

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ «Ялтинская гимназия имени А.П.Чехова»

Горобец Е.С./

« 20 »



УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный предприниматель

Кровкина Ж.И.

« 20 »



ОСНОВНОЕ

10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ

для организации двухразового горячего питания
детей в лагере дневного пребывания в муниципальных
общеобразовательных учреждениях городского округа
Ялта Республики Крым

7-11 лет

**10-ти дневное меню для организации двухразового горячего питания
для детей пришкольного лагеря дневного пребывания 7-11 лет
в общеобразовательных учреждениях
городского округа ялта республики крым
из расчета 528,30 руб. на 1 ребенка**

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые		Энергет и-ческая	Витамины										Минеральные			№ рецеп.	Сборн ик	
		Белки	Жиры, Углево		С, мг	В1,	В2,	А, мг	Е, мг	Д,	В12,	В6,	РР,	Фолие	Са, мг	Se,	F, мг			
Завтрак																				
БЛИНЧИКИ ФАРШИРОВАННЫЕ ДЖЕМОМ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	150/20	7,91	11,76	67,82	387,08	8,98	0,09	0,14	0,06	2,04	0,30	0,15	0,04	0,61	17,16	84,15	0,02	0,03	446	2012
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	150	2,25	0,75	31,50	144,00	15,00	0,06	0,08	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,90	0,00	12,00	0,00	0,00	338	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	180	6,15	5,11	12,06	120,70	0,99	0,06	0,22	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	1,62	196,98	0,00	0,00	382	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	0,16	0,20	12,60	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,02	0,00	0,78	0,00	0,00	0,05	0,50	10,80	8,28	0,00	0,01	ПП	2008
Итого за прием пищи:	740	20,24	18,05	150,44	827,09	26,57	0,28	0,48	0,13	2,82	0,30	0,15	0,17	2,37	29,78	314,01	0,02	0,04		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	80	0,87	2,14	2,78	35,48	19,92	0,03	0,04	0,18	1,24	0,00	0,00	0,09	0,35	9,65	26,46	0,00	0,01	23	2011
БОРЩ С МЯСОМ	250	8,52	4,72	15,07	148,94	12,49	0,09	0,12	0,36	1,36	0,00	1,04	0,40	2,43	19,72	62,53	0,00	0,07	62	2011
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	90	20,90	22,42	0,47	317,30	1,20	0,06	0,16	0,10	0,38	0,09	0,65	0,62	7,29	5,75	19,32	0,03	0,14	288	2011
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	180	3,94	8,56	22,42	182,72	10,35	0,12	0,15	0,06	0,32	0,13	0,00	0,38	1,35	10,08	74,53	0,00	0,04	127	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (2-ОЙ ВАРИАНТ)	200	0,31	0,08	13,79	59,37	2,40	0,01	0,01	0,01	0,13	0,00	0,00	0,02	0,13	2,40	20,06	0,00	0,01	342,2	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	6,62	45,15	0,00	0,05	0,02	0,00	0,66	0,00	0,00	0,05	0,20	9,00	5,40	0,00	0,00	ПП	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,02	0,00	0,78	0,00	0,00	0,05	0,50	10,80	8,28	0,00	0,01	ПП	2008
Итого за прием пищи:	870	39,49	38,42	80,62	880,85	46,36	0,41	0,52	0,71	4,87	0,22	1,69	1,61	12,25	67,40	216,58	0,03	0,28		
Всего за день:		59,73	56,47	231,06	1 707,94	72,93	0,69	1,00	0,84	7,69	0,52	1,84	1,78	14,62	97,18	530,59	0,05	0,32		
2 день																				
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые		Энергет и-ческая	Витамины										Минеральные			№ рецеп.	Сборн ик	
		Белки	Жиры, Углево		С, мг	В1,	В2,	А, мг	Е, мг	Д,	В12,	В6,	РР,	Фолие	Са, мг	Se,	F, мг			
Завтрак																				
ПУДИНГ МАННЫЙ	160	8,05	12,83	46,05	330,19	0,21	0,08	0,15	0,11	1,63	0,52	0,08	0,09	0,67	10,70	72,27	0,00	0,02	TK	2008
