

1 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг								
Завтрак																										
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	200	7.2	8.5	46.1	290.3	0.00	0.08	0.04	0.04	0.14	40.49	56.53	14.03	1.33	85.76	1.01	0.02	0.02	203	2011						
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4.9	4.5	0.3	61.0	0.00	0.02	0.15	0.10	0.88	19.81	68.16	4.32	0.90	56.03	8.00	0.01	0.02	213	2008						
ИКРА КАБАЧУКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1.1	5.3	4.6	71.4	4.20	0.01	0.03	0.11	0.00	24.60	22.20	9.00	0.42	189.00	0.00	0.00	0.00		2008						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	6.21	22.68	8.91	0.54	38.70	0.00	0.00	0.00	114	2013						
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3.0	2.2	24.0	128.0	0.47	0.04	0.11	0.01	0.00	100.26	78.10	17.13	0.36	152.65	8.10	0.00	0.00	379	2011						
ФРУКТЫ	100	0.4	0.4	9.5	45.6	4.00	0.02	0.02	0.01	0.00	14.40	9.90	7.20	1.98	276.00	2.00	0.00	0.01								
Итого за прием пищи:	610	18.9	21.1	99.1	666.2	8.67	0.21	0.37	0.27	1.02	205.77	259.57	60.59	5.53	800.14	19.11	0.03	0.05								
Обед																										
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУТОЙ	200	2.3	4.7	21.1	136.4	4.75	0.06	0.05	0.17	0.04	24.55	58.25	23.66	0.81	350.18	3.53	0.00	0.03	98	2008						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10.2	6.7	45.9	283.7	0.00	0.27	0.15	0.02	0.08	26.96	224.05	150.64	5.28	315.96	2.73	0.00	0.02	323	2008						
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	90	12.6	17.3	2.9	217.8	0.49	0.06	0.09	0.07	0.00	23.50	110.81	12.92	1.06	131.03	4.05	0.01	0.08	312	2008						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.7	0.4	42.9	190.0	0.00	0.08	0.03	0.00	0.00	11.34	54.68	21.87	1.62	83.25	2.52	0.00	0.01	114	2013						
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.4	11.6	58.5	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	12.69	42.39	13.23	1.05	70.50	0.00	0.00	0.00	115	2013						
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	23.2	92.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.53	0.00	1.80	0.00	1.32	0.00	0.00	0.00	349	2011						
ФРУКТЫ	100	0.4	0.4	9.5	45.6	4.00	0.02	0.02	0.01	0.00	14.40	9.90	7.20	1.98	276.00	2.00	0.00	0.01								
Итого за прием пищи:	845	31.1	29.9	167.1	1024.9	9.24	0.53	0.36	0.27	0.12	121.97	501.08	231.32	11.80	1.290	14.83	0.01	0.15								
Всего за день:		50.0	51.0	266.2	1690.0	17.91	0.74	0.73	0.54	1.14	327.74	760.65	291.91	17.33	2.030	33.94	0.04	0.20								

