

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ «ЯСШ №8»

Н.Ф. Тоцкая



УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный предприниматель

М.Ю. Нистратов



**ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗАЦИОННОЕ) МЕНЮ
ДЛЯ ДЕТЕЙ 7-11 ЛЕТ И 12 ЛЕТ И СТАРШЕ
В ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЛАГЕРЯХ С ДНЕВНЫМ ПРИБЫВАНИЕМ
В ПЕРИОД ЛЕТНИХ КАНИКУЛ**

**г. Ялта
2025 г**

**Основное (организационное) меню для организации двухразового горячего питания
для детей дошкольного лагеря дневного пребывания 7-11 лет и 12 лет и старше
в общеобразовательных учреждениях городского округа Ялта Республики Крым**

Возрастная категория: 7-11 лет (из расчета 528,30 руб. на 1 ребенка)

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг		
Завтрак														
БЛИНЫ НА КЕФИРЕ СО СЛАДКИМ СОУСОМ	170	8,9	22,3	44,4	0,10	0,10	0,30	1,90	55,30	13,90	106,40	1,10	444	2012
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	220	3,3	1,1	46,2	0,10	22,00	0,10	0,00	17,60	92,40	61,60	1,30	338	2011
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	200/7/10	0,2	0,0	14,1	0,00	1,60	0,00	0,00	12,70	5,20	5,10	0,50	376	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	19,6	0,00	83,4	0,00	0,00	12,60	7,20	12,60	2,50	389	2011
БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	0,00	104,8	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40		2008
Итого за прием пищи:	847	16,4	24,8	144,9	0,20	25,30	0,40	1,90	105,80	123,90	211,70	5,80		
Обед														
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	80	0,8	2,1	2,8	0,00	19,90	0,20	1,20	26,50	14,80	19,80	0,80	23	2011
БОРЩ С МЯСОМ	250	9,9	9,3	15,0	0,10	12,50	0,30	1,80	61,00	40,80	127,00	2,70	62	2011
ПТИЦА ИЛИ КРОЛИК ОТВАРНЫЕ	90	20,8	23,4	0,5	295,9	0,10	1,10	0,30	18,90	20,00	178,30	1,70	288	2011
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	180	4,4	4,8	25,1	0,20	11,10	0,00	0,20	71,80	35,20	111,40	1,40	311	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (2-ОЙ ВАРИАНТ)	200	0,3	0,1	27,4	0,00	2,40	0,00	0,10	20,40	10,80	10,80	0,20	342,2	2011
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	150	2,3	0,8	31,5	0,10	15,00	0,00	0,00	12,00	63,00	42,00	0,90	338	2011
БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	0,00	104,8	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,6	0,4	17,0	0,10	81,6	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60		2008
Итого за прием пищи:	1020	44,1	42,1	139,9	0,60	62,00	0,60	4,50	225,40	197,40	550,10	9,70		
Всего за день:		80,5	66,9	284,8	1 991,6	87,30	1,00	6,40	331,20	321,30	761,90	15,50		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг		
Завтрак														
ПУДИНГ МАННЫЙ	160	8,0	12,8	41,4	0,10	313,9	0,20	1,70	70,40	18,70	108,50	1,20		2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,4	7,8	7,7	0,00	115,3	0,00	0,10	91,50	5,50	60,80	0,30	3	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	6,5	5,3	19,5	0,00	153,6	0,00	0,00	208,30	36,20	165,20	0,90	382	2011
МОРОЖЕНОЕ СЛИВОЧНОЕ	100	3,3	8,7	15,5	0,00	153,0	0,00	0,30	140,00	22,00	108,00	0,00	386	2011
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2,0	14,9	0,00	83,4	0,00	0,00	5,60	4,00	18,00	0,40		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	0,10	61,2	0,00	0,70	5,40	5,70	26,10	1,20		2008
Итого за прием пищи:	520	24,7	36,9	111,7	0,20	880,4	0,20	2,80	521,40	92,10	486,60	4,00		
Обед														
САЛАТ КАРТОВЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ	60	1,1	3,7	4,7	0,00	57,0	0,00	1,80	14,90	13,80	30,80	0,60	39	2011
ЩИ ЗЕЛЕНЬЕ	250	4,0	5,7	10,4	0,17	109,0	0,31	1,70	53,00	73,00	103,00	2,10	86	2008
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛЫ РУБЛЕННЫЕ	90	13,4	14,1	11,1	224,5	0,00	0,00	0,80	12,20	21,50	133,60	2,50	282	2012
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	8,1	6,5	36,9	0,20	238,1	0,00	4,50	18,00	120,90	179,80	4,20	171,1	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	17,5	69,6	0,00	0,00	0,00	7,70	1,60	0,00	0,00	349	2011
БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	0,00	104,8	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40		2008
Итого за прием пищи:	770	29,6	31,2	101,2	0,37	803,0	0,71	8,80	113,40	236,00	473,20	9,80		
Всего за день:		54,3	68,1	212,9	1 683,4	0,57	29,60	11,60	634,80	328,10	959,80	13,80		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
САЛАТ ЗЕЛЕНЬ С ОГУРЦОМ	60	0,7	2,6	1,3	31,8	0,00	6,90	0,10	1,30	26,40	14,30	22,10	0,50	18	2011
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	160	10,7	13,3	30,8	286,5	0,10	0,10	0,10	1,10	216,50	16,30	141,50	1,00	204	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПТОК С МОЛОКОМ	200	6,7	6,1	22,4	173,3	0,00	1,10	0,00	0,00	228,80	31,40	174,30	0,60	379	2011
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	210	1,7	0,8	15,8	86,1	0,10	126,00	0,00	1,10	84,00	37,80	0,00	0,00	338	2011
БАТОН	45	3,4	1,3	23,1	117,9	0,00	0,00	0,00	0,00	8,60	5,90	29,30	0,50		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,10	0,00	0,00	0,70	5,40	5,70	26,10	1,20		2008
Итого за прием пищи:	706	25,2	24,4	106,1	756,8	0,30	134,10	0,20	4,20	569,70	111,40	393,30	3,80		