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	1,72	1,37	21,83	106,51	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,14	0,00	2,97	0,00	0,00	ПП	2008
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	50	5,73	8,74	14,64	160,67	0,11	0,05	0,08	0,09	0,75	0,08	0,23	0,06	0,40	11,63	138,81	0,00	0,01	3	2011
ЧАЙ С ДЖЕМОМ	200/15	0,09	0,02	6,11	19,21	2,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	8,85	0,00	0,00	430	2008
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ/ МОРОЖЕНОЕ	200	5,60	5,00	9,02	113,02	1,40	0,06	0,34	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,28	0,00	240,00	0,00	0,04	386	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	4,41	30,10	0,00	0,04	0,02	0,00	0,44	0,00	0,00	0,03	0,13	6,00	3,60	0,00	0,00	ПП	2008
Итого за прием пищи:	675	22,51	28,14	102,06	759,70	4,12	0,25	0,60	0,25	2,82	0,60	0,31	0,18	1,64	28,33	466,50	0,00	0,07		
Обед																				
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ	60	1,07	2,12	4,78	42,56	4,70	0,05	0,03	0,37	1,14	0,00	0,00	0,08	0,44	4,88	15,80	0,00	0,01	39	2011
РАССОЛЬНИК НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	250	11,50	4,58	13,13	158,74	6,32	0,10	0,12	0,30	0,79	0,02	1,69	0,42	3,22	15,16	40,01	0,00	0,07	74	2011
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	90	10,84	11,78	8,10	202,68	0,00	0,07	0,09	0,04	2,10	0,12	1,57	0,24	2,72	9,49	12,19	0,00	0,03	268	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	8,19	9,66	36,97	266,72	0,00	0,22	0,12	0,04	4,64	0,14	0,00	0,27	2,23	21,31	20,30	0,00	0,02	171,1	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,22	0,01	31,80	126,61	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,65	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	6,62	45,15	0,00	0,05	0,02	0,00	0,66	0,00	0,00	0,05	0,20	9,00	5,40	0,00	0,00	ПП	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,02	0,00	0,78	0,00	0,00	0,05	0,50	10,80	8,28	0,00	0,01	ПП	2008
Итого за прием пищи:	800	36,77	28,65	120,87	934,35	11,02	0,54	0,40	0,75	10,11	0,28	3,26	1,11	9,31	70,64	109,63	0,00	0,14		
Всего за день:		59,28	56,79	222,93	1 694,05	15,14	0,79	1,00	1,00	12,93	0,88	3,57	1,29	10,95	98,97	576,13	0,00	0,21		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые		Энергетическая	Витамины										Минеральные		№ рецеп.	Сборник		
		Белки	Жиры, Углево		С, мг	В1,	В2,	А, мг	Е, мг	Д,	В12,	В6,	РР,	Фолие	Са, мг	Se, F, мг				
Завтрак																				
САЛАТ ЗЕЛЕНЬ С ОГУРЦОМ	60	0,63	3,08	1,30	35,45	6,93	0,02	0,04	0,09	1,45	0,00	0,00	0,05	0,33	13,11	26,39	0,00	0,02	18	2011
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	160	10,57	13,17	30,68	284,83	0,07	0,07	0,09	0,08	1,17	0,10	0,38	0,10	0,47	14,98	213,69	0,02	0,02	204	2011
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	200	1,80	0,40	16,20	86,00	120,00	0,08	0,06	0,02	0,44	0,00	0,00	0,12	0,40	10,00	68,00	0,00	0,04	338	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	6,35	4,85	17,90	141,88	1,04	0,07	0,22	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,42	0,00	209,92	0,00	0,00	432	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	6,62	45,15	0,00	0,05	0,02	0,00	0,66	0,00	0,00	0,05	0,20	9,00	5,40	0,00	0,00	ПП	2008
БАТОН	40	3,00	1,16	7,36	52,80	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,36	0,00	7,60	0,00	0,00	ПП	2008
Итого за прием пищи:	670	24,34	22,92	80,06	646,11	128,04	0,33	0,44	0,22	3,72	0,10	0,38	0,32	2,18	47,09	531,00	0,02	0,08		

