

СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДАЮ:

Директор
МБОУ «ЯШЕНЬ № 8»

Н.Ф. Тоцкая/

06/09/2024

М.Ю.Нистратов/

30 abcy 7220 24 r.

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗАЦИОННОЕ) 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ

**Для обеспечения горячим питанием обучающихся
в общеобразовательных учреждениях
городского округа Ялта Республики Крым**

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗАЦИОННОЕ) МЕНЮ
ДЛЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ГОРЯЧИМ ПИТАНИЕМ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ЯЛТА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

РАЦИОН №1 ИЗ РАСЧЕТА 73,71 РУБ. НА 1 РЕБЕНКА В ДЕНЬ

Возрастная категория: 7-11 лет

1 день

Приним пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества						№ 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	
САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	0,8	1,9	3,9	0,0	0,0	0,4	10,3	150,0	15,0	9,1	17,0	0,3	1271
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	13,5	15,9	26,1	103,7	0,1	0,6	0,2	488,7	265,7	18,3	181,9	1,1	204
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ ИЛИ ЯГОДНЫЕ	180	0,9	0,0	22,9	0,0	0,0	0,1	0,4	7,2	441,0	36,0	18,0	32,4	389
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,2	0,4	19,3	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,7	0,3	14,8	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	6,9	7,5	31,8	0,9	2008
Итого за прием пищи:	510	20,1	18,6	87,0	103,68	0,46	0,21	1,29	17,66	653,93	332,76	297,86	3,12	
Всего за день:	20,1	18,6	87,0	629,4	103,7	0,5	0,2	1,3	17,7	653,9	332,8	297,9	3,1	

2 день

Приним пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества						№ 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	
КАША ВЯЖАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ ИЛИ ЯЧМЕВОЙ ИЛИ КУКУРУЗНОЙ ИЛИ ДРУГИХ КРУП	220	6,0	10,9	27,9	48,2	0,1	0,7	0,8	319,9	168,7	115,3	32,1	138,5	173-175, 181, 182
ЯЙЦА ОВОШНЫЕ	60	1,3	1,7	7,4	0,00	0,02	0,03	0,40	4,21	116,16	195,66	12,30	30,70	74, ПП
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	63,0	0,03	0,18	0,08	0,00	53,60	32,00	4,80	76,80	209
КАКАО С МОЛОКОМ ИЛИ МОЛОКОМ СТУПЕННЫМ	200	4,1	3,5	13,6	118,6	24,4	0,1	0,2	1,6	61,4	216,3	21,3	124,6	382,383
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,2	0,4	19,3	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,7	0,3	14,8	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	6,9	7,5	31,8	0,9	2008
Итого за прием пищи:	590	21,3	21,4	83,3	729,0	0,50	0,53	1,30	6,64	551,12	636,65	91,23	437,21	384
Всего за день:	21,3	21,4	83,3	729,0	172,6	0,5	0,5	1,3	6,6	551,1	636,7	91,2	437,2	3,8

3 день

Приним пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества						№ 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	
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ МАЛЫННОЙ ИЛИ ПШЕНИЧНОЙ ИЛИ ОВСЯНОЙ ИЛИ ЯЧМЕВОЙ ИЛИ ДРУГИХ КРУП	220	5,4	9,4	27,3	51,04	0,07	0,15	1,06	316,21	165,43	117,98	17,86	104,01	173-175, 181-183
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА ИЛИ СЫРНИКИ СО СМЕТАНЫМ СОУСОМ ИЛИ МОЛОКОМ СТУПЕННЫМ ИЛИ СМЕТАНОЙ Т/О	80	8,9	6,1	18,1	37,10	0,03	0,13	1,05	223,37	103,52	81,71	15,77	111,40	219,223
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ ИЛИ ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,0	19,4	105,6	0,0	0,1	0,4	8,0	490,0	40,0	20,0	36,0	389
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,0	0,5	24,2	116,9	0,0	0,1	0,0	0,0	11,5	16,5	43,5	0,6	2008
Итого за прием пищи:	550	19,2	16,0	89,0	681,6	0,0	0,36	1,15	10,11	543,58	251,19	70,13	294,91	1,93
Всего за день:	19,2	16,0	89,0	681,6	88,1	0,2	0,4	1,2	10,1	543,6	251,2	70,1	294,9	1,9

4 день

Приним пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества						№ 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	
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	5,5	4,7	18,0	150,0	0,1	0,2	0,5	354,0	218,8	163,0	26,7	136,9	0,7
КАКАО С МОЛОКОМ ИЛИ МОЛОКОМ СТУПЕННЫМ	200	4,1	3,5	17,6	118,6	24,4	0,1	0,2	1,6	61,4	216,3	21,3	124,6	0,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,0	0,5	24,2	118,4	0,0	0,1	0,0	0,0	11,5	16,5	43,5	0,6	2008
СЫР (ПОРЦИОННЫЙ)	20	4,6	5,9	0,0	72,0	52,0	0,0	0,1	0,0	162,0	176,0	7,0	100,0	52,0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИОННО)	10	0,1	7,3	0,1	66,0	40,0	0,0	0,0	1,5	3,0	2,4	0,0	3,0	0,0
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,00	0,03	0,02	10,00	278,00	16,00	9,00	11,00	2,20
Итого за прием пищи:	630	18,6	22,3	69,6	572,0	149,40	0,23	0,46	12,55	733,77	521,12	80,52	418,94	55,90
Всего за день:	18,62	22,34	69,61	571,98	149,40	0,23	0,46	1,03	12,55	604,89	733,77	80,52	418,94	55,90

5 день

Прием пищи, наименование 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			
КАША ЯЧКОВАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА ИЛИ ЯЧНЕВОЙ ИЛИ ПШЕНИЧНОЙ ИЛИ ГРЕЧНЕВОЙ ИЛИ ДРУГИХ КРУП	220	6,0	8,9	26,9	334,0	48,2	0,1	0,1	0,7	0,8	319,9	168,7	115,3	32,1	138,5	0,6	173-175, 181-182	2011
БЛИНЧИКИ С ОВОЩНЫМ, ФРУКТОВЫМ ФАРШЕМ ИЛИ ПОВИДОМ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ ИЛИ МОЛОКОМ СТУПЕННЫМ	150	5,8	12,1	23,8	395,4	53,1	0,1	0,1	0,8	0,1	277,9	132,1	27,1	19,7	62,3	1,5	398, ПП	2011
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО С САХАРОМ	200	0,3	0,1	12,8	132,8	0,0	0,0	0,0	0,5	6,1	74,5	13,6	3,6	10,7	0,1		359	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	ПП	2008
Итого за прием пищи:	610	15,3	21,4	82,9	956,8	101,35	0,19	0,22	1,53	1,44	603,97	375,24	165,17	68,57	246,38	2,64		
Всего за день:		15,26	21,36	82,87	956,85	101,3	0,2	0,2	1,5	1,4	604,0	375,2	165,2	68,6	246,4	2,6		