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминны										Минеральные вещества							№ рецеп-тур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг	Se, мг	F, мг						
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ НА МОЛОКЕ	200	4.9	5.9	33.2	206.4	0.52	0.05	0.12	0.04	0.06	110.64	114.33	28.26	0.38	178.01	9.43	0.00	0.02	0.02	189	2008			
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	25/5/20	6.8	10.3	24.6	219.1	0.14	0.07	0.09	0.10	0.08	183.60	134.70	20.50	1.21	64.60	1.40	0.00	0.01	0.01	3				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	6.21	22.68	8.91	0.54	38.70	0.00	0.00	0.00	114	2013				
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	23.2	92.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.53	0.00	1.80	0.00	1.32	0.00	0.00	0.00	349	2011				
ФРУКТЫ	100	1.5	0.5	20.4	83.1	4.00	0.03	0.04	0.02	0.00	7.20	25.20	37.80	0.54	348.00	0.00	0.00	0.00						
Итого за прием пищи:	680	16.4	16.9	116.0	680.4	4.66	0.19	0.27	0.16	0.14	316.18	296.91	95.27	2.67	630.63	10.83	0.00	0.03						
Обед																								
РАСОПЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1.7	3.5	13.1	90.8	5.17	0.05	0.04	0.18	0.06	25.85	48.07	20.23	0.79	372.32	3.46	0.00	0.02	0.02	96	2011			
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	180	3.7	7.8	24.7	184.0	11.96	0.15	0.13	0.06	0.12	49.61	99.41	34.07	1.43	879.81	9.82	0.00	0.04	0.04	434	2013			
РЫБА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	90	17.0	7.9	5.0	160.6	4.22	0.12	0.12	0.46	0.00	58.05	248.48	68.35	1.38	620.13	156.89	0.02	0.86	227	2011				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.3	0.3	21.9	103.4	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	9.32	34.02	13.37	0.81	58.05	0.00	0.00	0.01	114	2013				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1.6	0.3	9.3	48.8	0.00	0.03	0.02	0.00	0.00	10.15	33.91	10.58	0.85	56.40	0.00	0.00	0.00	115	2013				
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3.0	2.2	24.0	128.0	0.47	0.04	0.11	0.01	0.00	100.26	79.10	17.13	0.36	152.85	8.10	0.00	0.00	379	2011				
Итого за прием пищи:	719	30.2	22.0	97.9	719.5	21.82	0.44	0.44	0.71	0.18	253.24	540.99	161.73	5.62	2139.178.27	0.02	0.73							
Всего за день:	45.6	38.8	213.9	1393.9	26.48	0.63	0.71	0.87	0.32	569.42	837.90	257.00	8.29	2789.99	189.10	0.02	0.76							

3 День

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Na, мг	F, мг						
Завтрак																								
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	4.1	5.8	27.9	180.8	13.56	0.16	0.14	0.04	0.08	54.52	109.81	39.36	1.58	996.09	10.95	0.00	0.05	128	2011				
РЫБА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	90	17.0	7.9	5.0	160.7	4.22	0.12	0.12	0.46	0.00	58.03	248.64	66.37	1.37	620.35	157.03	0.02	0.66	227	2011				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ	60	0.5	0.1	1.5	8.4	6.00	0.02	0.02	0.01	0.00	13.80	25.20	8.40	0.60	84.60	1.80	0.00	0.01	112	2013				
ЧАЙ С ЛИМОННОМ	180/15/7	0.3	0.0	15.1	62.8	1.16	0.00	0.01	0.00	0.00	14.54	8.81	6.34	0.80	37.20	0.00	0.00	0.00	393	2012				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	6.21	22.88	8.91	0.54	38.70	0.00	0.00	0.00	114	2013				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.4	11.6	58.5	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	12.69	42.39	13.23	1.05	70.50	0.00	0.00	0.00	115	2013				
Итого за прием пищи:	612	26.8	14.4	76.7	540.0	24.94	0.38	0.33	0.51	0.08	159.79	457.53	142.61	5.94	1 846.44	169.78	0.02	0.72						
Обед																								
ИРРА СВЕКОЛЫНЧАР	60	1.1	4.7	5.9	71.0	3.42	0.03	0.03	0.02	0.00	19.61	27.18	13.33	0.81	206.28	4.06	0.00	0.01	56	2008				
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	200	3.1	4.8	13.1	110.5	5.08	0.07	0.05	0.19	0.00	46.28	72.53	28.45	1.34	381.32	4.78	0.00	0.02	84	2011				
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	8.1	5.7	47.5	273.3	0.00	0.17	0.07	0.02	0.09	38.12	171.26	40.49	2.91	167.08	0.00	0.05	0.00	323	2008				
ПОДЖАРКА	90	10.5	17.7	4.8	221.6	3.59	0.05	0.09	0.04	0.00	17.58	103.07	19.18	1.71	341.29	5.86	0.00	0.03	251	2011				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.3	0.3	21.9	103.4	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	9.32	34.02	13.37	0.81	58.05	0.00	0.00	0.01	114	2013				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1.8	0.3	9.3	48.8	0.00	0.03	0.02	0.00	0.00	10.15	33.91	10.58	0.85	56.40	0.00	0.00	0.00	115	2013				
КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	27.0	111.1	1.60	0.01	0.01	0.00	0.00	13.16	3.86	4.43	0.79	112.44	0.80	0.00	0.00	394	2008				
Итого за прием пищи:	799	27.8	33.7	129.6	837.7	13.69	0.41	0.29	0.27	0.09	154.22	446.93	127.83	9.22	1 322.86	15.50	0.05	0.07						
Всего за день:		53.8	48.0	206.1	1 477.7	38.63	0.79	0.62	0.78	0.17	314.01	903.46	270.44	15.16	3 169.30	185.28	0.07	0.79						

