

ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ГОРЯЧИМ ДВУХРАЗОВЫМ ПИТАНИЕМ
УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕ. ЛЫНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ЯЛТА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ
РАЦИОН №1 ИЗ РАСЧЕТА 60,13 РУБ. НА 1 РЕБЕНКА В ДЕНЬ

Возрастная категория: 7-11 лет

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецеп-туры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	А, мкг	В1, мг	В2, мг	РР, мг	С, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг			P, мг	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ ЧАЙ С ЛИМОНОМ ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	175	11,8	13,9	29,8		100,8	0,1	0,1	0,5	0,2	475,2	61,2	258,3	17,8	176,8	1,1	204	2011
	40	2,4	7,5	14,9		40,0	0,0	0,0	0,3	0,0	151,2	30,9	8,4	4,2	22,5	0,4	1	2011
	222	0,1	0,0	15,2		0,0	0,0	0,0	0,0	2,8	1,2	21,3	14,2	2,4	4,4	0,4	377	2011
	40	3,2	0,4	19,3		0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,2	13,2	34,8	0,4	ПР	2008
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8		0,00	0,03	0,02	0,30	10,00	26,00	278,00	16,00	9,00	11,00	2,20	70,338	2011
Итого за прием пищи:	577	17,9	22,2	89,1		140,8	0,2	0,2	1,2	13,0	653,6	391,4	306,1	46,6	249,5	4,4		
Всего за день:		17,9	22,2	89,1		140,8	0,2	0,2	1,2	13,0	653,6	391,4	306,1	46,6	249,5	4,4		

2 день

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	A, мкг	B1, мг	B2, мг	PP, мг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг			
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА, ЯЧМЕВОЙ ПШЕНИЧНОЙ, КУКУРУЗНОЙ И ПЕРЛОВЫХ КРУП ИКРА ОВОЩНАЯ ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ КАКАО С МОЛОКОМ ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	220	6,0	10,9	52,9		48,2	0,1	0,7	0,8	319,9	168,7	115,3	12,1	138,5	0,6	173,174	2011	
	40	0,9	1,1	4,9		0,00	0,02	0,27	2,81	77,44	130,44	21,92	8,20	20,47	0,29	74 ПП	2008	
	40	5,1	4,6	0,3		100,00	0,03	0,18	0,08	0,00	53,60	56,00	27,00	4,80	76,80	1,00	209	2011
	200	4,1	3,5	17,6		24,4	0,1	0,2	1,6	61,4	216,3	152,2	21,3	124,6	0,5	382,383	2011	
	60	4,7	0,6	29,0		0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	13,8	19,8	52,2	0,7	ПР	2008
Итого за прием пищи:		560	20,8	20,7	104,7		172,62	0,21	0,52	5,24	512,40	571,43	325,19	80,23	412,57	2,98		
Всего за день:			20,8	20,7	104,7		172,6	0,2	0,5	5,2	512,4	571,4	325,2	86,2	412,6	3,0		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	А, мкг	В1, мг	В2, мг	PP, мг	С, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг			P, мг
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА ИЛИ СЫРНИКИ СО СМЕТАНОЙ ТО ИЛИ МОЛОКОМ СТУЩЕННЫМ	140	15,6	10,6	49,2		64,93	0,06	0,23	1,84	390,90	181,16	142,99	27,60	194,95	0,95	219,224	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	215	0,1	0,0	15,0		0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	8,6	11,1	1,4	2,8	0,1	376	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,0	0,5	24,2		0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	11,5	16,5	43,5	0,6	ПН	2008
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8		0,00	0,03	0,02	10,00	26,00	278,00	16,00	9,00	11,00	2,20	338	2011
Итого за прием пищи:	505	20,0	11,5	98,1		64,96	0,14	0,23	0,94	417,20	467,76	181,59	54,50	252,25	1,98		
Всего за день:		20,0	11,5	98,1		65,0	0,1	0,3	11,9	417,2	467,8	181,6	54,5	252,3	4,0		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецеп-туры	Сборные рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	A, мкг	B1, мг	B2, мг	PP, мг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг			P, мг	
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ КАКАО С МОЛОКОМ СТУЩЕННЫМ	250	5,5	4,7	18,0		33,0	0,1	0,2	0,5	0,8	354,0	218,8	163,0	26,7	136,9	0,7	120	2011
	180	3,1	2,3	22,6		8,0	0,0	0,1	0,3	45,9	217,0	115,2	16,2	106,1	0,6	383	2011	
	40	3,2	0,4	19,3		0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,2	13,2	34,8	0,4	ПН	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	4,0	5,9	0,0		52,0	0,0	0,1	0,0	0,1	162,0	17,6	176,0	7,0	100,0	52,0	15	2011
СЫР ПОРЦИОННЫЙ																		

Итого за прием пищи:	500	16,6	20,6	60,0	506,1	133,55	0,16	0,33	0,69	1,31	363,37	430,42	465,79	63,07	380,75	51,69
Всего за день:		16,65	20,64	59,98	506,08	133,55	0,16	0,33	0,69	1,31	363,37	430,42	465,79	63,07	380,75	53,69