6 день

Прием пищи, наименование 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			
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ ИЛИ ПШЕННОЙ ИЛИ ОВСЯНОЙ ИЛИ ЯЧНЕВОЙ ИЛИ ДРУГИХ КРУП	220	5,4	9,4	23,3	256,1	51,04	0,07	0,15	0,40	1,06	316,21	165,43	117,98	17,86	104,01	0,44	173-175, 181-183	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	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
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,6	5,9	0,0	72,0	52,0	0,0	0,1	0,0	0,1	162,0	176,0	7,0	100,0	52,0		15	2011
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	7,3	0,1	66,0	40,0	0,0	0,0	0,0	1,5	3,0	2,4	0,0	3,0	0,0		14	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,0	0,5	24,2	116,9	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	11,5	16,5	43,5	0,6		ПП	2008
КОДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	4,3	5,7	23,9	207,3	19,5	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	12,3	4,5	26,1	0,3		ПП	2008
Итого за прием пищи:	572	18,4	28,8	86,6	780,2	162,54	0,43	0,22	0,48	4,03	480,91	207,33	334,38	48,26	281,01	53,67		
Всего за день:		18,4	28,8	86,6	780,2	162,5	0,4	0,2	0,5	4,0	480,9	207,3	334,4	48,3	281,0	53,7		

7 день

Прием пищи, наименование 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			
САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	0,8	1,9	3,9	36,2	0,0	0,0	0,0	0,4	10,3	1,0	150,0	9,1	17,0	0,3		17-71	2011
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	13,5	15,9	24,1	334,4	103,7	0,1	0,1	0,6	0,2	488,7	62,9	265,7	18,3	181,9	1,1	204	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ ИЛИ ЯГОДНЫЕ	180	0,9	0,0	18,9	95,0	0,0	0,0	0,1	0,4	7,2	3,6	441,0	36,0	32,4	0,4		389	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		ПП	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		ПП	2008
Итого за прием пищи:	510	20,1	18,6	81,0	629,4	103,68	0,46	0,21	1,29	17,66	493,30	332,76	66,04	297,86	3,12			
Всего за день:		20,1	18,6	81,0	629,4	103,7	0,5	0,2	1,3	17,7	493,3	332,8	66,0	297,9	3,1			

8 день

Прием пищи, наименование 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			
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ ИЛИ ПШЕННОЙ ИЛИ ОВСЯНОЙ ИЛИ ЯЧНЕВОЙ ИЛИ ДРУГИХ КРУП	220	5,4	9,4	27,3	256,1	51,04	0,07	0,15	0,40	1,06	316,21	165,43	117,98	17,86	104,01	0,44	173-175, 181-183	2011
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА ИЛИ СЫРНИКИ СО СМЕТАНЫМ СОУСОМ ИЛИ МОЛОКОМ СТУПЕННЫМ ИЛИ СМЕТАНОЙ ТО	80	8,9	6,1	18,1	203,0	37,10	0,03	0,13	0,35	1,05	223,37	103,52	81,71	15,77	111,40	0,54	219,223	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ ИЛИ ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,0	12,4	105,6	0,0	0,0	0,1	0,4	8,0	4,0	490,0	40,0	20,0	36,0	0,4	389	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,0	0,5	24,2	116,9	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	11,5	16,5	43,5	0,6		ПП	2008
Итого за прием пищи:	550	19,2	16,0	82,0	681,6	88,14	0,20	0,36	1,15	10,11	543,58	758,95	251,19	70,13	294,9	1,93		
Всего за день:		19,2	16,0	82,0	681,6	88,1	0,2	0,4	1,2	10,1	543,6	759,0	251,2	70,1	294,9	1,9		

9 день

Прием пищи, наименование 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			
КАША РАССЫПЧАТАЯ ИЗ КРУПЫ (ГРЕЧНЕВАЯ, РИСОВАЯ, ПШЕНИЧНАЯ, ПШЕННАЯ, ЯЧНЕВАЯ, ПЕРЛОВАЯ)	150	4,6	5,9	21,1	164,3	30,0	0,1	0,0	0,9	0,0	434,2	77,7	39,2	19,5	128,3	0,7	171	2011
ТЕФЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТА) С СОУСОМ	90	5,6	13,5	8,2	184,9	13,5	0,1	0,0	0,7	0,7	105,9	130,6	18,7	13,7	71,1	0,7	279	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	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	17,3	94,7	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44		ПП	2008

4 день

Прием пищи, наименование 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
ОБЕД																		
САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	100	1,9	6,0	13,1	0,00	0,04	0,06	0,49	5,53	123,80	4,65	5,19	30,83	59,31	1,66	17-71	2011	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ И О	250	1,8	4,9	10,9	0,0	0,1	0,0	0,6	10,7	606,1	385,3	49,7	26,1	54,6	1,2	82	2011	
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	90	11,9	10,1	3,2	5 203,8	0,3	130,5	5,7	7,6	1 131,3	183,5	29,9	15,7	215,4	4,5	255	2011	
КАША РАССЫПЧАТАЯ ИЗ КРУПЫ (ТРЕХНЕВАЯ, ПШЕНИЧНАЯ, ЯЧНЕВАЯ, ПЕРЛОВАЯ)	150	3,3	6,9	24,7	213,5	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	29,9	114,6	0,00	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	ПП	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	ПП	2008	
Итого за прием пищи:	860	23,9	28,8	115,8	896,0	5 239,09	0,74	7,56	24,71	2 386,48	735,36	130,11	123,13	455,3	10,23			
Всего за день:		23,9	28,8	115,8	896,0	5239,1	0,7	7,6	24,7	2386,5	735,4	130,1	123,1	455,3	10,2			

5 день

Прием пищи, наименование 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
ОБЕД																		
САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ	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	17-71	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	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	56,7	0,9	96	
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	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	290	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	150	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	50,9	1,0	205	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,7	0,1	29,0	132,8	0,00	0,02	0,02	0,26	0,73	7,84	229,80	32,48	17,46	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	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44	ПП	
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	ПП	
Итого за прием пищи:	820	25,2	24,7	107,0	807,0	27,09	0,65	0,20	5,15	14,60	2 081,16	1 054,57	137,96	100,32	280,8	4,94		
Всего за день:		25,15	24,68	107,02	806,98	27,09	0,65	0,20	5,15	14,60	2 081,16	1 054,57	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	Сборник рецептов	
		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			Fe, мг
ОБЕД																		
САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	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	17-71	2011
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	102	2011
КОЛЕТЫ ИЛИ ВЕТЧОК ИЛИ ШИНДЕЛИ С СОУСОМ	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	268,281	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ 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	171	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	29,9	114,6	0,0	0,0	0,0	0,1	0,9	12,0	112,4	14,2	5,1	4,4	1,0	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	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44	ПП	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	ПП	2008
Итого за прием пищи:	820	21,6	33,3	125,9	896,0	46,66	0,83	0,20	3,36	11,96	1 297,96	819,66	115,68	113,66	330,6	6,42		
Всего за день:		21,6	33,3	125,9	896,0	46,7	0,8	0,2	3,4	12,0	1 298,0	819,7	115,7	113,7	330,6	6,4		