Обед

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	60	0,7	3,1	2,2	40,1	0,00	35,00	0,10	1,60	12,10	9,20	13,10	0,60	25	2008
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	3,0	4,2	10,2	91,0	0,08	11,00	0,22	0,20	30,00	22,00	53,00	0,80	95	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	6,4	25,8	176,3	0,20	12,50	0,00	0,30	51,30	36,30	102,60	1,40	312	2011
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	140	18,5	12,3	13,3	236,1	0,10	0,80	0,00	0,60	85,10	61,90	282,60	2,00	254	2012
СОКИ ФРУКТОВЫЕ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,00	1,60	0,00	0,00	12,60	7,20	12,60	2,50	389	2011
БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40		2008
Итого за прием пищи:	870	30,0	27,4	91,7	731,7	0,38	60,90	0,32	2,70	198,70	141,80	489,90	7,70		
Всего за день:	55,2	61,8	197,8	1 488,5	0,68	195,00	0,52	6,90	768,40	253,20	883,20	11,50			

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ОМЛЕТ ПАРОВОЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	14,2	25,5	3,5	300,0	0,10	0,30	0,40	2,50	112,40	17,50	220,40	2,40	223	2012
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	70	0,8	4,3	2,4	53,1	0,00	17,40	0,20	2,20	23,20	13,00	17,40	0,70	23	2011
ФИТО-ЧАЙ	200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	8,70	2,00	0,00	0,00	375	2011
КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА, АЙРАН	200	5,8	5,0	8,0	106,0	0,10	1,40	0,10	0,10	240,00	28,00	190,00	0,20	386	2011
БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,10	0,00	0,00	0,70	5,40	5,70	26,10	1,20		2008
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,9	0,2	7,9	41,7	0,00	24,00	0,00	0,20	30,60	11,70	20,70	0,30	338	2011
Итого за прием пищи:	790	26,7	36,5	55,1	666,8	0,30	43,10	0,70	5,70	427,90	83,10	500,60	5,20		
Обед															
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1,0	3,0	5,3	53,0	0,00	10,30	0,00	1,40	26,80	8,00	14,90	0,60	45	2011
БОРЩ ЗЕЛЕНЬНЫЙ	250	10,6	22,8	13,8	304,2	0,30	13,20	0,10	3,00	69,00	56,30	148,50	2,90	85	2011
ПЛОВ	240	27,3	27,9	42,2	528,5	0,10	1,80	0,20	4,40	28,90	57,70	283,20	3,70	265	2011
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО С САХАРОМ	200	0,3	0,1	23,2	94,1	0,00	0,50	0,00	0,00	13,50	3,60	10,70	0,70	359	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,10	0,00	0,00	0,80	6,30	6,70	30,50	1,40		2008
БАТОН	45	3,4	1,3	23,1	117,9	0,00	0,00	0,00	0,00	8,60	5,90	29,30	0,50		2008
Итого за прием пищи:	830	44,9	55,4	122,4	1 169,1	0,50	25,80	0,30	9,60	153,10	138,20	517,10	9,80		
Всего за день:	71,6	91,9	177,5	1 835,9	0,80	68,90	1,00	15,30	581,00	221,30	###	###	15,00		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	220	5,7	21,9	51,5	534,7	0,13	0,00	0,22	1,32	289,23	50,40	416,33	2,41	225	2008

ЯГОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	210	1,9	0,0	26,0	115,5	0,00	84,00	0,00	0,00	69,30	50,40	58,80	3,80	2011
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	210	6,2	5,3	10,3	116,1	0,10	1,20	0,10	0,00	226,00	24,80	159,50	0,20	2011
БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,10	0,00	0,00	0,70	5,40	5,70	26,10	1,20	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200/50/15	1,6	1,3	9,3	54,5	0,00	0,30	0,00	0,00	59,70	9,00	39,70	0,50	2011
Итого за прием пищи:	975	20,4	30,0	130,4	986,8	0,33	85,50	0,32	2,02	657,23	145,50	726,43	8,51	

Обед														
САЛАТ ЗЕЛЕНЫЙ С ОГУРЦОМ	80	0,8	4,9	1,8	54,4	0,00	9,20	0,10	2,20	35,20	19,10	29,40	0,70	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	14,2	6,5	20,2	197,7	0,20	7,00	0,30	1,70	43,70	43,10	188,40	1,50	2011
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ, КРОЛИКА ИЛИ СУБПРОДУКТОВ	240	20,1	11,9	19,0	285,1	0,30	22,30	6,70	4,90	32,00	46,30	323,20	6,90	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ	200	1,9	0,2	5,6	34,9	0,10	8,00	0,10	0,00	12,60	21,60	57,60	1,30	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,10	0,00	0,00	0,70	5,40	5,70	26,10	1,20	2008
БАТОН	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,10	0,00	0,00	0,00	11,40	7,80	39,00	0,60	2008
Итого за прием пищи:	880	43,5	25,5	90,1	790,5	0,80	46,50	7,20	9,50	140,30	143,60	663,70	12,20	
Всего за день:		63,9	55,5	220,5	1 777,3	1,13	132,00	7,52	11,52	797,53	289,10	###	20,71	

6 ДЕНЬ														
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг			P, мг
Завтрак														
БЛИНЫ НА КЕФИРЕ СО СЛАДКИМ СОУСОМ	170	8,1	23,2	38,9	399,2	0,10	0,10	0,30	2,40	54,00	12,80	100,20	1,00	444
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	210	3,2	1,1	44,1	201,6	0,10	21,00	0,10	0,00	16,80	88,20	58,80	1,30	338
КАКАО С МОЛОКОМ	180	6,2	5,1	26,8	178,7	0,00	1,00	0,00	0,00	197,30	35,00	157,30	0,90	382
ЙОГУРТ	150	3,0	2,3	4,5	72,0	0,00	1,10	0,00	0,00	180,00	21,00	142,50	0,00	2008
БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40	2008
Итого за прием пищи:	750	23,5	32,9	134,9	956,3	0,20	23,20	0,40	2,40	455,70	162,20	484,80	3,60	