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептуры	Сторонние реактивы
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	А, мкг	В1, мг	В2, мг	РР, мг	С, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг		
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА, ЯЧНЕВОЙ, ПШЕНИЧНОЙ, ГРЕЧЕВОЙ ИЛИ ПЕРЛОВОЙ КРУП	220	6,0	10,9	52,9	48,2	0,1	0,1	0,7	0,8	319,9	168,7	115,3	32,1	138,5	0,6	173,174
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	55	2,4	3,9	27,8	20,0	0,0	0,0	0,3	0,1	150,6	55,2	10,0	5,6	22,8	0,6	2
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,5	1,4	15,9	81,0	10,0	0,0	0,2	1,3	50,3	154,6	126,6	15,4	92,8	0,4	378,379
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,5	0,7	33,8	163,7	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	16,1	23,1	60,9	0,8	0
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	120	0,5	0,5	11,8	56,4	0,00	0,04	0,02	0,36	31,20	333,60	19,20	10,80	13,20	2,64	338
Итого за прием пищи:	665	15,9	17,3	142,2	791,1	78,22	0,24	0,34	1,43	552,02	712,05	287,15	86,98	328,25	4,97	
Всего за день:		15,93	17,25	142,23	791,06	78,2	0,2	0,3	1,4	552,0	712,1	287,2	87,0	328,2	5,0	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества						№ рецептур	Сварное количество	
		Белок, г	Жиры, г		Углеводы, г	А, мкг	В1, мг	В2, мг	РР, мг	С, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг			P, мг
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ МАИНОЙ, ПШЕННОЙ ИЛИ ОВСЯНОЙ, ИЛИ ЯЧНЕВОЙ, ИЛИ ПЕРЛОВОЙ КРУПЫ	220	5,4	9,4	37,3	51,04	0,07	0,15	0,40	1,06	316,21	165,43	117,98	17,86	104,01	0,44	181	2011
	120	4,6	9,6	52,6	51,00	0,09	0,08	0,81	0,11	266,83	126,77	26,06	18,94	59,83	1,48	398,011	2011
	222	0,1	0,0	15,2	62,0	0,0	0,0	0,0	2,8	1,2	21,3	14,2	2,4	4,4	0,4	327	2011
	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,0	0,1	0,0	0,8	9,2	33,6	13,2	0,8	51,6	0,0	119	2008
	602	13,2	19,3	125,3	729,1	102,04	0,26	0,23	1,25	4,80	593,44	347,10	171,44	40,01	219,84	2,28	
Итого за прием пищи:		13,2	19,3	125,3	729,1	102,0	0,3	0,2	4,8	593,4	347,1	171,4	40,0	219,8	2,3		
Всего за день:																	

7 день																	
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества						№ рецептурной	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	А, мкг	В1, мг	В2, мг	РР, мг	С, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг			P, мг
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	175	11,8	13,9	29,8	292,6	0,1	0,1	0,5	0,2	475,2	61,2	258,3	17,8	176,8	1,1	204	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	215	0,1	0,0	15,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	8,6	11,1	1,4	2,8	0,3	376	2011
КОЛЕТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	2,6	3,4	20,9	124,4	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	12,3	4,5	26,1	0,3	0,0	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,0	0,1	0,0	0,8	9,2	33,6	13,2	0,8	51,6	0,0	0,0	2008
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,00	0,03	0,02	0,30	26,09	278,00	16,00	9,00	11,00	2,20	338	2011
Итого за прием пищи:	560	18,0	17,9	95,7	618,7	120,33	0,50	0,13	0,87	510,66	381,38	310,90	33,48	268,32	3,86		
Всего за день:		18,0	17,9	95,7	618,7	120,3	0,5	0,1	0,9	510,7	381,4	310,9	33,5	268,3	3,9		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества						№ рецептур	Сборные рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	А, мкг	В1, мг	В2, мг	РР, мг	С, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг			P, мг
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ОВСЯНОЙ, ПШЕННОЙ, ГРЕЧНЕВОЙ И ДРУГИХ КРУП	220	7,8	12,8	44,3	58,00	0,21	0,20	0,52	1,17	373,33	291,44	153,06	60,66	230,31	1,74	182	2011
	200	4,1	3,3	17,6	24,4	0,1	0,2	0,2	1,6	61,4	216,3	152,2	21,3	124,6	0,5	782,383	2011
	50	4,0	0,5	24,2	110,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	11,5	16,5	43,5	0,6	100	2008	
	20	4,6	5,9	9,0	72,0	0,0	0,1	0,0	0,1	162,0	17,6	176,0	7,0	100,0	52,0	15	2011
	10	0,1	7,3	0,1	66,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,5	3,0	2,4	0,0	3,0	0,0	14	2011
	500	20,6	30,0	86,1	698,5	174,40	0,32	0,74	2,90	597,17	528,38	495,18	105,50	501,4	54,79		
Всего за день:	20,6	30,0	86,1	698,5	174,4	0,3	0,5	0,7	2,9	597,2	528,4	495,2	105,5	501,4	54,8		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества					№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г		В1, мг	В2, мг	С, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	
КАША РАССЫПЧАТАЯ ИЗ КРУПЫ (ГРЕЧЕВАЯ, ПШЕНИЧНАЯ, ЯЧНЕВАЯ, ПЕРЛОВАЯ)	120	3,7	3,9	24,1	164,3	0,1	0,0	0,0	434,2	77,7	39,2	19,5	171
ТЕФТЕЛНИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТА) С СОУСОМ	90	5,6	13,5	8,2	184,9	0,1	0,0	0,0	105,9	130,6	18,7	13,7	279
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	222	0,1	0,0	15,2	62,0	0,0	0,0	0,0	2,8	21,3	14,2	2,4	377
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,0	0,0	0,0	0,8	33,6	13,2	0,8	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,7	0,3	14,8	69,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,9	7,5	31,8	2008
Итого за прием пищи:	502	14,3	20,0	82,4	574,8	0,2	0,08	1,81	437	263,17	92,25	43,87	
Всего за день:		14,3	20,0	82,4	574,8	0,1	1,8	4,4	550,53	263,2	92,2	43,9	272

