

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ «ЯСШ № 9»

Созовей Ю.Е. / *[подпись]*
20 16 г.



УТВЕРЖДАЮ:

ИП Кровкин И.В.

« 12 » декабря 20 26 г.



ОСНОВНОЕ

10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ

**для обеспечения горячим питанием обучающихся
в общеобразовательных учреждениях
муниципального округа город-курорт
Ялта Республики Крым
(вторая смена)**

ВТОРАЯ СМЕНА
10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ
ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА ГОРОД-КУРОРТ ЯЛТА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ
РАЦИОН № 2 ОБЕД ИЗ РАСЧЕТА 114,64 РУБ(85,55РУБ. +29,09РУБ.) НА 1 РЕБЕНКА

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порци	Пищевые			Энергет и-	Витамины											Минеральные			№ реце	Сборн ик
		Белк	Жиры	Углево		С, мг	В1, мг	В2,	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В12,	В6,	РР,	Фолие	Са, мг	Se,	Ф, мг			
Обед																					
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,60	5,10	8,24	87,63	25,30	0,03	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	2,36	5,38	11,67	99,95	8,50	0,09	0,05	0,20	2,33	0,00	0,00	0,21	0,78	8,70	36,09	0,00	0,03	99	2011	
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 1 ВАРИАНТ	90	7,38	5,14	7,08	117,55	0,98	0,04	0,06	0,02	1,45	0,00	1,05	0,18	1,64	8,32	18,26	0,00	0,02	278	2011	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5,38	6,31	34,25	215,10	0,00	0,07	0,03	0,03	1,21	0,11	0,00	0,08	0,49	10,00	29,94	0,01	0,01	203	2011	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,23	0,06	22,44	92,54	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	1,99	0,26	6,62	45,15	0,00	0,05	0,02	0,00	0,66	0,00	0,00	0,05	0,20	9,00	5,40	0,00	0,00	ПП	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00	0,08	0,03	0,00	0,98	0,00	0,00	0,07	0,77	13,50	11,50	0,00	0,01	ПП	2008	
Итого за прием пищи:	870	22,76	22,56	115,39	776,33	36,58	0,37	0,22	0,26	8,85	0,11	1,05	0,62	4,32	52,22	160,63	0,01	0,08			

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порци	Пищевые			Энергет и-	Витамины											Минеральные			№ реце	Сборн ик
		Белк	Жиры	Углево		С, мг	В1, мг	В2,	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В12,	В6,	РР,	Фолие	Са, мг	Se,	Ф, мг			
Обед																					
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	3,04	6,89	12,09	111,65	7,48	0,07	0,04	0,00	2,78	0,00	0,00	0,17	0,68	6,57	15,06	0,00	0,02	42	2011	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,02	5,77	10,22	101,48	8,54	0,06	0,06	0,23	2,27	0,00	0,00	0,16	0,56	11,20	45,54	0,00	0,03	82	2011	
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	13,70	11,27	7,50	186,82	10,19	0,16	1,14	4,65	3,51	0,02	44,40	0,45	5,39	179,48	21,71	0,02	0,14	255	2011	
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	8,19	9,66	36,97	266,72	0,00	0,22	0,12	0,04	4,64	0,14	0,00	0,27	2,23	21,31	20,30	0,00	0,02	171.1	2011	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,25	0,01	33,17	132,03	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	1,99	0,26	6,62	45,15	0,00	0,05	0,02	0,00	0,66	0,00	0,00	0,05	0,20	9,00	5,40	0,00	0,00	ПП	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00	0,08	0,03	0,00	0,98	0,00	0,00	0,07	0,77	13,50	11,50	0,00	0,01	ПП	2008	
Итого за прием пищи:	880	33,01	34,17	131,66	962,26	26,21	0,64	1,41	4,92	14,84	0,16	44,40	1,17	9,83	241,06	127,97	0,02	0,22			