Обед														
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,8	5,1	13,9	112,2	0,00	25,30	0,00	2,10	48,60	17,80	41,40	0,90	47
БОРЩ С МЯСОМ	250	10,0	11,8	15,1	207,4	0,10	12,50	0,30	2,60	59,80	40,80	127,70	2,60	2011
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	90	9,6	10,6	8,4	172,8	0,00	0,80	0,00	1,20	20,30	13,00	90,40	1,30	286
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	170	4,2	4,5	23,7	152,1	0,20	10,50	0,00	0,20	69,10	33,30	105,50	1,30	311
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (2-ОЙ ВАРИАНТ)	200	0,4	0,1	14,8	63,9	0,00	3,00	0,00	0,20	23,50	13,10	13,50	0,30	342,2
СОК	200	0,2	0,4	31,2	130,0	0,00	320,00	0,20	0,00	27,00	9,00	63,00	2,50	389
БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,10	0,00	0,00	0,70	5,40	5,70	26,10	1,20	2008
Итого за прием пищи:	1080	31,2	34,0	140,4	1 004,4	0,40	372,10	0,50	7,00	261,30	137,90	493,60	10,50	
Всего за день:		54,7	66,9	275,3	1 960,7	0,60	395,30	0,90	9,40	717,00	300,10	978,40	14,10	

7 ДЕНЬ														
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг			P, мг
Завтрак														
ЗАВТРАК СУХОЙ С МОЛОКОМ	310	12,3	6,2	75,7	412,1	0,90	1,30	0,60	0,20	258,20	39,70	180,70	14,20	179
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2,4	9,2	15,5	153,4	0,00	0,00	0,10	0,20	6,90	3,90	21,40	0,30	1
ФИТО-ЧАЙ	200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	8,70	2,00	0,00	0,00	375
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	20	0,6	0,7	15,0	68,7	0,00	0,00	0,00	0,00	2,90	1,80	6,50	0,30	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,10	0,00	0,00	0,70	5,40	5,70	26,10	1,20	2008
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	200	1,8	0,0	24,8	110,0	0,00	80,00	0,00	0,00	66,00	48,00	56,00	3,60	338
Итого за прием пищи:	800	19,1	16,4	143,7	805,4	1,00	81,30	0,70	1,10	348,10	101,10	290,70	19,60	
Обед														
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	60	0,7	6,1	2,2	63,6	0,03	34,80	0,10	3,06	12,00	9,00	13,20	0,54	25
2008														

АССОЛЬНИК НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ (МЕЛКОШИНКОВАННЫЙ)	250	13,9	12,7	13,1	222,5	0,10	6,30	0,30	0,90	36,30	35,30	157,60	2,30	2011
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	90	25,4	6,5	0,7	163,8	0,07	16,20	0,11	0,36	52,20	30,60	194,40	1,80	2008
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ (2-Й ВАРИАНТ)	150	2,7	3,2	11,1	85,5	0,00	8,70	0,50	0,50	58,50	25,70	62,30	0,80	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	8,7	34,8	0,00	0,00	0,00	0,00	7,50	1,60	0,00	0,00	2011
ЙОГУРТ	150	3,0	2,3	4,5	72,0	0,00	1,10	0,00	0,00	180,00	21,00	142,50	0,00	2008
БАТОН	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,10	0,00	0,00	0,00	11,40	7,80	39,00	0,60	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,10	0,00	0,00	0,70	5,40	5,70	26,10	1,20	2008
Итого за прием пищи:	970	52,1	32,7	83,8	860,6	0,40	67,10	1,01	5,52	365,30	136,70	635,10	7,24	
Всего за день:		71,2	49,1	227,5	1 666,0	1,40	148,40	1,71	6,62	713,40	237,80	925,80	26,84	

8 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг
Завтрак															
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	170	11,8	13,1	32,6	296,8	0,10	0,10	0,10	1,20	252,50	18,30	159,60	1,20	2011	
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0,6	3,7	2,2	45,2	0,00	10,00	0,00	1,60	11,00	9,70	20,60	0,60	2011	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	6,7	5,3	22,6	166,4	0,00	1,10	0,00	0,00	228,80	31,40	174,30	0,60	2011	
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,00	0,00	0,00	0,40	3,60	3,80	17,40	0,90	2008	
КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА, АЙРАН	200	5,8	5,0	8,0	106,0	0,10	1,40	0,10	0,10	240,00	28,00	190,00	0,20	2011	
Итого за прием пищи:	680	28,5	28,2	89,3	733,8	0,20	12,60	0,20	3,30	741,60	95,10	581,40	3,70		

Обед

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С КУРАГОЙ	100	1,2	0,1	11,2	51,7	0,10	1,90	1,80	0,60	42,90	32,00	46,30	0,80	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОВЯДИНОЙ	250/15	6,4	4,5	18,6	141,0	0,16	6,00	0,21	0,30	50,00	38,00	139,00	1,90	2008
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	21,4	17,6	9,0	280,0	0,18	4,00	0,12	5,20	48,00	40,00	212,00	1,80	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	5,4	20,3	141,0	0,14	5,00	0,04	0,20	47,00	29,00	85,00	1,10	2008
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1	0,0	10,2	43,9	0,00	2,60	0,00	0,00	14,60	3,60	3,20	0,20	2008
СОК	200	1,0	0,0	14,6	62,0	0,02	172,00	0,02	0,80	80,00	70,00	40,00	0,80	2008
БАТОН	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,10	0,00	0,00	0,00	11,40	7,80	39,00	0,60	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60	2008
Итого за прием пищи:	1115	40,3	29,7	131,7	958,4	0,80	191,50	2,19	8,00	301,10	228,00	599,30	8,80	
Всего за день:		68,8	57,9	221,0	1 692,2	1,00	204,10	2,39	11,30	#####	323,10	#####	12,50	

9 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг
Завтрак															
ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЬМ ГОРОШКОМ	150	10,8	18,1	7,2	235,7	0,00	1,00	0,30	1,80	105,60	18,30	176,50	1,70	2012	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,2	0,0	7,2	30,6	0,00	1,10	0,00	0,00	13,20	4,60	5,10	0,50	2011	
КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА, АЙРАН	200	4,0	3,0	6,0	96,0	0,10	1,40	0,10	0,00	240,00	28,00	190,00	0,00	2011	
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	200	2,9	1,0	40,7	186,2	0,10	8,00	0,10	0,00	14,40	75,60	50,40	1,10	2011	
БАТОН	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,10	0,00	0,00	0,00	11,40	7,80	39,00	0,60	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60	2008	
Итого за прием пищи:	872	25,0	24,2	108,9	787,3	0,40	11,50	0,50	2,70	391,80	141,90	495,80	5,50		

