

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

10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ
ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ЯЛТА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ
РАЦИОН № 1 ИЗ РАСЧЕТА 78,05 РУБ. НА 1 РЕБЕНКА

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины										Минеральные вещества			№ рецепта	Сборник рецептов
		Белки	Жиры	Угле		С, мг	В1,	В2,	А, мг	Е, мг	Д,	В12,	В6,	РР,	Фолие	Са, мг	Se,	Ф, мг		
Завтрак																				
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ОВСЯНОЙ КРУПЫ "ГЕРКУЛЕС"	220	9,2	13,7	37,8	290,0	0,54	0,20	0,16	0,06	1,90	0,15	0,00	0,13	0,50	12,05	135,08	0,00	0,02	173	2011
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2,3	9,1	5,6	104,8	0,00	0,03	0,02	0,07	0,22	0,15	0,00	0,00	0,27	0,00	6,90	0,00	0,00	1	2011
ДЖЕМ	30	0,2	0,0	12,2	39,4	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	5,04	0,00	0,00	ПП	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	3,3	3,3	24,1	139,7	0,16	0,03	0,13	0,02	0,09	0,02	0,20	0,05	0,24	0,00	122,81	0,00	0,01	380	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	8,8	60,2	0,00	0,07	0,03	0,00	0,88	0,00	0,00	0,07	0,27	12,00	7,20	0,00	0,00	ПП	2008
Итого за прием пищи:	530	17,6	26,5	88,5	633,1	5,50	0,33	0,34	0,15	3,09	0,32	0,20	0,25	1,30	24,05	277,93	0,00	0,03		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины										Минеральные вещества			№ рецепта	Сборник рецептов
		Белки	Жиры	Угле		С, мг	В1,	В2,	А, мг	Е, мг	Д,	В12,	В6,	РР,	Фолие	Са, мг	Se,	Ф, мг		
Завтрак																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	150	17,5	13,7	19,4	270,4	0,20	0,05	0,20	0,09	0,30	0,14	0,02	0,01	0,56	2,69	144,64	0,02	0,03	223	2011
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	7,8	27,0	10,00	0,03	0,02	0,01	0,63	0,00	0,00	0,08	0,30	2,00	16,00	0,00	0,01	338	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,2	0,1	22,4	92,5	1,80	0,01	0,01	0,01	0,10	0,00	0,00	0,02	0,10	1,80	17,36	0,00	0,00	375	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	6,6	45,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,66	0,00	0,00	0,05	0,20	9,00	5,40	0,00	0,00	ПП	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,78	0,00	0,00	0,05	0,62	10,80	9,20	0,00	0,01	ПП	2008
Итого за прием пищи:	520	23,2	14,7	76,3	529,8	12,00	0,20	0,27	0,11	2,47	0,14	0,02	0,21	1,78	26,29	192,60	0,02	0,05		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины										Минеральные вещества			№ рецепта	Сборник рецептов
		Белки	Жиры	Угле		С, мг	В1	В2	А, мг	Е, мг	Д	В12	В6	РР	Фолие	Са, мг	Se	Ф, мг		
Завтрак																				
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С КУРАГОЙ	60	0,7	0,1	6,7	31,0	1,12	0,03	0,03	1,12	0,35	0,00	0,00	0,07	0,45	5,04	25,76	0,00	0,03	63	2011
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	180	10,6	17,1	33,0	318,3	0,07	0,07	0,08	0,10	1,35	0,18	0,36	0,10	0,50	15,26	208,95	0,01	0,02	204	2011
СОКИ ФРУКТОВЫЕ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	0,16	0,20	12,60	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	4,4	30,1	0,00	0,04	0,02	0,00	0,44	0,00	0,00	0,03	0,13	6,00	3,60	0,00	0,00	ПП	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,78	0,00	0,00	0,05	0,62	10,80	9,20	0,00	0,01	ПП	2008
Итого за прием пищи:	500	16,7	17,8	83,8	557,5	2,79	0,22	0,17	1,22	2,92	0,18	0,36	0,33	1,86	37,30	260,11	0,01	0,06		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая ценность	Витамины										Минеральные			№ рецепта	Сборник
		Белки	Жиры	Угле		С, мг	В1,	В2,	А, мг	Е, мг	Д,	В12,	В6,	РР,	Фолие	Са, мг	Se,	Ф, мг		
Завтрак																				
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ	200	8,5	12,1	32,9	265,8	0,69	0,16	0,21	0,06	2,74	0,14	0,00	0,15	1,38	12,19	145,05	0,00	0,01	183	2011
БЛИНЧИКИ ФАРШ ПРОВАННЫЕ ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	100	4,2	6,9	37,4	210,8	5,92	0,04	0,05	0,04	1,35	0,20	0,03	0,01	0,35	10,00	20,65	0,01	0,01	446	2012
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2,3	9,1	5,6	104,8	0,00	0,03	0,02	0,07	0,22	0,15	0,00	0,00	0,27	0,00	6,90	0,00	0,00	1	2011
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	7,8	27,0	10,00	0,03	0,02	0,01	0,63	0,00	0,00	0,08	0,30	2,00	16,00	0,00	0,01	338	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,1	0,0	14,7	59,3	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,77	0,00	0,00	376	2011
Итого за прием пищи:	655	15,5	28,5	98,4	667,7	16,63	0,26	0,31	0,18	4,94	0,49	0,03	0,24	2,33	24,19	199,37	0,01	0,03		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая ценность	Витамины										Минеральные			№ рецепта	Сборник
		Белки	Жиры	Угле		С, мг	В1,	В2,	А, мг	Е, мг	Д,	В12,	В6,	РР,	Фолие	Са, мг	Se,	F, мг		
Завтрак																				
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	60	5,8	5,2	10,5	74,3	3,18	0,05	0,02	0,01	1,95	0,00	0,00	0,05	0,32	7,50	11,73	0,00	0,00	10	2012
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	14,0	25,4	2,6	280,7	0,20	0,06	0,44	0,35	2,44	2,53	0,54	0,15	0,20	7,29	97,05	0,03	0,05	210	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,2	0,0	14,9	61,6	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	0,63	13,29	0,00	0,00	377	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	6,6	45,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,66	0,00	0,00	0,05	0,20	9,00	5,40	0,00	0,00	ПП	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,78	0,00	0,00	0,05	0,62	10,80	9,20	0,00	0,01	ПП	2008
Итого за прием пищи:	502	25,1	31,1	54,7	556,5	4,52	0,22	0,51	0,36	5,83	2,53	0,54	0,30	1,38	35,22	136,67	0,03	0,06		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая ценность	Витамины										Минеральные			№ рецепта	Сборник
		Белки	Жиры,	Угле		С, мг	В1,	В2,	А, мг	Е, мг	Д,	В12,	В6,	РР,	Фолие	Са, мг	Se,	Ф, мг		
Завтрак																				
КАША ВЯЗКАЯ "АРТЕКОВСКАЯ"	220	9,2	12,9	50,0	329,0	0,86	0,14	0,20	0,07	1,00	0,15	0,00	0,18	0,75	14,85	185,52	0,00	0,02	328	2008