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порци	Пищевые			Энергет и-	Витамины											Минеральные			№ реце	Сборн ик
		Белк	Жиры	Углево		С, мг	В1, мг	В2,	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В12,	В6,	РР,	Фолие	Са, мг	Se,	Ф, мг			
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,42	6,09	8,28	93,46	3,88	0,02	0,03	0,00	2,66	0,00	0,00	0,07	0,15	12,61	32,30	0,00	0,02	52	2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,73	5,38	18,87	147,19	4,65	0,19	0,07	0,25	4,07	0,00	0,00	0,18	0,99	9,23	39,45	0,00	0,04	102	2011	
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	100	13,12	8,70	9,41	168,20	0,57	0,10	0,12	0,08	0,52	0,31	0,04	0,07	1,13	4,94	59,31	0,01	0,41	254	2012	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,94	4,78	23,76	149,88	12,00	0,14	0,10	0,03	0,27	0,08	0,00	0,45	1,56	12,00	23,27	0,00	0,05	310	2011	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,16	0,01	14,92	61,56	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	1,99	0,26	6,62	45,15	0,00	0,05	0,02	0,00	0,66	0,00	0,00	0,05	0,20	9,00	5,40	0,00	0,00	ПП	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00	0,08	0,03	0,00	0,98	0,00	0,00	0,07	0,77	13,50	11,50	0,00	0,01	ПП	2008	
Итого за прием пищи:	902	29,18	25,53	106,95	783,85	22,24	0,58	0,38	0,36	9,16	0,39	0,04	0,89	4,84	61,91	184,52	0,01	0,55			

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергет и-	Витамины										Минеральные			№ рецеп	Сборн ик	
		Белк	Жиры	Углево		С, мг	В1, мг	В2,	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В12,	В6,	РР,	Фолие	Са, мг	Se,	Ф, мг			
Обед																					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,90	8,90	10,70	111,00	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	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,24	5,24	16,43	122,18	6,70	0,09	0,05	0,20	2,44	0,00	0,00	0,27	0,97	8,55	51,66	0,00	0,03	96	2011	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	240	24,74	28,63	37,41	498,13	2,37	0,11	0,17	0,36	5,28	0,00	0,63	0,73	7,98	17,75	31,06	0,04	0,18	291	2011	
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	200	0,13	0,12	27,70	110,05	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	1,99	0,26	6,62	45,15	0,00	0,05	0,02	0,00	0,66	0,00	0,00	0,05	0,20	9,00	5,40	0,00	0,00	ПП	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00	0,08	0,03	0,00	0,98	0,00	0,00	0,07	0,77	13,50	11,50	0,00	0,01	ПП	2008	
Итого за прием пищи:	870	34,82	43,46	123,95	1 004,92	17,27	0,36	0,33	0,75	9,55	0,00	0,63	1,14	10,39	49,40	156,16	0,04	0,22			

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергет и-	Витамины										Минеральные			№ рецеп	Сборн ик	
		Белк	Жиры	Углево		С, мг	В1, мг	В2,	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В12,	В6,	РР,	Фолие	Са, мг	Se,	Ф, мг			
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ	100	0,78	0,10	1,65	12,61	2,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	0,00	20,70	0,00	0,00	70	2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,80	2,88	20,17	118,00	6,60	0,11	0,05	0,20	1,42	0,00	0,00	0,27	0,98	9,80	26,24	0,00	0,03	103	2011	
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	90	7,69	5,62	5,05	116,22	0,14	0,04	0,07	0,02	0,55	0,06	1,08	0,17	1,67	7,03	34,60	0,00	0,02	281	2011	
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ	150	13,01	4,64	84,75	432,50	0,35	0,28	0,10	0,37	0,19	0,06	0,00	0,73	3,03	43,72	103,27	0,05	0,12	166	2012	
СОКИ ФРУКТОВЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	0,16	0,20	12,60	0,00	0,00	389	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	6,62	45,15	0,00	0,05	0,02	0,00	0,66	0,00	0,00	0,05	0,20	9,00	5,40	0,00	0,00	ПП	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00	0,08	0,03	0,00	0,98	0,00	0,00	0,07	0,77	13,50	11,50	0,00	0,01	ПП	2008	
Итого за прием пищи:	870	31,06	14,00	162,92	926,31	10,69	0,60	0,31	0,59	3,80	0,12	1,08	1,37	6,89	83,25	214,31	0,05	0,18			