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества					№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г		В1, мг	В2, мг	С, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ, ОВСЯНОЙ, ГРЕЧЕВОЙ И ДРУГИХ КРУП	220	1,7	2,6	10,3	71,5	0,0	0,0	0,2	0,3	79,7	51,0	10,5	182
ОЛАДЫ С МОЛОКОМ СТУШЕННЫМ ИЛИ ПОВИДЛОМ ИЛИ СО СМЕТАНЫМ СОУСОМ	120	8,4	8,3	51,8	316,4	0,2	1,6	0,5	464,5	220,0	93,0	36,3	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,1	3,5	17,6	118,6	0,1	0,2	1,6	61,4	216,3	152,2	21,3	382,383
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,2	0,4	19,3	94,7	0,0	0,0	0,0	0,0	9,2	13,2	34,8	2008
Итого за прием пищи:	580	17,3	14,9	99,1	601,2	0,31	0,30	0,00	605,63	487,30	284,84	81,31	
Всего за день:		17,3	14,9	99,1	601,2	0,3	0,4	0,0	605,6	487,3	284,8	81,3	335,7

РАЦИОН №2 ИЗ РАСЧЕТА 75,00 РУБ. НА 1 РЕБЕНКА В ДЕНЬ

Возрастная категория: 7-11 лет

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества					№ рецеп-туры	Сбалансированность	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	А, мкг	В1, мг	В2, мг	PP, мг	С, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг			Mg, мг
ОБЕД																
САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ (ПО СЕЗОНУ)	60	0,8	1,9	3,9	36,2	0,0	0,0	0,4	10,3	150,0	15,0	9,1	17,0	0,3	45	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ	240	1,9	2,7	12,1	85,8	0,00	0,06	0,99	8,25	586,95	464,15	26,70	22,78	55,98	101	2011
ПЕЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ИЛИ КРОЛИКА	240	20,3	12,6	42,9	366,4	23,36	0,13	0,16	6,26	7,23	1 873,60	341,70	55,62	210,40	237	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,7	0,1	32,0	132,8	0,00	0,02	0,26	0,73	7,84	229,80	32,48	17,46	23,44	340	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,2	0,4	19,3	94,7	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44	11	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,7	0,3	14,8	69,0	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	6,9	7,5	31,8	0,9	11	2008
Итого за прием пищи:	820	28,5	18,0	125,0	784,9	23,4	0,6	0,3	7,9	26,5	2469,4	145,9	134,8	373,4	5,6	
Всего за день:		28,5	18,0	125,0	784,9	23,4	0,6	0,3	7,9	26,5	2469,4	145,9	134,8	373,4	5,6	

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества					№ рецептуры				
		Белок, г	Жир, г		А, мкг	В1, мг	В2, мг	РР, мг	С, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг		Mg, мг	P, мг	Fe, мг	
ОБЕД																	
САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ (ПО СЕЗОНУ)	60	0,5	3,6	1,4	40,0	0,0	0,0	0,0	0,1	2,8	50,4	79,4	13,4	2,9	23,8	0,3	20-21
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНИКАМИ И РЕДИСНЫМ	250	2,7	2,8	17,5	118,3	0,0	0,1	0,1	1,2	8,3	587,3	481,4	59,2	27,3	67,6	1,1	103
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТА) С СОУСОМ	90	5,6	13,5	8,2	184,9	13,5	0,1	0,0	0,9	0,7	105,9	130,6	18,7	13,7	71,1	0,72	279
КАША РАССЫПЧАТАЯ ИЗ КРУПЫ (ГРЕЧЕВАЯ, ПШЕНИЧНАЯ, ЯЧНЕВАЯ, ПЕРЛОВАЯ)	130	3,3	6,9	34,7	213,5	35,3	0,0	0,0	0,7	0,0	513,2	49,5	15,0	24,6	55,0	0,5	171
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,9	114,6	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	12,0	112,4	14,2	5,1	4,4	0,95	342
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,2	0,4	19,3	94,7	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44	10	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,7	0,3	14,8	69,0	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,9	7,5	31,8	0,9	119
Итого за прием пищи:	820	17,1	27,7	123,7	834,9	48,8	0,7	0,2	3,0	12,7	1268,9	853,3	106,6	99,3	288,5	5,0	
Всего за день:		17,1	27,7	123,7	834,9	48,8	0,7	0,2	3,0	12,7	1268,9	853,3	106,6	99	288,5	5,0	