Обед

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	60	0,66	6,06	2,16	63,60	34,80	0,03	0,00	0,10	3,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	0,00	25
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	2,43	2,97	11,82	78,68	8,52	0,09	0,05	0,21	0,31	0,05	0,00	0,21	0,79	8,76	29,97	0,00	95
РЫБА (ФИЛЕ) ЗАПЕЧЕННАЯ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	120/30	21,28	4,21	3,38	136,86	1,28	0,13	0,14	0,11	0,45	0,05	0,00	0,15	1,47	8,05	67,47	0,02	238
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,82	6,33	25,71	175,24	12,46	0,15	0,13	0,05	0,29	0,09	0,00	0,46	1,62	12,31	51,82	0,00	312
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/107	0,06	0,01	9,88	41,01	1,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,63	8,17	0,00	431
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,36	0,39	22,12	98,94	5,92	0,02	0,03	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,32	0,00	30,60	0,00	389
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	6,62	45,15	0,00	0,05	0,02	0,00	0,66	0,00	0,00	0,05	0,20	9,00	5,40	0,00	ПП
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,02	0,00	0,78	0,00	0,00	0,05	0,50	10,80	8,28	0,00	ПП
Итого за прием пищи:	1112	34,56	20,47	101,16	731,37	64,10	0,52	0,39	0,49	5,55	0,19	0,00	0,92	4,91	49,55	213,71	0,02	0,93
Всего за день:		58,90	43,39	181,22	1 377,48	192,14	0,85	0,83	0,71	9,27	0,29	0,38	1,24	7,09	96,64	744,71	0,04	1,01

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая	Витамины										Минеральные		№ рецеп.	Сборник	
		Белки	Жиры,	Углево		С, мг	В1,	В2,	А, мг	Е, мг	Д,	В12,	В6,	РР,	Фолие	Са, мг	Se, F, мг			
Завтрак																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	70	0,76	4,32	2,44	53,08	17,43	0,03	0,04	0,15	2,12	0,00	0,00	0,07	0,30	8,44	23,16	0,00	0,01	23	2011
ОМЛЕТ ПАРОВОЙ	160	17,60	33,11	4,61	386,24	0,40	0,09	0,57	0,43	2,97	3,06	0,65	0,17	0,26	8,71	146,50	0,04	0,06	215	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	185/10	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,65	0,00	0,00	430	2008
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ/МОРОЖЕНОЕ	200	5,80	5,00	8,00	106,00	1,40	0,08	0,34	0,05	0,14	0,00	0,80	0,12	0,20	15,60	240,00	0,00	0,04	386	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	6,62	45,15	0,00	0,05	0,02	0,00	0,66	0,00	0,00	0,05	0,20	9,00	5,40	0,00	0,00	ПП	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,02	0,00	0,78	0,00	0,00	0,05	0,50	10,80	8,28	0,00	0,01	ПП	2008
Итого за прием пищи:	695	29,11	42,93	50,82	721,06	19,23	0,30	0,99	0,63	6,67	3,06	1,45	0,46	1,46	52,55	428,99	0,04	0,12		