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергет и-	Витамины										Минеральные			№ рецеп	Сборн ик	
		Белк	Жиры	Углево		С, мг	В1, мг	В2,	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В12,	В6,	РР,	Фолие	Са, мг	Se,	Ф, мг			
Обед																					
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,60	5,10	8,24	87,63	25,30	0,03	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 БОБОВЫМИ	250	5,73	5,38	18,87	147,19	4,65	0,19	0,07	0,25	4,07	0,00	0,00	0,18	0,99	9,23	39,45	0,00	0,04	102	2011	
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ	90	6,08	7,61	8,87	134,59	1,03	0,04	0,05	0,02	2,33	0,00	0,81	0,15	1,34	6,44	18,09	0,00	0,02	279	2011	
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	8,19	9,66	36,97	266,72	0,00	0,22	0,12	0,04	4,64	0,14	0,00	0,27	2,23	21,31	20,30	0,00	0,02	171.1	2011	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,20	0,20	27,90	115,00	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	1,99	0,26	6,62	45,15	0,00	0,05	0,02	0,00	0,66	0,00	0,00	0,05	0,20	9,00	5,40	0,00	0,00	ПП	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00	0,08	0,03	0,00	0,98	0,00	0,00	0,07	0,77	13,50	11,50	0,00	0,01	ПП	2008	
Итого за прием пищи:	870	27,61	28,52	132,56	914,69	32,98	0,62	0,31	0,31	14,90	0,14	0,81	0,73	5,87	60,38	143,82	0,00	0,10			

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергет и-	Витамины										Минеральные			№ рецеп	Сборн ик	
		Белк	Жиры	Углево		С, мг	В1, мг	В2,	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В12,	В6,	РР,	Фолие	Са, мг	Se,	Ф, мг			
Обед																					
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	100	9,72	8,69	17,50	123,77	5,30	0,08	0,04	0,01	3,26	0,00	0,00	0,08	0,55	12,50	19,55	0,00	0,00	10	2012	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,02	5,77	10,22	101,48	8,54	0,06	0,06	0,23	2,27	0,00	0,00	0,16	0,56	11,20	45,54	0,00	0,03	82	2011	
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	10,47	8,35	8,05	149,57	1,60	0,08	0,09	0,04	2,83	0,06	0,01	0,06	0,98	5,95	48,04	0,01	0,34	235	2011	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,18	5,22	21,42	145,65	10,38	0,12	0,12	0,04	0,24	0,08	0,00	0,38	1,36	10,26	44,85	0,00	0,04	312	2011	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,25	0,01	33,17	132,03	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	1,99	0,26	6,62	45,15	0,00	0,05	0,02	0,00	0,66	0,00	0,00	0,05	0,20	9,00	5,40	0,00	0,00	ПП	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00	0,08	0,03	0,00	0,98	0,00	0,00	0,07	0,77	13,50	11,50	0,00	0,01	ПП	2008	
Итого за прием пищи:	880	31,45	28,61	122,07	816,06	25,82	0,47	0,36	0,32	10,24	0,14	0,01	0,80	4,42	62,41	183,34	0,01	0,42			

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергет и-	Витамины											Минеральные			№ реце	Сборн ик
		Белк	Жиры	Углево		С, мг	В1, мг	В2,	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В12,	В6,	РР,	Фолие	Са, мг	Se,	Ф, мг			
Обед																					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,90	8,90	10,70	111,00	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 КРУПОЙ	250	2,63	2,86	19,82	115,77	6,60	0,10	0,06	0,20	1,58	0,00	0,00	0,29	1,04	10,20	31,26	0,00	0,04	101	2011	
ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	90	12,55	4,75	3,03	122,82	0,50	0,05	0,10	0,06	0,90	0,00	0,37	0,35	4,20	3,82	20,89	0,01	0,08	290	2011	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5,38	6,31	34,25	215,10	0,00	0,07	0,03	0,03	1,21	0,11	0,00	0,08	0,49	10,00	29,93	0,01	0,01	203	2011	
СОКИ ФРУКТОВЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	0,16	0,20	12,60	0,00	0,00	389	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	6,62	45,15	0,00	0,05	0,02	0,00	0,66	0,00	0,00	0,05	0,20	9,00	5,40	0,00	0,00	ПП	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00	0,08	0,03	0,00	0,98	0,00	0,00	0,07	0,77	13,50	11,50	0,00	0,01	ПП	2008	
Итого за прием пищи:	870	29,24	23,58	119,10	811,67	15,70	0,39	0,31	0,48	5,33	0,11	0,37	0,92	7,26	46,72	152,58	0,02	0,14			

