

**ОСНОВНОЕ (ПРИМЕРНОЕ) 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ОРГАНИЗАЦИЮ 2-Х РАЗОВОГО ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ
ЛЫЖНЫХ КАТЕГОРИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ И ОБУЧАЮЩИХСЯ В ПЕРВУЮ СМЕНУ
РАЦИОН №3**

Возрастная группа: 12 лет и старше

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность в, ккал	Витамины				Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептов			
		Белки, г	Жиры, г		Углевод ы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг			I, мкг	Se, мг	F, мг
КАША ВЯЗКАЯМОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ, ОВСЯНОЙ, ГРЕЧЕВОЙ И ДРУГИХ КРУП	250	11,95	16,95	60,22	442,32	0,24	0,25	0,08	0,17	213,51	300,30	86,31	2,21	455,12	19,77	0,00	0,03	173-3	2011	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	4,50	8,70	7,40	131,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3-3	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	3,59	3,72	23,76	143,72	0,15	0,02	0,13	0,02	109,66	98,48	26,93	0,86	199,15	2,66	0,00	0,01	383	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,85	0,51	24,67	118,70	0,00	0,08	0,04	0,00	9,72	46,98	10,26	2,16	81,60	3,36	0,00	0,00	ПП-3	2008	
Итого за прием пищи:	560	23,89	29,88	116,05	835,74	1,10	0,34	0,42	0,10	332,89	445,76	123,50	5,23	735,87	25,79	0,00	0,04			
Обед																				
САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100	0,86	5,11	2,61	61,63	0,02	0,02	0,00	0,00	23,28	28,24	13,44	0,64	140,46	0,45	0,00	0,00	21	2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	300	3,34	3,44	24,19	141,57	7,92	0,11	0,07	0,24	26,96	70,25	26,45	1,30	571,18	5,64	0,00	0,04	103	2011	
ТЕФТЕЛИ	100	7,93	12,38	10,25	184,21	1,14	0,04	0,05	0,02	21,23	80,56	14,35	1,12	196,79	4,14	0,00	0,02	279/284	2011/2012	
КАША РАССЫПАЧАЯ ГРЕЧЕВАЯ	180	9,83	11,60	44,34	320,69	0,00	0,26	0,15	0,05	27,01	217,36	145,29	5,11	305,66	2,64	0,00	0,02	302-1	2011	
ФИТО-ЧАЙ	200/15	0,10	0,00	14,72	59,25	0,02	0,00	0,01	0,00	10,77	3,71	3,82	0,37	13,46	0,00	0,00	0,00	376	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,44	0,36	29,20	137,83	0,00	0,07	0,03	0,00	12,42	45,36	17,82	1,08	77,40	0,00	0,00	0,01	ПП		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	ПП		
Итого за прием пищи:	995	29,15	33,24	142,27	986,76	14,63	0,57	0,36	0,31	128,87	480,28	228,77	11,22	1 359,55	15,11	0,00	0,09			
Всего за день:		53,04	63,12	258,32	1 822,50	15,73	0,91	0,78	0,41	461,76	926,04	352,27	16,45	2 095,42	40,90	0,00	0,13			