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2,3	9,1	5,6	104,8	0,00	0,03	0,02	0,07	0,22	0,15	0,00	0,00	0,27	0,00	6,90	0,00	0,00	1	2011
ДЖЕМ	30	0,2	0,0	12,2	38,4	4,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	5,94	0,00	0,00	ПП	2008
КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	3,6	3,7	23,8	143,7	0,15	0,02	0,13	0,02	0,09	0,02	0,19	0,05	0,12	1,80	109,66	0,00	0,01	383	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	6,6	45,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,66	0,00	0,00	0,05	0,20	9,00	5,40	0,00	0,00	ПП	2008
Итого за прием пищи:	520	17,3	26,0	98,2	661,1	5,81	0,24	0,37	0,16	1,97	0,32	0,19	0,28	1,36	25,65	313,42	0,00	0,03		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая ценность	Витамины										Минеральные			№ рецепта	Сборник
		Белки	Жиры	Угле		С, мг	В1,	В2,	А, мг	Е, мг	Д,	В12,	В6,	РР,	Фолие	Са, мг	Se,	Ф, мг		
Завтрак																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	150	20,6	16,2	46,2	413,3	0,40	0,06	0,37	0,09	0,43	0,17	0,30	0,09	0,60	1,55	285,84	0,02	0,04	223	2011
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	7,8	27,0	10,00	0,03	0,02	0,01	0,63	0,00	0,00	0,08	0,30	2,00	16,00	0,00	0,01	338	2011
кондитерское изделие (печенье)	25	1,9	2,0	6,3	25,0	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,18	0,00	7,25	0,00	0,00	ПП	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,2	0,0	14,9	61,6	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	0,63	13,29	0,00	0,00	377	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	6,6	45,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,66	0,00	0,00	0,05	0,20	9,00	5,40	0,00	0,00	ПП	2008
Итого за прием пищи:	527	25,1	18,9	81,8	572,1	11,54	0,16	0,43	0,10	1,72	0,17	0,30	0,22	1,32	13,18	327,78	0,02	0,05		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины										Минеральные вещества			№ рецепта	Сборник рецептуры
		Белки	Жиры	Угле		С, мг	В1,	В2,	А, мг	Е, мг	Д,	В12,	В6,	РР,	Фолие	Са, мг	Se,	Ф, мг		
Завтрак																				
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	5,3	6,4	66,6	4,20	0,01	0,03	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,24	0,00	24,60	0,00	0,00	ПП	2008
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 1 ВАРИАНТ	90	8,8	9,9	7,1	154,6	0,98	0,03	0,06	0,02	1,46	0,00	1,05	0,18	1,66	8,32	18,26	0,00	0,02	278	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	8,2	9,7	37,0	258,4	0,00	0,21	0,12	0,04	4,64	0,14	0,00	0,27	2,23	21,31	20,30	0,00	0,01	171.1	2011
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	27,7	109,6	1,20	0,01	0,01	0,00	0,19	0,00	0,00	0,02	0,07	0,60	15,54	0,00	0,00	352	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,78	0,00	0,00	0,05	0,62	10,80	9,20	0,00	0,01	ПП	2008
Итого за прием пищи:	540	21,3	25,2	98,3	683,9	6,38	0,32	0,24	0,17	7,07	0,14	1,05	0,52	4,82	41,03	87,90	0,00	0,04		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины										Минеральные вещества			№ рецепта	Сборник рецептуры
		Белки	Жиры,	Угле		С, мг	В1,	В2,	А, мг	Е, мг	Д,	В12,	В6,	РР,	Фолие	Са, мг	Se,	Ф, мг		
Завтрак																				
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ОВСЯНОЙ КРУПЫ "ГЕРКУЛЕС"	220	9,2	13,7	37,8	290,0	0,54	0,20	0,16	0,06	1,90	0,15	0,00	0,13	0,50	12,05	135,08	0,00	0,02	173	2011
БЛИНЧИКИ ФАРШИРОВАННЫЕ ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	100	4,3	6,7	37,9	211,6	5,92	0,04	0,05	0,04	1,37	0,19	0,03	0,01	0,36	10,21	21,01	0,01	0,01	446	2012
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2,3	9,1	5,6	104,8	0,00	0,03	0,02	0,07	0,22	0,15	0,00	0,00	0,27	0,00	6,90	0,00	0,00	1	2011
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	7,8	27,0	10,00	0,03	0,02	0,01	0,63	0,00	0,00	0,08	0,30	2,00	16,00	0,00	0,01	338	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,1	0,0	14,7	59,3	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,77	0,00	0,00	376	2011
Итого за прием пищи:	675	16,3	29,9	103,8	692,7	16,48	0,30	0,26	0,18	4,12	0,49	0,03	0,22	1,46	24,26	189,76	0,01	0,04		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины										Минеральные вещества			№ рецепта	Сборник рецепту
		Белки	Жиры,	Угле		С, мг	В1,	В2,	А, мг	Е, мг	Д,	В12,	В6,	РР,	Фолие	Са, мг	Se,	Ф, мг		
Завтрак																				
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	0,5	3,1	1,6	37,0	3,33	0,01	0,01	0,00	1,28	0,00	0,00	0,01	0,07	0,81	13,97	0,00	0,00	21	2011
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	180	10,6	17,1	33,0	318,3	0,07	0,07	0,08	0,10	1,35	0,18	0,36	0,10	0,50	15,26	208,95	0,01	0,02	204	2011
СОКИ ФРУКТОВЫЕ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	0,16	0,20	12,60	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	6,6	45,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,66	0,00	0,00	0,05	0,20	9,00	5,40	0,00	0,00	ПП	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,78	0,00	0,00	0,05	0,62	10,80	9,20	0,00	0,01	ПП	2008
Итого за прием пищи:	510	17,2	20,9	80,9	578,6	5,00	0,21	0,15	0,10	4,07	0,18	0,36	0,29	1,55	36,07	250,12	0,01	0,03		

**10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ
ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ЯЛТА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ
РАЦИОН № 2 ИЗ РАСЧЕТА 107,14 РУБ. НА 1 РЕБЕНКА**

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергет и-	Витамины										Минеральные			№ рецеп-	Сборни к
		Белк	Жиры	Углево		С, мг	В1,	В2,	А, мг	Е, мг	Д,	В12,	В6,	РР, мг	Фолие	Са, мг	Se,	К, мг		
Обед																				
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,6	5,1	8,2	87,6	25,30	0,02	0,02	0,00	2,12	0,00	0,00	0,01	0,34	0,90	42,08	0,00	0,01	47	2011
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	2,3	5,4	11,7	99,9	8,50	0,06	0,05	0,20	2,34	0,00	0,00	0,21	0,78	8,70	36,09	0,00	0,02	99	2011