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергет и-	Витамины											Минеральные			№ реце	Сборн ик
		Белк	Жиры	Углево		С, мг	В1, мг	В2,	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В12,	В6,	РР,	Фолие	Са, мг	Se,	Ф, мг			
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,42	6,09	8,28	93,46	3,88	0,02	0,03	0,00	2,66	0,00	0,00	0,07	0,15	12,61	32,30	0,00	0,02	52	2011	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,24	5,24	16,43	122,18	6,70	0,09	0,05	0,20	2,44	0,00	0,00	0,27	0,97	8,55	51,66	0,00	0,03	96	2011	
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	90	6,80	5,81	6,44	112,82	10,89	0,03	0,06	0,00	2,18	0,00	0,95	0,24	1,80	10,66	32,59	0,00	0,03	306	2008	
КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕННАЯ	150	6,33	9,01	38,53	259,96	0,00	0,18	0,03	0,04	1,67	0,14	0,00	0,29	0,70	22,52	23,38	0,00	0,02	171.4	2011	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,23	0,06	22,44	92,54	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	1,99	0,26	6,62	45,15	0,00	0,05	0,02	0,00	0,66	0,00	0,00	0,05	0,20	9,00	5,40	0,00	0,00	ПП	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00	0,08	0,03	0,00	0,98	0,00	0,00	0,07	0,77	13,50	11,50	0,00	0,01	ПП	2008	
Итого за прием пищи:	870	22,83	26,78	123,83	844,52	23,27	0,46	0,23	0,25	10,69	0,14	0,95	1,01	4,69	78,64	174,19	0,00	0,11			

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергет и-	Витамины											Минеральные			№ реце	Сборн ик
		Белк	Жиры	Углево		С, мг	В1, мг	В2,	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В12,	В6,	РР,	Фолие	Са, мг	Se,	Ф, мг			
Обед																					
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,37	10,18	7,32	127,17	9,29	0,04	0,04	0,20	4,33	0,00	0,00	0,11	0,43	5,94	26,84	0,00	0,02	67	2011	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	2,80	4,10	7,60	80,00	22,00	0,06	0,00	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	35,00	0,00	0,00	84	2008	
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	13,34	9,31	8,70	172,49	9,39	0,16	1,10	4,45	3,01	0,00	42,60	0,43	5,19	172,24	28,07	0,02	0,13	261	2011	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,89	6,25	23,32	161,04	11,77	0,14	0,10	0,04	0,31	0,11	0,00	0,44	1,53	11,77	21,32	0,00	0,04	125	2011	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,16	0,01	14,92	61,56	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	1,99	0,26	6,62	45,15	0,00	0,05	0,02	0,00	0,66	0,00	0,00	0,05	0,20	9,00	5,40	0,00	0,00	ПП	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00	0,08	0,03	0,00	0,98	0,00	0,00	0,07	0,77	13,50	11,50	0,00	0,01	ПП	2008	
Итого за прием пищи:	902	26,37	30,42	93,57	765,82	53,59	0,53	1,30	4,89	9,49	0,11	42,60	1,10	8,16	213,08	141,42	0,02	0,20			

ВТОРАЯ СМЕНА
10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ
ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА ГОРОД-КУРОРТ ЯЛТА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ
РАЦИОН №2 И РАЦИОН № 1 ИЗ РАСЧЕТА 114,64 РУБ. И 114,64 РУБ. НА 1 РЕБЕНКА