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность в, ккал	Витамины				Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептов			
		Белки, г	Жиры, г		Углевод ы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг			I, мкг	Se, мг	F, мг
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ И КУРАТОИ	100	1,00	5,11	8,08	83,53	4,70	0,05	0,05	1,84	39,38	41,90	28,92	0,96	175,86	3,90	0,00	0,04	61	2011	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	13,22	16,27	38,36	354,63	0,09	0,09	0,10	0,12	272,64	174,96	20,60	1,35	99,50	0,84	0,02	0,02	204-3	2011	
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60	0,02	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,85	0,51	24,67	118,70	0,00	0,08	0,04	0,00	9,72	46,98	10,26	2,16	81,60	3,36	0,00	0,00	ПП-3	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,44	0,36	29,20	137,83	0,00	0,07	0,03	0,00	12,42	45,36	17,82	1,08	77,40	0,00	0,00	0,01	ПП-3		
Итого за прием пищи:	620	23,48	22,44	119,90	778,11	6,39	0,31	0,23	1,94	346,76	321,80	84,80	8,07	674,36	10,10	0,02	0,07			
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,41	6,09	8,28	93,46	3,88	0,01	0,03	0,00	32,30	37,66	19,21	1,22	279,36	6,79	0,00	0,02	52	2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	300	14,54	4,10	23,16	187,79	8,41	0,18	0,12	0,32	57,71	230,32	69,09	2,27	855,27	101,06	0,02	0,48	101	2011	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ИЛИ КРОЛИКА	280	28,85	37,36	49,98	651,66	2,76	0,12	0,21	0,41	36,22	308,05	61,75	2,94	441,07	10,12	0,04	0,20	291	2011	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,44	0,36	29,20	137,83	0,00	0,07	0,03	0,00	12,42	45,36	17,82	1,08	77,40	0,00	0,00	0,01	ПП		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	ПП		
Итого за прием пищи:	980	51,89	48,26	146,94	1 229,73	15,05	0,45	0,42	0,73	154,31	656,19	177,27	9,11	1 708,70	120,21	0,06	0,71			
Всего за день:		75,37	70,70	266,84	2 007,84	21,44	0,76	0,65	2,67	501,07	977,99	262,07	17,18	2 383,06	130,31	0,08	0,78			

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептур				
		Белки, г	Жиры, г		Углевод ы, г	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг					
																			С, мг	В12, мг	С, мг	В1, мг
Завтрак																						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ ИЛИ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	100	0.80	0.10	1.70	13.00	5.00	0.02	0.02	0.00	0.00	0.00	23.00	24.00	14.00	0.60	141.00	0.00	0.00	0.00	0.00	70/71	2011
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	18.67	36.03	3.54	413.41	0.27	0.09	0.59	0.48	3.41	129.86	281.96	21.14	3.24	273.67	32.41	0.03	0.07	0.00	0.00	210	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	222	0.16	0.01	14.92	61.56	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	0.00	0.00	377	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3.85	0.51	24.67	118.70	0.00	0.06	0.04	0.00	0.00	9.72	46.98	10.26	2.16	81.60	3.36	0.00	0.00	0.00	0.00	ПП-3	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.44	0.36	29.20	137.83	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	12.42	45.36	17.82	1.08	77.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ПП-3	
Итого за прием пищи:	642	27.92	37.01	74.03	744.50	6.41	0.26	0.69	0.48	3.41	188.29	403.40	67.80	7.51	598.54	35.77	0.03	0.08				
Обед																						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ ИЛИ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	100	0.80	0.10	1.70	13.00	5.00	0.02	0.02	0.00	0.00	0.00	23.00	24.00	14.00	0.60	141.00	0.00	0.00	0.00	0.00	70/71	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	300	2.40	6.90	15.18	133.34	10.24	0.05	0.06	0.27	0.00	52.92	62.25	28.72	1.51	441.37	6.78	0.00	0.03	0.00	0.00	82	2011
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	8.98	8.27	12.29	159.75	0.39	0.07	0.08	0.02	0.00	53.85	138.14	33.17	1.09	246.20	64.26	0.01	0.26	0.00	0.00	234	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3.82	6.33	25.70	175.53	12.46	0.15	0.13	0.04	0.09	53.79	102.96	36.36	1.46	917.05	10.25	0.00	0.04	0.00	0.00	312	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (2-ОЙ ВАРИАНТ)	200	0.16	0.12	27.23	111.12	0.80	0.01	0.01	0.00	0.00	13.83	5.76	5.78	0.72	63.21	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	342.2	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.44	0.36	29.20	137.83	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	12.42	45.36	17.82	1.08	77.40	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	ПП	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.65	0.35	16.96	81.58	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00	0.00	0.00	ПП	
Итого за прием пищи:	980	23.25	22.43	128.26	812.15	28.89	0.44	0.36	0.33	0.09	217.01	413.27	143.45	8.06	1 940.63	83.93	0.01	0.34				
Всего за день:		51.17	59.44	202.29	1 566.65	35.30	0.70	1.05	0.81	3.50	405.30	816.67	211.25	15.57	2 539.17	119.70	0.04	0.42				

