,21</b>	<b>0,05</b>	<b>0,21</b>	<b>348,90</b>	<b>123,85</b>	<b>373,32</b>	<b>4,67</b>	<b>605,10</b>	<b>9,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																							
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1ый вариант)	100	1,2	5,0	10,6	93,4	0,04	10,32	0,32	2,39	0,00	0,04	0,00	0,04	35,94	14,67	25,12	1,12	194,24	2,80	0,02	0,00	41	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,7	5,4	18,9	147,2	0,19	4,65	0,25	4,07	0,00	0,07	0,00	0,07	36,14	33,31	78,28	1,92	473,23	4,45	0,04	0,00	102	2011
ФРИКАДЕЛЬНИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ	130	18,1	11,6	10,6	219,6	0,03	0,04	0,06	0,69	0,34	0,07	24,14	8,18	44,94	0,66	60,45	3,74	0,01	0,00	234	2011		
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	200	4,3	7,2	43,6	256,0	0,06	0,69	0,28	0,54	0,12	0,04	0,00	0,04	13,65	31,70	91,61	0,75	103,03	1,75	0,04	0,01	58	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	15,5	61,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,52	1,83	0,00	0,00	1,09	0,00	0,00	0,00	349	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	94,7	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	111	2011
ХЛЕБ БЖАЧНОЙ	20	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	111	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>940</b>	<b>32,4</b>	<b>29,4</b>	<b>119,1</b>	<b>872,8</b>	<b>0,38</b>	<b>15,70</b>	<b>0,91</b>	<b>8,47</b>	<b>0,46</b>	<b>0,24</b>	<b>0,00</b>	<b>0,24</b>	<b>127,59</b>	<b>102,89</b>	<b>273,55</b>	<b>5,29</b>	<b>883,64</b>	<b>12,74</b>	<b>0,12</b>	<b>0,01</b>		
<b>Полдник</b>																							
КОМПИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	12,6	6,6	46,8	325,0	0,12	0,06	0,08	0,34	0,22	0,16	58,18	16,12	118,98	0,96	128,90	2,72	0,02	0,02	0,02	111	2011	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	250	0,4	0,2	26,9	112,8	0,01	30,00	0,01	0,27	0,00	0,02	21,36	12,41	11,14	0,44	132,65	0,38	0,01	0,00	0,00	375	2011	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>13,0</b>	<b>6,8</b>	<b>73,6</b>	<b>437,7</b>	<b>0,13</b>	<b>30,06</b>	<b>0,09</b>	<b>0,61</b>	<b>0,22</b>	<b>0,18</b>	<b>79,54</b>	<b>28,53</b>	<b>130,12</b>	<b>1,40</b>	<b>261,55</b>	<b>3,10</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>				
<b>Всего за день:</b>		<b>62,8</b>	<b>55,1</b>	<b>288,2</b>	<b>1 912,2</b>	<b>0,77</b>	<b>51,63</b>	<b>1,14</b>	<b>9,70</b>	<b>0,73</b>	<b>0,63</b>	<b>556,09</b>	<b>255,27</b>	<b>776,99</b>	<b>11,32</b>	<b>#####</b>	<b>24,84</b>	<b>0,15</b>	<b>0,03</b>				