7 день

Прием пищи, наименование 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
ОБЕД																		
САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ НАТУРАЛЬНЫХ	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	17-71	2011
ПИИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1,8	5,0	7,9	89,8	0,0	0,1	0,0	0,8	15,8	383,3	49,3	22,1	49,0	0,8	88	2011	
ПЛОД ИЗ ПТИЦЫ ИЛИ КРОЛИКА	240	20,3	12,6	38,9	366,4	23,36	0,13	0,16	6,26	7,23	1 873,60	341,70	55,62	64,85	210,40	2,37	291	2011
КРАСЬЕЛЬ 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	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	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44	ПП	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	ПП	2008	
Итого за прием пищи:	820	28,0	20,8	109,9	778,0	23,36	0,55	0,24	7,30	30,12	2 588,05	906,44	151,96	122,31	359,9	5,44		
Всего за день:		28,03	20,75	109,86	777,96	23,36	0,55	0,24	7,30	30,12	2 588,05	906,44	151,96	122,31	359,91	5,44		

8 день

Прием пищи, наименование 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
ОБЕД																		
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	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	17-71	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ	250	22,5	2,7	12,1	85,8	0,00	0,09	0,06	0,99	8,25	586,95	464,15	26,70	22,78	55,98	0,88	101	2011
ТЕФЕЛИ ИЛИ КОЛЕТЫ ИЛИ ВЕТЧОК РЫБНЫЕ С	90	7,4	7,2	10,6	137,3	16,7	0,1	0,1	0,9	1,3	830,9	186,0	57,4	110,1	0,6	239,234	2011	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ ИЛИ 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	310,312	2011

КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ	200	0,3	0,0	28,8	118,0	0,00	0,00	0,01	0,11	0,30	3,42	0,23	24,98	6,32	11,56	0,90	348,349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,2	0,4	19,3	94,7	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44	ПП	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	ПП	2008
Итого за прием пищи:	820	38,6	18,5	107,7	677,4	16,65	0,73	0,24	3,44	30,47	2 541,39	1 382,15	176,43	103,85	344,8	5,08		
Всего за день:		38,6	18,5	107,7	677,4	16,7	0,7	0,2	3,4	30,5	2 541,4	1 382,2	176,4	103,9	344,8	5,1		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества						№ рецеп-тура	Сборник рецептов			
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	А, мкг	В1, мг	В2, мг	С, мг	Na, мг	К, мг	Са, мг	Mg, мг			P, мг	Fe, мг	
ОБЕД																		
САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ	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	17-71	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,7	2,8	17,5	118,3	0,0	0,1	1,2	8,3	587,3	481,4	29,2	27,3	67,6	1,1	103	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 РАССЫПАЧАЯ ИЗ КРУПЫ (ГРЕЧЕВАЯ, ПШЕНИЧНАЯ, ЯЧНЕВАЯ, ПЕРЛОВАЯ)	150	3,3	6,9	29,6	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	22,9	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	50	4,0	0,5	29,2	118,4	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	11,5	16,5	43,5	0,6	ПП	ПП	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	ПП	ПП	2008
Итого за прием пищи:	830	23,7	21,6	118,9	812,3	4 842,2	0,76	1,37	7,46	37,59	2 689,56	906,88	114,08	102,34	417,2	8,69		
Всего за день:		23,72	21,60	118,88	812,28	4 842,2	0,76	1,37	7,46	37,59	2 689,56	906,88	114,08	102,34	417,21	8,69		

10 день

Прием пищи, наименование 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	С, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг				
ОБЕД																			
САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	0,7	3,6	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	17-71	2011	
РАССОЛЫЕ ЛОМАНЬИ	250	2,1	5,1	13,7	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	
ПШЕНКА, тушенная в соусе	90	9,95	9,75	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	3,7	5,4	27,7	209,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	583,9	40,6	1,4	16,3	60,9	0,5	304	2011	
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ	200	0,3	0,0	29,8	118,0	0,00	0,00	0,01	0,11	0,30	3,42	0,23	24,98	6,32	11,56	0,90	348,349	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,2	0,4	19,3	94,7	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44	ПП	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	ПП	2008	
Итого за прием пищи:	820	21,5	24,6	109,2	796,0	27,09	0,52	0,19	5,41	21,67	1 964,67	835,97	124,02	95,39	295,5	4,82			
Всего за день:		21,5	24,6	109,2	796,0	27,1	0,5	0,2	5,4	21,7	1 964,7	836,0	124,0	95,4	295,5	4,8			

РАЦИОН №3 ИЗ РАСЧЕТА 205,75 РУБ. НА 1 РЕБЕНКА В ДЕНЬ

Возрастная группа: 12 и старше

1 день

Прием пищи, наименование 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																			
САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	100	1,0	5,1	8,1	83,5	1,9	0,1	0,1	0,5	4,7	252,0	175,9	39,4	28,9	41,9	1,0	17-71	2011	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	13,5	15,9	34,1	334,4	103,7	0,1	0,1	0,6	0,2	488,7	62,9	265,7	18,3	181,9	1,1	204	2011	
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ ИЛИ ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,0	25,4	105,6	0,0	0,0	0,1	0,4	8,0	4,0	490,0	40,0	20,0	36,0	0,4	389	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,0	0,5	24,2	118,4	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	11,5	16,5	43,5	0,6	ПП	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	ПП	2008	
Итого за прием пищи:	580	21,2	21,9	106,6	710,9	105,5	0,5	0,2	1,4	12,9	744,7	728,8	363,5	91,2	335,1	4,0			