Обед

САЛАТ ИЗ МОЛОДОЙ КАПУСТЫ	60	0,90	2,46	5,33	48,08	10,32	0,01	0,03	0,02	1,10	0,00	0,00	0,08	0,30	5,81	26,72	0,00	45
БОРЩ ЗЕЛЕНЬ	250	3,41	3,62	14,31	103,61	13,12	0,09	0,15	0,03	1,74	0,12	0,03	0,26	0,79	77,06	68,58	0,00	85
ПЛОВ	240	22,61	9,94	36,34	324,77	1,56	0,10	0,17	0,28	3,21	0,00	3,29	0,63	5,65	24,25	23,07	0,01	265
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО С САХАРОМ	200	0,30	0,06	25,09	101,83	0,48	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,05	0,06	13,43	0,00	359
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	6,62	45,15	0,00	0,05	0,02	0,00	0,66	0,00	0,00	0,05	0,20	9,00	5,40	0,00	ПП
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,44	0,36	29,21	137,83	0,00	0,08	0,03	0,00	1,18	0,00	0,00	0,08	0,74	16,20	12,42	0,00	ПП
Итого за прием пищи:	840	33,65	16,70	116,90	761,27	25,48	0,34	0,41	0,33	7,89	0,12	3,32	1,12	7,73	132,38	149,62	0,01	0,18
Всего за день:		62,76	59,63	167,72	1 482,33	44,71	0,64	1,40	0,96	14,56	3,18	4,77	1,58	9,19	184,93	578,61	0,05	0,30