Обед

САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧНОЙ КАПУСТЫ	60	1,0	2,0	4,3	40,1	0,00	10,30	0,00	0,90	26,80	8,00	14,80	0,60	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	250	15,1	5,3	12,4	164,0	0,30	62,00	0,30	0,90	64,90	61,60	226,30	1,50	2008
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	17,8	7,6	1,8	171,2	0,20	13,20	6,20	2,60	14,40	15,50	256,50	5,60	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧЕВАЯ	150	8,1	6,5	36,9	238,1	0,20	0,00	0,00	4,50	19,90	121,00	180,20	4,20	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,00	1,60	0,00	0,00	12,60	7,20	12,60	2,50	2011
БАТОН	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,10	0,00	0,00	0,00	11,40	7,80	39,00	0,60	2008

ЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,10	0,00	0,70	5,40	5,70	26,10	1,20	2008
Итого за прием пищи:	850	49,5	23,6	118,5	915,2	0,90	87,10	6,50	155,40	226,80	755,50	16,20	
Всего за день:		74,5	47,8	227,4	1 702,5	1,30	98,60	7,00	547,20	368,70	#####	21,70	

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	220	5,7	21,9	51,5	534,7	0,13	0,00	0,22	1,32	289,23	50,40	416,33	2,41	225	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	1850/15	3,7	3,2	12,0	91,7	0,00	0,60	0,00	0,00	135,40	16,50	95,90	0,40	378	2011
МОРОЖЕНОЕ СЛИВОЧНОЕ	100	3,2	8,4	15,0	148,4	0,00	0,20	0,00	0,30	119,00	17,60	86,40	0,00	386	2011
БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40		2008
Итого за прием пищи:	560	15,6	34,7	99,1	879,6	0,13	0,80	0,22	1,62	551,23	89,70	624,63	3,21		
Обед															
САЛАТ ЗЕЛЕНЬЙ С ОГУРЦОМ	100	1,0	6,2	2,2	68,1	0,00	11,60	0,00	2,90	44,00	24,00	36,70	0,90	18	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	12,7	3,2	20,7	163,1	0,20	7,00	0,30	1,10	43,80	42,30	182,10	1,40	100	2008
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	90	13,4	14,1	11,1	224,5	0,00	0,00	0,00	0,80	12,20	21,50	133,60	2,50	282	2012
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	170	3,6	3,5	14,5	106,1	0,00	11,20	0,70	0,50	74,00	32,80	80,90	1,30	338	2008
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО С САХАРОМ	200	0,3	0,1	13,5	55,4	0,00	0,50	0,00	0,00	13,30	3,60	10,70	0,70	359	2011
БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,10	0,00	0,00	1,10	9,00	9,50	43,50	2,00		2008
Итого за прием пищи:	900	37,3	28,7	103,8	824,0	0,30	30,30	1,10	6,40	203,90	138,90	513,50	9,20		
Всего за день:	52,9	63,4	202,9	1 703,6	0,43	31,10	1,32	8,02	755,13	228,60	#####	12,41			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Сахар, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	627,7	619,4	2 247,6	17 501,6	8,71	1 390,30	24,27	99,36	6 888,36	2 871,30	#####	164,06	
Среднее значение за период	62,8	61,9	224,8	1 750,2	0,87	139,03	2,43	9,94	688,84	287,13	1 048,70	16,41	
Содержание белков, жиров, углеводов в	14,3	31,8	53,8										

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11 лет	750	927

Возрастная категория: 12 лет и старше (из расчета 612,10 руб. на 1 ребенка)

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
БЛИНЫ НА КЕФИРЕ СО СЛАДКИМ СОУСОМ	200	7,5	23,3	51,9	449,9	0,10	0,10	0,20	1,80	52,00	13,80	80,70	0,60	444	2012
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	220	3,3	1,1	46,2	211,2	0,10	22,00	0,10	0,00	17,60	92,40	61,60	1,30	338	2011
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	2007/10	0,2	0,0	14,1	55,8	0,00	1,60	0,00	0,00	12,70	5,20	5,10	0,50	376	2011

Овощи, фрукты и ягоды	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,00	1,60	0,00	0,00	12,60	7,20	12,60	2,50	389	2011
Итого за прием пищи:	897	16,5	26,3	162,6	957,5	0,30	25,30	0,30	1,80	106,30	126,40	199,00	5,50		2008