ОБЕД

САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ	100	1,3	3,2	6,5	60,4	0,0	0,0	0,0	0,6	17,1	1,6	250,0	25,0	15,1	28,3	0,5	12-71	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПЫЙ	300	2,3	3,3	14,5	102,9	0,00	0,11	0,07	1,18	9,90	704,34	556,98	32,04	27,33	67,17	1,05	101	2011
ПЛОДЫ ИЗ ПИЩЫ ИЛИ КРОЛИКА	280	23,7	14,7	50,0	427,5	27,25	0,15	0,19	7,30	8,44	2 185,87	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	0,02	0,26	0,73	7,84	229,80	32,48	17,46	23,44	0,70	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,0	0,5	24,2	118,4	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	11,5	16,5	43,5	0,6	ПП	2008	ПП	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,8	0,6	24,7	115,0	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	11,5	12,5	31,0	1,6	ПП	2008	ПП	2008
Итого за прием пищи:	980	34,7	22,3	151,9	956,9	27,3	0,8	0,3	9,3	36,2	2899,7	1435,4	177,4	164,5	460,9	7,1		
Всего за день:	1560	55,9	44,2	258,5	1667,8	132,8	1,4	0,6	10,8	49,1	3644,4	2164,2	540,8	255,7	796,0	11,0		

2 день

Прием пищи, наименование 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	С, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
ЗАВТРАК																		
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ ИЛИ ЯЧНЕВОЙ ИЛИ КУКУРУЗНОЙ ИЛИ ДРУГИХ КРУП	250	6,8	12,3	60,1	379,5	54,80	0,10	0,20	0,70	1,00	363,60	191,70	131,00	36,50	157,40	0,60	173-175, 180-183	2011

КАША ОВОЩНАЯ	100	2,2	2,8	12,3	82,9	0,00	0,04	0,05	0,67	7,02	193,60	326,10	54,80	20,51	51,17	0,73	74, ПП	2008
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	63,0	100,00	0,03	0,18	0,08	0,00	53,60	56,00	22,00	4,80	76,80	1,00	209	2011
КАКАО С МОЛОКОМ ИЛИ МОЛОКОМ СУШЕНЫМ	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44	ПП	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	ПП	2008
Итого за прием пищи:	660	23,0	24,0	124,4	807,7	179,20	0,56	0,61	1,61	9,61	672,24	790,14	376,12	103,85	476,53	4,18		

ОБЕД

ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	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	13,2	39,6	0,6	17-71	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	300	3,2	3,4	20,9	141,9	0,0	0,1	0,1	1,4	9,9	704,8	577,7	35,0	32,7	81,1	1,35	103	2011
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (С ВАРИАНТ) С СОУСОМ	100	6,3	15,0	9,1	205,5	15,1	0,2	0,1	1,0	0,8	117,7	145,1	20,8	15,2	79,0	0,80	279	2011
КАША РАССЫПАЧАЯ ИЗ КРУПЫ (ГРЕЧНЕВАЯ, ПШЕНИЧНАЯ, ЯЧМЕННАЯ, 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	66,0	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	112,4	14,2	5,1	4,4	0,95	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	9,2	13,2	34,8	0,44	ПП	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,2	0,4	19,8	92,0	0,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,2	10,0	42,4	1,2	ПП	2008
Итого за прием пищи:	960	19,8	33,7	140,9	971,4	57,4	0,8	0,2	3,5	16,3	1534,4	1027,0	128,7	119,0	347,3	6,0		
Всего за день:	1620	42,8	57,6	265,3	1779,1	236,6	1,4	0,8	5,1	25,9	2206,6	1817,1	504,9	222,8	823,9	59,9		

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	С, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг			Mg, мг			
ЗАВТРАК																		
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ МАЛИНОЙ ИЛИ ПШЕНИЧНОЙ ИЛИ ОВсяной или ячневой или других круп с изюмом ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА ИЛИ СЫРНИКИ СО СМЕТАНЫМ СОУСОМ ИЛИ МОЛОКОМ СУШЕНЫМ ИЛИ СМЕТАНОЙ ТО	250	6,1	10,7	42,4	291,0	58,00	0,08	0,17	0,46	1,20	359,33	187,99	20,30	118,19	0,50	173-175, 181-183	2011	
	80	8,9	6,1	28,1	203,0	37,10	0,03	0,13	0,35	1,05	223,37	103,52	81,71	15,77	111,40	0,54	219,223	2011
	200	1,0	0,0	25,4	105,6	0,0	0,0	0,1	0,4	8,0	4,0	490,0	40,0	20,0	36,0	0,4	389	2011
СОЖИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ ИЛИ ЯГОДНЫЕ ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,0	0,5	24,2	116,9	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	11,5	16,5	43,5	0,6	ПП	2008
Итого за прием пищи:	580	20,0	17,3	120,0	716,5	95,10	0,21	0,38	1,21	10,25	586,70	781,51	267,28	72,57	309,09	1,99		

ОБЕД

САЛАТ ИЗ ОВЩАРЕХ ОВОЩЕЙ	100	2,9	12,0	12,8	172,5	4,3	0,0	0,0	0,2	8,8	387,6	253,9	48,4	19,6	263,5	5,6	17-71	2011
СУП КАРТОФЕЛЬ С БОЕОНЫМИ	300	6,6	6,5	19,8	177,9	0,0	0,3	0,1	1,4	7,0	709,9	567,4	51,2	42,7	105,7	2,5	102	2011
КОТЛЕТИ ИЛИ БИТОЧКИ ИЛИ ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	100	8,3	8,1	11,8	12,5	18,5	0,1	0,1	1,0	1,4	923,3	206,7	63,8	20,4	125,4	0,6	239, 234	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	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
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ	200	0,3	0,0	28,8	118,0	0,00	0,00	0,01	0,11	0,30	3,42	0,23	24,98	6,32	11,56	0,90	348,349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,2	0,4	19,3	94,7	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44	ПП	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,2	0,4	19,8	92,0	0,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,2	10,0	42,4	1,2	ПП	2008
Итого за прием пищи:	960	27,2	33,2	136,8	972,3	22,83	0,99	0,32	4,39	39,30	2 727,59	1 806,34	251,16	145,48	684,3	12,44		
Всего за день:	1540	47,1	50,5	256,9	1 688,8	117,93	1,20	0,70	5,60	49,55	3 314,29	2 587,8	518,44	218,05	993,4	14,43		

4 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	С, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг			P, мг	Fe, мг	
ЗАВТРАК																		
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	300	6,56	5,69	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 МОЛОКО ИЛИ МОЛОКОМ СУШЕНЫМ	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	9,2	13,2	34,8	0,4	ПП	2008	
СЫР (ПОРЦИОН)	20	4,6	5,9	0,0	72,0	52,0	0,0	0,1	0,0	0,1	162,0	17,6	100,0	7,0	100,0	52,0	15	2011
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИОН)	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:	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		