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 1 ВАРИАНТ	90	8,8	9,9	7,1	154,6	0,98	0,03	0,06	0,02	1,46	0,00	1,05	0,18	1,66	8,32	18,26	0,00	0,02	278	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5,4	6,3	34,2	208,8	0,00	0,07	0,02	0,03	1,21	0,11	0,00	0,08	0,49	10,00	29,95	0,01	0,01	203	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,9	115,0	2,00	0,01	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,00	0,00	0,00	394	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	6,6	45,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,66	0,00	0,00	0,05	0,20	9,00	5,40	0,00	0,00	ПП	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,78	0,00	0,00	0,05	0,62	10,80	9,20	0,00	0,01	ПП	2008
Итого за прием пищи:	860	23,4	27,4	115,8	805,8	36,78	0,30	0,19	0,25	8,67	0,11	1,05	0,58	4,09	47,72	147,98	0,01	0,07		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергет и-	Витамины										Минеральные			№ рецеп-	Сборник
		Белк	Жиры	Углево		С, мг	В1,	В2,	А, мг	Е, мг	Д,	В12,	В6,	РР, мг	Фолие	Са, мг	Se,	К, мг		
Обед																				
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	100	1,4	5,2	8,5	87,4	6,69	0,05	0,05	0,43	2,32	0,00	0,00	0,16	0,64	6,03	25,00	0,00	0,02	22	2012
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,0	5,8	10,2	101,4	8,54	0,04	0,05	0,22	2,27	0,00	0,00	0,16	0,55	11,20	45,53	0,00	0,03	82	2011
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	90	12,3	10,1	5,9	166,9	9,17	0,14	1,03	4,18	3,16	0,01	39,96	0,41	4,86	161,52	19,50	0,02	0,12	255	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	8,2	9,7	37,0	258,4	0,00	0,21	0,12	0,04	4,64	0,14	0,00	0,27	2,23	21,31	20,30	0,00	0,01	171.1	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	6,6	45,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,66	0,00	0,00	0,05	0,20	9,00	5,40	0,00	0,00	ПП	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,78	0,00	0,00	0,05	0,62	10,80	9,20	0,00	0,01	ПП	2008
Итого за прием пищи:	860	29,0	31,3	107,7	831,4	24,40	0,55	1,29	4,87	13,83	0,15	39,96	1,10	9,10	219,86	133,39	0,02	0,19		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергет и-	Витамины										Минеральные			№ рецеп-	Сборник
		Белк	Жиры	Углево		С, мг	В1,	В2,	А, мг	Е, мг	Д,	В12,	В6,	РР, мг	Фолие	Са, мг	Se,	К, мг		
Обед																				
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,9	8,9	10,7	111,0	7,00	0,02	0,05	0,19	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	41,00	0,00	0,00	ПП	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,7	5,4	18,9	147,2	4,65	0,18	0,06	0,25	4,07	0,00	0,00	0,18	0,99	9,23	39,45	0,00	0,03	102	2011
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	90	9,1	4,9	4,8	100,3	2,35	0,06	0,07	0,35	2,15	0,00	0,00	0,10	0,78	5,70	39,41	0,01	0,36	229	2011
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,9	4,8	23,8	145,2	12,00	0,14	0,09	0,03	0,27	0,08	0,00	0,45	1,56	12,00	23,26	0,00	0,04	310	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,2	0,0	14,9	61,6	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	0,63	13,29	0,00	0,00	377	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	6,6	45,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,66	0,00	0,00	0,05	0,20	9,00	5,40	0,00	0,00	ПП	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,78	0,00	0,00	0,05	0,62	10,80	9,20	0,00	0,01	ПП	2008
Итого за прием пищи:	882	24,9	24,5	99,8	705,2	27,14	0,51	0,32	0,82	7,93	0,08	0,00	0,83	4,59	47,36	171,01	0,01	0,44		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергет и-	Витамины										Минеральные			№ рецеп-	Сборник
		Белк	Жиры	Углево		С, мг	В1,	В2,	А, мг	Е, мг	Д,	В12,	В6,	РР, мг	Фолие	Са, мг	Se,	ІF, мг		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	3,4	5,1	10,8	84,3	5,34	0,04	0,03	0,00	2,17	0,00	0,00	0,08	0,29	10,44	25,91	0,00	0,01	53	2011
РАССОЛЬНИК ЛЕ-ИНГРАДСКИЙ	250	2,2	5,2	16,4	122,2	6,70	0,08	0,06	0,20	2,43	0,00	0,00	0,26	0,96	8,55	51,64	0,00	0,03	96	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	240	24,7	28,6	37,4	498,1	2,37	0,11	0,18	0,35	5,29	0,00	0,63	0,73	7,97	17,75	31,06	0,03	0,17	291	2011
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	27,7	109,6	1,20	0,01	0,01	0,00	0,19	0,00	0,00	0,02	0,07	0,60	15,54	0,00	0,00	352	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	6,6	45,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,66	0,00	0,00	0,05	0,20	9,00	5,40	0,00	0,00	ПП	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,78	0,00	0,00	0,05	0,62	10,80	9,20	0,00	0,01	ПП	2008
Итого за прием пищи:	860	35,5	39,5	119,0	954,1	15,61	0,35	0,32	0,55	11,52	0,00	0,63	1,19	10,11	57,14	138,75	0,03	0,22		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергет и-	Витамины										Минеральные			№ рецеп-	Сборник
		Белк	Жиры	Углево		С, мг	В1,	В2,	А, мг	Е, мг	Д,	В12,	В6,	РР, мг	Фолие	Са, мг	Se,	ІF, мг		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100	0,9	5,1	2,6	61,6	5,55	0,02	0,02	0,00	2,13	0,00	0,00	0,02	0,11	1,35	23,28	0,00	0,00	21	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,8	2,9	20,2	118,0	6,60	0,09	0,06	0,20	1,42	0,00	0,00	0,27	0,97	9,80	26,24	0,00	0,03	103	2011
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	90	9,2	10,6	5,1	151,0	0,14	0,04	0,08	0,02	0,55	0,06	1,08	0,17	1,67	7,03	34,90	0,00	0,02	281	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ	150	13,0	4,6	84,8	429,2	0,35	0,27	0,10	0,37	0,19	0,06	0,00	0,73	3,03	43,73	103,28	0,05	0,12	166	2012
СОКИ ФРУКТОВЫЕ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	0,16	0,20	12,60	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	6,6	45,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,66	0,00	0,00	0,05	0,20	9,00	5,40	0,00	0,00	ПП	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,78	0,00	0,00	0,05	0,62	10,80	9,20	0,00	0,01	ПП	2008
Итого за прием пищи:	860	32,0	23,9	159,0	983,1	14,24	0,55	0,32	0,59	5,73	0,12	1,08	1,37	6,76	81,91	214,90	0,05	0,18		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергет и-	Витамины										Минеральные			№ рецеп-	Сборни к