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые		Энергетическая	Витамины										Минеральные		№ рецеп.	Сборник		
		Белки	Жиры, Углево		С, мг	В1,	В2,	А, мг	Е, мг	Д,	В12,	В6,	РР,	Фолие	Са, мг	Se, мг				
Завтрак																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	180/20	33,22	22,40	39,45	498,29	0,42	0,10	0,43	0,11	2,42	0,12	0,13	0,06	1,00	3,03	304,93	0,04	0,05	224	2008
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	200/15	0,16	0,05	11,00	43,10	0,20	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,07	0,00	12,53	0,00	0,00	376	2011
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,34	4,61	8,85	99,47	0,99	0,05	0,20	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,15	0,00	193,70	0,00	0,00	385	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	6,62	45,15	0,00	0,05	0,02	0,00	0,66	0,00	0,00	0,05	0,20	9,00	5,40	0,00	0,00	ПП	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,02	0,00	0,78	0,00	0,00	0,05	0,50	10,80	8,28	0,00	0,01	ПП	2008
Итого за прием пищи:	665	43,67	27,56	85,39	777,90	1,61	0,25	0,68	0,14	3,86	0,12	0,13	0,16	1,92	22,83	524,84	0,04	0,06		
Обед																				
САЛАТ ЗЕЛЕНЬ С ОГУРЦОМ	80	0,84	1,71	1,74	25,68	9,24	0,03	0,06	0,13	0,93	0,00	0,00	0,08	0,45	17,47	35,20	0,00	0,02	18	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	15,48	3,12	20,03	163,66	7,39	0,17	0,13	0,27	1,30	0,00	0,00	0,35	1,91	14,36	57,77	0,01	0,57	101	2011
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ ИЛИ СУБПРОДУКТОВ	240	20,15	10,64	26,70	284,88	23,70	0,32	1,60	6,65	4,41	0,00	59,28	0,97	8,50	249,50	33,60	0,03	0,22	289	2011
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	200	0,80	0,80	15,60	54,00	20,00	0,06	0,04	0,01	1,26	0,00	0,00	0,16	0,60	4,00	32,00	0,00	0,02	338	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,00	24,64	106,70	3,20	0,03	0,07	0,43	0,00	0,00	0,00	0,00	0,32	0,00	36,00	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	6,62	45,15	0,00	0,05	0,02	0,00	0,66	0,00	0,00	0,05	0,20	9,00	5,40	0,00	0,00	ПП	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,44	0,36	29,21	137,83	0,00	0,08	0,03	0,00	1,18	0,00	0,00	0,08	0,74	16,20	12,42	0,00	0,01	ПП	2008
Итого за прием пищи:	1060	44,67	16,89	124,54	817,90	63,53	0,74	1,95	7,49	9,74	0,00	59,28	1,69	12,72	310,53	212,39	0,04	0,84		
Всего за день:		88,34	44,45	209,93	1 595,80	65,14	0,99	2,63	7,63	13,60	0,12	0,12	1,85	14,64	333,36	737,23	0,08	0,90		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые		Энергет и-ческая	Витамины										Минеральные		№ рецеп.	Сборн ик		
		Белки	Жиры, Углево		С, мг	В1,	В2,	А, мг	Е, мг	Д,	В12,	В6,	РР,	Фолие	Са, мг	Se, F, мг.				
Завтрак																				
БЛИНЧИКИ ФАРШИРОВАННЫЕ С ДЖЕМОМ И МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	120/35	7,65	10,90	64,37	368,92	7,24	0,08	0,15	0,06	1,68	0,26	0,22	0,06	0,53	13,92	119,75	0,01	0,02	446	2012
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	150	2,25	0,75	31,50	144,00	15,00	0,06	0,08	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,90	0,00	12,00	0,00	0,00	338	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	180	6,15	5,11	12,06	120,70	0,99	0,06	0,22	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	1,62	196,98	0,00	0,00	382	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,02	0,00	0,78	0,00	0,00	0,05	0,50	10,80	8,28	0,00	0,01	ПП	2008
Итого за прием пищи:	525	19,01	17,00	127,40	725,51	23,23	0,25	0,47	0,13	2,46	0,26	0,22	0,11	2,13	26,34	337,01	0,01	0,03		
Обед																				
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,59	3,09	7,74	67,55	27,30	0,02	0,03	0,04	1,36	0,00	0,00	0,02	0,35	1,80	48,98	0,00	0,02	40	2008
БОРЩ С МЯСОМ	250	8,48	4,43	15,00	145,84	12,49	0,09	0,12	0,36	1,36	0,00	1,04	0,40	2,43	19,72	61,07	0,00	0,07	62	2011
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	90/40	9,68	5,43	5,64	126,69	1,08	0,04	0,08	0,01	1,21	0,00	1,46	0,24	2,25	7,64	20,94	0,00	0,03	286	2008
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	150	3,64	5,57	20,95	148,50	9,24	0,12	0,13	0,03	0,22	0,08	0,00	0,34	1,23	9,41	63,28	0,00	0,03	311	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (2-ОЙ ВАРИАНТ)	200	0,31	0,08	13,79	59,37	2,40	0,01	0,01	0,01	0,13	0,00	0,00	0,02	0,13	2,40	20,06	0,00	0,01	342,2	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	0,16	0,20	12,60	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	6,62	45,15	0,00	0,05	0,02	0,00	0,66	0,00	0,00	0,05	0,20	9,00	5,40	0,00	0,00	ПП	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,02	0,00	0,78	0,00	0,00	0,05	0,50	10,80	8,28	0,00	0,01	ПП	2008
Итого за прием пищи:	1100	29,62	19,29	108,80	768,41	54,11	0,40	0,43	0,45	5,72	0,08	2,50	1,20	7,25	60,97	240,61	0,00	0,17		
Всего за день:		48,63	36,29	236,20	1 493,92	77,34	0,65	0,90	0,58	8,18	0,34	2,72	1,31	9,38	87,31	577,62	0,01	0,20		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые		Энергет и-ческая	Витамины										Минеральные		№ рецеп.	Сборн ик	
		Белки	Жиры, Углево		С, мг	В1,	В2,	А, мг	Е, мг	Д,	В6,	В12,	РР,	Фолие	Са, мг	Se, F, мг			
Завтрак																			
ХЛОПЬЯ КУКУРУЗНЫЕ ИЛИ ПШЕНИЧНЫЕ С МОЛОКОМ	310	10,07	7,31	33,90	244,44	1,56	0,34	0,64	0,20	0,06	0,90	1,34	447,50	3,82	0,00	306,68	0,00	172	2011
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	40	0,32	0,04	31,92	130,40	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,00	0,00	ПП	2008
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	45	2,30	12,56	14,72	180,37	0,00	0,04	0,04	0,11	0,92	0,23	0,00	0,04	0,37	8,10	8,01	0,00	1	2011
ЧАЙ С ДЖЕМОМ	200/15	0,19	0,02	6,31	20,41	2,42	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	0,00	13,47	0,00	376	2011
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ / МОРОЖЕНОЕ	200	5,60	5,00	9,02	113,02	1,40	0,06	0,34	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,28	0,00	240,00	0,00	386	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	4,41	30,10	0,00	0,04	0,02	0,00	0,44	0,00	0,00	0,03	0,13	6,00	3,60	0,00	ПП	2008
Итого за прием пищи:	830	19,80	25,11	100,28	718,74	5,38	0,48	1,06	0,36	1,42	1,13	1,34	447,57	4,65	14,10	581,76	0,00	0,04	