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминны											Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Na, мг	С, мг	Ca, мг	Ph, мг					
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССОЛПЧАТАЯ	200	8,8	7,2	51,1	303,9	0,00	0,17	0,00	0,06	0,00	36,83	197,97	46,03	3,06	0,00	0,00	0,00	0,00	181	2008					
КОТЛЕТЫ, ВИТОЧКИ, ШИЦЕЛИ	90	14,4	15,7	13,3	251,2	0,00	0,07	0,09	0,00	0,00	13,21	141,28	25,00	2,38	267,78	4,80	0,00	0,03	272	2008					
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	30	0,7	1,1	2,8	27,8	0,79	0,00	0,02	0,02	0,00	9,64	10,49	3,17	0,16	47,83	1,16	0,00	0,00	331	2011					
ИРПА СВЕКОЛЬНАЯ	60	1,6	4,5	8,6	81,4	5,12	0,04	0,05	0,05	0,00	25,70	35,82	17,79	1,05	286,30	4,89	0,00	0,02	56	2008					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	114	2013					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,4	11,6	58,5	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	12,69	42,39	13,23	1,05	70,50	0,00	0,00	0,00	115	2013					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	20,2	86,0	4,00	0,02	0,02	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00	442	2008					
Итого за прием пищи:	640	30,5	29,2	122,1	877,7	9,91	0,38	0,22	0,13	0,00	118,28	464,63	122,13	11,04	951,11	12,85	0,00	0,05							
Обед																									
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ	60	0,7	0,1	2,3	14,4	15,00	0,04	0,02	0,10	0,00	8,40	15,60	12,00	0,60	174,00	1,20	0,00	0,00	112	2013					
СУПЛАПША ДОМАШНЯЯ	200	2,7	3,7	18,4	117,8	5,09	0,07	0,05	0,18	0,06	22,65	51,52	17,92	0,94	373,79	4,04	0,00	0,02	106	2008					
ТЕФЕЛИ (2-й ВАРИАНТ)	90	8,2	12,5	9,2	184,7	0,94	0,03	0,05	0,01	0,00	16,82	82,12	13,54	1,16	186,75	3,93	0,00	0,03	284	2008					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССОЛПЧАТАЯ	180	4,3	5,5	45,1	246,6	0,00	0,04	0,00	0,04	0,00	13,17	93,37	31,12	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00	323	2008					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,3	0,3	21,9	103,4	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	9,32	34,02	13,37	0,81	58,05	0,00	0,00	0,01	114	2013					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1,8	0,3	9,3	46,8	0,00	0,03	0,02	0,00	0,00	10,15	33,91	10,58	0,85	56,40	0,00	0,00	0,00	115	2013					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,8	86,0	4,00	0,02	0,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008					
Итого за прием пищи:	799	21,8	22,5	126,0	799,5	25,03	0,28	0,16	0,33	0,06	94,51	324,64	106,53	7,88	848,99	9,17	0,00	0,06							
Всего за День:		62,3	51,8	248,2	1877,2	34,94	0,66	0,38	0,46	0,06	212,79	789,27	228,66	18,92	1800,10	22,02	0,00	0,11							