		Белк	Жиры	Углево		С, мг	В1,	В2,	А, мг	Е, мг	Д,	В12,	В6,	РР, мг	Фолие	Са, мг	Se,	F, мг		
Обед																				
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,9	8,9	10,7	111,0	7,00	0,02	0,05	0,19	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	41,00	0,00	0,00	ПП	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,7	5,4	18,9	147,2	4,65	0,18	0,06	0,25	4,07	0,00	0,00	0,18	0,99	9,23	39,45	0,00	0,03	102	2011
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ	90	7,2	11,3	8,9	163,2	1,03	0,03	0,05	0,02	2,33	0,00	0,81	0,14	1,34	6,45	18,08	0,00	0,02	279	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	8,2	9,7	37,0	258,4	0,00	0,21	0,12	0,04	4,64	0,14	0,00	0,27	2,23	21,31	20,30	0,00	0,01	171.1	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,9	115,0	2,00	0,01	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,00	0,00	0,00	394	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	6,6	45,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,66	0,00	0,00	0,05	0,20	9,00	5,40	0,00	0,00	ПП	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,78	0,00	0,00	0,05	0,62	10,80	9,20	0,00	0,01	ПП	2008
Итого за прием пищи:	860	28,3	36,0	130,1	934,7	14,68	0,56	0,32	0,50	12,58	0,14	0,81	0,69	5,78	56,79	140,43	0,00	0,07		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергет и-	Витамины										Минеральные			№ рецеп-	Сборник
		Белк	Жиры	Углево		С, мг	В1,	В2,	А, мг	Е, мг	Д,	В12,	В6,	РР, мг	Фолие	Са, мг	Se,	К, мг		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100	0,9	5,1	2,6	61,6	5,55	0,02	0,02	0,00	2,13	0,00	0,00	0,02	0,11	1,35	23,28	0,00	0,00	21	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,0	5,8	10,2	101,4	8,54	0,04	0,05	0,22	2,27	0,00	0,00	0,16	0,55	11,20	45,53	0,00	0,03	82	2011
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	90	9,4	7,5	7,2	134,4	1,45	0,06	0,08	0,03	2,56	0,05	0,01	0,07	0,86	5,35	43,28	0,01	0,31	235	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,2	21,4	141,1	10,38	0,12	0,10	0,03	0,24	0,08	0,00	0,38	1,35	10,26	44,85	0,00	0,03	312	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	6,6	45,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,66	0,00	0,00	0,05	0,20	9,00	5,40	0,00	0,00	ПП	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,78	0,00	0,00	0,05	0,62	10,80	9,20	0,00	0,01	ПП	2008
Итого за прием пищи:	860	20,6	24,1	87,5	655,8	25,92	0,35	0,29	0,28	8,64	0,13	0,01	0,73	3,69	47,96	180,00	0,01	0,38		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергет и-	Витамины										Минеральные			№ рецеп-	Сборник
		Белк	Жиры	Углево		С, мг	В1,	В2,	А, мг	Е, мг	Д,	В12,	В6,	РР, мг	Фолие	Са, мг	Se,	К, мг		
Обед																				
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,6	5,1	8,2	87,6	25,30	0,02	0,02	0,00	2,12	0,00	0,00	0,01	0,34	0,90	42,08	0,00	0,01	47	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	2,6	2,8	19,8	115,7	6,60	0,08	0,06	0,20	1,58	0,00	0,00	0,29	1,04	10,20	31,26	0,00	0,03	101	2011
ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	90	12,5	15,5	3,0	200,1	0,50	0,05	0,10	0,06	0,89	0,00	0,37	0,35	4,20	3,82	20,89	0,01	0,08	290	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5,4	6,3	34,2	208,8	0,00	0,07	0,02	0,03	1,21	0,11	0,00	0,08	0,49	10,00	29,95	0,01	0,01	203	2011
СОКИ ФРУКТОВЫЕ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	0,16	0,20	12,60	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	6,6	45,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,66	0,00	0,00	0,05	0,20	9,00	5,40	0,00	0,00	ПП	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,78	0,00	0,00	0,05	0,62	10,80	9,20	0,00	0,01	ПП	2008
Итого за прием пищи:	860	28,2	30,4	111,5	835,5	34,00	0,35	0,26	0,29	7,24	0,11	0,37	0,91	7,05	44,92	151,38	0,02	0,14		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергет и-	Витамины										Минеральные			№ рецеп-	Сборни к
		Белк	Жиры	Углево		С, мг	В1,	В2,	А, мг	Е, мг	Д,	В12,	В6,	РР, мг	Фолие	Са, мг	Se,	К, мг		
Обед																				
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,4	10,2	7,3	127,2	9,29	0,04	0,03	0,20	4,34	0,00	0,00	0,11	0,43	5,94	26,84	0,00	0,02	67	2011
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,2	5,2	16,4	122,2	6,70	0,08	0,06	0,20	2,43	0,00	0,00	0,26	0,96	8,55	51,64	0,00	0,03	96	2011
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	90	8,1	10,1	6,4	146,4	10,89	0,03	0,06	0,00	2,17	0,00	0,95	0,24	1,80	10,66	32,58	0,00	0,03	306	2008
КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕННАЯ	150	6,3	9,0	38,5	251,7	0,00	0,18	0,03	0,04	1,67	0,14	0,00	0,29	0,70	22,52	23,38	0,00	0,01	171.4	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,2	0,1	22,4	92,5	1,80	0,01	0,01	0,01	0,10	0,00	0,00	0,02	0,10	1,80	17,36	0,00	0,00	375	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	6,6	45,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,66	0,00	0,00	0,05	0,20	9,00	5,40	0,00	0,00	ПП	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,78	0,00	0,00	0,05	0,62	10,80	9,20	0,00	0,01	ПП	2008
Итого за прием пищи:	860	23,3	35,1	117,7	879,9	28,68	0,45	0,23	0,45	12,15	0,14	0,95	1,02	4,81	69,27	166,40	0,00	0,10		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Se, мг	F, мг		
Обед																				
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	100	9,7	8,7	17,5	123,8	5,30	0,08	0,04	0,01	3,26	0,00	0,00	0,08	0,54	12,50	19,55	0,00	0,00	10	2012
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1,8	5,1	9,0	89,8	12,61	0,05	0,05	0,21	2,24	0,00	0,00	0,20	0,74	9,80	48,14	0,00	0,02	88	2011
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	90	12,0	8,4	7,0	155,3	8,44	0,14	0,99	4,01	2,71	0,00	38,34	0,38	4,67	155,01	25,44	0,02	0,12	261	2011