ОБЕД

САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	1,9	6,0	18,1	134,0	0,00	0,04	0,06	0,49	5,53	123,80	4,65	5,19	30,83	59,31	1,66	17-71	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ Т/О	300	2,2	5,9	13,1	124,5	0,0	0,1	0,1	0,7	12,8	727,4	462,4	59,7	31,4	65,5	1,5	82	2011
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	13,3	11,2	3,5	185,0	5 782,0	0,3	145,0	6,3	8,5	1 257,0	203,9	33,2	17,5	239,3	5,0	255	2011
КАША РАССЫПАЧАЯ ИЗ КРУПЫ (ГРЕЧНЕВАЯ, ПШЕНИЧНАЯ, ЯЧМЕННАЯ, 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	66,0	0,6	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	ПП	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,7	0,3	14,8	69,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,9	7,5	31,8	0,9	ПП	2008	
Итого за прием пищи:	950	26,3	32,3	138,3	978,0	5 824,35	0,78	0,60	8,44	27,69	2 736,06	842,70	146,38	135,02	501,2	11,08		
Всего за день:	1520	44,39	54,15	204,40	1577,93	5965,45	0,96	0,98	9,25	29,20	3375,32	1366,99	657,57	205,23	921,11	64,96		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порция	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 ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА ИЛИ ЯЧНЕВОЙ ИЛИ ПШЕНИЧНОЙ ИЛИ ГРЕЧНЕВОЙ ИЛИ ДРУГИХ КРУП БЛИНЧИКИ С ОВОЩНЫМ, ФРУКТОВЫМ ФАРШЕМ ИЛИ ПОВИДЛОМ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ ИЛИ МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	250	6,8	12,3	60,1	379,5	54,8	0,1	0,2	0,7	1,0	363,6	191,7	131,0	36,5	157,4	0,6	173-172, 180-185	
	150	5,8	12,1	65,8	395,4	53,1	0,1	0,1	0,8	0,1	277,9	132,1	27,1	19,7	62,3	1,5	398, ПП	
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО С САХАРОМ	200	0,3	0,1	32,8	132,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	6,1	74,5	13,6	3,6	10,7	0,1	359	
	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	ПП	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	640	16,1	24,8	178,1	1 002,4	107,93	0,20	0,24	1,62	1,56	647,60	398,23	180,88	72,94	265,27	2,71	2008	
Итого за прием пищи:																		
ОБЕД																		
САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ ПТИЦА, тушенная в соусе МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	0,8	5,0	3,6	89,1	0,0	0,2	0,0	0,1	4,1	889,8	138,8	23,7	13,3	23,2	0,6	17-71	
	300	2,4	6,1	14,4	128,7	0,0	0,1	0,1	1,2	10,1	904,1	571,9	35,0	29,0	68,1	1,1	96	
	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	290	
	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	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	17,46	23,44	0,70	349	
	50	4,0	0,5	24,2	118,4	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	11,5	16,5	43,5	0,6	ПП	
	50	2,8	0,6	24,7	115,0	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	11,5	12,5	53,0	1,6	ПП	
	980	29,1	29,1	129,4	967,9	30,10	0,94	0,23	5,74	17,95	2 651,07	1 219,33	163,13	120,19	339,0	6,16	2008	
	Итого за прием пищи:																	
	Всего за день:																	
193,1 304,3 8,87																		

6 день

Прием пищи, наименование 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 МАИНОЙ ИЛИ ПШЕННОЙ ИЛИ ОВСЯНОЙ ИЛИ ЯЧНЕВОЙ ИЛИ ДРУГИХ КРУП С ИЗЮМОМ ИЛИ С ЛИМОНОМ	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	173-173, 180-183	2011						
	222	0,1	0,0	15,2	62,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,8	1,2	21,3	14,2	2,4	4,4	0,4			377	2011				
	20	4,6	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		
	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
	50	4,0	0,5	24,2	116,9	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	11,5	16,5	43,5	0,6								
50	4,3	5,7	34,9	207,3	19,5	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	12,3	4,5	26,1	0,3	ПП	2008						
Итого за прием пищи:																								
	602	19,2	30,0	116,7	815,2	169,50	0,44	0,24	0,54	4,17	524,03	229,89	350,47	50,70	295,19	53,73								
ОБЕД																								

7 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			Fe, мг
ЗАВТРАК																		
САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	100	1,0	5,1	8,1	83,5	1,9	0,1	0,1	0,5	4,7	252,0	175,9	39,4	28,9	41,9	1,0	17-71	2011
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	13,5	15,9	34,1	334,4	103,7	0,1	0,1	0,6	0,2	488,7	62,9	265,7	18,3	181,9	1,1	204	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ ИЛИ ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,0	25,4	105,6	0,0	0,0	0,1	0,4	8,0	4,0	490,0	40,0	20,0	36,0	0,4	389	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	9,2	13,2	34,8	0,4	ПП	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	ПП	2008
Итого за прием пищи:	570	20,4	21,8	101,7	687,2	105,53	0,51	0,24	1,43	12,90	744,74	728,79	361,16	87,90	326,37	3,85		
ОБЕД																		
САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ НАТУРАЛЬНЫХ	100	1,6	4,1	7,3	82,9	0,0	0,0	0,0	0,3	6,9	195,0	224,6	28,3	18,4	41,6	1,3	17-71	2011
ПИЦЦА ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	300	2,1	5,9	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

ПЛОДЫ ИЗ ПИЩЕВЫХ ИЛИ КРОЛИКА	280	23,7	14,7	50,0	427,5	27,25	0,15	0,19	7,30	8,44	2 185,87	398,65	64,89	75,66	245,47	2,76	291	2011
КАСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ	200	0,1	0,04	24,6	114,4	0,0	0,0	0,0	0,0	3,0	6,1	46,7	14,0	3,6	8,9	0,1	350	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,0	0,5	24,2	118,4	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	11,5	43,5	0,6	0,6	ПП	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,8	0,6	24,7	115,0	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	11,5	12,5	53,0	1,6	ПП	2008
Итого за прием пищи:	980	34,3	25,8	140,2	965,8	27,25	0,82	0,29	8,64	37,23	3 096,59	1 129,90	189,32	153,20	451,3	7,25		
Всего за день:	1550	54,7	47,6	241,9	1 653,0	132,78	1,32	0,53	10,06	50,13	3 841,32	1 858,7	550,48	241,10	777,7	11,10		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белков, 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 МАННОЙ ИЛИ ПШЕНИЧНОЙ ИЛИ ОВСЯНОЙ ИЛИ ЯЧНЕВОЙ ИЛИ ДРУГИХ ЗЕРН С ИЗОМОМ ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА ИЛИ СЫРНИКИ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ ИЛИ МОЛОКОМ СЛУЩЕНЫМ ИЛИ СМЕТАНОЙ Т/О	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	123,175, 18,14, 18,14	2011
	80	8,9	6,1	28,1	203,0	37,10	0,03	0,13	0,35	1,05	223,37	103,52	81,71	15,77	111,40	0,54	219,223	2011
	200	1,0	0,0	25,4	105,6	0,0	0,0	0,1	0,4	8,0	4,0	490,0	40,0	20,0	36,0	0,4	389	2011
	50	4,0	0,5	24,2	116,9	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	11,5	16,5	43,5	0,6	ПП
Итого за прием пищи:		580	20,0	17,3	120,0	716,5	95,10	0,21	0,38	1,21	10,25	586,70	781,51	267,28	72,57	309,1	1,99	