5 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Se, мг	F, мг							
Завтрак																									
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	300	16,0	20,8	16,3	316,9	8,18	0,13	0,16	0,29	0,00	34,35	174,63	36,42	2,19	672,64	9,88	0,02	0,12	309	2008					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	6,00	0,02	0,02	0,01	0,00	13,80	25,20	8,40	0,60	84,60	1,80	0,00	0,01	112	2013					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	114	2013					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1,6	0,3	9,3	46,8	0,00	0,03	0,02	0,00	0,00	10,15	33,91	10,58	0,85	56,40	0,00	0,00	0,00	115	2013					
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	24,4	141,0	0,52	0,03	0,12	0,02	0,00	111,43	95,58	27,49	0,87	207,29	9,00	0,00	0,00	382	2011					
Итого за прием пищи:	614	24,1	24,4	66,1	682,0	14,70	0,25	0,34	0,32	0,00	175,94	352,00	91,80	5,05	1 059, 63	20,89	0,02	0,13							
Обед																									
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,3	6,0	14,9	132,1	5,00	0,11	0,07	0,21	0,03	43,19	100,58	28,12	1,42	438,06	2,74	0,00	0,03	102	2011					
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,5	5,4	41,7	241,7	0,00	0,08	0,03	0,02	0,09	26,25	51,67	9,68	1,23	76,19	0,91	0,02	0,01	209	2008					
КОТЛЕТА РЫБНАЯ ИЗ ПТИЦЫ	90	19,2	23,9	7,0	319,1	0,74	0,07	0,14	0,08	0,04	22,00	164,24	21,24	1,78	217,96	6,15	0,02	0,12	306	2012					
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	30	0,7	1,1	2,8	27,8	0,79	0,00	0,02	0,00	0,00	9,64	10,49	3,17	0,16	47,83	1,16	0,00	0,00	331	2011					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,3	0,3	21,9	103,4	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	9,32	34,02	13,37	0,81	58,05	0,00	0,00	0,01	114	2013					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1,6	0,3	9,3	46,8	0,00	0,03	0,02	0,00	0,00	10,15	33,91	10,58	0,85	56,40	0,00	0,00	0,00	115	2013					
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/157	0,3	0,0	15,1	62,8	1,16	0,00	0,01	0,00	0,00	13,33	8,81	6,07	0,80	37,11	0,00	0,00	0,00	115	2013					
Итого за прием пищи:	791	35,8	37,0	112,8	933,7	7,89	0,34	0,31	0,33	0,16	133,88	403,72	93,23	7,05	931,60	10,96	0,04	0,17	377	2011					
Всего за день:		58,9	61,4	178,9	1 616,7	22,39	0,59	0,65	0,65	0,16	309,82	755,72	185,03	12,10	1 991, 23	31,64	0,06	0,30							

6 День

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества							№ рецептур	Оборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. б, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Se, мг	F, мг							
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ																									
ТЕФЕЛИ (2й ВАРИАНТ)	200	7.3	6.0	46.4	268.4	0.00	0.09	0.04	0.03	0.10	25.47	56.69	10.54	1.34	84.59	1.02	0.02	0.02	209	2008					
ЧАЙ С САХАРОМ	90	8.3	12.7	9.4	187.7	0.98	0.03	0.05	0.02	0.00	15.44	82.28	13.64	1.16	189.83	3.96	0.00	0.03	284	2008					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	185/15	0.0	0.0	14.5	58.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.74	0.00	1.22	0.00	0.86	0.00	0.00	0.00	430	2008					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3.3	0.3	21.9	103.4	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	9.32	34.02	13.37	0.81	58.05	0.00	0.00	0.01	114	2013					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ	30	2.0	0.4	11.6	58.5	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	12.69	42.39	13.23	1.05	70.50	0.00	0.00	0.00	115	2013					
Итого за прием пищи:	60	0.7	0.1	2.3	14.4	15.00	0.04	0.02	0.10	0.00	8.40	15.60	12.00	0.60	174.00	1.20	0.00	0.00	112	2013					
	625	21.5	18.5	106.1	690.4	15.98	0.25	0.15	0.15	0.10	77.06	230.98	64.00	4.96	577.83	6.17	0.02	0.06							
Овца																									
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ																									
КАША РЖНЕВАЯ РАССЫЛЧАТАЯ	200	2.7	4.7	18.3	126.6	4.60	0.09	0.05	0.21	0.05	29.66	48.30	19.22	0.92	338.76	3.50	0.00	0.03	101	2008					
КОТЛЕТЫ, БИЛТОЧКИ, ШИЦЕЛИ РУБЕНЫЕ	180	5.6	6.3	37.0	227.6	0.00	0.11	0.00	0.04	0.00	50.73	194.69	28.79	1.38	0.00	0.00	0.00	0.00	181	2008					
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	60	9.0	12.7	8.3	183.4	0.00	0.06	0.05	0.02	0.05	10.93	89.51	15.77	1.52	168.15	3.00	0.00	0.02	282	2012					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0.7	1.1	2.8	27.8	0.79	0.00	0.02	0.02	0.00	9.64	10.49	3.17	0.16	47.83	1.16	0.00	0.00	331	2011					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3.3	0.3	21.9	103.4	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	9.32	34.02	13.37	0.81	58.05	0.00	0.00	0.01	114	2013					
КАКАО С МОЛОКОМ	24	1.6	0.3	9.3	46.8	0.00	0.03	0.02	0.00	0.00	10.15	33.91	10.58	0.85	56.40	0.00	0.00	0.00	115	2013					
Итого за прием пищи:	200	3.8	3.0	24.4	141.0	0.52	0.33	0.12	0.02	0.00	111.43	95.58	27.49	0.87	207.29	9.00	0.00	0.00	382	2011					
	739	26.6	28.5	122.0	865.5	5.91	0.37	0.28	0.31	0.10	231.86	506.50	118.39	6.51	876.48	16.66	0.00	0.06							
Всего за день:		48.1	47.9	228.0	1546.9	21.89	0.62	0.43	0.46	0.20	308.92	737.48	182.39	11.47	1454.31	22.83	0.02	0.12							

