

2 день

Группы пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод г, г		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		
Завтрак																										
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 ГИЦЦЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	130	18,1	13,8	16,5	201,1	0,10	15,53	0,14	3,50	0,00	0,16	79,63	36,89	159,26	1,94	237,81	7,23	0,13	0,02	314	2008					
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ СВЯРНЫЕ	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	0,39	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	11	2011					
Итого за прием пищи:	660	29,1	20,5	95,7	623,0	0,32	25,57	0,18	4,34	0,10	0,30	166,77	99,94	317,09	6,21	586,83	10,22	0,17	0,04							
11 Завтрак																										
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	3,8	2,0	14,0	89,3	0,03	0,02	0,03	0,11	0,08	0,05	17,46	4,83	35,70	0,29	38,67	0,81	0,00	0,00							
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,3	0,0	13,8	57,3	0,00	0,75	0,00	0,00	0,00	0,02	21,12	9,22	11,98	1,15	45,56	0,00	0,00	0,00	377	2011					
Итого за прием пищи:	210	4,1	2,0	27,9	146,6	0,03	0,77	0,03	0,11	0,06	0,07	38,58	14,05	47,68	1,44	84,23	0,81	0,00	0,00							
Всего за день:		33,2	22,5	123,6	769,5	0,35	26,34	0,21	4,45	0,16	0,37	205,35	113,99	364,77	7,65	671,06	11,03	0,17	0,04							

4 День

Гдеим пищи, наименование блюда	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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг								
																				В12, мкг	В6, мг	В9, мкг	В5, мг	В11, мкг	В15, мкг		
I Завтрак																											
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМЛТЕ С ОВОЩАМИ	100	13,9	9,0	3,2	149,7	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						
ПОРЕ КАРТОНОВЫЕ/КАРТОНОВЫЕ ОТВАРНОЙ	200	4,2	6,9	28,3	320,7	0,16	13,76	0,05	0,33	0,11	0,15	46,48	38,57	111,37	1,57	#####	11,20	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	20,3	16,3	66,9	627,1	0,24	18,09	0,61	3,40	0,11	0,23	108,92	78,55	177,32	5,47	#####	14,15	0,08	0,00								
II Завтрак																											
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН, МАНДАРИН, ЯБЛОКО, БАНАН ИЛИ ГРУША)	100	1,9	0,6	25,0	80,6	0,15	49,20	0,05	1,41	0,00	0,15	100,80	77,40	85,50	4,58	#####	5,00	0,18	0,00	340	2011						
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,3	0,0	13,7	55,9	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	14,40	7,60	11,12	1,11	38,16	0,00	0,00	0,00	376	2011						
Итого за прием пищи:	280	2,2	0,6	38,7	136,5	0,15	49,26	0,05	1,41	0,00	0,17	115,20	85,00	96,62	5,79	#####	5,00	0,18	0,00								
Всего за день:		22,5	16,9	105,6	763,6	0,39	67,35	0,66	4,81	0,11	0,40	224,12	163,55	273,94	11,26	#####	19,15	0,26	0,00								

5 День

Грием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества										№ рецепт-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. в, г		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	В12, мкг	В12, мкг		
Завтрак																												
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ (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 ГОВЯДИНЫ	200	24,8	30,6	51,4	349,5	0,09	0,80	0,53	6,89	0,00	0,15	27,34	59,93	273,70	3,30	489,81	10,36	0,11	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	PP								
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	PP								
Итого за прием пищи:	720	28,1	30,8	111,1	604,9	0,18	15,64	0,64	7,18	0,00	0,29	80,02	110,66	371,98	6,31	#####	13,35	0,13	0,01									
II Завтрак																												
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	3,8	2,0	14,0	89,3	0,03	0,02	0,03	0,11	0,06	0,05	17,46	4,83	36,70	0,29	38,67	0,81	0,00	0,00	PP								
СНЕЖОК	180	5,2	4,5	7,2	95,4	0,07	1,26	0,08	0,24	0,06	0,31	216,00	25,20	171,00	0,18	262,80	16,20	0,04	0,00									
Итого за прием пищи:	210	9,0	6,5	21,2	184,7	0,10	1,28	0,11	0,24	0,12	0,36	233,46	30,03	206,70	0,47	301,47	17,01	0,04	0,00									
Всего за день:		37,1	37,3	132,3	789,6	0,28	16,92	0,72	7,42	0,18	0,65	313,48	140,69	578,68	6,78	#####	30,36	0,17	0,01									

7 День

Группа пищи, наименование блюда	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	І, мкг	С, мг	Se, мг								
Завтрак																											
ОМЛЕТ С СЫРОМ	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 (ЕСТОН)	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							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛСИН, 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	1,90	155,00	1,00	0,01	0,00	340	2011						
Итого за прием пищи:	550	27,8	52,0	53,8	621,3	0,21	3,52	0,52	3,62	2,82	0,83	486,52	74,94	500,96	6,47	808,20	46,97	0,06	0,03								
11 Завтрак																											
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	3,6	2,0	14,0	89,3	0,03	0,02	0,03	0,11	0,06	0,05	17,46	4,83	35,70	0,29	38,67	0,81	0,00	0,00								
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,9	0,2	18,2	77,4	0,02	3,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	216,00	1,80	0,00	0,00	389	2011						
Итого за прием пищи:	210	4,7	2,2	32,2	166,7	0,05	3,62	0,03	0,11	0,06	0,07	30,06	12,03	48,30	2,81	254,67	2,61	0,00	0,00								
Всего за день:		32,5	54,1	86,0	787,9	0,26	7,14	0,55	3,73	2,88	0,90	516,58	86,97	549,26	9,28	#####	49,58	0,06	0,03								