Обед

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	60	0,66	6,06	2,16	63,60	34,80	0,03	0,00	0,10	3,06	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	0,00	0,00	25	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И ГОВЯДИНОЙ	250	7,57	4,39	16,46	141,53	4,60	0,17	0,08	0,22	1,71	0,06	0,53	0,24	1,64	33,15	0,00	0,04	99	2008
ПТИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ	90	21,74	27,81	0,12	369,04	0,88	0,07	0,16	0,12	1,92	0,11	0,67	0,64	7,56	19,57	0,03	0,14	293	2011
ОВОЩИ ПРИПУЩЕННЫЕ	150	1,07	9,62	7,80	122,42	10,38	0,04	0,05	0,06	0,25	0,17	0,00	0,00	0,83	0,00	26,40	0,00	136	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,22	0,01	31,80	126,61	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,65	0,00	349	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,36	0,39	22,12	98,94	5,92	0,02	0,03	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,32	0,00	30,60	0,00	389	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	6,62	45,15	0,00	0,05	0,02	0,00	0,66	0,00	0,00	0,05	0,20	9,00	5,40	0,00	ПП	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,44	0,36	29,21	137,83	0,00	0,08	0,03	0,00	1,18	0,00	0,00	0,08	0,74	16,20	12,42	0,00	ПП	2008
Итого за прием пищи:	1020	39,05	48,90	116,29	1 105,12	56,58	0,46	0,37	0,52	8,78	0,34	1,20	1,01	11,29	40,38	147,19	0,03	0,20	
Всего за день:		58,85	74,01	216,57	1 823,86	61,96	0,94	1,43	0,88	10,20	1,47	2,54	448,58	15,94	54,48	728,95	0,03	0,24	

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые		Энергет и-ческая	Витамины										Минеральные		№ рецеп.	Сборн ик	
		Белки	Жиры, Углево		С, мг	В1,	В2,	А, мг	Е, мг	Д,	В12,	В6,	РР,	Фолие	Са, мг	Se, F, мг			
Завтрак																			
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0,59	1,89	2,21	28,98	10,02	0,03	0,02	0,05	0,90	0,00	0,00	0,05	0,19	4,66	11,09	0,00	24	2011
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	170	11,24	13,99	32,61	302,55	0,08	0,07	0,09	0,08	1,23	0,11	0,41	0,11	0,50	15,91	226,86	0,02	204	2011
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	150	1,35	0,30	12,15	64,50	90,00	0,06	0,05	0,02	0,33	0,00	0,00	0,09	0,30	7,50	51,00	0,00	338	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	6,35	4,85	17,90	141,88	1,04	0,07	0,22	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,42	0,00	209,92	0,00	432	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	4,41	30,10	0,00	0,04	0,02	0,00	0,44	0,00	0,00	0,03	0,13	6,00	3,60	0,00	ПП	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,22	0,18	14,60	68,92	0,00	0,04	0,02	0,00	0,59	0,00	0,00	0,04	0,37	8,10	6,21	0,00	ПП	2008
Итого за прием пищи:	610	23,07	21,39	83,88	636,93	101,14	0,31	0,42	0,18	3,49	0,11	0,41	0,32	1,91	42,17	508,68	0,02	0,05	