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборные рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	А, мкг	В1, мг	В2, мг	РР, мг	С, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг
Обед																		
САЛАТ ИЗ ОТВАРНЫХ ОВОЩЕЙ	60	1,1	3,6	10,8	80,4	0,00	0,02	0,03	0,30	3,32	74,28	2,79	3,11	18,50	35,58	1,00	31	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250	1,8	4,9	10,9	103,8	0,0	0,1	0,0	0,6	10,7	606,1	385,3	49,7	26,1	54,6	1,2	82	2011
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	90	8,8	4,5	3,4	94,5	5,2	0,0	0,0	0,1	3,4	650,4	292,7	35,2	43,7	146,0	0,8	229	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	4,8	20,4	137,3	0,0	0,1	0,1	1,4	18,2	586,2	648,5	37,0	27,8	86,6	1,0	312	2011
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	22,3	94,8	0,00	0,01	0,06	0,26	107,50	2,52	11,12	22,94	3,20	3,70	0,68	388	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,2	0,4	19,3	94,7	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44	PP	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,7	0,3	14,8	69,0	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,9	7,5	31,8	0,9	PP	2008
Итого за прием пищи:	820	20,3	18,8	102,1	674,4	5,24	0,61	0,30	2,65	143,01	1928,50	1340,35	164,02	140,45	393,0	6,05		
Всего за день:		20,3	18,8	102,1	674,4	5,2	0,6	0,3	2,7	143,0	1928,5	1340,3	164,0	140,4	393,0	6,0		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецеп-туры	Сборные рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	А, мкг	В1, мг	В2, мг	РР, мг	С, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг			P, мг	Fe, мг
ОБЕД																		
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	60	1,8	7,2	7,7	103,5	2,6	0,0	0,0	0,1	5,3	232,6	152,3	29,0	11,8	158,1	3,3	55	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОКОВЫМИ	250	5,5	5,5	16,5	148,3	0,0	0,2	0,1	1,1	5,8	591,6	472,8	43,7	35,6	88,1	2,1	102	2011
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	90	11,9	10,1	3,2	166,5	5,203,8	0,3	130,5	5,7	7,6	1131,3	183,5	29,9	15,7	215,4	4,5	255	2011
КАША РАССЫПАЧАЯ ИЗ КРУПЫ (ГРЕЧНЕВАЯ, ПШЕНИЧНАЯ, ЯЧНЕВАЯ, ПЕРЛОВАЯ)	150	3,3	6,9	34,7	213,5	35,3	0,0	0,0	0,7	0,0	513,2	49,5	15,0	24,6	55,0	0,5	171	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,9	114,6	0,00	0,01	0,01	0,10	0,90	12,02	112,44	14,18	5,14	4,40	0,95	342	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,2	0,4	19,3	94,7	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44		ПР	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,7	0,3	14,8	69,0	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	6,9	7,5	31,8	0,9		ПР	2008
Итого за прием пищи:	820	27,5	30,5	124,1	910,0	5,241,69	0,89	0,60	7,75	19,60	2,480,69	970,55	146,90	113,52	587,6	12,73		
Всего за день:		27,5	30,5	124,1	910,0	5241,7	0,9	0,6	7,7	19,6	2480,7	970,6	146,9	113,5	587,6	12,7		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества					№ рецеп-туры	Сборные рецептур				
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	А, мкг	В1, мг	В2, мг	РР, мг	С, мг	Na, мг	K, мг			Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Обед																		
САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ (ПО СЕЗОНУ)	60	0,5	3,0	1,5	35,5	0,0	0,1	0,0	0,1	2,5	533,9	83,3	14,2	8,0	13,9	0,4	21	
	250	2,0	5,1	12,0	107,3	0,0	0,1	0,1	1,0	8,4	753,4	476,6	29,2	24,2	50,7	0,9	96	
	90	12,0	9,8	2,6	145,8	27,1	0,0	0,1	3,2	0,3	569,7	125,4	26,6	12,7	69,2	0,5	280	
	150	5,2	6,0	27,7	222,0	0,0	0,0	0,1	0,6	2,7	216,3	139,6	19,4	17,3	50,9	1,0	205	
	200	0,7	0,1	32,0	132,8	0,00	0,02	0,02	0,26	0,73	7,84	229,80	32,48	12,46	23,44	0,70	349	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,2	0,4	19,3	94,7	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44	10	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,7	0,3	14,8	69,0	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	6,9	7,5	31,8	0,9	10	2008	
Итого за прием пищи:	820	25,2	24,7	110,0	807,0	27,99	0,65	0,20	5,15	14,60	2081,16	1054,57	137,96	100,32	280,8	4,94		
Всего за день:		25,15	24,68	110,02	806,98	27,09	0,65	0,20	5,15	14,60	2081,16	1054,57	137,96	100,32	280,81	4,94		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборные рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		А, мкг	В1, мг	В2, мг	РР, мг	С, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг	
ОБЕД																		
САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ (ПО СЕЗОНУ)	60	0,5	3,6	1,4	40,0	0,0	0,0	0,0	0,1	2,8	50,4	79,4	13,4	7,9	23,8	0,3	2021	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,5	5,5	16,5	148,3	0,0	0,2	0,1	1,1	5,8	591,6	472,8	42,7	35,6	88,1	2,1		2011
КОТЛЕТЫ ВЫПЕЧЕННЫЕ В СОУСЕ	90	7,3	16,5	9,3	216,0	11,4	0,2	0,1	1,4	2,4	130,7	105,5	14,3	19,7	92,7	1,2		
КАША РАССЫПАЧАЯ ИЗ КРУПЫ (ПРЕЧНЕВАЯ, ПШЕНИЧНАЯ, ЯЧНЕВАЯ, ПЕРЛОВАЯ)	150	3,3	6,9	34,7	213,5	35,3	0,0	0,0	0,7	0,0	513,2	49,5	15,0	24,6	55,0	0,5	2011	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,9	114,6	0,0	0,0	0,0	0,1	6,9	12,9	112,4	14,2	5,1	4,4	1,0		2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,2	0,4	19,3	94,7	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44	0,0		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,7	0,3	14,8	69,0	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	6,9	7,5	31,8	0,9	0,0	2008	
Итого за прием пищи:	820	21,6	33,3	123,9	896,0	46,66	0,83	0,20	3,36	11,96	1297,96	819,66	115,68	113,66	330,6	6,42		
Всего за день:		21,6	33,3	123,9	896,0	46,7	0,8	0,2	3,4	12,0	1298,0	819,7	115,7	113,7	330,6	6,4		