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептур				
		Белки, г	Жиры, г		Углевод ы, г	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг					
																			С, мг	В12, мг	С, мг	В1, мг
Завтрак																						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	23.74	19.74	26.80	384.24	0.42	0.06	0.30	0.12	0.26	216.66	267.71	33.27	1.04	228.88	4.87	0.03	0.00	0.00	0.00	223	2011
ЧАЙ С САХАРОМ. ВАРЕНЬЕМ. ДЖЕМОМ. МЕДОМ. ПОВИДЛОМ	215	0.10	0.00	14.72	59.25	0.02	0.00	0.01	0.00	0.00	10.77	3.71	3.82	0.37	13.46	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2011
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.39	0.39	9.51	45.59	4.00	0.02	0.02	0.00	0.00	14.40	9.90	7.20	1.98	278.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	338-3	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.44	0.36	29.20	137.83	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	12.42	45.36	17.82	1.08	77.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ПП-3	
Итого за прием пищи:	575	28.67	20.49	80.23	626.91	4.44	0.17	0.36	0.12	0.26	254.25	326.68	62.11	4.47	597.74	6.87	0.03	0.05				
Обед																						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1.51	5.08	8.91	88.33	17.20	0.02	0.04	0.04	0.00	44.58	24.71	13.25	0.81	172.04	2.37	0.00	0.00	0.00	0.00	45	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	300	6.40	6.55	22.39	176.38	7.50	0.16	0.08	0.30	0.00	55.98	150.42	41.79	2.12	656.02	4.11	0.01	0.04	0.00	0.00	102	2011
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	100	14.57	23.16	13.48	320.35	0.00	0.07	0.09	0.04	0.14	14.29	144.17	25.27	2.42	272.01	4.85	0.00	0.04	0.00	0.00	288	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕННАЯ ИЛИ ПШЕНИЧНАЯ	180	7.58	9.89	44.55	297.40	0.00	0.15	0.07	0.05	0.17	36.00	161.42	37.88	2.74	157.46	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	171.4	2011
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ	200	0.00	0.00	19.36	77.41	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.58	0.00	1.83	0.00	1.21	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	348	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.44	0.36	29.20	137.83	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	12.42	45.36	17.82	1.08	77.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ПП	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.65	0.35	16.96	81.58	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00	0.00	0.00	ПП	
Итого за прием пищи:	980	37.15	45.39	154.95	1 179.28	24.70	0.54	0.34	0.43	0.31	179.05	560.88	145.44	10.77	1 390.54	13.57	0.05	0.10				
Всего за день:		65.82	65.88	235.08	1 806.19	29.14	0.71	0.70	0.55	0.57	433.30	887.56	207.55	15.24	1 988.28	20.44	0.08	0.15				

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептур
--------------------------------	--------------	------------------	--	---------------------------------	----------	--	--	--	--	----------------------	--	--	--	--	--	--	--	------------