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Оборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, М, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Li, мг	Se, мг	F, мг							
Завтрак																									
ПЛОД ИЗ ПТИЦЫ	300	35.0	51.8	46.6	791.9	2.45	0.15	0.26	0.57	0.00	53.74	360.39	65.80	3.48	472.68	12.86	0.05	0.25	311	2008					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ	60	0.5	0.1	1.5	8.4	6.00	0.02	0.02	0.01	0.00	13.80	25.20	8.40	0.60	84.60	1.80	0.00	0.01	112	2013					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	6.21	22.68	8.91	0.54	38.70	0.00	0.00	0.00	114	2013					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1.6	0.3	9.3	48.8	0.00	0.03	0.02	0.00	0.00	10.15	33.91	10.58	0.85	56.40	0.00	0.00	0.00	115	2013					
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	23.2	92.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.53	0.00	1.80	0.00	1.32	0.00	0.00	0.00	349	2011					
ФРУКТЫ	100	0.4	0.4	9.5	45.6	4.00	0.02	0.02	0.01	0.00	14.40	9.90	7.20	1.98	278.00	2.00	0.00	0.00	0.01						
Итого за прием пищи:	714	39.7	52.7	104.7	1054.5	12.45	0.26	0.34	0.59	0.00	106.83	452.08	102.69	7.45	931.70	16.66	0.05	0.27							
Обед																									
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5.7	7.4	18.9	163.3	4.65	0.19	0.07	0.26	0.04	43.02	80.01	33.71	1.98	473.79	4.45	0.00	0.04	102	2011					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ	60	0.7	0.1	2.3	14.4	15.00	0.04	0.02	0.10	0.00	8.40	15.60	12.00	0.60	174.00	1.20	0.00	0.00	112	2013					
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4.3	5.5	45.0	245.6	0.00	0.04	0.00	0.04	0.00	13.12	93.00	31.01	0.72	0.00	0.00	0.00	0.00	323	2008					
ГУЛЫШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	11.4	13.1	4.3	180.7	1.92	0.05	0.07	0.04	0.07	13.16	102.13	15.97	1.60	285.97	5.32	0.00	0.00	373	2013					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.3	0.3	21.9	103.4	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	9.32	34.02	13.37	0.81	58.05	0.00	0.00	0.01	114	2013					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1.6	0.3	9.3	46.8	0.00	0.03	0.02	0.00	0.00	10.15	33.91	10.58	0.85	56.40	0.00	0.00	0.00	115	2013					
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	23.2	92.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.53	0.00	1.80	0.00	1.32	0.00	0.00	0.00	349	2011					
Итого за прием пищи:	849	27.0	28.6	124.8	849.1	21.57	0.40	0.20	0.44	0.11	105.70	358.67	118.44	6.56	1049.53	10.97	0.00	0.00							
Всего за день:		66.7	79.3	229.5	1903.6	34.02	0.66	0.54	1.03	0.11	212.53	810.75	221.13	14.01	1981.23	27.63	0.05	0.35							