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порци	Пищевые			Энергет и-	Витамины										Минеральные			№ реце	Сбор ник
		Белк	Жиры	Углев		С, мг	В1	В2	А, мг	Е, мг	Д	В12	В6	РР	Фолие	Са, мг	Se	Ф, мг		
Рацион № 2																				
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,60	5,10	8,24	87,63	25,30	0,03	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	2,36	5,38	11,67	99,95	8,50	0,09	0,05	0,20	2,33	0,00	0,00	0,21	0,78	8,70	36,09	0,00	0,03	99	2011
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 1 ВАРИАНТ	90	7,38	5,14	7,08	117,55	0,98	0,04	0,06	0,02	1,45	0,00	1,05	0,18	1,64	8,32	18,26	0,00	0,02	278	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5,38	6,31	34,25	215,10	0,00	0,07	0,03	0,03	1,21	0,11	0,00	0,08	0,49	10,00	29,94	0,01	0,01	203	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,23	0,06	22,44	92,54	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	1,99	0,26	6,62	45,15	0,00	0,05	0,02	0,00	0,66	0,00	0,00	0,05	0,20	9,00	5,40	0,00	0,00	ПП	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00	0,08	0,03	0,00	0,98	0,00	0,00	0,07	0,77	13,50	11,50	0,00	0,01	ПП	2008
Итого за прием пищи:	870	22,76	22,56	115,39	776,33	36,58	0,37	0,22	0,26	8,85	0,11	1,05	0,62	4,32	52,22	160,63	0,01	0,08		
Рацион № 1																				
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ОВСЯНОЙ КРУПЫ "ГЕРКУЛЕС"	200	8,40	12,45	34,25	271,44	0,50	0,19	0,15	0,06	1,72	0,14	0,00	0,11	0,46	10,95	122,81	0,00	0,03	173	2011
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2,30	9,12	5,60	113,90	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	0,17	0,03	12,22	38,41	4,80	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	200	3,31	2,43	26,63	142,21	0,52	0,05	0,12	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	111,41	0,00	0,00	379	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	8,82	60,20	0,00	0,07	0,03	0,00	0,88	0,00	0,00	0,07	0,27	12,00	7,20	0,00	0,00	ПП	2008
Итого за прием пищи:	510	16,83	24,38	87,52	626,16	5,82	0,34	0,32	0,15	2,82	0,29	0,00	0,18	1,28	22,95	254,26	0,00	0,03		
Всего за день:		39,59	46,94	202,91	1 402,49	42,40	0,71	0,54	0,41	11,67	0,40	1,05	0,80	5,60	75,17	414,89	0,01	0,11		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порци	Пищевые			Энергет и-	Витамины										Минеральные			№ реце	Сбор ник
		Белк	Жиры	Углев		С, мг	В1	В2	А, мг	Е, мг	Д	В12	В6	РР	Фолие	Са, мг	Se	Ф, мг		
Рацион № 2																				
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ И ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ	100	3,04	6,89	12,09	111,65	7,48	0,07	0,04	0,00	2,78	0,00	0,00	0,17	0,68	6,57	15,06	0,00	0,02	42	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,02	5,77	10,22	101,48	8,54	0,06	0,06	0,23	2,27	0,00	0,00	0,16	0,56	11,20	45,54	0,00	0,03	82	2011
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	13,70	11,27	7,50	186,82	10,19	0,16	1,14	4,65	3,51	0,02	44,40	0,45	5,39	179,48	21,71	0,02	0,14	255	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	8,19	9,66	36,97	266,72	0,00	0,22	0,12	0,04	4,64	0,14	0,00	0,27	2,23	21,31	20,30	0,00	0,02	171.1	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,25	0,01	33,17	132,03	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	1,99	0,26	6,62	45,15	0,00	0,05	0,02	0,00	0,66	0,00	0,00	0,05	0,20	9,00	5,40	0,00	0,00	ПП	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00	0,08	0,03	0,00	0,98	0,00	0,00	0,07	0,77	13,50	11,50	0,00	0,01	ПП	2008
Итого за прием пищи:	880	33,01	34,17	131,66	962,26	26,21	0,64	1,41	4,92	14,84	0,16	44,40	1,17	9,83	241,06	127,97	0,02	0,22		
Рацион № 1																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	150	20,63	16,28	46,38	417,57	0,39	0,06	0,37	0,10	0,43	0,17	0,30	0,09	0,61	1,56	286,68	0,02	0,04	223	2011