Обед

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С КУРАТОЙ	100	4,42	0,28	45,37	206,36	1,86	0,05	0,06	1,86	0,59	0,00	0,00	0,12	0,74	8,39	42,90	0,00	0,05	63	2011
ЩИ ЗЕЛЕННЫЕ	250	1,80	2,72	8,25	64,55	2,40	0,04	0,04	0,02	0,99	0,12	0,03	0,10	0,34	4,63	16,04	0,00	0,06	89	2011
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	15,70	6,11	9,07	154,43	3,82	0,11	0,12	0,06	2,51	0,09	0,02	0,13	1,50	10,69	52,86	0,01	0,56	242	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,82	6,33	25,71	175,24	12,46	0,15	0,13	0,05	0,29	0,09	0,00	0,46	1,62	12,31	51,15	0,00	0,05	312	2011
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/10/7	0,06	0,01	9,88	41,01	1,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,63	8,17	0,00	0,00	431	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	8,82	60,20	0,00	0,07	0,03	0,00	0,88	0,00	0,00	0,07	0,27	12,00	7,20	0,00	0,00	ПП	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,44	0,36	29,21	137,83	0,00	0,08	0,03	0,00	1,18	0,00	0,00	0,08	0,74	16,20	12,42	0,00	0,01	ПП	2008
Итого за прием пищи:	932	32,89	16,16	136,31	839,62	21,66	0,50	0,41	1,99	6,44	0,30	0,05	0,96	5,22	64,85	190,74	0,01	0,73		
Всего за день:		55,96	37,55	220,19	1 476,55	122,80	0,81	0,83	2,17	9,93	0,41	0,46	1,28	7,13	107,02	699,42	0,03	0,78		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые		Энергет и-ческая	Витамины										Минеральные			№ рецеп.	Сборн ик	
		Белки	Жиры, Углево		С, мг	В1,	В2,	А, мг	Е, мг	Д,	В12,	В6,	РР,	Фолие	Са, мг	Se, F, мг				
Завтрак																				
ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	180	15,28	27,26	12,32	341,03	1,18	0,10	0,42	0,32	2,38	2,17	0,44	0,14	0,37	10,41	117,56	0,03	0,05	219	2012
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	200/15	0,16	0,05	11,00	43,10	0,20	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,07	0,00	12,53	0,00	0,00	376	2011
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ / МОРОЖЕНОЕ	200	5,60	5,00	9,02	113,02	1,40	0,06	0,34	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,28	0,00	240,00	0,00	0,04	386	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	4,41	30,10	0,00	0,04	0,02	0,00	0,44	0,00	0,00	0,03	0,13	6,00	3,60	0,00	0,00	ПП	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,22	0,18	14,60	68,92	0,00	0,04	0,02	0,00	0,59	0,00	0,00	0,04	0,37	8,10	6,21	0,00	0,00	ПП	2008
Итого за прием пищи:	645	24,58	32,67	51,35	596,17	2,78	0,24	0,81	0,37	3,41	2,17	0,44	0,21	1,22	24,51	379,90	0,03	0,09		
Обед																				
САЛАТ ИЗ МОЛОДОЙ КАПУСТЫ	60	0,90	2,46	5,33	48,08	10,32	0,01	0,03	0,02	1,10	0,00	0,00	0,08	0,30	5,81	26,72	0,00	0,00	45	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	250	14,79	7,41	12,04	174,18	61,88	0,17	0,17	0,33	0,99	0,12	0,00	0,48	1,88	17,60	55,98	0,01	0,55	96	2008
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	90/50	18,51	12,87	11,11	235,17	13,14	0,22	1,54	6,24	4,21	0,00	59,64	0,60	7,26	240,72	22,57	0,03	0,18	261	2008