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур				
		Белки, г	Жиры, г		А, мкг	В1, мг	В2, мг	С, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг			P, мг			
ОБЕД																		
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ	60	1,0	2,5	4,4	43,7	0,0	0,0	0,0	0,2	4,1	117,0	134,8	17,0	11,0	25,0	0,8	55	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1,8	5,0	7,9	89,8	0,0	0,1	0,0	0,8	15,8	591,4	383,3	49,3	22,1	49,0	0,8	88	2011
ПЛОД	240	20,2	45,1	41,4	652,8	0,0	0,6	0,1	3,7	2,0	73,0	486,2	19,9	63,4	279,4	2,9	365	2011
КАСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ	200	0,1	0,04	24,6	114,4	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	6,1	46,7	14,0	3,6	8,9	0,1	350	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,2	0,4	19,3	94,7	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44	10	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,7	0,3	14,8	69,0	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	6,9	7,5	31,8	0,9	10	2008	
Итого за прием пищи:	820	27,9	53,3	112,4	1 064,4	0,00	1,05	0,22	4,75	24,94	787,49	1 050,99	116,22	120,88	428,9			
Всего за день:		27,88	53,27	112,40	1 064,36	0,00	1,05	0,22	4,75	24,94	787,49	1 050,99	116,22	120,88	428,88	5,97		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур				
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	А, мкг	В1, мг	В2, мг	РР, мг	С, мг	Na, мг	K, мг			Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
ОБЕД																		
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПО СЕЗОНУ) С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	0,5	3,0	1,5	35,5	0,0	0,1	0,0	0,1	2,5	533,9	83,3	14,2	8,0	0,4	21	2011	
СУП С КРУПНОЙ	250	0,6	4,8	1,7	51,3	0,00	0,01	0,01	0,11	0,75	383,20	38,15	22,00	5,53	12,53	0,20	115	2011
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ С СОУСОМ	90	10,1	2,2	2,4	92,3	16,54	0,06	0,06	0,78	0,48	457,58	199,55	16,56	27,56	116,06	0,56	227	2011
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ ИЛИ ПЮРЕ	150	3,1	4,8	30,4	137,3	0,0	0,1	0,1	1,4	18,2	586,2	648,5	37,0	27,8	86,6	1,0	312	2011
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИТОВНИКА	200	0,7	0,3	22,3	94,8	0,00	0,01	0,06	0,76	107,50	2,52	11,12	22,94	3,70	3,70	0,68	388	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,2	0,4	19,3	94,7	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44	PP	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,7	0,3	14,8	69,0	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,9	7,5	31,8	0,9	PP	2008
Итого за прием пищи:	820	19,8	15,9	82,5	574,7	16,54	0,65	0,25	2,56	129,36	2 163,38	980,55	128,82	93,23	299,4	4,19		
Всего за день:		19,8	15,9	82,5	574,7	16,54	0,65	0,25	2,6	129,4	2 163,4	980,6	128,8	93,2	299,4	4,2		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур				
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	А, мкг	В1, мг	В2, мг	С, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг			Mg, мг	P, мг		
ОБЕД																		
САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ (ПО СЕЗОНУ)	60	0,5	3,0	1,5	35,5	0,0	0,1	0,0	0,1	2,5	533,9	83,3	14,2	8,0	13,9	0,4	21	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,7	2,8	17,5	118,3	0,0	0,1	0,1	1,2	8,5	587,3	481,4	29,2	27,3	67,6	1,1	103	2011
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	90	11,4	7,9	3,4	143,1	4 806,9	0,2	1,3	5,5	26,0	1 043,1	180,3	23,1	13,3	201,0	4,2	261	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ИЗ КРУПЫ (ГРЕЧНЕВАЯ, ПШЕНИЧНАЯ, ЯЧНЕВАЯ, ПЕРЛОВАЯ)	150	3,3	6,0	34,7	213,5	35,3	0,0	0,0	0,7	0,0	513,2	49,5	15,0	24,6	55,0	0,5	171	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,9	114,6	0,00	0,01	0,01	0,10	0,90	12,02	112,44	14,18	5,14	4,40	0,05	342	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,2	0,4	19,3	94,7	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	9,20	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44	119	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,7	0,3	14,8	69,0	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	6,9	0,0	6,9	7,5	31,8	0,9	119	2008
Итого за прием пищи:	820	22,9	21,5	119,1	788,6	4 842,2	0,75	1,37	7,46	37,59	2 689,56	906,88	111,78	99,04	408,5	8,58		
Всего за день:		22,93	21,50	119,12	788,61	4 842,2	0,75	1,37	7,46	37,59	2 689,56	906,88	111,78	99,04	408,51	8,58		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	А, мкг	В1, мг	В2, мг	РР, мг	С, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг			P, мг	Fe, мг
ОБЕД																		
САЛАТ ИЗ СЫРЫХ ОВОЩЕЙ	60	0,7	3,0	2,3	44,3	0,00	0,02	0,02	0,29	7,93	51,46	125,02	15,26	11,30	21,38	0,40	29	2011
РАССОЛЫВК ДОМАШНИЙ	250	2,1	5,1	12,7	114,5	0,00	0,10	0,07	1,13	13,13	756,15	544,78	39,75	28,08	65,83	1,08	95	2011
ОПЕНЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	90	11,95	9,76	2,61	145,8	27,09	0,04	0,07	3,21	0,32	569,70	125,37	26,57	12,65	69,24	0,55	290	2011
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,9	5,4	36,7	209,7	0,0	0,0	0,0	0,7	0,0	583,9	40,6	1,4	16,3	60,9	0,5	304	2011
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ПИШОНИКА	200	0,7	0,3	22,3	94,8	0,00	0,01	0,06	0,26	107,50	2,52	11,12	22,94	3,70	3,70	0,68	388	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,2	0,4	19,3	94,7	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	9,20	13,20	34,80	0,40	34,80	0,40	119	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,7	0,3	14,8	69,0	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	6,9	7,5	31,8	0,9	31,8	0,9	119	2008
Итого за прием пищи	820	23,9	24,9	110,7	772,8	27,09	0,53	0,24	5,56	128,87	1 963,76	846,86	121,98	92,76	287,7	4,60		
Всего за день:		23,9	24,9	110,7	772,8	27,1	0,5	0,2	5,6	128,9	1 963,8	846,9	122,0	92,8	287,7	4,6		