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,9	4,8	23,8	145,2	12,00	0,14	0,09	0,03	0,27	0,08	0,00	0,45	1,56	12,00	23,26	0,00	0,04	310	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,2	0,0	14,9	61,6	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	0,63	13,29	0,00	0,00	377	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	6,6	45,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,66	0,00	0,00	0,05	0,20	9,00	5,40	0,00	0,00	ПП	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,78	0,00	0,00	0,05	0,62	10,80	9,20	0,00	0,01	ПП	2008
Итого за прием пищи:	882	31,7	27,5	98,9	715,6	39,49	0,52	1,22	4,26	9,92	0,08	38,34	1,21	8,37	209,74	144,28	0,02	0,19		

10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ
ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ЯЛТА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ
РАЦИОН № 3 ИЗ РАСЧЕТА 205,75 РУБ. НА 1 РЕБЕНКА

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ОВСЯНОЙ КРУПЫ "ГЕРКУЛЕС"	250	10,5	15,6	42,9	329,7	0,62	0,23	0,18	0,07	2,15	0,17	0,00	0,14	0,57	13,69	153,49	0,00	0,03	173	2011
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2,3	9,1	5,6	104,8	0,00	0,03	0,02	0,07	0,22	0,15	0,00	0,00	0,27	0,00	6,90	0,00	0,00	1	2011
ДЖЕМ	30	0,2	0,0	12,2	38,4	4,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	5,94	0,00	0,00	ПП	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	3,3	3,3	24,1	139,7	0,16	0,03	0,13	0,02	0,09	0,02	0,20	0,05	0,24	0,00	122,81	0,00	0,01	380	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	8,8	60,2	0,00	0,07	0,03	0,00	0,88	0,00	0,00	0,07	0,27	12,00	7,20	0,00	0,00	ПП	2008
Итого за прием пищи:	560	18,9	28,4	93,6	672,8	5,58	0,36	0,36	0,16	3,34	0,34	0,20	0,26	1,37	25,69	296,34	0,00	0,04		
Обед																				
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,6	5,1	8,2	87,6	25,30	0,02	0,02	0,00	2,12	0,00	0,00	0,01	0,34	0,90	42,08	0,00	0,01	47	2011
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	300	2,8	6,5	14,0	119,9	10,20	0,08	0,06	0,24	2,80	0,00	0,00	0,25	0,93	10,44	43,31	0,00	0,03	99	2011
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 1 ВАРИАНТ	100	9,8	11,1	7,9	172,6	1,08	0,04	0,07	0,02	1,63	0,00	1,16	0,20	1,83	9,26	20,44	0,00	0,03	278	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	6,3	7,5	40,1	245,9	0,00	0,08	0,03	0,04	1,42	0,13	0,00	0,09	0,57	11,72	35,40	0,02	0,01	203	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,9	115,0	2,00	0,01	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,00	0,00	0,00	394	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	8,8	60,2	0,00	0,07	0,03	0,00	0,88	0,00	0,00	0,07	0,27	12,00	7,20	0,00	0,00	ПП	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,00	0,10	0,03	0,00	1,18	0,00	0,00	0,08	0,92	16,20	13,80	0,00	0,01	ПП	2008
Итого за прием пищи:	980	27,9	31,2	137,0	943,3	38,58	0,40	0,24	0,30	10,13	0,13	1,16	0,70	4,86	60,52	169,23	0,02	0,09		
Всего за день:		46,8	59,6	230,6	1 616,1	44,16	0,76	0,60	0,46	13,47	0,47	1,36	0,96	6,23	86,21	465,57	0,02	0,13		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энерг ети-	Витамины										Минеральные			№ рецеп-	Сборни к
		Белк	Жир	Угле		С, мг	В1,	В2,	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В12,	В6,	РР, мг	Фолие	Са, мг	Se,	ІF, мг		
Завтрак																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	180	21,0	16,5	23,3	325,0	0,23	0,07	0,24	0,10	0,36	0,17	0,02	0,02	0,68	3,22	173,99	0,03	0,03	223	2011
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	7,8	27,0	10,00	0,03	0,02	0,01	0,63	0,00	0,00	0,08	0,30	2,00	16,00	0,00	0,01	338	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,2	0,1	22,4	92,5	1,80	0,01	0,01	0,01	0,10	0,00	0,00	0,02	0,10	1,80	17,36	0,00	0,00	375	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	8,8	60,2	0,00	0,07	0,03	0,00	0,88	0,00	0,00	0,07	0,27	12,00	7,20	0,00	0,00	ПП	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫ Й	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,00	0,10	0,03	0,00	1,18	0,00	0,00	0,08	0,92	16,20	13,80	0,00	0,01	ПП	2008
Итого за прием пищи:	580	28,8	17,8	92,4	646,8	12,03	0,28	0,33	0,12	3,15	0,17	0,02	0,27	2,27	35,22	228,35	0,03	0,05		
Обед																				
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	100	1,4	5,2	8,5	87,4	6,69	0,05	0,05	0,43	2,32	0,00	0,00	0,16	0,64	6,03	25,00	0,00	0,02	22	2012
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	300	2,4	6,9	15,2	133,3	10,24	0,05	0,06	0,27	2,73	0,00	0,00	0,19	0,66	13,44	62,64	0,00	0,03	82	2011
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	13,7	11,2	6,6	185,0	10,19	0,16	1,14	4,65	3,51	0,02	44,40	0,45	5,39	179,48	21,19	0,02	0,14	255	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	9,8	11,6	44,3	310,2	0,00	0,26	0,14	0,05	5,56	0,17	0,00	0,32	2,68	25,57	24,36	0,00	0,02	171.1	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	8,8	60,2	0,00	0,07	0,03	0,00	0,88	0,00	0,00	0,07	0,27	12,00	7,20	0,00	0,00	ПП	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,00	0,10	0,03	0,00	1,18	0,00	0,00	0,08	0,92	16,20	13,80	0,00	0,01	ПП	2008
Итого за прием пищи:	980	34,5	35,7	132,9	995,6	27,12	0,69	1,45	5,40	16,18	0,19	44,40	1,27	10,56	252,72	162,65	0,02	0,22		
Всего за день:		63,3	53,5	225,3	1 642,4	39,15	0,97	1,78	5,52	19,33	0,36	44,42	1,54	12,83	287,94	391,00	0,05	0,27		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энерг ети-	Витамины										Минеральные			№ рецеп-	Сборни к
		Белк	Жир	Угле		С, мг	В1,	В2,	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В12,	В6,	РР, мг	Фолие	Са, мг	Se,	F, мг		
Завтрак																				
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С КУРАГОЙ	100	1,2	0,1	11,2	51,6	1,87	0,04	0,06	1,86	0,59	0,00	0,00	0,12	0,75	8,40	42,92	0,00	0,05	63	2011
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	180	10,6	17,1	33,0	318,3	0,07	0,07	0,08	0,10	1,35	0,18	0,36	0,10	0,50	15,26	208,95	0,01	0,02	204	2011
СОКИ ФРУКТОВЫЕ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	0,16	0,20	12,60	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	8,8	60,2	0,00	0,07	0,03	0,00	0,88	0,00	0,00	0,07	0,27	12,00	7,20	0,00	0,00	ПП	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,00	0,10	0,03	0,00	1,18	0,00	0,00	0,08	0,92	16,20	13,80	0,00	0,01	ПП	2008