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	И-ческая ценност ь, ккал	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг	рецеп- туры	Сборник рецептур	
																					Витамины
Завтрак																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ ИЛИ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	100	0,80	0,10	1,70	13,00	5,00	0,02	0,02	0,00	0,00	23,00	24,00	14,00	0,60	141,00	0,00	0,00	0,00	70/71	2011	
СУФЛЕ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ С РИСОМ	200	35,04	61,30	8,77	726,62	1,27	0,11	0,33	0,32	0,92	76,11	331,43	36,81	3,12	384,24	14,41	0,04	0,22	300-3	2011	
ФИТО-ЧАЙ	215	0,10	0,00	14,72	59,25	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	10,77	3,71	3,82	0,37	13,46	0,00	0,00	0,00	376	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,85	0,51	24,67	118,70	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	9,72	46,98	10,26	2,16	81,60	3,36	0,00	0,00	ПП-3	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,44	0,36	29,20	137,83	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	12,42	45,36	17,82	1,08	77,40	0,00	0,00	0,01	ПП-3		
Итого за прием пищи:	635	44,23	62,27	79,06	1 055,40	6,29	0,28	0,43	0,32	0,92	132,02	451,48	82,71	7,33	697,70	17,77	0,04	0,23			
Обед																					
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2 ВАРИАНТ)	100	1,59	6,10	9,96	100,04	47,00	0,05	0,05	0,46	0,00	35,18	33,52	16,80	0,72	146,57	1,50	0,00	0,02	49	2011	
РАССОЛЫНИК ПЕНИНГРАДСКИЙ	300	2,66	6,27	19,70	146,61	8,04	0,10	0,07	0,24	0,00	52,86	83,97	29,82	1,43	582,26	5,28	0,00	0,04	96	2011	
ПТИЦА ИЛИ КРОЛИК, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	100	13,94	17,19	3,01	222,30	0,56	0,05	0,11	0,06	0,00	23,39	120,62	13,92	1,15	163,92	5,69	0,01	0,09	290	2011	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	6,46	7,64	41,24	259,78	0,00	0,08	0,03	0,04	0,13	36,09	50,54	12,54	1,17	76,70	0,90	0,02	0,01	203	2011	
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО С САХАРОМ	200	0,30	0,06	32,82	132,79	0,48	0,00	0,01	0,00	0,00	13,57	10,71	3,55	0,76	74,53	0,60	0,00	0,00	359	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,44	0,36	29,20	137,83	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	12,42	45,36	17,82	1,08	77,40	0,00	0,00	0,01	ПП		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	ПП		
Итого за прием пищи:	980	32,04	37,97	152,49	1 080,93	56,08	0,42	0,33	0,80	0,13	180,71	379,52	102,05	7,91	1 175,78	16,21	0,03	0,17			
Всего за день:		76,27	100,24	231,55	2 136,33	62,37	0,70	0,76	1,12	1,05	312,73	831,00	184,76	15,24	1 873,48	33,98	0,07	0,40			

6 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энергет ическая ценност ь, ккал	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг	№ рецен- туры	Сборник рецептур	
																					Витамины
Завтрак																					
КАША вязкая молочная из пшениной, овсяной, гречневой и других круп	250	11,95	16,95	60,22	442,32	0,95	0,24	0,25	0,08	0,17	213,51	300,30	86,31	2,21	455,12	19,77	0,00	0,03	173-3	2011	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2,38	8,54	14,37	144,06	0,00	0,04	0,03	0,07	0,15	7,41	25,93	9,18	0,56	42,30	1,08	0,00	0,00	1	2011	
ДЖЕМ	30	0,17	0,03	21,21	82,64	4,80	0,00	0,00	0,00	0,00	5,94	4,32	3,78	0,14	42,00	0,00	0,00	0,00	ПП-3	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	3,29	3,30	24,14	139,68	0,16	0,03	0,13	0,02	0,02	122,81	94,73	20,79	0,39	169,25	2,80	0,00	0,01	380	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,85	0,51	24,67	118,70	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	9,72	46,98	10,26	2,16	81,60	3,36	0,00	0,00	ПП-3	2008	
Итого за прием пищи:	580	21,64	29,33	144,61	927,40	5,91	0,39	0,45	0,17	0,34	359,39	472,26	130,32	5,46	790,27	27,01	0,00	0,04			
Обед																					
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100	0,86	5,11	2,61	61,63	5,55	0,02	0,02	0,00	0,00	23,28	28,24	13,44	0,64	140,46	0,45	0,00	0,00	21	2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	300	3,34	3,44	24,19	141,57	7,92	0,11	0,07	0,24	0,00	26,96	70,25	26,45	1,30	571,18	5,64	0,00	0,04	103	2011	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУР, КРОЛИКА, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	100	9,22	15,79	9,37	216,53	0,38	0,05	0,09	0,08	0,13	58,97	96,77	13,34	0,85	129,91	4,67	0,01	0,05	296	2011	
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	9,83	11,60	44,34	320,69	0,00	0,26	0,15	0,05	0,17	27,01	217,36	145,29	5,11	305,86	2,64	0,00	0,02	302-1	2011	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ый ВАРИАНТ)	200	0,16	0,12	27,23	111,12	0,80	0,01	0,01	0,00	0,00	14,24	5,76	5,87	0,72	63,24	0,40	0,00	0,00	342-1	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,44	0,36	29,20	137,83	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	12,42	45,36	17,82	1,08	77,40	0,00	0,00	0,01	ПП		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	ПП		
Итого за прием пищи:	980	30,50	36,77	153,90	1 070,95	14,65	0,59	0,40	0,37	0,30	170,08	498,54	229,81	11,30	1 342,45	16,04	0,01	0,12			
Всего за день:		52,14	66,10	298,51	1 998,35	20,56	0,98	0,85	0,54	0,64	529,47	970,80	360,13	16,76	2 132,72	43,05	0,01	0,16			