РАЦИОН №3 ИЗ РАСЧЕТА 143,00 РУБ. НА 1 РЕБЕНКА В ДЕНЬ

Возрастная группа: 12 и старше

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Нормативное значение, kcal	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		А, мкг	В1, мг	В2, мг	РР, мг	С, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг
ЗАВТРАК																		
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	180	12,2	14,3	30,7	101,0	0,1	0,1	0,6	0,2	488,7	62,9	265,7	18,3	181,9	1,1	204	2011	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2,4	7,5	14,9	116,0	0,0	0,0	0,3	0,0	151,2	30,0	8,4	4,2	22,5	0,4	1	2011	
ЧАЙ С ЛИМОННОМ	222	0,1	0,0	15,2	62,0	0,0	0,0	0,0	2,8	1,2	21,3	14,2	2,4	4,4	0,4	377	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,2	0,4	19,3	94,7	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	13,20	34,80	0,44	2008	2008	
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,00	0,03	0,02	0,30	10,00	26,00	10,00	9,00	11,00	2,20	30338	2011	
Итого за прием пищи:	582	18,2	22,6	89,9	640,7	0,1	0,2	1,2	13,0	667,1	393,1	311,5	47,1	254,6	4,5			
ОБЕД																		
САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ (ПО СЕЗОНУ)	100	1,3	3,2	6,5	60,4	0,0	0,0	0,6	17,1	1,6	350,0	25,0	15,1	28,3	0,5	45	2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ	300	2,3	3,3	14,5	102,9	0,00	0,11	1,18	9,90	704,34	556,98	32,04	27,33	67,17	1,05	101	2011	
ПЛОД ИЗ ПТИЦЫ ИЛИ КРУПКА	280	23,7	14,7	50,0	427,5	0,15	0,19	7,30	8,44	2 185,87	398,65	64,89	75,66	245,47	2,76	291	2011	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,7	0,1	32,0	132,8	0,00	0,02	0,26	0,73	7,84	229,80	32,48	17,46	23,44	0,70	349	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,2	0,4	19,3	94,7	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	13,20	34,80	0,44	2008	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,7	0,3	14,8	69,0	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,9	7,5	31,8	0,9	2008	
Итого за прием пищи:	950	32,8	22,0	137,2	887,2	0,6	0,3	9,3	36,2	2899,7	1435,4	170,5	156,2	431,0	6,3			
Всего за день:	1532	51,0	44,6	227,1	1527,9	0,8	0,5	10,5	49,2	3566,8	1828,6	484,0	203,3	685,6	10,8			

2 день

Прим пищи, наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	А, мкг	В1, мг	В2, мг	РР, мг	С, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг
ЗАВТРАК																		
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА, ЯЧНЕВОЙ, КУКУРУЗНОЙ И ПЕРЛОВОЙ КРУП	250	6,0	10,9	52,8	334,0	0,1	0,2	0,7	1,0	363,6	191,7	131,0	36,5	157,4	0,6	174	2011	
	30	0,7	0,8	3,7	24,9	0,01	0,01	0,20	2,11	58,08	97,83	16,44	6,15	15,35	0,22	74,101	2008	
	40	5,1	4,6	0,3	63,0	0,03	0,18	0,08	0,00	53,60	56,00	22,00	4,80	76,80	1,00	209	2011	
	200	4,1	3,5	17,6	118,6	24,4	0,1	0,2	1,6	61,4	216,3	152,2	21,3	124,6	0,5	382383	2011	
	40	3,2	0,4	19,3	94,7	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	13,20	34,80	0,44	119	2008
	30	1,7	0,3	14,8	69,0	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,9	7,5	31,8	0,9	119	2008
Итого за прием пищи:	590	20,7	20,6	108,5	704,1	179,20	0,50	0,53	1,19	4,65	536,67	337,73	89,45	440,75	3,70			

3 день

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества								№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		А, мкг	В1, мг	В2, мг	РР, мг	С, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	
ЗАВТРАК																	
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА ИЛИ СЫРНИКА СО СМЕТАНОЙ ИЛИ МОЛОКОМ СТУПЕНЬНЫМ	150	16,7	11,4	52,7	386,6	0,06	0,25	0,66	1,97	418,82	194,10	153,21	29,57	208,88	1,01	219223	2011
	215	0,1	0,0	15,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	8,6	11,1	1,4	2,8	0,3	376	2011
	50	2,8	0,6	24,7	115,0	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	11,5	12,5	33,0	1,6	19	2008
	40	2,2	0,4	19,8	92,0	0,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	9,2	10,0	42,4	1,2	19	2008
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,00	0,03	0,02	0,30	10,00	26,00	16,00	9,00	11,00	2,20	338	2011
	555	22,2	12,8	121,9	694,5	0,09	0,27	0,98	12,00	445,12	480,70	201,01	62,47	318,08	6,28		
Итого за прием пищи:																	