ОБЕД

САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ	100	1,6	4,1	7,3	92,9	0,0	0,0	0,0	0,3	6,9	195,0	224,6	28,3	18,4	41,6	1,3	17,71	2011		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУТОЙ	300	275,3	3,3	14,5	162,9	0,00	0,11	0,07	1,18	9,90	704,34	556,98	32,04	27,33	67,17	1,05	101	2011		
ТЕФЕЛИ ИЛИ КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ ИЛИ ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	8,3	8,1	11,8	152,5	18,5	0,1	0,1	1,0	1,4	923,3	206,7	63,8	20,4	122,4	0,6	259,234	2011		
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ	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	312,310	2011		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	0,3	0,0	28,8	158,0	0,00	0,00	0,01	0,11	0,30	3,42	24,98	6,32	11,56	0,90	0,90	348,349	2011		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,0	0,5	24,2	118,4	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	11,5	16,5	43,5	0,6	0,6	ПП	2008		
Итого за прием пищи:	980	296,0	22,3	135,8	964,3	18,50	0,95	0,30	4,29	40,29	2 529,44	1 766,66	216,53	134,69	443,1	7,19		2008		
Всего за день:	1560	316,0	39,5	255,8	1 680,8	113,60	1,16	0,69	5,50	50,54	3 116,14	2 548,2	483,81	207,26	752,2	9,2				

9 день

Прием пищи, наименование 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	С, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг		
ЗАВТРАК																			
КАША РАССЫПЧАТАЯ ИЗ КРУПЫ (ГРЕЧЕВАЯ, РИСОВАЯ, ПШЕНИЧНАЯ, ПШЕННАЯ, 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	66,0	0,6	171	2011	
	100	6,3	15,0	9,1	205,5	15,1	0,2	0,1	1,0	0,8	117,7	145,1	20,8	15,2	79,0	0,80	279	2011	
	222	0,1	0,0	15,2	62,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,8	1,2	21,3	14,2	2,4	4,4	0,4	377	2011	
	50	4,0	0,5	24,2	118,4	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	11,5	16,5	43,5	0,6	ПП	2008
	40	2,2	0,4	19,8	92,0	0,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,2	10,0	42,4	1,2	ПП	2008
Итого за прием пищи:		592	16,6	24,2	109,8	57,41	0,65	0,09	1,82	3,66	734,78	225,74	73,70	73,62	235,35	3,57			

ОБЕД

ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ 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	17,71	2011		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	300	3,2	3,4	20,9	151,9	0,0	0,1	0,1	1,4	9,9	704,8	577,7	35,0	32,7	81,1	1,4	103	2011		
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100	12,7	8,8	3,8	159,0	5 341,0	0,2	1,4	6,1	28,9	1 159,0	200,3	25,6	14,8	223,3	4,7	261	2011		
КАША РАССЫПЧАТАЯ ИЗ КРУПЫ (ПШЕНИЧНАЯ, ЯЧНЕВАЯ, ПЕРЛОВАЯ, ГРЕЧЕВАЯ)	180	5,6	8,9	36,2	246,4	45,0	0,1	0,0	1,3	0,0	651,3	116,5	58,8	29,3	192,5	1,1	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	50	4,0	0,5	24,2	118,4	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	11,5	16,5	43,5	0,6	0,6	ПП	2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,8	0,6	24,7	115,0	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	11,5	12,5	53,0	1,6	1,6	ПП	2008		
Итого за прием пищи:	980	29,2	27,3	140,3	964,3	5 386,00	1,15	1,55	8,99	43,77	3 416,93	1 145,79	180,41	124,24	671,0	10,80				
Всего за день:	1572	45,8	51,5	250,1	1 698,3	5 443,41	1,80	1,63	10,82	47,43	4 151,71	1 371,53	254,11	197,87	856,3	14,37				

10 день

Прием пищи, наименование 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	К, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг				
ЗАВТРАК																				
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ ИЛИ ОВСЯНОЙ ИЛИ ГРЕЧЕВОЙ ИЛИ ДРУГИХ ЗЕРН	250	8,5	13,3	53,4	369,0	14,5	0,0	0,0	0,2	0,3	90,6	57,9	34,6	11,9	46,1	0,3	173,175, 18,14, 18,14	2011		
	ОЛАДЫШКИ С МОЛОКОМ С УЩЕПНЫМ ИЛИ ПОВИДЛОМ ИЛИ СО СМЕТАНЫМ СОУСОМ	100	7,0	7,0	43,2	263,6	16,7	0,1	0,1	1,4	0,4	387,1	183,3	77,5	30,2	113,2	1,4	401,ПП	2011	
		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	
		50	4,0	0,5	24,2	118,4	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	11,5	16,5	43,5	0,6	ПП	2008	
Итого за прием пищи:		600	23,6	24,3	138,3	869,6	55,57	0,29	0,37	0,00	2,26	539,08	457,59	275,79	79,99	327,3	2,73			

ОБЕД																		
САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМУ	100	1,1	6,0	3,8	73,9	0,00	0,03	0,04	0,48	13,21	85,77	208,37	25,43	18,84	35,63	0,66	17-71	2011
РАССОЛЫВНИК ДОМАШНИЙ	300	2,5	6,1	15,2	137,4	0,00	0,12	0,08	1,35	15,75	907,38	653,73	47,70	33,69	78,99	1,29	95	2011
ПИЩА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100	13,28	10,84	2,90	162,0	30,10	0,04	0,08	3,57	0,35	633,00	139,30	29,52	14,06	76,93	0,61	290	2011
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,4	6,4	44,0	251,6	0,0	0,0	0,0	0,8	0,0	700,7	48,7	1,6	19,6	73,1	0,6	304	2011
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ	200	0,3	0,0	28,8	118,0	0,00	0,00	0,01	0,11	0,30	3,42	0,23	24,98	6,32	11,56	0,90	348,349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,0	0,5	24,2	118,4	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	11,5	16,5	43,5	0,6	ПП	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,8	0,6	24,7	115,0	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	11,5	12,5	53,0	1,6	ПП	2008
Итого за прием пищи:	980	28,3	30,5	143,6	976,3	30,10	0,78	0,23	6,32	29,61	2 330,29	1 050,32	152,26	121,51	372,7	6,19		
Всего за день:	1580	51,9	54,8	281,9	1 845,9	85,67	1,07	0,60	6,32	31,87	2 869,38	1 507,90	428,06	201,50	700,9	8,93		