Итого за прием пищи:	580	20,0	18,2	102,7	655,6	3,54	0,30	0,22	1,96	4,00	0,18	0,36	0,45	2,60	52,06	285,47	0,01	0,08		
Обед																				
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,9	8,9	10,7	111,0	7,00	0,02	0,05	0,19	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	41,00	0,00	0,00	ПП	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	300	6,4	6,6	22,4	176,4	7,50	0,16	0,08	0,30	2,70	0,00	0,00	0,21	1,17	7,23	60,51	0,01	0,04	102	2011
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	10,1	5,4	5,3	111,5	2,61	0,07	0,07	0,39	2,39	0,00	0,00	0,11	0,87	6,33	43,79	0,01	0,40	229	2011
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3,5	5,7	28,5	174,3	14,40	0,16	0,11	0,03	0,32	0,09	0,00	0,54	1,87	14,40	27,91	0,00	0,05	310	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,2	0,0	14,9	61,6	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	0,63	13,29	0,00	0,00	377	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	8,8	60,2	0,00	0,07	0,03	0,00	0,88	0,00	0,00	0,07	0,27	12,00	7,20	0,00	0,00	ПП	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,00	0,10	0,03	0,00	1,18	0,00	0,00	0,08	0,92	16,20	13,80	0,00	0,01	ПП	2008
Итого за прием пищи:	1002	29,3	27,4	120,7	837,1	32,65	0,58	0,38	0,91	7,47	0,09	0,00	1,01	5,54	56,79	207,50	0,02	0,50		
Всего за день:		49,3	45,6	223,4	1 492,7	36,19	0,88	0,60	2,87	11,47	0,27	0,36	1,46	8,14	108,85	492,97	0,03	0,58		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энерг ети-	Витамины										Минеральные			№ рецеп	Сборни к
		Белк	Жир	Угле		С, мг	В1,	В2,	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В12,	В6,	РР, мг	Фолие	Са, мг	Se,	Fe, мг		
Завтрак																				
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ	250	10,6	15,1	41,1	332,2	0,87	0,20	0,26	0,08	3,43	0,18	0,00	0,19	1,73	15,23	181,29	0,00	0,01	183	2011
БЛИНЧИКИ ФАРШИРОВАННЫЕ ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	100	4,2	6,9	37,4	210,6	5,92	0,04	0,05	0,04	1,35	0,20	0,03	0,01	0,33	8,62	20,53	0,01	0,01	446	2012
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2,3	9,1	5,6	104,8	0,00	0,03	0,02	0,07	0,22	0,15	0,00	0,00	0,27	0,00	6,90	0,00	0,00	1	2011
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	7,8	27,0	10,00	0,03	0,02	0,01	0,63	0,00	0,00	0,08	0,30	2,00	16,00	0,00	0,01	338	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,1	0,0	14,7	59,3	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,77	0,00	0,00	376	2011
Итого за прием пищи:	705	17,6	31,5	106,6	733,9	16,81	0,30	0,36	0,20	5,63	0,53	0,03	0,28	2,66	25,85	235,49	0,01	0,03		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	3,4	5,1	10,8	84,3	5,34	0,04	0,03	0,00	2,17	0,00	0,00	0,08	0,29	10,44	25,91	0,00	0,01	53	2011
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	300	2,7	6,3	19,7	146,6	8,04	0,10	0,07	0,24	2,92	0,00	0,00	0,31	1,15	10,26	61,97	0,00	0,04	96	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	280	28,9	33,4	43,6	581,4	2,76	0,12	0,21	0,41	6,18	0,00	0,74	0,85	9,30	20,71	36,22	0,04	0,20	291	2011
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	27,7	109,6	1,20	0,01	0,01	0,00	0,19	0,00	0,00	0,02	0,07	0,60	15,54	0,00	0,00	352	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	8,8	60,2	0,00	0,07	0,03	0,00	0,88	0,00	0,00	0,07	0,27	12,00	7,20	0,00	0,00	ПП	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,00	0,10	0,03	0,00	1,18	0,00	0,00	0,08	0,92	16,20	13,80	0,00	0,01	ПП	2008
Итого за прием пищи:	980	42,3	45,7	140,7	1124,2	17,34	0,44	0,38	0,65	13,52	0,00	0,74	1,41	12,00	70,21	160,64	0,04	0,26		
Всего за день:		59,9	77,2	247,3	1858,1	34,15	0,74	0,74	0,85	19,15	0,53	0,77	1,69	14,66	96,06	396,13	0,05	0,29		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энерг ети-	Витамины										Минеральные			№ рецеп	Сборни к
		Белк	Жир	Угле		С, мг	В1,	В2,	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В12,	В6,	РР, мг	Фолие	Са, мг	Se,	Fe, мг		
Завтрак																				
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	100	9,7	8,7	17,5	123,8	5,30	0,08	0,04	0,01	3,26	0,00	0,00	0,08	0,54	12,50	19,55	0,00	0,00	10	2012
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	180	16,8	30,8	3,2	339,2	0,24	0,08	0,53	0,42	2,93	3,04	0,65	0,17	0,24	8,74	116,67	0,03	0,06	210	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,2	0,0	14,9	61,6	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	0,63	13,29	0,00	0,00	377	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	8,8	60,2	0,00	0,07	0,03	0,00	0,88	0,00	0,00	0,07	0,27	12,00	7,20	0,00	0,00	ПП	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,00	0,10	0,03	0,00	1,18	0,00	0,00	0,08	0,92	16,20	13,80	0,00	0,01	ПП	2008
Итого за прием пищи:	602	33,9	40,3	74,5	726,9	6,68	0,33	0,64	0,43	8,25	3,04	0,65	0,40	2,01	50,07	170,51	0,03	0,07		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100	0,9	5,1	2,6	61,6	5,55	0,02	0,02	0,00	2,13	0,00	0,00	0,02	0,11	1,35	23,28	0,00	0,00	21	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	300	3,3	3,4	24,2	141,6	7,92	0,11	0,07	0,24	1,70	0,00	0,00	0,32	1,17	11,76	31,49	0,00	0,04	103	2011
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	100	10,1	11,8	5,5	167,3	0,15	0,05	0,08	0,02	0,62	0,07	1,20	0,19	1,85	7,81	37,79	0,00	0,02	281	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ	180	15,6	5,5	101,7	514,7	0,42	0,33	0,12	0,44	0,23	0,07	0,00	0,88	3,63	52,46	123,89	0,05	0,14	166	2012
СОКИ ФРУКТОВЫЕ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	0,16	0,20	12,60	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	8,8	60,2	0,00	0,07	0,03	0,00	0,88	0,00	0,00	0,07	0,27	12,00	7,20	0,00	0,00	ПП	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,00	0,10	0,03	0,00	1,18	0,00	0,00	0,08	0,92	16,20	13,80	0,00	0,01	ПП	2008
Итого за прием пищи:	980	38,1	26,8	192,5	1 170,9	15,64	0,70	0,37	0,70	6,74	0,14	1,20	1,64	8,11	101,78	250,05	0,05	0,21		