7 ДЕНЬ

Масса порции	Пищевые вещества	Энергетическая ценность, ккал	Витамины	Минеральные вещества	№ рецептур
--------------	------------------	-------------------------------	----------	----------------------	------------

Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	и-ческая ценност ь, ккал	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мд, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг	рецеп- туры	Сборник рецептур
Завтрак																				
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И КУРАГИ С ЙОГУРТОМ	100	1.42	0.57	10.45	54.35	3.44	0.05	0.08	1.65	0.00	57.76	55.30	27.88	0.66	161.35	3.30	0.00	0.04	64	2011
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	13.22	16.27	38.36	364.63	0.09	0.09	0.10	0.12	0.12	272.64	174.96	20.60	1.35	99.50	0.84	0.02	0.02	204-3	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ. ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0.97	0.19	19.59	83.42	1.60	0.02	0.00	0.00	0.00	12.60	12.60	7.20	2.52	240.00	2.00	0.00	0.00	389	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3.65	0.51	24.67	118.70	0.00	0.08	0.04	0.00	0.00	9.72	46.98	10.26	2.16	81.60	3.36	0.00	0.00	ПП-3	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.44	0.36	29.20	137.83	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	12.42	45.36	17.82	1.08	77.40	0.00	0.00	0.01	ПП-3	
Итого за прием пищи:	620	23.90	17.90	122,27	748,93	5,13	0,31	0,26	1,75	0,12	365,14	335,20	83,76	7,77	659,85	9,50	0,02	0,07		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1.41	6.09	8.28	93.46	3.88	0.01	0.03	0.00	0.00	32.30	37.66	19.21	1.22	279.36	6.79	0.00	0.02	52	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	300	14.54	4.10	23.16	187.79	8.41	0.18	0.12	0.32	0.00	57.71	230.32	69.09	2.27	855.27	101.06	0.02	0.48	101	2011
ПЛОВ	280	31.76	32.55	49.02	616.41	2.22	0.11	0.19	0.33	0.00	46.52	333.13	68.08	4.39	690.76	12.53	0.01	0.11	265	2011
ФИТО-ЧАЙ	215	0.10	0.00	14.72	59.25	0.02	0.00	0.01	0.00	0.00	10.77	3.71	3.82	0.37	13.46	0.00	0.00	0.00	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.44	0.36	29.20	137.83	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	12.42	45.36	17.82	1.08	77.40	0.00	0.00	0.01	ПП	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.65	0.35	16.96	81.58	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00	ПП	
Итого за прием пищи:	995	54,90	43,45	141,34	1 176,32	14,53	0,44	0,41	0,65	0,00	166,92	684,98	185,62	10,93	1 970,65	122,62	0,03	0,62		
Всего за день:		78,80	61,35	263,61	1 925,25	19,66	0,75	0,67	2,40	0,12	532,06	1 020,18	269,38	18,70	2 630,50	132,12	0,05	0,69		