САЛАТ ИЗ ОТВАРНЫХ ОВОЩЕЙ																		
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ 10	140	1,9	6,0	18,1	144,0	0,00	0,04	0,49	5,53	121,80	4,95	3,19	30,83	59,31	1,00	51	2011	
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	300	2,2	5,9	11,1	124,5	0,0	0,1	0,7	12,8	727,4	462,4	59,7	31,4	65,5	1,5	82	2011	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	9,8	5,0	3,8	105,0	5,8	0,1	0,1	0,2	3,7	732,7	39,1	48,5	162,2	0,9	229	2011	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	3,7	5,8	24,5	164,7	0,0	0,2	0,1	1,6	21,8	703,4	778,1	44,4	33,3	103,9	1,2	312	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	0,7	0,3	22,3	94,8	0,00	0,01	0,06	0,26	107,50	2,52	11,12	22,94	3,70	0,68	388	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,2	0,4	19,3	94,7	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44	119	2008	
	30	1,7	0,3	14,8	69,0	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	6,9	7,5	31,8	0,9	119	2008	
Итого за прием пищи:	950	23,0	23,7	116,0	786,7	5,82	0,67	0,36	3,26	151,36	2 389,75	1 581,48	187,34	461,2	7,24			
Всего за день:	1505	45,2	36,5	237,9	1 481,2	75,41	1,66	0,63	4,23	163,36	2 734,87	2 062,2	388,34	230,88	779,3	13,53		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	А, мкг	В1, мг	В2, мг	С, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
ЗАВТРАК																		
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	300	6,56	5,60	21,55	180,00	39,60	0,11	0,22	0,61	0,99	424,74	262,59	195,60	32,01	164,25	0,78	120	2011
КАКАО С МОЛОКОМ СТУШЕННЫМ	200	3,7	2,6	25,1	138,4	9,5	0,0	0,1	0,1	0,4	51,0	241,1	128,0	18,0	117,9	0,6	383	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,2	0,4	19,3	93,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,2	13,2	34,8	0,4	110	2008
СЫР (ПОРЦИОНА)	20	4,0	5,9	0,0	72,0	52,0	0,0	0,1	0,0	0,1	162,0	17,6	176,0	7,0	100,0	52,0	15	2011
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,1	7,3	0,1	68,0	40,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,5	3,0	2,4	0,0	3,0	0,0	14	2011
Итого за прием пищи:	570	18,1	21,8	66,1	549,9	141,10	0,18	0,38	0,81	1,51	639,26	524,29	511,19	70,21	419,91	53,88		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов																	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	А, мкг	В1, мг	В2, мг	С, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг																			
ЗАВТРАК																																		
САЛАТ ВЯЖАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА, ЯЧНЕВОЙ, ПШЕНИЧНОЙ, ГРЕЧНЕВОЙ И ПЕРЛОВОЙ КРУП БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ ЧАЙ С МОЛОКОМ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ МОЛОДЫЕ ЦЕЛЫЕ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ Итого за прием пищи:	250	6,8	12,3	60,1	379,5	54,8	0,1	0,2	0,7	1,0	363,9	191,7	131,0	36,5	157,4	0,6	173,174	2011																
	55	2,4	3,9	27,8	156,0	29,0	0,0	0,0	0,3	0,1	150,6	55,2	10,0	5,6	22,8	0,6	2	2011																
	200	1,5	1,4	15,9	81,0	10,0	0,0	0,2	0,1	1,3	50,3	154,6	126,6	15,4	92,8	0,4	378,379	2011																
	40	3,2	0,4	19,3	94,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,2	9,2	13,2	34,8	0,4	119	2008																
	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,00	0,03	0,02	0,30	10,00	26,00	278,00	16,00	9,00	11,00	2,20	338	2011																
Итого за прием пищи:																			645	14,3	18,3	133,0	758,2	84,80	0,21	0,35	1,46	12,39	490,48	679,48	292,77	79,66	18,84	4,28
ОБЕД																																		
САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ (ДО САЛАТА) РАССОЛЬНИК С КВАСОМ ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ СМЕТАННОМ МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ С ОВОЩАМИ КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ РЖАНОЙ Итого за прием пищи:	100	0,8	5,0	3,6	59,1	0,0	0,2	0,0	0,1	4,1	889,8	138,8	23,7	13,3	23,2	0,6	21	2011																
	300	2,4	6,1	14,4	128,7	0,0	0,1	0,1	1,2	10,1	903,1	571,9	35,0	29,0	68,1	1,1	96	2011																
	100	13,3	10,8	2,9	162,0	30,1	0,0	0,1	3,6	0,4	633,0	139,3	29,5	14,1	76,9	0,6	299	2011																
	180	5,2	6,0	27,7	222,0	0,0	0,1	0,0	0,6	2,7	216,3	139,6	19,4	17,3	30,9	1,0	368	2011																
	200	0,7	0,1	32,0	132,8	0,00	0,02	0,02	0,26	0,23	7,84	229,80	32,48	17,46	23,44	0,70	349	2011																
Итого за прием пищи:																			950	27,2	28,8	113,7	868,3	30,10	0,73	0,23	5,74	17,95	2 651,07	1 219,43	156,23	111,89	309,1	5,43
Всего за день:																			1595	41,5	47,2	246,7	1 626,5	114,90	0,94	0,58	7,20	30,34	3 341,52	1 898,8	449,00	191,55	628,0	9,71

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества							№ рецептура	Сборные рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	А, мкг	В1, мг	В2, мг	С, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
ЗАВТРАК																		
КАША МОЛОЧНАЯ ПЕРЛАНОВОЙ, ПШЕНИЧНОЙ, ОВСЯНОЙ, ИЛИ ЯЧНЕВОЙ, ИЛИ ПЕРЛОВОЙ КРУПЫ	250	6,1	10,7	42,4	291,0	58,00	0,08	0,17	0,46	1,20	359,33	187,99	134,07	20,30	118,19	0,50	181	2011

1000 КДЛОМ С СОУСОМ (МЕТАНЫМ) ИЛИ МОЛОКОМ С УЩЕНЫМ	120	40	90	320	310,3	51,00	0,00	0,08	0,14	266,83	126,77	26,00	18,94	59,83	1,48	398	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	6,2	0,2	27,9	114,6	0,0	0,0	0,0	0,1	0,9	12,0	14,2	5,1	4,4	1,0	342	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,2	0,4	19,3	94,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	13,2	0,4	PP	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,7	0,3	14,8	69,0	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,9	0,9	PP	2008
Итого за прием пищи:	640	15,7	21,3	157,1	885,6	109,00	0,53	0,26	1,37	2,21	638,18	427,20	190,41	65,08	249,02	4,30	