РАЦИОН №4 (ПИТАНИЕ 1-4 КЛАССОВ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВО ВТОРУЮ СМЕНУ)

Возрастная категория: 7-11 лет

1 день																	
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества					№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		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
САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ С РАСТИТЕЛЬНОМУ МАСЛОМ МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ ИЛИ ЯГОДНЫЕ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	0,8	1,9	3,9	36,2	0,0	0,0	0,0	0,4	10,3	1,0	150,0	15,0	9,1	17,0	0,3	17-71
	200	13,5	15,9	26,1	334,4	103,7	0,1	0,1	0,6	0,2	488,7	62,9	265,7	18,3	181,9	1,1	204
	180	0,9	0,0	22,9	95,0	0,0	0,0	0,1	0,4	7,2	3,6	441,0	36,0	18,0	32,4	0,4	389
	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	ПП
	40	2,2	0,4	19,8	92,0	0,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,2	10,0	42,4	1,2	ПП
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	20	1,7	2,3	9,5	82,9	7,8	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,9	1,8	10,4	0,1	ПП
Итого за прием пищи:	540	22,3	21,0	101,5	735,2	111,48	0,68	0,21	1,29	17,66	493,30	653,93	339,98	70,34	318,90	3,55	2008
Всего за день:		22,3	21,0	101,5	735,2	111,5	0,7	0,2	1,3	17,7	493,3	653,9	340,0	70,3	318,9	3,5	

2 день																	
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		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
САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ЧАЙ С ЛИМОНОМ	60	0,8	1,9	3,9	36,2	0,0	0,0	0,0	0,4	10,3	1,0	150,0	15,0	9,1	17,0	0,3	17-71
	150	14,0	27,0	2,7	310,2	0,36	0,06	0,44	0,40	0,20	116,16	206,22	97,56	15,85	211,46	2,44	210
	222	0,1	0,0	15,2	62,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,8	1,2	21,3	14,2	2,4	4,4	0,4	377
БЛИНЧИКИ С ОВОЩНЫМ, ФРУКТОВЫМ ФАРШЕМ ИЛИ ПОВИДОМ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ РЖАНОЙ	150	5,8	12,1	23,8	395,4	53,1	0,1	0,1	0,8	0,1	277,9	132,1	27,1	19,7	62,3	1,5	398, ПП
	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	ПП
	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	ПП
Итого за прием пищи:		652	25,6	41,8	79,7	53,49	0,51	0,54	1,64	13,40	396,27	509,57	169,99	67,74	361,77	5,99	2008
Всего за день:			25,6	41,8	967,4	53,5	0,5	0,5	1,6	13,4	396,3	509,6	170,0	67,7	361,8	6,0	

3 день																	
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-тура	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		A, мкг	B1, мг	B2, мг	PP, мг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг			Mg, мг	
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА ИЛИ СЫРНИКИ СО СМЕТАНЫМ СОУСОМ ИЛИ МОЛОКОМ СЛУШЕНЫМ ИЛИ СМЕТАНОЙ Т/О БУДЕЛЬРОДЫ С СЫРОМ КОФЕЛЬНЫЙ НАИТОК С МОЛОКОМ ИЛИ МОЛОКОМ СЛУШЕНЫМ	150	16,7	11,4	33,9	380,6	69,56	0,06	0,25	0,66	1,97	418,82	194,10	153,21	29,57	208,88	1,01	219,223
	50	3,5	8,3	14,8	157,0	40,0	0,0	0,0	0,3	0,0	151,2	30,9	8,4	4,2	22,5	0,4	3
	200	3,60	2,67	28,3	155,2	24,4	0,1	0,2	0,2	1,6	61,4	216,3	152,2	21,3	124,6	0,5	379
	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	ПП
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,1	0,2	9,9	46,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,6	5,0	21,2	0,6	ПП
	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,00	0,05	0,03	0,45	15,00	39,00	417,00	24,00	13,50	16,50	3,30	2008
Итого за прием пищи:	610	28,7	23,6	120,9	904,0	133,96	0,44	0,49	1,55	18,56	670,46	858,34	351,63	86,81	428,44	6,20	338-341
Всего за день:		28,7	23,6	120,9	904,0	134,0	0,4	0,5	1,6	18,6	670,5	858,3	351,6	86,8	428,4	6,2	

Прием пищи, наименование 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
САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	0,8	1,9	3,9	36,2	0,0	0,0	0,0	0,4	10,3	1,0	150,0	15,0	9,1	17,0	0,3	17-71	
	200	13,5	15,9	26,1	334,4	103,7	0,1	0,1	0,6	0,2	488,7	62,9	265,7	18,3	181,9	1,1	204	
	180	0,9	0,0	22,9	95,0	0,0	0,0	0,1	0,5	0,4	7,2	3,6	441,0	36,0	18,0	32,4	0,4	
	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	389	
	40	2,2	0,4	19,8	92,0	0,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,2	10,0	42,4	1,2	ПП	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	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	ПП	2008	
	20	1,7	2,3	9,5	82,9	7,8	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	4,9	1,8	10,4	0,1	ПП	2008	
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	20	1,7	2,3	9,5	82,9	7,8	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	4,9	1,8	10,4	0,1	ПП	2008	

Всего за день:	22,32	20,97	101,47	735,24	111,48	0,68	0,21	1,29	17,66	493,30	653,93	339,98	70,34	318,90	3,55
----------------	-------	-------	--------	--------	--------	------	------	------	-------	--------	--------	--------	-------	--------	------