8 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование Блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. в, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг				
Завтрак																						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	200	37.4	25.9	48.9	594.1	0.80	0.10	0.12	0.69	0.13	72.99	122.74	34.54	1.91	209.62	7.05	0.00	0.02	224	2011		
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	20	1.4	1.7	11.1	65.6	0.20	0.01	0.08	0.01	0.01	61.40	43.80	6.80	0.04	73.00	1.40	0.00	0.01	480	2013		
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/10	3.5	8.6	39.4	249.0	0.00	0.09	0.04	0.07	0.15	12.40	55.90	21.60	1.62	75.50	2.24	0.00	0.01	1	2008		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/157	0.2	0.0	14.9	61.6	1.14	0.00	0.01	0.00	0.00	13.29	5.10	4.58	0.43	24.87	0.00	0.00	0.00	377	2011		
ФРУКТЫ	100	0.4	0.4	9.5	46.6	4.00	0.02	0.02	0.01	0.00	14.40	9.90	7.20	1.98	278.00	2.00	0.00	0.01				
Итого за прием пищи:	592	42.8	36.6	123.8	1015.8	6.14	0.22	0.27	0.79	0.29	174.48	237.44	74.72	5.98	660.99	12.69	0.00	0.05				
Обед																						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ	60	0.5	0.1	1.5	8.4	6.00	0.02	0.02	0.01	0.00	13.80	25.20	8.40	0.60	84.60	1.80	0.00	0.01	112	2013		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПой	200	2.4	2.5	15.1	92.1	5.28	0.07	0.06	0.16	0.00	23.71	62.04	32.15	1.23	401.76	3.90	0.00	0.02	101	2011		
КОТЛЕТА РУБЦЕНАЯ ИЗ ПТИЦЫ	90	19.2	23.9	7.0	319.1	0.74	0.07	0.14	0.08	0.04	22.00	164.24	21.24	1.78	217.96	6.15	0.02	0.12	306	2012		
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3.1	6.5	21.0	155.2	10.20	0.12	0.11	0.05	0.10	41.61	84.35	29.00	1.21	749.73	8.33	0.00	0.04	434	2013		
ХЛЕБ ПШЕННЫЙ	45	3.3	0.3	21.9	103.4	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	9.32	34.02	13.37	0.81	58.05	0.00	0.00	0.01	114	2013		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1.6	0.3	9.3	48.8	0.00	0.03	0.02	0.00	0.00	10.15	33.91	10.58	0.85	56.40	0.00	0.00	0.00	115	2013		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/157	0.2	0.0	14.9	61.6	1.14	0.00	0.01	0.00	0.00	13.29	5.10	4.58	0.43	24.87	0.00	0.00	0.00	377	2011		
Итого за прием пищи:	821	30.2	33.4	90.7	786.5	23.36	0.36	0.38	0.30	0.14	133.88	408.86	119.32	6.91	1593.37	20.18	0.02	0.20				
Всего за день:		73.0	70.0	214.5	1802.3	29.50	0.58	0.65	1.08	0.43	308.36	646.30	194.04	12.89	2254.36	32.87	0.02	0.25				

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецептур	Оборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Se, мг	F, мг						
Завтрак																								
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	4.1	5.8	27.9	180.8	13.56	0.16	0.14	0.04	0.08	54.52	109.81	39.36	1.58	995.09	10.95	0.00	0.05	128	2011				
КОТЕЛЕТА РУБЕЦНАЯ ИЗ ПТИЦЫ	120	14.4	20.7	5.9	267.1	0.55	0.06	0.10	0.07	0.05	19.05	123.98	16.41	1.37	164.39	4.58	0.02	0.09	306	2012				
КИРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	1.6	4.5	8.8	81.4	5.12	0.04	0.05	0.05	0.00	25.70	35.82	17.79	1.05	286.30	4.99	0.00	0.02	56	2008				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.04	0.04	0.02	0.00	0.00	6.21	22.68	8.91	0.54	38.70	0.00	0.00	0.00	114	2013				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1.6	0.3	9.3	46.8	0.00	0.03	0.02	0.00	0.00	10.15	33.91	10.58	0.85	56.40	0.00	0.00	0.00	115	2013				
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.8	86.0	4.00	0.02	0.00	0.00	0.00	14.00	14.00	8.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008				
Итого за прием пищи:	634	24.9	31.7	86.0	731.1	23.23	0.35	0.33	0.16	0.13	129.63	340.20	101.05	8.19	1540.88	20.42	0.02	0.16						
Обед																								
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1.7	4.6	10.4	91.8	7.00	0.04	0.05	0.19	0.00	42.05	40.34	20.50	1.02	300.22	5.06	0.00	0.01	82	2011				
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	90	12.6	17.3	2.9	217.8	0.49	0.05	0.09	0.06	0.00	23.50	110.81	12.92	1.06	191.03	4.05	0.01	0.08	312	2008				
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.5	5.4	41.8	242.1	0.00	0.08	0.03	0.02	0.09	22.96	51.07	9.49	1.20	76.22	0.92	0.02	0.01	209	2008				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.7	0.4	42.9	190.0	0.00	0.08	0.03	0.00	0.00	11.34	54.68	21.87	1.62	83.25	2.52	0.00	0.01	114	2013				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1.6	0.3	9.3	46.8	0.00	0.03	0.02	0.00	0.00	10.15	33.91	10.58	0.85	56.40	0.00	0.00	0.00	115	2013				
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.8	86.0	4.00	0.02	0.00	0.00	0.00	14.00	14.00	8.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008				
ФРУКТЫ	100	0.4	0.2	9.5	45.6	4.00	0.02	0.02	0.01	0.00	9.90	7.20	1.98	278.00	2.00	0.00	0.00	0.01						
Итого за прием пищи:	839	27.4	28.5	136.5	920.1	15.49	0.32	0.24	0.28	0.09	138.40	314.71	90.56	10.53	925.12	14.55	0.03	0.12						
Всего за день:		52.3	60.3	222.6	1661.2	38.72	0.67	0.57	0.44	0.22	268.03	654.91	191.61	18.72	2486.00	34.97	0.05	0.28						