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧЕВАЯ	150	8,19	9,66	36,97	266,72	0,00	0,22	0,12	0,04	4,64	0,14	0,00	0,27	2,23	21,31	20,30	0,00	0,02	171.1	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,00	24,64	106,70	3,20	0,03	0,07	0,43	0,00	0,00	0,00	0,00	0,32	0,00	36,00	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	6,62	45,15	0,00	0,05	0,02	0,00	0,66	0,00	0,00	0,05	0,20	9,00	5,40	0,00	0,00	ПП	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,44	0,36	29,21	137,83	0,00	0,08	0,03	0,00	1,18	0,00	0,00	0,08	0,74	16,20	12,42	0,00	0,01	ПП	2008
Итого за прием пищи:	890	49,79	33,02	125,92	1 013,83	88,54	0,78	1,98	7,06	12,78	0,26	59,64	1,56	12,93	310,64	179,39	0,04	0,76		
Всего за день:		74,37	65,69	177,27	1 610,00	91,32	1,02	2,79	7,43	16,19	2,43	60,08	1,77	14,15	335,15	559,29	0,07	0,85		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые		Энергет и-ческая	Витамины										Минеральные			№ рецен.	Сборн ик	
		Белки	Жиры, Углево		С, мг	В1,	В2,	А, мг	Е, мг	Д,	В12,	В6,	РР,	Фолие	Са, мг	Se,	F, мг			
Завтрак																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	180/20	33,20	22,38	39,39	497,85	0,42	0,10	0,43	0,11	2,42	0,12	0,13	0,06	1,00	3,03	304,81	0,04	0,05	224	2008
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	150	0,60	0,60	11,70	40,50	15,00	0,05	0,03	0,01	0,95	0,00	0,00	0,12	0,45	3,00	24,00	0,00	0,02	338	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	185/10	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,65	0,00	0,00	430	2008
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ / МОРОЖЕНОЕ	200	5,80	5,00	8,00	106,00	1,40	0,08	0,34	0,05	0,14	0,00	0,80	0,12	0,20	15,60	240,00	0,00	0,04	386	2011
БАТОН	40	3,00	1,16	7,36	52,80	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,36	0,00	7,60	0,00	0,00	ПП	2008
Итого за прием пищи:	785	42,60	29,14	76,13	735,85	16,82	0,27	0,81	0,17	3,51	0,12	0,93	0,30	2,01	21,63	582,06	0,04	0,11		
Обед																				
САЛАТ ЗЕЛЕНЬ С ОГУРЦОМ	100	1,05	4,13	2,17	50,08	11,55	0,04	0,07	0,16	2,00	0,00	0,00	0,09	0,56	21,84	43,99	0,00	0,02	18	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,59	2,37	18,85	107,37	6,60	0,10	0,05	0,20	1,17	0,00	0,00	0,26	0,96	9,40	24,25	0,00	0,03	103	2011
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	90	10,84	11,78	8,10	202,68	0,00	0,07	0,09	0,04	2,10	0,12	1,57	0,24	2,72	9,49	12,19	0,00	0,03	268	2011
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	170	4,64	6,19	15,83	126,88	11,17	0,09	0,12	0,77	0,62	0,09	0,00	0,22	1,03	12,56	71,61	0,00	0,03	317	2011
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО С САХАРОМ	200	0,30	0,05	27,99	113,44	0,48	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,05	0,06	13,48	0,00	0,00	359	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	11,03	75,25	0,00	0,09	0,04	0,00	1,10	0,00	0,00	0,09	0,34	15,00	9,00	0,00	0,00	ПП	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,44	0,36	29,21	137,83	0,00	0,08	0,03	0,00	1,18	0,00	0,00	0,08	0,74	16,20	12,42	0,00	0,01	ПП	2008
Итого за прием пищи:	920	27,17	25,33	113,18	813,53	29,80	0,48	0,41	1,17	8,17	0,21	1,57	1,00	6,40	84,55	186,94	0,00	0,12		
Всего за день:		69,77	54,47	189,31	1 549,38	46,62	0,75	1,22	1,34	11,68	0,33	2,50	1,30	8,41	106,18	769,00	0,04	0,23		