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг			Р, мг	Fe, мг
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	1,1	2,6	3,4	44,4	0,00	24,90	0,20	1,60	33,10	18,50	24,80	0,90	23	2011
БОРЩ С МЯСОМ	300	11,9	11,0	18,0	221,9	0,10	15,00	0,40	1,70	76,60	49,30	154,70	3,00	62	2011
ПИЦЦА ИЛИ КРОЛИК ОТВАРНЫЕ	110	25,5	28,7	0,5	361,9	0,10	1,50	0,10	0,40	23,10	24,20	217,90	2,10	288	2011
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	180	4,4	4,8	25,1	161,1	0,20	11,10	0,00	0,20	71,80	35,20	111,40	1,40	311	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (2-ОЙ ВАРИАНТ)	200	0,3	0,1	27,4	113,1	0,00	2,40	0,00	0,10	20,40	10,80	10,80	0,20	342,2	2011
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	150	2,3	0,8	31,5	144,0	0,10	15,00	0,00	0,00	12,00	63,00	42,00	0,90	338	2011
БАТОН	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,10	0,00	0,00	0,00	11,40	7,80	39,00	0,60		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,4	0,6	28,2	135,8	0,10	0,00	0,00	1,50	12,00	12,70	57,90	2,70		2008
Итого за прием пищи:	1150	54,4	50,3	164,9	1 339,4	0,70	69,90	0,70	5,50	260,40	221,50	658,50	11,80		
Всего за день:		70,9	76,6	327,5	2 296,9	1,00	95,20	1,00	7,30	366,70	347,90	857,50	17,30		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг			Р, мг	Fe, мг
Завтрак															
ПУДИНГ МАННЫЙ	200	8,3	14,5	51,5	368,0	0,10	0,30	0,10	1,70	80,00	21,90	107,80	1,20		2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	5,8	12,9	13,0	192,1	0,00	0,20	0,20	0,30	152,90	9,10	101,50	0,50	3	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	7,2	21,4	170,7	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	231,40	40,30	183,60	1,00	382	2011
МОРОЖЕНОЕ СЛИВОЧНОЕ	100	3,3	8,7	15,5	153,0	0,00	0,60	0,00	0,30	140,00	22,00	108,00	0,00	386	2011
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0,00	0,00	0,00	0,00	8,70	6,00	27,00	0,60		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60		2008
Итого за прием пищи:	620	29,5	45,4	140,7	1 090,5	0,20	2,20	0,30	3,20	620,20	106,90	562,70	4,90		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг			Р, мг	Fe, мг
Обед															
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ	100	1,8	3,2	7,9	68,0	0,00	7,90	0,60	1,80	24,70	23,00	51,40	1,00	39	2011
ЩИ ЗЕЛЕННЫЕ	300	3,5	6,6	11,2	118,4	0,10	16,10	0,10	1,50	76,30	55,50	79,50	2,50	86	2008
КОЛЕТЫ, ВИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	100	14,9	16,1	13,7	258,6	0,00	0,00	0,00	0,50	13,70	22,90	145,00	2,40	282	2012
КАША РАССЫПЧАТА ГРЕЧНЕВАЯ	180	9,8	2,5	44,2	238,7	0,20	0,00	0,00	5,30	20,90	145,00	214,70	5,00	171,1	2011
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	8,50	1,80	0,00	0,00	349	2011
ФИТО-ЧАЙ	200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	8,70	2,00	0,00	0,00	375	2011
БАТОН	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,10	0,00	0,00	0,00	11,40	7,80	39,00	0,60		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,10	0,00	0,00	1,10	9,00	9,50	43,50	2,00		2008
Итого за прием пищи:	1190	37,8	30,5	148,4	1 020,3	0,50	24,00	0,70	10,20	173,20	267,50	573,10	13,50		
Всего за День:		67,3	75,9	289,1	2 110,8	0,70	26,20	1,00	13,40	793,40	374,40	###	18,40		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг			Р, мг	Fe, мг
Завтрак															
САЛАТ ЗЕЛЕННЫЙ С ОГУРЦОМ	100	1,0	4,5	2,2	52,9	0,00	11,60	0,10	2,20	44,00	24,00	36,70	0,90	18	2011
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	13,5	16,5	38,4	358,1	0,10	0,10	0,20	1,50	270,80	20,50	177,00	1,20	204	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	6,8	6,1	22,9	175,8	0,00	1,10	0,00	0,00	229,60	32,70	177,50	0,60	379	2011
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	210	1,7	0,8	15,8	86,1	0,10	126,00	0,00	1,10	84,00	37,80	0,00	0,00	338	2011
БАТОН	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,10	0,00	0,00	0,00	11,40	7,80	39,00	0,60		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60		2008
Итого за прием пищи:	810	30,1	30,0	127,1	911,7	0,40	138,80	0,30	5,70	647,00	130,40	465,00	4,90		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг			Р, мг	Fe, мг
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	100	1,1	3,1	3,6	48,8	0,00	58,30	0,20	1,70	20,10	15,40	21,80	0,80	25	2008
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	300	3,6	5,0	12,2	109,2	0,10	13,20	0,26	0,24	36,00	26,40	63,60	0,96	95	2008

КОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	6,4	25,8	176,3	0,20	12,50	0,00	0,30	51,30	36,30	102,60	1,40	312	2011
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	180	24,5	14,2	16,9	293,5	0,10	1,20	0,10	0,60	109,10	86,90	376,00	2,40	254	2012
СОКИ ФРУКТОВЫЕ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,00	1,60	0,00	0,00	12,60	7,20	12,60	2,50	389	2011
БАТОН	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,10	0,00	0,00	0,00	11,40	7,80	39,00	0,60		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,10	0,00	0,00	1,10	9,00	9,50	43,50	2,00		2008
Итого за прием пищи:	1070	41,8	31,0	130,1	970,4	0,60	86,80	0,56	3,94	249,50	189,50	659,10	10,66		
Всего за день:		71,9	61,0	257,2	1 882,1	1,00	225,60	0,86	9,64	896,50	319,90	#####	15,56		

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
ОМЛЕТ ПАРОВОЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	19,0	33,9	4,7	399,6	0,10	0,40	0,50	3,20	149,70	23,40	293,90	3,20	223	2012
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	1,1	6,1	3,4	75,8	0,00	24,90	0,20	3,00	33,10	18,50	24,80	0,90	23	2011
ФИТО-ЧАЙ	200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	8,70	2,00	0,00	0,00	375	2011
КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА, АЙРАН	250	7,3	6,3	10,0	132,5	0,10	1,80	0,10	0,20	300,00	35,00	237,50	0,30	386	2011
БАТОН	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,10	0,00	0,00	0,00	11,40	7,80	39,00	0,60		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60		2008
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,9	0,2	7,9	41,7	0,00	24,00	0,00	0,20	30,60	11,70	20,70	0,30	338	2011
Итого за прием пищи:	950	35,4	48,6	73,8	888,4	0,40	51,10	0,80	7,50	540,70	106,00	650,70	6,90		
Обед															
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,5	3,1	8,9	70,4	0,00	17,20	0,00	1,40	44,50	13,20	24,70	0,80	45	2011
БОРЩ ЗАПЕЧЕННЫЙ	300	14,6	18,3	16,5	291,4	0,10	16,20	0,20	3,70	88,80	66,70	184,90	3,50	85	2011
ПЛОВ	280	31,7	32,5	49,1	616,5	0,20	2,30	0,30	5,10	33,30	67,50	330,60	4,20	265	2011
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО С САХАРОМ	200	0,3	0,1	23,2	94,1	0,00	0,50	0,00	0,00	13,50	3,60	10,70	0,70	359	2011
БАТОН	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,10	0,00	0,00	0,00	11,40	7,80	39,00	0,60		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,10	0,00	0,00	1,10	9,00	9,50	43,50	2,00		2008
Итого за прием пищи:	990	55,9	56,1	149,7	1 331,6	0,50	36,20	0,50	11,30	200,50	167,30	633,40	11,80		
Всего за день:		91,3	104,7	223,5	2 220,0	0,90	87,30	1,30	18,80	741,20	273,30	#####	18,70		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	250	6,5	21,9	51,5	534,7	0,13	0,00	0,22	1,32	289,23	50,40	416,33	2,41	225	2008
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	210	1,9	0,0	26,0	115,5	0,00	84,00	0,00	0,00	69,30	50,40	58,80	3,80	338	2011
МОЛОКО КИТАЙЧЕНОЕ	210	6,2	5,3	10,3	116,1	0,10	1,20	0,10	0,00	226,00	24,80	159,50	0,20	385	2011
БАТОН	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,10	0,00	0,00	0,00	11,40	7,80	39,00	0,60		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60		2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200/50/15	1,6	1,3	9,3	54,5	0,00	0,30	0,00	0,00	59,70	9,00	39,70	0,50	378	2011
Итого за прием пищи:	1035	23,3	30,6	144,9	1 059,6	0,43	85,50	0,32	2,22	662,83	150,00	748,13	9,11		
Обед															
САЛАТ ЗЕЛЕНЬ С ОГУРЦОМ	100	1,0	3,2	2,2	41,2	0,00	11,60	0,10	1,70	44,00	24,00	36,70	0,90	18	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	300	17,3	7,9	24,4	237,2	0,20	8,40	0,30	1,90	52,50	51,70	225,90	1,60	101	2011
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ, КРОЛИКА ИЛИ СУБПРОДУКТОВ	300	25,1	15,0	23,6	357,0	0,40	27,90	8,40	6,20	40,10	58,00	404,20	8,70	289	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ	200	1,9	0,2	5,6	34,9	0,10	8,00	0,10	0,00	12,60	21,60	57,60	1,30	389	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,10	0,00	0,00	1,10	9,00	9,50	43,50	2,00		2008
БАТОН	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,10	0,00	0,00	0,00	11,40	7,80	39,00	0,60		2008
Итого за прием пищи:	1010	53,1	28,4	107,8	929,5	0,90	55,90	8,90	10,90	169,60	172,60	806,90	15,10		
Всего за день:		76,4	59,0	252,7	1 989,1	1,33	141,40	9,22	13,12	832,43	322,60	#####	24,21		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		

ОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	6,4	25,8	176,3	0,20	12,50	0,00	0,30	51,30	36,30	102,60	1,40	312	2011
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	180	24,5	14,2	16,9	293,5	0,10	1,20	0,00	0,60	109,10	86,90	376,00	2,40	254	2012
СОКИ ФРУКТОВЫЕ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,00	1,60	0,00	0,00	12,60	7,20	12,60	2,50	389	2011
БАТОН	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,10	0,00	0,00	0,00	11,40	7,80	39,00	0,60		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,10	0,00	0,00	0,00	1,10	9,50	43,50	2,00		2008
Итого за прием пищи:	1070	41,8	31,0	130,1	970,4	0,60	86,80	0,56	3,94	249,50	189,50	659,10	10,66		
Всего за день:		71,9	61,0	257,2	1 882,1	1,00	225,60	0,86	9,64	896,50	319,90	#####	15,56		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
ОМЛЕТ ПАРОВОЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	19,0	33,9	4,7	399,6	0,10	0,40	0,50	3,20	149,70	23,40	293,90	3,20	223	2012
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	1,1	6,1	3,4	75,8	0,00	24,90	0,20	3,00	33,10	18,50	24,80	0,90	23	2011
ФИТО-ЧАЙ	200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	8,70	2,00	0,00	0,00	375	2011
КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА, АЙРАН	250	7,3	6,3	10,0	132,5	0,10	1,80	0,10	0,20	300,00	35,00	237,50	0,30	386	2011
БАТОН	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,10	0,00	0,00	0,00	11,40	7,80	39,00	0,60		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60		2008
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,9	0,2	7,9	41,7	0,00	24,00	0,00	0,20	30,60	11,70	20,70	0,30	338	2011
Итого за прием пищи:	950	35,4	48,6	73,8	888,4	0,40	51,10	0,80	7,50	540,70	106,00	650,70	6,90		
Обед															
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧНОЙ КАПУСТЫ	100	1,5	3,1	8,9	70,4	0,00	17,20	0,00	1,40	44,50	13,20	24,70	0,80	45	2011
БОРЩ ЗЕЛЕНЫЙ	300	14,6	18,3	16,5	291,4	0,10	16,20	0,20	3,70	88,80	65,70	184,90	3,50	85	2011
ПЛОВ	280	31,7	32,5	49,1	616,5	0,20	2,30	0,30	5,10	33,30	67,50	330,60	4,20	265	2011
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО С САХАРОМ	200	0,3	0,1	23,2	94,1	0,00	0,50	0,00	0,00	13,50	3,60	10,70	0,70	359	2011
БАТОН	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,10	0,00	0,00	0,00	11,40	7,80	39,00	0,60		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,10	0,00	0,00	0,00	1,10	9,50	43,50	2,00		2008
Итого за прием пищи:	990	55,9	56,1	149,7	1 331,6	0,50	36,20	0,50	11,30	200,50	167,30	633,40	11,80		
Всего за день:		91,3	104,7	223,5	2 220,0	0,90	87,30	1,30	18,80	741,20	273,30	#####	18,70		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	250	6,5	21,9	51,5	534,7	0,13	0,00	0,22	1,32	289,23	50,40	416,33	2,41	225	2008
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	210	1,9	0,0	26,0	115,5	0,00	84,00	0,00	0,00	69,30	50,40	58,80	3,80	338	2011
МОЛОКО КИТАЙЧЕНОЕ	210	6,2	5,3	10,3	116,1	0,10	1,20	0,00	0,00	226,00	24,80	159,50	0,20	385	2011
БАТОН	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,10	0,00	0,00	0,00	11,40	7,80	39,00	0,60		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60		2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200/50/15	1,6	1,3	9,3	54,5	0,00	0,30	0,00	0,00	59,70	9,00	39,70	0,50	378	2011
Итого за прием пищи:	1035	23,3	30,6	144,9	1 059,6	0,43	85,50	0,32	2,22	662,83	150,00	748,13	9,11		
Обед															
САЛАТ ЗЕЛЕНЫЙ С ОГУРЦОМ	100	1,0	3,2	2,2	41,2	0,00	11,60	0,10	1,70	44,00	24,00	36,70	0,90	18	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	300	17,3	7,9	24,4	237,2	0,20	8,40	0,30	1,90	52,50	51,70	225,90	1,60	101	2011
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ, КРОЛИКА ИЛИ СУБПРОДУКТОВ	300	25,1	15,0	23,6	357,0	0,40	27,90	8,40	6,20	40,10	58,00	404,20	8,70	289	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ	200	1,9	0,2	5,6	34,9	0,10	8,00	0,10	0,00	12,60	21,60	57,60	1,30	389	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,10	0,00	0,00	0,00	1,10	9,50	43,50	2,00		2008
БАТОН	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,10	0,00	0,00	0,00	11,40	7,80	39,00	0,60		2008
Итого за прием пищи:	1010	53,1	28,4	107,8	929,5	0,90	55,90	8,90	10,90	169,60	172,60	806,90	15,10		
Всего за день:		76,4	59,0	252,7	1 989,1	1,33	141,40	9,22	13,12	832,43	322,60	#####	24,21		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ческая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	рецеп-туры	Сборник рецептур
Завтрак															
БЛИНЫ НА КЕФИРЕ СО СЛАДКИМ СОУСОМ	200	6,5	24,4	45,5	429,9	0,10	0,10	0,20	2,30	50,40	12,40	73,40	0,60	444	2012
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	210	3,2	1,1	44,1	201,6	0,10	21,00	0,10	0,00	16,80	88,20	58,80	1,30	338	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	6,9	5,7	29,6	198,7	0,00	1,10	0,00	0,00	219,20	38,80	174,80	1,00	382	2011
ЙОГУРТ	200	4,0	3,0	6,0	96,0	0,10	1,40	0,10	0,00	240,00	28,00	190,00	0,00		2008
БАТОН	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,10	0,00	0,00	0,00	11,40	7,80	39,00	0,60		2008
Итого за прием пищи:	870	25,1	35,9	165,0	1 083,4	0,40	23,60	0,40	2,30	537,80	175,20	536,00	3,50		
Обед															
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,8	3,1	13,9	94,2	0,00	25,30	0,00	1,30	48,60	17,80	41,40	0,90	47	2011
БОРЩ С МЯСОМ	300	11,9	14,0	17,9	248,7	0,10	15,00	0,40	3,10	71,60	49,00	153,30	2,90	62	2011
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	100	10,3	12,4	9,4	191,6	0,00	1,70	0,10	1,30	19,40	17,80	100,80	1,40	286	2008
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	180	4,4	4,8	25,1	161,1	0,20	11,10	0,00	0,20	73,20	35,30	111,70	1,40	311	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (2-ОИ ВАРИАНТ)	200	0,4	0,1	14,8	63,9	0,00	3,00	0,00	0,20	23,50	13,10	13,50	0,30	342,2	2011
СОК	200	0,2	0,4	31,2	130,0	0,00	320,00	0,20	0,00	27,00	9,00	63,00	2,50	389	2011
БАТОН	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,10	0,00	0,00	0,00	11,40	7,80	39,00	0,60		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,10	0,00	0,00	1,10	9,00	9,50	43,50	2,00		2008
Итого за прием пищи:	1190	36,8	36,9	164,3	1 148,7	0,50	376,10	0,70	7,20	283,70	159,30	566,20	12,00		
Всего за день:		61,9	72,8	320,3	2 232,1	0,90	399,70	1,10	9,50	821,50	334,50	#####	15,50		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг
Завтрак															
ЗАВТРАК СУХОЙ С МОЛОКОМ	350	13,9	7,0	65,6	465,5	1,00	1,50	0,70	0,20	291,50	44,90	204,10	16,00	179	2011
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2,4	9,2	15,5	153,4	0,00	0,00	0,10	0,20	6,90	3,90	21,40	0,30	1	2011
ФИТО-ЧАЙ	200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	8,70	2,00	0,00	0,00	375	2011
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	0,8	1,0	22,5	103,0	0,00	0,00	0,00	0,00	4,30	2,70	9,70	0,50		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60		2008
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	200	1,8	0,0	24,8	110,0	0,00	80,00	0,00	0,00	66,00	48,00	56,00	3,60	338	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,4	0,0	54,6	0,00	0,10	0,00	0,00	132,00	5,30	75,00	0,20	15	2011
Итого за прием пищи:	875	25,0	22,0	165,4	988,1	1,10	81,60	0,80	1,30	516,60	114,40	401,00	22,20		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	100	1,1	3,1	3,6	48,8	0,00	58,30	0,20	1,70	20,10	15,40	21,80	0,80	25	2008
РАССОЛЬНИК НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ (МЕЛКОШИНКОВАННЫЙ)	300	17,0	15,2	15,5	266,8	0,10	7,60	0,30	1,10	45,90	42,20	189,00	2,70	74	2011
ПТИЦА ИЛИ КРОЛИК ОТВАРНЫЕ	110	25,5	28,7	0,5	361,9	0,10	1,50	0,10	0,40	23,10	24,20	217,90	2,10	288	2011
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ (2-И ВАРИАНТ)	180	3,3	4,0	13,5	102,5	0,00	10,40	0,60	0,50	69,70	30,90	74,80	0,90	339	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	9,7	38,7	0,00	0,00	0,00	0,00	8,30	1,80	0,00	0,00	349	2011
БАТОН	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,10	0,00	0,00	0,00	11,40	7,80	39,00	0,60		2008
ЙОГУРТ	150	3,0	2,3	4,5	72,0	0,00	1,10	0,00	0,00	180,00	21,00	142,50	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,10	0,00	0,00	1,10	9,00	9,50	43,50	2,00		2008
Итого за прием пищи:	1150	57,7	55,4	99,3	1 149,9	0,40	78,90	1,20	4,80	367,50	152,80	728,50	9,10		
Всего за день:		82,7	77,4	264,7	2 118,0	1,50	160,50	2,00	6,10	884,10	267,20	#####	31,30		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг
Завтрак															
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	14,0	15,3	38,3	348,8	0,10	0,10	0,10	1,40	297,00	21,60	187,80	1,40	204	2011
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	1,0	6,1	3,7	75,2	0,00	16,70	0,10	2,70	18,50	16,20	34,30	1,00	24	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	6,8	5,3	23,1	168,9	0,00	1,10	0,00	0,00	229,60	32,70	177,50	0,60	379	2011
БАТОН	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,10	0,00	0,00	0,00	11,40	7,80	39,00	0,60		2008