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												№ рецеп-тур	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			Р, мг	Se, мг	
<b>Завтрак</b>																						
ОМЛЕТ С БЫРЛОМ	200	21,4	38,4	8,8	331,0	0,11	0,93	0,43	2,65	2,67	0,64	340,05	34,99	370,75	2,70	418,27	36,97	0,05	0,03	211	2011	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ(БАТОН)	30	1,3	10,1	9,0	92,0	0,02	0,00	0,07	0,22	0,15	0,02	5,00	2,40	14,40	0,24	19,90	0,00	0,00	0,00	1	2008	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,1	3,1	16,0	105,3	0,03	0,59	0,02	0,00	0,00	0,13	119,77	20,15	84,61	1,33	189,23	9,00	0,00	0,00	378	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	ПР	2011	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН, МАНДАРИН, ЯБЛОКО, БАНАН ИЛИ ГРУША)	100	0,4	0,3	10,0	45,6	0,02	2,00	0,00	0,36	0,00	0,03	17,10	10,80	14,40	1,80	155,00	1,00	0,01	0,00	340	2011	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>27,8</b>	<b>52,0</b>	<b>53,8</b>	<b>621,3</b>	<b>0,21</b>	<b>3,52</b>	<b>0,52</b>	<b>3,62</b>	<b>2,82</b>	<b>0,83</b>	<b>486,52</b>	<b>74,94</b>	<b>500,96</b>	<b>6,47</b>	<b>808,20</b>	<b>46,97</b>	<b>0,06</b>	<b>0,03</b>			
<b>Обед</b>																						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	100	1,1	6,0	4,6	78,7	0,04	8,17	0,10	2,85	0,00	0,03	6,75	3,05	12,75	0,22	42,35	0,73	0,01	0,00	25	2011	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	1,8	5,1	10,8	96,7	0,09	8,50	0,20	2,33	0,00	0,05	29,47	21,02	46,13	0,66	366,49	3,90	0,03	0,00	99	2011	
ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СМЕТАННО-ТОМАТНОМ СОУСЕ	100	19,1	19,5	2,0	259,8	0,05	1,36	0,09	0,24	0,00	0,15	20,14	19,33	162,03	1,63	236,75	6,97	0,13	0,02	290	2011	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,6	6,5	46,5	274,7	0,14	0,00	0,03	0,15	0,10	0,06	41,16	30,62	78,15	1,42	126,51	0,00	0,02	0,02	202	2011	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,27	1,98	0,00	0,00	1,26	0,00	0,00	0,00	348	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	94,7	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	ПР		
ХЛЕБ БУЛКА	20	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПР	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>910</b>	<b>32,7</b>	<b>37,3</b>	<b>103,3</b>	<b>882,1</b>	<b>0,38</b>	<b>18,03</b>	<b>0,42</b>	<b>6,35</b>	<b>0,10</b>	<b>0,31</b>	<b>115,99</b>	<b>89,20</b>	<b>332,66</b>	<b>4,93</b>	<b>827,96</b>	<b>11,60</b>	<b>0,20</b>	<b>0,04</b>			
<b>Полдник</b>																						
КОФЕЛИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	12,6	6,6	46,8	325,0	0,12	0,06	0,08	0,34	0,22	0,16	58,18	16,12	118,98	0,96	128,90	2,72	0,02	0,02	ПР		
СОК ФРУКТОВЫЙ ИЛИ ЯГОДНЫЙ	250	1,3	0,3	25,3	107,5	0,03	5,00	0,00	0,00	0,00	0,03	17,50	10,00	17,50	3,50	300,00	2,50	0,00	0,00	389	2011	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>13,9</b>	<b>6,9</b>	<b>72,0</b>	<b>432,5</b>	<b>0,15</b>	<b>5,06</b>	<b>0,08</b>	<b>0,34</b>	<b>0,22</b>	<b>0,19</b>	<b>75,68</b>	<b>26,12</b>	<b>136,48</b>	<b>4,46</b>	<b>428,90</b>	<b>5,22</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>74,4</b>	<b>96,1</b>	<b>229,1</b>	<b>1 938,8</b>	<b>0,74</b>	<b>26,61</b>	<b>1,02</b>	<b>10,31</b>	<b>3,14</b>	<b>1,33</b>	<b>678,19</b>	<b>190,26</b>	<b>970,10</b>	<b>15,86</b>	<b>#####</b>	<b>63,79</b>	<b>0,28</b>	<b>0,09</b>			