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецент-туры	Сборник рецентур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Se, мг	F, мг						
Завтрак																								
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАСОЛГЦАТАЯ	200	9,9	7,1	44,5	280,5	0,00	0,26	0,15	0,02	0,08	27,25	217,56	146,18	5,12	306,58	2,65	0,00	0,02	181	2008				
ГРУШЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	120	15,2	17,4	5,7	240,6	2,56	0,07	0,11	0,06	0,10	17,44	136,15	21,28	2,14	381,52	7,10	0,00	0,04	373	2013				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	6,00	0,02	0,02	0,01	0,00	13,80	25,20	8,40	0,60	64,60	1,80	0,00	0,01	112	2013				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	36,70	0,00	0,00	0,00	114	2013				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1,6	0,3	9,3	48,8	0,00	0,03	0,02	0,00	0,00	10,15	33,91	10,58	0,65	66,40	0,00	0,00	0,00	115	2013				
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,0	2,2	24,0	128,0	0,47	0,04	0,11	0,01	0,00	100,26	79,10	17,13	0,36	152,65	8,10	0,00	0,00	379	2011				
ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,5	45,6	4,00	0,02	0,02	0,01	0,00	14,40	9,90	7,20	1,96	278,00	2,00	0,00	0,01						
Итого за прием пищи:	714	32,7	27,6	109,1	838,9	13,03	0,48	0,45	0,11	0,18	189,51	524,50	219,68	11,59	1,296,45	21,65	0,00	0,08						
Обед																								
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	6,00	0,02	0,02	0,01	0,00	13,80	25,20	8,40	0,60	64,60	1,80	0,00	0,01	112	2013				
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200	2,1	5,6	14,0	118,0	4,15	0,08	0,05	0,21	0,05	22,93	53,12	20,28	0,85	315,38	3,80	0,00	0,02						
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	250	21,3	27,6	21,7	420,9	10,87	0,18	0,22	0,37	0,00	45,60	232,54	48,45	2,92	885,48	13,15	0,02	0,18	309	2008				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,7	0,4	42,9	190,0	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	11,34	54,68	21,87	1,62	83,25	2,52	0,00	0,01	114	2013				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1,6	0,3	9,3	48,8	0,00	0,03	0,02	0,00	0,00	10,15	33,91	10,58	0,65	66,40	0,00	0,00	0,00	115	2013				
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	23,2	92,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,53	0,00	1,80	0,00	1,32	0,00	0,00	0,00	349	2011				
Итого за прием пищи:	779	28,2	34,0	112,6	877,0	21,02	0,39	0,34	0,59	0,05	112,35	399,45	111,38	6,84	1,436,43	21,27	0,02	0,22						
Всего за день:		61,9	61,5	221,7	1695,8	34,05	0,87	0,79	1,18	0,23	301,86	923,95	331,06	18,43	2,734,88	42,92	0,02	0,30						



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ
ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ
МУНИЦИПАЛЬНОГО КАЗЕННОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ.
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 7»
2024-2025 учебный год**

п. Балтийский

2024