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг				
9 день																	
Обед																	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60		2008		
КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА, АЙРАН	250	7,3	6,3	10,0	132,5	0,10	1,80	0,10	0,20	300,00	35,00	237,50	0,30	386	2011		
Итого за прием пищи:	850	36,2	35,1	122,9	964,2	0,40	19,70	0,30	5,20	863,70	120,90	710,90	5,50				
Обед																	
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С КУРАГОЙ	100	1,2	0,1	11,2	51,7	0,10	1,90	0,00	0,60	42,90	32,00	46,30	0,80	63	2011		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОВЯДИНОЙ	300	7,2	5,1	21,0	159,3	0,18	6,78	0,24	0,34	56,50	42,94	157,07	2,15	99	2008		
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	27,8	22,9	11,7	364,0	0,23	5,20	0,16	6,76	62,40	27,50	2,34	242	2008			
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,7	6,5	24,4	169,2	0,17	6,00	0,05	0,24	56,40	34,80	102,00	1,32	335	2008		
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1	0,0	10,2	43,9	0,00	2,60	0,00	0,00	14,60	3,60	3,20	0,20	436	2008		
СОК	200	1,0	0,0	14,6	62,0	0,02	172,00	0,02	0,80	80,00	70,00	40,00	0,80	К/К	2008		
БАТОН	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,10	0,00	0,00	0,00	11,40	7,80	39,00	0,60	2008			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,10	0,00	0,00	1,10	9,00	9,50	43,50	2,00	2008			
Итого за прием пищи:	1220	48,9	36,7	145,1	1 109,3	0,90	194,48	2,27	9,84	333,20	252,64	706,67	10,21				
Всего за день:	85,1	71,8	268,0	2 073,5	15,04	373,54	15,71										