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	7,80	27,00	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 ПЛОДОВ	200	0,20	0,20	27,90	115,00	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	1,99	0,26	6,62	45,15	0,00	0,05	0,02	0,00	0,66	0,00	0,00	0,05	0,20	9,00	5,40	0,00	0,00	ПП	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	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	26,27	17,39	108,77	699,45	12,39	0,21	0,43	0,11	2,60	0,17	0,30	0,27	1,73	23,36	324,28	0,02	0,06		
Всего за день:		59,28	51,56	240,43	1 661,71	38,60	0,85	1,84	5,03	17,44	0,33	44,70	1,44	11,56	264,42	452,25	0,04	0,28		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порци	Пищевые			Энергет и-	Витамины										Минеральные			№ реце	Сбор ник
		Белк	Жиры,	Углево		С, мг	В1,	В2,	А, мг	Е, мг	Д,	В12,	В6,	РР,	Фолие	Са, мг	Se,	Ф, мг		
Рацион № 2																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,42	6,09	8,28	93,46	3,88	0,02	0,03	0,00	2,66	0,00	0,00	0,07	0,15	12,61	32,30	0,00	0,02	52	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,73	5,38	18,87	147,19	4,65	0,19	0,07	0,25	4,07	0,00	0,00	0,18	0,99	9,23	39,45	0,00	0,04	102	2011
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	100	13,12	8,70	9,41	168,20	0,57	0,10	0,12	0,08	0,52	0,31	0,04	0,07	1,13	4,94	59,31	0,01	0,41	254	2012
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,94	4,78	23,76	149,88	12,00	0,14	0,10	0,03	0,27	0,08	0,00	0,45	1,56	12,00	23,27	0,00	0,05	310	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,16	0,01	14,92	61,56	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	1,99	0,26	6,62	45,15	0,00	0,05	0,02	0,00	0,66	0,00	0,00	0,05	0,20	9,00	5,40	0,00	0,00	ПП	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00	0,08	0,03	0,00	0,98	0,00	0,00	0,07	0,77	13,50	11,50	0,00	0,01	ПП	2008
Итого за прием пищи:	902	29,18	25,53	106,95	783,85	22,24	0,58	0,38	0,36	9,16	0,39	0,04	0,89	4,84	61,91	184,52	0,01	0,53		
Рацион № 1																				
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	0,52	3,07	1,57	36,98	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	10,59	17,08	32,99	328,93	0,07	0,07	0,08	0,10	1,34	0,18	0,36	0,10	0,50	15,26	208,95	0,01	0,02	204	2011
СОКИ ФРУКТОВЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	0,16	0,20	12,60	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	4,41	30,10	0,00	0,04	0,02	0,00	0,44	0,00	0,00	0,03	0,13	6,00	3,60	0,00	0,00	ПП	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	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	16,45	20,77	78,63	574,16	5,00	0,20	0,15	0,10	3,84	0,18	0,36	0,27	1,48	33,07	248,32	0,01	0,03		
Всего за день:		45,63	46,30	185,58	1 358,01	27,24	0,78	0,53	0,46	13,00	0,57	0,40	1,16	6,32	94,98	432,84	0,02	0,56		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порци	Пищевые			Энергет и-	Витамины										Минеральные			№ реце	Сбор ник
		Белк	Жиры,	Углево		С, мг	В1,	В2,	А, мг	Е, мг	Д,	В12,	В6,	РР,	Фолие	Са, мг	Se,	Ф, мг		
Рацион № 2																				
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,90	8,90	10,70	111,00	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
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,24	5,24	16,43	122,18	6,70	0,09	0,05	0,20	2,44	0,00	0,00	0,27	0,97	8,55	51,66	0,00	0,03	96	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	240	24,74	28,63	37,41	498,13	2,37	0,11	0,17	0,36	5,28	0,00	0,63	0,73	7,98	17,75	31,06	0,04	0,18	291	2011
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	200	0,13	0,12	27,70	110,05	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	1,99	0,26	6,62	45,15	0,00	0,05	0,02	0,00	0,66	0,00	0,00	0,05	0,20	9,00	5,40	0,00	0,00	ПП	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00	0,08	0,03	0,00	0,98	0,00	0,00	0,07	0,77	13,50	11,50	0,00	0,01	ПП	2008