ОБЕД

САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ (ПО СЕЗОНУ)	100	0,8	6,0	2,3	66,6	0,0	0,0	0,0	0,2	4,7	84,0	132,4	22,3	39,6	0,6	30,21	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	300	6,6	6,3	19,8	177,9	0,0	0,3	0,1	1,4	7,0	709,9	567,4	51,2	42,7	2,5	102	2011
КОТЛЕТЫ, ВИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ С СОУСОМ	100	8,1	18,3	10,3	240,0	12,6	0,2	0,1	1,5	2,7	145,3	117,2	15,9	21,9	1,3	268	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ИЗ КРУПЫ (ГРЕЧНЕВАЯ, ПШЕНИЧНАЯ, ЯЧНЕВАЯ, ПЕРЛОВАЯ)	180	4,0	8,2	41,6	256,2	42,4	0,0	0,0	0,8	0,0	615,9	59,3	18,0	29,5	0,6	171	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,9	114,6	0,0	0,0	0,0	0,1	0,9	12,0	14,2	5,1	4,4	1,0	342	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,2	0,4	19,3	94,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	13,2	0,4	PP	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,7	0,3	14,8	69,0	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,9	0,9	PP	2008
Итого за прием пищи:	950	24,4	39,8	136,1	1019,0	54,98	0,91	0,24	3,95	15,27	1567,06	988,79	137,74	133,16	385,3	7,29	
Всего за день:	1590	40,2	61,0	293,2	1904,6	163,98	1,44	0,50	5,32	17,48	2205,23	1416,0	328,14	198,24	634,4	11,60	

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г		А, мг	В1, мг	В2, мг	С, мг	PP, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг		

ЗАВТРАК

МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	180	12,2	14,3	30,7	301,0	103,7	0,1	0,1	0,6	0,2	488,7	62,9	265,7	18,3	181,9	1,1	204	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	215	0,1	0,0	15,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	8,6	11,1	1,4	2,8	0,3	376	2011
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	4,3	5,7	34,9	207,3	32,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,5	43,5	0,5	11P	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,2	0,4	19,3	94,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	13,2	34,8	0,4	11P	2008
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,00	0,03	0,02	0,30	10,00	26,00	278,00	16,00	9,00	11,00	2,20	338	2011
Итого за прием пищи:	585	20,1	20,8	109,7	709,9	136,21	0,64	0,14	0,88	10,23	515,04	349,53	322,48	49,39	273,97	4,53		

ОБЕД

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	1,6	4,1	7,3	72,9	0,0	0,0	0,0	0,3	6,9	195,0	224,6	28,3	18,4	41,6	1,3	53	2011
ПРИИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	300	2,1	5,0	9,5	107,7	0,0	0,1	0,1	1,0	18,9	709,6	460,0	59,1	26,6	58,8	1,0	88	2011
ПЛОД	280	23,6	52,6	48,3	761,6	0,0	0,7	0,2	4,3	2,4	85,2	567,3	23,2	74,0	325,9	3,4	265	2011
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ	200	0,1	0,04	24,6	114,4	0,0	0,0	0,0	0,0	3,0	6,1	46,7	14,0	3,6	8,9	0,1	340	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,2	0,4	19,3	94,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	13,2	34,8	0,4	PP	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,7	0,3	14,8	69,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	13,2	34,8	0,4	PP	2008
Итого за прием пищи:	950	32,3	63,4	123,8	1220,3	0,00	1,18	0,27	5,67	31,18	995,93	1298,53	140,71	143,24	501,9	7,14		
Всего за день:	1535	52,3	84,2	233,5	1930,2	136,21	1,83	0,40	6,55	41,41	1510,97	1648,1	463,19	192,63	775,9	11,67		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г		А, мг	В1, мг	В2, мг	С, мг	PP, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг		

ЗАВТРАК

КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ОВСЯНОЙ, ПШЕНИЧНОЙ, ГРЕЧНЕВОЙ И ДРУГИХ КРУП	250	8,9	14,6	50,3	369,3	65,91	0,24	0,23	0,59	1,33	422,99	331,18	173,93	68,93	261,72	1,08	182	2011
КАША С МОЛОКОМ	200	4,1	3,5	17,6	118,6	24,4	0,1	0,2	0,2	1,6	61,4	216,3	152,2	21,3	124,6	0,5	382,383	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,2	0,4	19,3	94,7	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	13,20	34,80	0,44	11P	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,7	0,3	14,8	69,0	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,9	7,5	31,8	0,9	11P	2008
СЫР (ПОРЦИЯ)	30	4,6	5,9	0,0	72,0	52,6	0,0	0,1	0,0	0,1	162,0	17,6	176,0	7,0	100,0	52,0	15	2011
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,1	7,3	0,1	66,0	40,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,5	3,0	2,4	0,0	3,0	0,0	14	2011
Итого за прием пищи:	550	22,5	32,0	102,1	789,6	182,31	0,64	0,49	0,81	3,06	647,93	568,12	520,65	117,97	555,9	55,85		

ОБЕД

ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПО СЕЗОНУ) С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	0,8	5,0	2,6	59,1	0,0	0,2	0,0	0,1	4,1	889,8	138,8	23,7	13,3	23,2	0,6	21	2011
СУП С КРУПНОЙ	300	0,7	3,8	2,1	61,5	0,00	0,01	0,01	0,13	0,90	699,84	45,78	26,40	6,63	15,03	0,24	115	2011
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ С СОУСОМ	100	11,2	2,5	2,6	102,5	18,38	0,06	0,06	0,86	0,54	508,43	221,73	18,40	30,63	128,95	0,63	227	2011
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ ИЛИ ПОРЕ	180	3,7	5,8	24,5	164,7	0,0	0,2	0,1	1,6	21,8	703,4	44,4	33,3	103,9	1,2	312	2011	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ЦИТРУСОВЫХ	200	0,7	0,3	22,3	94,8	0,00	0,01	0,06	0,26	107,50	2,52	11,12	22,94	3,70	0,68	888	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,2	0,4	19,3	94,7	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	13,20	34,80	0,44	210	2008