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецеп- тура	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			Fe, мг
САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	60	0,8	1,9	3,9	36,2	0,0	0,0	0,4	10,3	1,0	150,0	15,0	9,1	17,0	0,3	17-71	2011
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,7	5,4	27,7	209,7	0,0	0,0	0,7	0,0	583,9	40,6	1,4	16,3	60,9	0,5	171, 304	2011
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	0,7	279	2011
КАКАО С МОЛОКОМ ИЛИ МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	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	382,383	2011
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	55	2,4	3,9	27,8	156,0	20,0	0,0	0,0	0,3	0,1	150,6	55,2	10,0	5,6	22,8	2	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,4	0,3	14,5	71,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	6,90	9,90	26,10	0,33	ПП	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	ПП	2008
Итого за прием пищи:	615	20,6	28,9	114,5	845,4	57,95	0,61	0,30	2,41	12,69	902,86	592,70	211,09	83,40	354,29		
Всего за день:	20,60	28,86	114,46	845,44	57,9	0,6	0,3	2,4	12,7	902,9	592,7	211,1	83,4	354,3	3,9		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		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		
САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	60	0,8	1,9	3,9	36,2	0,0	0,0	0,4	10,3	1,0	150,0	15,0	9,1	17,0	0,3	17-71	2011
СУФЛЕ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ С РИСОМ	150	5,4	9,4	37,3	256,1	0,3	0,1	0,3	0,0	1,2	297,7	59,2	26,5	256,6	2,4	300	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	215	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	378, 379	2011
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,00	0,05	0,03	0,45	15,00	417,00	24,00	13,50	16,50	3,30	338-341	2011
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	4,3	5,7	23,9	207,3	19,5	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	12,3	4,5	26,1	0,3	ПП	2008
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	ПП	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,1	0,2	9,9	46,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	4,6	5,0	21,2	0,6	ПП	2008
Итого за прием пищи:	685	16,8	19,6	124,8	791,8	29,75	0,72	0,47	0,96	27,57	91,47	109,30	250,85	87,16	464,93		
Всего за день:		16,8	19,6	124,8	791,8	29,8	0,7	0,5	1,0	27,6	91,5	109,30	250,9	87,2	464,9	7,8	

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества					№ рецеп-туры	Сборник рецептов				
		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	Fe, мг	
САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ ИЛИ ЯГОДНЫЕ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ РЖАНОЙ КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	60	0,8	1,9	3,9	36,2	0,0	0,0	0,4	10,3	1,0	150,0	15,0	9,1	17,0	0,3	17-71 204 389 ПП ПП ПП	2011 2011 2011 2008 2008 2008		
	200	13,5	15,9	26,1	334,4	103,7	0,1	0,1	0,6	0,2	488,7	62,9	265,7	18,3	181,9			1,1	
	180	0,9	0,0	22,9	95,0	0,0	0,0	0,1	3,6	441,0	36,0	18,0	32,4	0,4	389			2011	
	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			ПП	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			ПП	2008
	20	1,7	2,3	9,5	82,9	7,8	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	4,9	1,8	10,4	0,1			ПП	2008
Итого за прием пищи:		540	22,3	21,0	101,5	735,2	111,48	0,68	0,21	1,29	17,66	493,30	653,93	339,98	70,34	318,90	3,55		
Всего за день:		22,3	21,0	101,5	735,2	111,5	0,7	0,2	1,3	17,7	493,3	653,9	340,0	70,3	318,9	3,5			

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		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
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА ИЛИ СЫРНИКИ СО СМЕТАНЫМ СОУСОМ ИЛИ МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ ИЛИ СМЕТАНОЙ ТВО	150	16,7	11,4	33,9	380,6	69,56	0,06	0,25	0,66	1,97	418,82	194,10	153,21	29,57	208,88	1,01	219,223
	50	3,5	8,3	14,8	157,0	40,0	0,0	0,0	0,3	0,0	151,2	30,9	8,4	4,2	22,5	0,4	3
	200	3,60	2,67	28,3	155,2	24,4	0,1	0,2	0,2	1,6	61,4	216,3	152,2	21,3	124,6	0,5	379
	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	ПП
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,1	0,2	9,9	46,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,6	5,0	21,2	0,6	ПП
	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,00	0,05	0,03	0,45	15,00	39,00	417,00	24,00	13,50	16,50	3,30	338-341
Итого за прием пищи:	610	28,7	23,6	120,9	904,0	133,96	0,44	0,49	1,55	18,56	670,46	858,34	351,63	86,81	428,4	6,20	
		28,7	23,6	120,9	904,0	134,0	0,4	0,5	1,6	18,6	670,5	858,3	351,6	86,8	428,4	6,2	Всего за день:

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества					№ рецеп-туры	Сборник рецептов		
		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	Fe, мг
САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ КАША РАССЫПАЧАЯ ИЗ КРУПЫ (ГРЕЧЕВАЯ, РИСОВАЯ, ПШЕНИЧНАЯ, ПШЕНИЧНАЯ, ЯЧМЕННАЯ, ПЕРЛОВАЯ) ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТА) С СОУСОМ КАКАО С МОЛОКОМ ИЛИ МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	60	0,8	1,9	3,9	36,2	0,0	0,0	0,4	10,3	1,0	150,0	15,0	9,1	17,0	0,3	17-1	2011	
	150	4,6	5,9	21,1	164,3	30,0	0,1	0,0	0,9	0,0	434,2	77,7	39,2	19,5	128,3	0,7	171, 304	2011
	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	0,7	279	2011
	200	4,1	3,5	17,6	118,6	24,4	0,1	0,2	1,6	0,1	61,4	216,3	152,2	21,3	124,6	0,5	382, 383	2011
	55	2,4	3,0	27,8	156,0	20,0	0,0	0,3	0,1	0,1	150,6	55,2	10,0	5,6	22,8	0,6	382, 383	2011

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	ПП	2008
Итого за прием пищи:	615	21,5	29,4	107,9	800,0	87,95	0,66	0,31	2,61	12,69	753,14	629,81	248,95	86,57	421,65	4,05		
Всего за день:		21,5	29,4	107,9	800,0	87,9	0,7	0,3	2,6	12,7	753,1	629,8	248,9	86,6	421,6	4,1		

10 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		A, мкг	B1, мг	B2, мг	PP, мг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг					
САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ЧАЙ С ЛИМОНОМ	60	0,8	1,9	3,9	36,2	0,0	0,0	0,0	0,4	10,3	1,0	150,0	15,0	9,1	17,0	0,3	17-71	2011			
	150	14,0	27,0	2,7	310,2	0,36	0,06	0,44	0,40	0,20	116,16	206,22	97,56	15,85	211,46	2,44	210	2011			
	222	0,1	0,0	15,2	62,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,8	1,2	21,3	14,2	2,4	4,4	0,4	377	2011			
	150	5,8	12,1	23,8	395,4	53,1	0,1	0,1	0,8	0,1	277,9	132,1	27,1	19,7	62,3	1,5	398, ПП	2011			
ВЛИНИКИ С ОВОЩНЫМ, ФРУКТОВЫМ ФАРШЕМ ИЛИ ЦОВИЦИОМ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ РЖАНОЙ Итого за прием пищи:	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	ПП	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	ПП	2008			
	652	25,6	41,8	79,7	967,4	53,49	0,51	0,54	0,00	13,40	396,27	509,57	169,99	67,74	361,8	5,99					
		25,6	41,8	79,7	967,4	53,5	0,5	0,5	0,0	13,4	396,3	509,6	170,0	67,7	361,8	6,0					
Всего за день:																					