## 8 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										№ рецептур	Сборник рецептур				
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг			К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЪЗКЕ ( ОГУРЕЦ, ПОМИДОР ИЛИ СПАДКИИ ПЕРЕЦ)	100	1,1	0,2	3,7	23,2	0,05	9,97	0,14	0,39	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	71	2008	
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С СДУСОМ СМЕТАНЫМ	130	26,6	14,7	3,7	254,4	0,01	0,02	0,02	1,55	0,00	0,01	16,14	2,23	11,65	0,09	23,03	1,48	0,00	0,00	232	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССАЛГАТАДЯ С ОВОЩАМИ	200	11,7	7,1	53,6	225,8	0,31	1,26	0,49	6,36	0,08	0,18	33,25	174,51	267,09	6,15	428,61	4,78	0,04	0,01	166	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,4	0,0	15,4	63,7	0,00	0,84	0,00	0,00	0,00	0,02	23,62	10,37	13,56	1,30	51,47	0,00	0,00	0,00	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,1	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	ГР	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>660</b>	<b>42,2</b>	<b>22,2</b>	<b>91,4</b>	<b>638,1</b>	<b>0,42</b>	<b>12,09</b>	<b>0,65</b>	<b>8,89</b>	<b>0,08</b>	<b>0,26</b>	<b>79,91</b>	<b>197,01</b>	<b>317,50</b>	<b>8,14</b>	<b>541,81</b>	<b>6,28</b>	<b>0,04</b>	<b>0,01</b>		
<b>Обед</b>																					
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,3	6,0	8,2	92,7	0,04	4,10	0,30	2,70	0,00	0,04	24,13	18,68	40,48	0,67	284,05	3,85	0,02	0,00	67	2011
СУГ-ДАЛША ДОМАШНЯЯ	250	0,9	5,0	7,1	77,3	0,05	3,58	0,00	2,16	0,00	0,03	17,65	11,74	26,42	0,46	244,32	2,29	0,01	0,00	113	2011
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОРЯДИНЫ	200	24,8	27,5	50,8	546,5	0,10	0,59	0,32	5,25	0,00	0,16	22,57	56,55	269,65	3,20	470,93	9,88	0,10	0,01	244	2011
НАПИТОК ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ	200	0,2	0,1	24,6	101,2	0,01	15,62	0,00	0,14	0,00	0,01	14,94	7,24	5,76	0,23	69,23	0,19	0,00	0,00	437	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	94,7	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	ГР	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ГР	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>810</b>	<b>30,3</b>	<b>38,8</b>	<b>110,8</b>	<b>916,4</b>	<b>0,26</b>	<b>23,79</b>	<b>0,62</b>	<b>11,03</b>	<b>0,00</b>	<b>0,26</b>	<b>88,49</b>	<b>107,41</b>	<b>375,91</b>	<b>5,56</b>	<b>#####</b>	<b>16,21</b>	<b>0,14</b>	<b>0,01</b>		
<b>Полдник</b>																					
КОДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	12,6	6,6	46,8	325,0	0,12	0,06	0,06	0,34	0,22	0,16	58,18	16,12	118,98	0,56	128,90	2,72	0,02	0,02	ГР	
БРАЖЕНКА	250	7,5	2,5	10,5	100,0	0,05	1,25	0,00	0,00	0,00	0,00	310,00	35,00	230,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ГР	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>20,1</b>	<b>9,1</b>	<b>57,3</b>	<b>425,0</b>	<b>0,17</b>	<b>1,31</b>	<b>0,06</b>	<b>0,34</b>	<b>0,22</b>	<b>0,16</b>	<b>368,18</b>	<b>51,12</b>	<b>348,98</b>	<b>0,56</b>	<b>128,90</b>	<b>2,72</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>92,7</b>	<b>70,1</b>	<b>259,5</b>	<b>1 978,5</b>	<b>0,85</b>	<b>37,19</b>	<b>1,35</b>	<b>20,26</b>	<b>0,30</b>	<b>0,68</b>	<b>536,58</b>	<b>355,54</b>	<b>#####</b>	<b>14,66</b>	<b>#####</b>	<b>25,19</b>	<b>0,20</b>	<b>0,04</b>		



9 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											№ рецеп-туры	Сборник рецептур				
		Белки, г	Жиры, г	Углевод.ы, г		Завтрак	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			К, мг	Л, мкг	Г, мг	Se, мг
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН, МАНДАРИН, ЯБЛОКО БАНАН ИЛИ ГРУША)	100	0,8	0,2	7,3	36,9	0,05	15,20	0,01	0,20	0,00	0,03	31,50	9,90	15,30	0,09	155,00	0,00	0,14	0,00	0,00	340	2011
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	230	28,8	19,6	14,6	371,2	0,06	5,16	0,08	2,22	0,10	0,33	238,26	35,53	296,01	0,89	252,96	2,38	0,04	0,04	0,04	224	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,3	3,1	26,5	148,0	0,05	0,52	0,02	0,00	0,00	0,12	111,41	19,03	87,89	0,40	169,61	9,00	0,00	0,00	0,00	379	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	0,00	17	
Итого за прием пищи:	550	34,4	23,0	58,5	603,5	0,19	20,86	0,11	2,81	0,10	0,49	386,77	71,06	416,00	1,78	603,97	11,38	0,18	0,04			
<b>Обед</b>																						
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ ( ОГУРЕЦ, ПОМИДОР, ИЛИ СЛАДИКИЙ ПЕРЕЦ)	100	1,3	0,0	4,8	25,2	0,08	100,00	0,25	0,67	0,00	0,07	7,20	9,90	14,40	0,90	163,00	3,00	0,01	0,00	0,00	71	2008
РАСОСЫЛНИК ЛЕНИНГ.Г.Д.СКИЙ	250	2,7	4,3	16,8	287,0	0,09	8,00	0,20	2,44	0,00	0,05	25,00	26,00	73,00	1,00	485,07	4,40	0,03	0,00	0,00	96	2011
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	17,3	22,0	19,2	344,6	0,16	9,67	0,29	3,30	0,00	0,19	30,97	40,90	191,06	2,39	785,11	11,13	0,14	0,02	0,00	309	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	23,2	95,7	0,01	1,60	0,00	0,25	0,00	0,01	19,81	5,92	3,96	0,79	112,82	0,80	0,00	0,00	0,00	342	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	94,7	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	0,00	17	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:	810	24,5	26,7	84,0	847,2	0,40	119,27	0,74	7,44	0,00	0,34	92,18	95,92	316,02	5,88	1193,33	19,33	0,19	0,02			
<b>Полдник</b>																						
КОФЕЙНОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	12,6	6,6	46,8	325,0	0,12	0,06	0,08	0,34	0,22	0,16	58,18	16,12	118,98	0,96	128,90	2,72	0,02	0,02	0,00	17	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	250	0,4	0,0	19,1	77,8	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,02	20,08	10,63	15,57	1,55	53,41	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2011
Итого за прием пищи:	350	13,1	6,6	65,8	402,8	0,12	0,14	0,08	0,34	0,22	0,18	78,26	26,75	134,55	2,51	182,31	2,72	0,02	0,02			
Всего за день:		71,9	56,4	208,3	1 853,4	0,71	140,29	0,93	10,59	0,32	1,01	557,21	193,73	866,57	10,17	1933,33	33,43	0,39	0,08			