8 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергет и-ческая ценност ь, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецен- туры	Сборник рецептур				
		Белки, г	Жиры, г		Углевод ы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мд, мг	Fe, мг			К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕНЫЕ ИЛИ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	100	0.80	0.10	1.70	13.00	0.02	0.02	0.00	0.00	0.00	23.00	24.00	14.00	0.60	141.00	0.00	0.00	0.00	70/71	2011
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	18.67	36.03	3.54	413.41	0.27	0.09	0.59	0.48	3.41	129.86	281.96	21.14	3.24	273.67	32.41	0.03	0.07	2.10	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	222	0.16	0.01	14.92	61.56	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
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3.85	0.51	24.67	118.70	0.00	0.08	0.04	0.00	0.00	9.72	46.98	10.26	2.16	81.60	3.36	0.00	0.00	ПП-3	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.44	0.36	29.20	137.83	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	12.42	45.36	17.82	1.08	77.40	0.00	0.00	0.01	ПП-3	
Итого за прием пищи:	642	27,92	37,01	74,03	744,50	6,41	0,26	0,69	0,48	3,41	188,29	403,40	67,80	7,51	598,54	35,77	0,03	0,08		
Обед																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕНЫЕ ИЛИ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	100	0.80	0.10	1.70	13.00	0.02	0.02	0.00	0.00	0.00	23.00	24.00	14.00	0.60	141.00	0.00	0.00	0.00	70/71	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	300	2.21	6.06	10.82	107.76	15.13	0.06	0.05	0.25	0.00	48.04	53.33	24.02	1.22	391.05	4.56	0.00	0.03	88	2011
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	8.98	8.27	12.29	159.75	0.39	0.07	0.08	0.02	0.00	53.85	138.14	33.17	1.09	246.20	64.26	0.01	0.26	234	2011
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3.47	7.57	27.99	194.30	14.13	0.16	0.11	0.04	0.13	25.61	94.30	37.87	1.63	1 004.85	8.83	0.00	0.05	125	2011
КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (2-ОИ ВАРЯНТ)	200	0.16	0.12	27.23	111.12	0.80	0.01	0.01	0.00	0.00	13.83	5.76	5.78	0.72	63.21	0.40	0.00	0.00	342.2	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.44	0.36	29.20	137.83	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	12.42	45.36	17.82	1.08	77.40	0.00	0.00	0.01	ПП	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.65	0.35	16.96	81.58	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00	ПП	
Итого за прием пищи:	980	22,71	22,83	126,19	805,34	35,45	0,46	0,33	0,31	0,13	183,95	395,69	140,26	7,94	1 978,12	80,29	0,01	0,35		
Всего за день:		50,63	59,84	200,22	1 549,84	41,86	0,72	1,02	0,79	3,54	372,24	799,09	208,06	15,45	2 576,66	116,06	0,04	0,43		

9 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергет и-ческая ценност ь, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецен- туры	Сборник рецептур				
		Белки, г	Жиры, г		Углевод ы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мд, мг	Fe, мг			К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	23.74	19.74	26.80	364.24	0.42	0.08	0.30	0.12	0.26	216.66	267.71	33.27	1.04	228.88	4.87	0.03	0.03	223	2011

ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	215	0,10	0,00	14,72	59,25	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	10,77	3,71	3,82	0,37	13,46	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2011
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,39	0,39	9,51	45,59	4,00	0,02	0,03	0,00	0,00	14,40	9,90	7,20	1,98	278,00	2,00	0,00	0,01	338-3	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,44	0,36	29,20	137,83	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	12,42	45,36	17,82	1,08	77,40	0,00	0,00	0,01	ПП-3		
Итого за прием пищи:	575	28,67	20,49	80,23	626,91	4,44	0,17	0,36	0,12	0,26	254,25	326,68	62,11	4,47	597,74	6,87	0,03	0,05			
Обед																					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	100	1,24	5,17	11,30	98,04	24,10	0,03	0,04	0,38	0,00	36,70	28,95	15,90	1,22	194,25	2,75	0,00	0,02	46	2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	300	6,40	6,55	22,39	176,38	7,50	0,16	0,08	0,30	0,00	55,98	150,42	41,79	2,12	656,02	4,11	0,01	0,04	102	2011	
ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ	100	16,92	24,08	7,16	332,49	12,00	0,19	1,41	5,74	0,19	11,25	241,43	17,40	5,37	272,40	5,73	0,03	0,17	282	2011	
КАША РАССЫПЧАТАЯ ЯЧНЕВАЯ ИЛИ ПЕРЛОВАЯ	180	5,52	9,75	35,80	252,92	0,00	0,11	0,05	0,05	0,17	52,79	176,66	26,89	1,08	117,67	0,00	0,02	0,05	171.3	2011	
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,58	0,00	1,83	0,00	1,21	0,00	0,00	0,00	348	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,44	0,36	29,20	137,83	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	12,42	45,36	17,82	1,08	77,40	0,00	0,00	0,01	ПП		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	ПП		
Итого за прием пищи:	980	37,17	46,26	142,17	1 156,65	43,60	0,63	1,64	6,47	0,36	184,92	677,62	129,23	12,47	1 373,35	14,83	0,06	0,29			
Всего за день:		65,84	66,75	222,40	1 783,56	48,04	0,80	2,00	6,59	0,62	439,17	1 004,30	191,34	16,94	1 971,09	21,70	0,09	0,34			