Всего за день:		72,0	67,1	267,0	1 897,8	22,32	1,03	1,01	1,13	14,99	3,18	1,85	2,04	10,12	151,85	420,56	0,08	0,28		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энерг ети-	Витамины										Минеральные			№ рецеп	Сборни к
		Белк	Жир	Угле		С, мг	В1,	В2,	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В12,	В6,	РР, мг	Фолие	Са, мг	Se,	К, мг		
Завтрак																				
КАША ВЯЗКАЯ "АРТЕКОВСКАЯ"	250	10,5	14,7	56,9	374,3	0,98	0,16	0,22	0,08	1,14	0,17	0,00	0,20	0,86	16,90	210,84	0,00	0,02	328	2008
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2,3	9,1	5,6	104,8	0,00	0,03	0,02	0,07	0,22	0,15	0,00	0,00	0,27	0,00	6,90	0,00	0,00	1	2011
ДЖЕМ	30	0,2	0,0	12,2	38,4	4,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	5,94	0,00	0,00	ПП	2008
КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	3,6	3,7	23,8	143,7	0,15	0,02	0,13	0,02	0,09	0,02	0,19	0,05	0,12	1,80	109,66	0,00	0,01	383	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	8,8	60,2	0,00	0,07	0,03	0,00	0,88	0,00	0,00	0,07	0,27	12,00	7,20	0,00	0,00	ПП	2008
Итого за прием пищи:	560	19,2	27,9	107,3	721,4	5,93	0,28	0,40	0,17	2,33	0,34	0,19	0,32	1,54	30,70	340,54	0,00	0,03		
Обед																				
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,9	8,9	10,7	111,0	7,00	0,02	0,05	0,19	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	41,00	0,00	0,00	ПП	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	300	6,4	6,6	22,4	176,4	7,50	0,16	0,08	0,30	2,70	0,00	0,00	0,21	1,17	7,23	60,51	0,01	0,04	102	2011
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ	100	8,7	13,1	9,5	187,4	1,08	0,04	0,06	0,02	2,63	0,00	1,02	0,17	1,66	7,45	18,82	0,00	0,03	279	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	9,8	11,6	44,3	310,2	0,00	0,26	0,14	0,05	5,56	0,17	0,00	0,32	2,68	25,57	24,36	0,00	0,02	171.1	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,9	115,0	2,00	0,01	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,00	0,00	0,00	394	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	8,8	60,2	0,00	0,07	0,03	0,00	0,88	0,00	0,00	0,07	0,27	12,00	7,20	0,00	0,00	ПП	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,00	0,10	0,03	0,00	1,18	0,00	0,00	0,08	0,92	16,20	13,80	0,00	0,01	ПП	2008
Итого за прием пищи:	980	34,2	41,2	153,7	1 102,3	17,58	0,66	0,39	0,56	13,05	0,17	1,02	0,85	7,10	68,45	172,69	0,01	0,10		
Всего за день:		53,4	69,1	261,0	1 823,7	23,51	0,94	0,79	0,73	15,38	0,51	1,21	1,17	8,64	99,15	513,23	0,01	0,13		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энерг ети-	Витамины										Минеральные			№ рецеп.	Сборни к
		Белк	Жир	Угле		С, мг	В1,	В2,	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В12,	В6,	РР, мг	Фолие	Са, мг	Se,	К, мг		
Завтрак																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	180	24,7	19,5	55,5	496,4	0,48	0,08	0,44	0,11	0,52	0,20	0,36	0,11	0,72	1,86	343,20	0,03	0,05	223	2011
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	7,8	27,0	10,00	0,03	0,02	0,01	0,63	0,00	0,00	0,08	0,30	2,00	16,00	0,00	0,01	338	2011
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ПЕЧЕНЬЕ)	30	2,3	2,3	7,5	30,0	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,21	0,00	8,70	0,00	0,00	ПП	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,2	0,0	14,9	61,6	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	0,63	13,29	0,00	0,00	377	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	8,8	60,2	0,00	0,07	0,03	0,00	0,88	0,00	0,00	0,07	0,27	12,00	7,20	0,00	0,00	ПП	2008
Итого за прием пищи:	572	30,2	22,6	94,5	675,2	11,62	0,20	0,52	0,12	2,03	0,20	0,36	0,26	1,54	16,49	388,39	0,03	0,06		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100	0,9	5,1	2,6	61,6	5,55	0,02	0,02	0,00	2,13	0,00	0,00	0,02	0,11	1,35	23,28	0,00	0,00	21	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	300	2,4	6,9	15,2	133,3	10,24	0,05	0,06	0,27	2,73	0,00	0,00	0,19	0,66	13,44	62,64	0,00	0,03	82	2011
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	10,4	8,2	8,0	147,9	1,59	0,07	0,09	0,03	2,84	0,06	0,01	0,07	0,96	5,94	51,77	0,01	0,35	235	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	6,2	25,7	169,0	12,45	0,15	0,13	0,04	0,29	0,09	0,00	0,46	1,62	12,30	53,77	0,00	0,04	312	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	8,8	60,2	0,00	0,07	0,03	0,00	0,88	0,00	0,00	0,07	0,27	12,00	7,20	0,00	0,00	ПП	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,00	0,10	0,03	0,00	1,18	0,00	0,00	0,08	0,92	16,20	13,80	0,00	0,01	ПП	2008
Итого за прием пищи:	980	24,7	27,2	109,8	791,5	29,83	0,46	0,36	0,34	10,05	0,15	0,01	0,89	4,54	61,23	220,92	0,01	0,43		
Всего за день:		54,9	49,8	204,3	1 466,7	41,45	0,66	0,88	0,46	12,08	0,35	0,37	1,15	6,08	77,72	609,31	0,04	0,49		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энерг ети-	Витамины										Минеральные			№ рецеп	Сборни к
		Белк	Жир	Угле		С, мг	В1,	В2,	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В12,	В6,	РР, мг	Фолие	Са, мг	Se,	К, мг		
Завтрак																				
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,9	8,9	10,7	111,0	7,00	0,02	0,05	0,19	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	41,00	0,00	0,00	ПП	2008
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 1 ВАРИАНТ	100	9,8	11,2	8,0	173,3	1,08	0,04	0,07	0,02	1,63	0,00	1,16	0,20	1,83	9,26	20,85	0,00	0,03	278	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	9,8	11,6	44,3	310,2	0,00	0,26	0,14	0,05	5,56	0,17	0,00	0,32	2,68	25,57	24,36	0,00	0,02	171.1	2011
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	27,7	109,6	1,20	0,01	0,01	0,00	0,19	0,00	0,00	0,02	0,07	0,60	15,54	0,00	0,00	352	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	6,6	45,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,66	0,00	0,00	0,05	0,20	9,00	5,40	0,00	0,00	ПП	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,00	0,10	0,03	0,00	1,18	0,00	0,00	0,08	0,92	16,20	13,80	0,00	0,01	ПП	2008