10 день

Применение	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Г, мг	Se, мг								
<b>Завтрак</b>																											
ОВОШНЫЕ ПАЛОЧКИ	100	0,8	0,1	2,5	14,0	0,03	9,97	0,01	0,10	0,00	0,04	22,93	13,96	41,87	1,00	140,58	2,99	0,02	0,00	71	2008						
КОТЛЕТА "ЗДОРОВЬЕ" С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	130	16,4	20,7	10,1	222,8	0,10	1,19	0,36	4,81	0,17	0,14	40,28	32,12	178,82	2,76	331,10	8,74	0,04	0,00	38	2012						
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ 3 ОТВАРНЫЕ	200	7,6	6,5	46,5	274,7	0,14	0,00	0,03	0,15	0,10	0,06	41,16	30,62	78,15	1,42	126,51	0,00	0,02	0,02	202	2011						
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,0	15,2	62,1	0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	0,02	16,15	8,57	12,61	1,29	43,23	0,00	0,00	0,00	376	2011						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	ГР							
Итого за прием пищи:	650	28,7	27,4	84,3	621,0	0,30	11,23	0,40	5,45	0,27	0,27	125,12	91,87	328,25	6,83	667,22	11,73	0,08	0,02								
<b>Обед</b>																											
САЛАТ "ШКОЛЬНЫЙ ВАДЬС"	100	5,9	15,5	1,4	168,3	0,04	3,23	0,02	4,44	0,00	0,06	12,41	10,81	62,78	0,76	106,60	2,57	0,04	0,01	29	2008						
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1,9	5,1	9,1	90,3	0,07	12,50	0,26	2,29	0,00	0,05	41,38	21,88	42,64	0,98	327,88	4,16	0,03	0,00	88	2011						
ГУЛЫШ	100	17,4	17,7	3,4	299,7	0,04	1,11	0,01	2,44	0,00	0,00	15,54	22,20	166,50	2,22	0,00	0,00	0,00	0,00	260	2011						
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ (БУЛГУР)	200	8,7	7,2	50,8	237,0	0,17	0,00	0,04	1,53	0,00	0,00	36,61	45,78	196,81	3,06	0,00	0,00	0,00	0,00	181	2008						
КИСЕЛЬ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ "ВИТОШКА"	200	0,0	0,0	9,7	38,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,88	1,71	0,00	0,00	0,87	0,00	0,00	0,00	411	2008						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	94,7	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	ГР							
ХЛЕБ РЖАНОУ	20	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ГР							
Итого за прием пищи:	910	37,0	45,6	94,6	928,7	0,38	16,84	0,33	11,48	0,00	0,13	123,02	116,58	502,33	7,82	486,95	6,73	0,08	0,01								
<b>Полдник</b>																											
КОМПИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	12,6	6,6	46,8	325,0	0,12	0,06	0,08	0,34	0,22	0,16	58,18	16,12	118,98	0,96	128,90	2,72	0,02	0,02	ГР							
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	250	0,0	0,0	24,2	96,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,59	2,48	0,00	0,00	1,58	0,00	0,00	0,00	348	2011						
Итого за прием пищи:	350	12,6	6,6	71,0	421,7	0,12	0,06	0,08	0,34	0,22	0,16	69,77	18,60	118,98	0,96	130,48	2,72	0,02	0,02								
Всего за день:		76,3	79,6	249,9	1 971,5	0,80	28,13	0,81	17,27	0,49	0,56	317,91	226,05	949,56	15,61	#####	21,18	0,18	0,05								



## ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг			
Итого за весь период	731,9	662,0	2 502,1	19 299,1	7,53	644,52	10,65	122,80	7,68	8,10	4 975,74	2 304,53	8 884,21	136,66	19 650,20	333,82	2,51	0,52			
Среднее значение за период	73,2	66,2	250,2	1 929,9	0,75	64,45	1,07	12,28	0,77	0,81	497,57	230,45	888,42	13,67	1 965,02	33,38	0,25	0,05			
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период, в % от калорийности	15,2	30,9	53,9																		

## СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ ЕЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
ШКОЛА 5-11 КЛАССЫ	610	876	350