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг				
10 день																	
Завтрак																	
ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЬМ ГОРОШКОМ	200	14,7	19,7	9,6	275,1	0,10	1,40	0,30	2,30	140,00	24,50	234,60	2,40	219	2012		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/157	0,2	0,0	7,2	30,6	0,00	1,10	0,00	0,00	13,20	4,60	5,10	0,50	377	2011		
КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА, АЙРАН	220	4,4	3,3	6,6	105,6	0,10	1,50	0,10	0,00	264,00	30,80	209,00	0,00	386	2011		
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	200	2,9	1,0	40,7	186,2	0,10	8,00	0,10	0,00	14,40	75,60	50,40	1,10	338	2011		
БАТОН	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,10	0,00	0,00	0,00	11,40	7,80	39,00	0,60	2008			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60	2008			
Итого за прием пищи:	942	29,3	26,1	111,9	836,3	0,50	12,00	0,50	3,20	450,20	150,90	572,90	6,20				
Обед																	
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,5	3,4	7,2	66,3	0,00	17,20	0,00	1,50	44,70	13,20	24,80	0,80	35	2008		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	300	18,2	6,3	14,9	196,4	0,30	74,30	0,30	1,10	77,90	73,40	270,80	1,60	96	2008		
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	125	22,6	11,9	3,5	237,7	0,30	16,60	7,80	3,30	31,10	20,90	331,30	7,00	261	2011		
КАША РАСОСЫПЧАТАЯ ГРЕЧЕВАЯ	180	9,8	2,5	44,2	238,7	0,20	0,00	0,00	5,30	23,30	145,20	215,10	5,00	171.1	2011		
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,00	1,60	0,00	0,00	12,60	7,20	12,60	2,50	389	2011		
БАТОН	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,10	0,00	0,00	0,00	11,40	7,80	39,00	0,60	2008			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,10	0,00	0,00	1,10	9,00	9,50	43,50	2,00	2008			
Итого за прием пищи:	1015	60,9	26,4	141,4	1 081,7	1,00	109,70	8,10	12,30	209,90	277,20	937,10	19,50				
Всего за день:	90,2	52,5	253,3	1 916,0	15,50	660,10	428,10	15,70									

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг				
10 день																	
Завтрак																	
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	250	6,5	21,9	51,5	534,7	0,13	0,00	0,22	1,32	289,23	50,40	416,33	2,41	225	2008		
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200	3,7	3,2	12,0	91,7	0,00	0,60	0,00	0,00	135,40	16,50	95,90	0,40	378	2011		
МОРОЖЕНОЕ СЛИВОЧНОЕ	100	3,2	8,4	15,0	148,4	0,00	0,20	0,00	0,30	119,00	17,60	86,40	0,00	386	2011		
БАТОН	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,10	0,00	0,00	0,00	11,40	7,80	39,00	0,60	2008			
Итого за прием пищи:	610	17,9	35,2	109,3	932,0	0,23	0,80	0,22	1,62	555,03	92,30	637,63	3,41				
Обед																	
САЛАТ ЗЕЛЕНЬ С ОГУРЦОМ	100	1,0	3,2	2,2	41,2	0,00	11,60	0,10	1,70	44,00	24,00	36,70	0,90	18	2011		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	300	15,3	1,1	24,9	169,5	0,20	8,50	0,30	1,20	52,30	50,70	217,70	1,60	100	2008		
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	100	14,8	15,7	12,4	249,3	0,00	0,00	0,00	0,90	13,60	23,80	148,30	2,80	282	2012		
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	180	3,8	3,7	15,3	112,2	0,00	11,80	0,80	0,50	78,00	34,70	85,70	1,30	338	2008		
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО С САХАРОМ	200	0,3	0,1	13,5	55,4	0,00	0,50	0,00	0,00	13,30	3,60	10,70	0,70	359	2011		
БАТОН	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,10	0,00	0,00	0,00	11,40	7,80	39,00	0,60	2008			

АЛЕБ РХАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,10	0,00	0,00	1,10	9,00	9,50	43,50	2,00	2008
ФИТО-ЧАЙ	200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	8,70	2,00	0,00	0,00	2011
Итого за прием пищи:	1190	43,0	25,9	120,3	886,8	0,40	32,40	1,20	5,40	230,30	156,10	581,60	9,90	
Всего за день:		60,9	61,1	229,6	1 818,8	0,63	33,20	1,42	7,02	785,33	248,40	#####	13,31	

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества		Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	758,6	712,8	20 659,3	1 504,98	29,07	115,42	7 978,16	3 289,84	#####	195,69
Среднее значение за период	75,9	71,3	2 065,9	150,50	2,91	11,54	797,82	328,98	1 233,50	19,57
Содержание белков, жиров, углеводов в	14,7	31,1	54,3							

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
12-18 лет	846	1118