Итого за прием пищи:	670	28,2	32,5	127,4	891,4	9,28	0,48	0,32	0,26	9,22	0,17	1,16	0,67	6,10	60,63	120,95	0,00	0,06		
Обед																				
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,6	5,1	8,2	87,6	25,30	0,02	0,02	0,00	2,12	0,00	0,00	0,01	0,34	0,90	42,08	0,00	0,01	47	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ	300	3,1	3,4	23,3	133,3	7,92	0,10	0,07	0,24	1,33	0,00	0,00	0,34	1,24	12,24	37,54	0,00	0,04	104	2011
ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100	14,0	17,2	3,4	222,5	0,56	0,05	0,11	0,06	0,99	0,00	0,41	0,39	4,67	4,26	23,13	0,01	0,09	290	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	6,4	7,6	40,7	248,5	0,00	0,08	0,03	0,04	1,44	0,13	0,00	0,10	0,58	11,88	35,65	0,02	0,01	203	2011
СОКИ ФРУКТОВЫЕ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	0,16	0,20	12,60	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	8,8	60,2	0,00	0,07	0,03	0,00	0,88	0,00	0,00	0,07	0,27	12,00	7,20	0,00	0,00	ПП	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,00	0,10	0,03	0,00	1,18	0,00	0,00	0,08	0,92	16,20	13,80	0,00	0,01	ПП	2008
Итого за прием пищи:	980	33,3	34,3	134,6	983,2	35,38	0,44	0,31	0,34	8,50	0,13	0,41	1,07	8,18	57,68	171,97	0,03	0,16		
Всего за день:		61,5	66,8	262,0	1 874,6	44,66	0,92	0,63	0,60	17,72	0,30	1,57	1,74	14,28	118,31	292,92	0,03	0,22		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энерг ети-	Витамины										Минеральные			№ рецеп	Сборни к
		Белк	Жир	Угле		С, мг	В1,	В2,	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В12,	В6,	РР, мг	Фолие	Са, мг	Se,	К, мг		
Завтрак																				
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ОВСЯНОЙ КРУПЫ "ГЕРКУЛЕС"	250	10,5	15,6	42,9	329,7	0,62	0,23	0,18	0,07	2,15	0,17	0,00	0,14	0,57	13,69	153,49	0,00	0,03	173	2011
БЛИНЧИКИ ФАРШИРОВАННЫЕ ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	100	4,3	6,7	37,9	211,6	5,92	0,04	0,05	0,04	1,37	0,19	0,03	0,01	0,36	10,21	21,01	0,01	0,01	446	2012
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2,3	9,1	5,6	104,8	0,00	0,03	0,02	0,07	0,22	0,15	0,00	0,00	0,27	0,00	6,90	0,00	0,00	1	2011
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	7,8	27,0	10,00	0,03	0,02	0,01	0,63	0,00	0,00	0,08	0,30	2,00	16,00	0,00	0,01	338	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,1	0,0	14,7	59,3	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	10,77	0,00	0,00	376	2011
Итого за прием пищи:	705	17,6	31,8	108,9	732,4	16,56	0,33	0,28	0,19	4,37	0,51	0,03	0,23	1,53	25,90	208,17	0,01	0,05		
Обед																				
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,4	10,2	7,3	127,2	9,29	0,04	0,03	0,20	4,34	0,00	0,00	0,11	0,43	5,94	26,84	0,00	0,02	67	2011
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	300	2,7	6,3	19,7	146,6	8,04	0,10	0,07	0,24	2,92	0,00	0,00	0,31	1,15	10,26	61,97	0,00	0,04	96	2011
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	100	9,0	11,3	7,1	162,7	12,10	0,04	0,07	0,00	2,41	0,00	1,06	0,26	2,00	11,84	36,35	0,00	0,03	306	2008
КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕННАЯ	180	7,6	10,8	46,3	302,3	0,00	0,21	0,03	0,05	2,01	0,17	0,00	0,35	0,84	27,04	28,13	0,00	0,02	171.4	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,2	0,1	22,4	92,5	1,80	0,01	0,01	0,01	0,10	0,00	0,00	0,02	0,10	1,80	17,36	0,00	0,00	375	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	8,8	60,2	0,00	0,07	0,03	0,00	0,88	0,00	0,00	0,07	0,27	12,00	7,20	0,00	0,00	ПП	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,00	0,10	0,03	0,00	1,18	0,00	0,00	0,08	0,92	16,20	13,80	0,00	0,01	ПП	2008
Итого за прием пищи:	980	28,1	39,5	141,7	1 033,6	31,23	0,57	0,27	0,50	13,84	0,17	1,06	1,20	5,71	85,08	191,65	0,00	0,12		
Всего за день:		45,7	71,3	250,6	1 766,0	47,79	0,90	0,55	0,69	18,21	0,68	1,09	1,43	7,24	110,98	399,82	0,01	0,17		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Se, мг	Ф, мг		
Завтрак																				
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100	0,9	5,1	2,6	61,6	5,55	0,02	0,02	0,00	2,13	0,00	0,00	0,02	0,11	1,35	23,28	0,00	0,00	21	2011
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	180	10,6	17,1	33,0	318,3	0,07	0,07	0,08	0,10	1,35	0,18	0,36	0,10	0,50	15,26	208,95	0,01	0,02	204	2011
СОКИ ФРУКТОВЫЕ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	0,16	0,20	12,60	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	8,8	60,2	0,00	0,07	0,03	0,00	0,88	0,00	0,00	0,07	0,27	12,00	7,20	0,00	0,00	ПП	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,00	0,10	0,03	0,00	1,18	0,00	0,00	0,08	0,92	16,20	13,80	0,00	0,01	ПП	2008
Итого за прием пищи:	580	19,7	23,2	94,1	665,6	7,22	0,28	0,18	0,10	5,54	0,18	0,36	0,35	1,96	45,01	265,83	0,01	0,03		
Обед																				
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	100	9,7	8,7	17,5	123,8	5,30	0,08	0,04	0,01	3,26	0,00	0,00	0,08	0,54	12,50	19,55	0,00	0,00	10	2012
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	300	2,2	6,1	10,8	107,8	15,13	0,06	0,05	0,25	2,69	0,00	0,00	0,24	0,88	11,76	57,76	0,00	0,03	88	2011
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	13,4	9,3	7,8	172,7	9,39	0,15	1,10	4,45	3,01	0,00	42,60	0,43	5,19	172,24	28,18	0,02	0,13	261	2011
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3,5	5,7	28,5	174,3	14,40	0,16	0,11	0,03	0,32	0,09	0,00	0,54	1,87	14,40	27,91	0,00	0,05	310	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,2	0,0	14,9	61,6	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	0,63	13,29	0,00	0,00	377	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	8,8	60,2	0,00	0,07	0,03	0,00	0,88	0,00	0,00	0,07	0,27	12,00	7,20	0,00	0,00	ПП	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,00	0,10	0,03	0,00	1,18	0,00	0,00	0,08	0,92	16,20	13,80	0,00	0,01	ПП	2008
Итого за прием пищи:	1002	36,2	30,6	118,4	842,5	45,36	0,62	1,37	4,74	11,34	0,09	42,60	1,44	9,71	239,73	167,69	0,02	0,22		
Всего за день:		55,9	53,8	212,5	1508,1	52,58	0,90	1,55	4,84	16,88	0,27	42,96	1,79	11,67	284,74	433,52	0,03	0,25		