8 день

Грием пищи, наименование блюда	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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг								
Завтрак																											
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ (ОГУРЕЦ, ПОМИДОР, ИЛИ 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	0,00	71	2008				
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ	130	22,4	13,3	3,7	224,9	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	0,00	0,00	232	2011				
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЛАБЛЕННАЯ С ОВОЩАМИ	200	11,7	7,1	53,6	225,8	0,31	1,26	0,49	6,36	0,08	0,18	33,29	174,51	267,09	6,15	428,61	4,78	0,04	0,00	0,00	0,00	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	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	0,00	0,00	0,00	0,00				
Итого за прием пищи:	660	37,9	20,9	91,4	608,7	0,42	12,09	0,65	8,69	0,08	0,26	79,91	197,01	317,50	8,14	541,81	6,26	0,04	0,00	0,00	0,00						
II Завтрак																											
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	3,8	2,0	14,0	89,3	0,03	0,02	0,03	0,11	0,06	0,05	17,46	4,83	35,70	0,29	38,67	0,81	0,00	0,00	0,00	0,00						
РЯЖЕНКА	180	5,4	1,8	7,6	72,0	0,04	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	223,20	25,20	165,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		ПР				
Итого за прием пищи:	210	9,2	3,8	21,6	161,3	0,07	0,92	0,03	0,11	0,06	0,05	240,66	30,03	201,30	0,29	38,67	0,81	0,00	0,00	0,00	0,00						
Всего за день:		47,1	24,6	113,0	769,9	0,49	13,01	0,68	9,00	0,14	0,31	320,57	227,04	518,80	8,43	580,48	7,07	0,04	0,00	0,00	0,00						

9 День

Прием пищи, наименование блюда	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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	Ca	P	Mg	K	Na	Cl	S	Zn	Cu	Mn			Ni	Br	I	F	Se
Завтрак																																				
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛ ЁДИН, 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	159,00	0,00	0,14	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	239,26	35,53	296,01	0,89	252,96	2,38	0,04	0,04	224	2008															
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С КОЛОКОМ	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	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																	
Итого за прием пищи:	550	34,4	23,0	58,5	603,5	0,19	20,88	0,11	2,81	0,10	0,49	386,77	71,06	416,00	1,78	603,37	11,38	0,18	0,04																	
1 Завтрак																																				
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛ ЁДИН, МАНДАРИН, ЯБЛОКО, БАНАН ИЛИ ГРУША)	100	1,9	0,6	25,0	80,6	0,15	49,20	0,05	1,41	0,00	0,15	100,80	77,40	85,50	4,68	###	5,00	0,18	0,00	340	2011															
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	160	0,3	0,0	13,8	57,3	0,00	0,75	0,00	0,00	0,00	0,02	21,12	9,22	11,98	1,15	45,56	0,00	0,00	0,00	377	2011															
Итого за прием пищи:	260	2,2	0,6	38,8	137,9	0,15	49,95	0,05	1,41	0,00	0,17	121,92	86,62	97,48	5,83	###	5,00	0,18	0,00																	
Всего за день:		36,6	23,6	97,3	741,3	0,34	70,83	0,16	4,22	0,10	0,66	508,69	157,68	513,48	7,61	###	16,38	0,36	0,04																	

10 День

Грэм пищи, наименование блюда	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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг								
Завтрак																											
ОВОЩНЫЕ ПАЛОЧКИ	100	0,8	0,1	2,5	14,0	0,03	9,97	0,01	0,10	0,00	0,04	22,99	13,96	41,87	1,00	140,58	2,99	0,02	0,00	71	2008						
КОТЛЕТА "ЛОПОВЬЕ" 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 «ТАВАРНЫЕ	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	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	119							
Итого за прием пищи:	650	26,7	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								
II Завтрак																											
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	3,8	2,0	14,0	89,3	0,03	0,02	0,03	0,11	0,06	0,05	17,46	4,83	35,70	0,29	38,67	0,81	0,00	0,00								
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,1	5,6	8,2	104,8	0,05	0,94	0,03	0,00	0,00	0,19	183,60	20,16	129,60	0,14	262,80	16,20	0,00	0,00	385	2011						
Итого за прием пищи:	210	8,9	7,6	22,3	194,0	0,08	0,96	0,06	0,11	0,06	0,24	201,06	24,99	165,30	0,43	301,47	17,01	0,00	0,00								
Всего за день:		35,6	35,0	106,6	815,1	0,38	12,19	0,46	5,56	0,33	0,51	326,18	116,86	493,55	7,26	968,69	28,74	0,08	0,02								

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	336,3	284,6	1 078,4	7 645,9	3,32	247,39	4,05	46,11	5,07	5,29	3 724,49	1 303,57	4 651,37	74,56	11 247,09	215,45	1,38	0,19					
Среднее значение за пери од	33,6	28,5	107,8	764,6	0,33	24,74	0,41	4,61	0,51	0,53	372,45	130,36	465,14	7,46	1 124,71	21,55	0,14	0,02					
Содержание Белков, жиров, углеводов в меню за период, в % от калорийности	17,6	33,5	48,9																				

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак
Обв 12-18 ЛЕТ	610	223