10 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг		F, мг
БЛИНЫ НА КЕФИРЕ СО СЛАДКИМ СОУСОМ	200	12,74	30,43	53,03	0,12	0,27	0,21	1,04	124,87	174,01	22,83	1,54	268,63	15,61	0,02	0,04	444-3	2012
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО С САХАРОМ	200	0,30	0,06	32,82	0,00	0,01	0,00	0,00	13,57	10,71	3,55	0,76	74,53	0,60	0,00	0,00	359	2011
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	110	0,43	0,43	10,46	0,02	0,02	0,01	0,00	15,84	10,89	7,92	2,18	305,80	2,20	0,00	0,01	338-3	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,44	0,36	29,20	0,07	0,03	0,00	0,00	12,42	45,36	17,82	1,08	77,40	0,00	0,00	0,01	ПП-3	
Итого за прием пищи:	570	17,91	31,28	125,51	0,21	0,33	0,22	1,04	166,70	240,97	52,12	5,56	726,36	18,41	0,02	0,06		

Завтрак

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг		F, мг
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2 ВАРИАНТ)	100	1,59	6,10	9,56	0,05	0,05	0,46	0,00	35,18	33,52	16,80	0,72	146,57	1,50	0,00	0,02	49	2011
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	300	2,66	6,27	19,70	0,10	0,07	0,24	0,00	52,86	83,97	29,82	1,43	582,26	5,28	0,00	0,04	96	2011
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУР, КРОЛИКА, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	100	9,28	16,08	9,64	0,05	0,09	0,09	0,13	60,48	98,02	13,54	0,86	132,31	4,79	0,01	0,05	296	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,82	6,33	25,70	0,15	0,13	0,04	0,09	53,79	102,96	36,36	1,46	917,05	10,25	0,00	0,04	312	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ (СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ) ЯГОД	200	0,29	0,12	21,49	0,01	0,01	0,01	0,00	17,09	8,91	9,93	0,35	106,12	0,30	0,00	0,00	375	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,44	0,36	29,20	0,07	0,03	0,00	0,00	12,42	45,36	17,82	1,08	77,40	0,00	0,00	0,01	ПП	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	ПП	
Итого за прием пищи:	980	24,73	35,61	132,25	0,50	0,41	0,84	0,22	239,02	407,54	131,87	7,50	2 016,11	24,36	0,01	0,16		
Всего за день:		42,64	66,89	257,76	1 812,15	97,02	0,71	1,06	405,72	648,51	183,99	13,06	2 742,47	42,77	0,03	0,22		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										
		Белки, г	Жиры, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Итого за весь период	15 849	611,73	680,33	2 436,59	18 398,7	391,11	7,74	9,22	16,94	1,178	4 392,80	8 882,14	2 430,81	160,61	22 932,8	701,03	0,51	3,73		

Меню при его практическом использовании может корректироваться с учетом сезонности, недопоставки продуктов или по согласию сторон. Допускается замена одних продуктов, блюд и кулинарных изделий на другие при условии их соответствия по пищевой ценности и в соответствии с таблицей замены пищевых продуктов (Приложение N 11к СанПиН 2.3/2.4.3590-20).