Итого за прием пищи:	870	34,82	43,46	123,95	1 004,92	17,27	0,36	0,33	0,75	9,55	0,00	0,63	1,14	10,39	49,40	156,16	0,04	0,22		
Рацион № 1																				
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ МАННАЯ	200	7,48	10,38	42,63	292,30	0,50	0,08	0,13	0,06	1,42	0,14	0,00	0,08	0,54	10,95	109,05	0,00	0,01	173	2011
БЛИНЧИКИ ФАРШИРОВАННЫЕ ДЖЕМОМ	60	2,55	4,25	22,64	130,33	3,55	0,02	0,03	0,02	0,84	0,12	0,02	0,01	0,22	5,81	12,80	0,01	0,00	446	2012
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2,30	9,12	5,60	113,90	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	0,40	0,40	7,80	27,00	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	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	600	12,93	24,25	93,67	623,53	14,05	0,16	0,20	0,16	3,11	0,41	0,02	0,17	1,33	18,76	149,75	0,01	0,02		
Всего за день:		47,75	67,71	217,62	1 628,45	31,32	0,52	0,53	0,91	12,66	0,41	0,65	1,31	11,72	68,16	305,91	0,05	0,24		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порци	Пищевые			Энергет и-	Витамины										Минеральные			№ реце	Сбор ник
		Белк	Жиры,	Углево		С, мг	В1,	В2,	А, мг	Е, мг	Д,	В12,	В6,	РР,	Фолие	Са, мг	Se,	Ф, мг		
Рацион № 2																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ	100	0,78	0,10	1,65	12,61	2,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	0,00	20,70	0,00	0,00	70	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,80	2,88	20,17	118,00	6,60	0,11	0,05	0,20	1,42	0,00	0,00	0,27	0,98	9,80	26,24	0,00	0,03	103	2011
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	90	7,69	5,62	5,05	116,22	0,14	0,04	0,07	0,02	0,55	0,06	1,08	0,17	1,67	7,03	34,60	0,00	0,02	281	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ	150	13,01	4,64	84,75	432,50	0,35	0,28	0,10	0,37	0,19	0,06	0,00	0,73	3,03	43,72	103,27	0,05	0,12	166	2012
СОКИ ФРУКТОВЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	0,16	0,20	12,60	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	6,62	45,15	0,00	0,05	0,02	0,00	0,66	0,00	0,00	0,05	0,20	9,00	5,40	0,00	0,00	ПП	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00	0,08	0,03	0,00	0,98	0,00	0,00	0,07	0,77	13,50	11,50	0,00	0,01	ПП	2008
Итого за прием пищи:	870	31,06	14,00	162,92	926,31	10,69	0,60	0,31	0,59	3,80	0,12	1,08	1,37	6,89	83,25	214,31	0,05	0,18		
Рацион № 1																				
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	60	5,83	5,21	10,50	74,26	3,18	0,05	0,03	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	14,01	27,03	2,65	309,31	0,20	0,06	0,45	0,35	2,47	2,56	0,54	0,15	0,20	7,29	97,26	0,03	0,05	210	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,16	0,01	14,92	61,56	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	1,99	0,26	6,62	45,15	0,00	0,05	0,02	0,00	0,66	0,00	0,00	0,05	0,20	9,00	5,40	0,00	0,00	ПП	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	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	25,04	32,76	54,76	585,01	4,52	0,22	0,53	0,36	5,86	2,56	0,54	0,30	1,38	35,22	136,88	0,03	0,06		
Всего за день:		56,10	46,76	217,68	1 511,32	15,21	0,82	0,84	0,95	9,66	2,68	1,62	1,67	8,27	118,47	351,19	0,08	0,24		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порци	Пищевые			Энергет и-	Витамины										Минеральные			№ реце	Сбор ник
		Белк	Жиры,	Углево		С, мг	В1,	В2,	А, мг	Е, мг	Д,	В12,	В6,	РР,	Фолие	Са, мг	Se,	Ф, мг		
Рацион № 2																				
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,60	5,10	8,24	87,63	25,30	0,03	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 БОБОВЫМИ	250	5,73	5,38	18,87	147,19	4,65	0,19	0,07	0,25	4,07	0,00	0,00	0,18	0,99	9,23	39,45	0,00	0,04	102	2011
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ	90	6,08	7,61	8,87	134,59	1,03	0,04	0,05	0,02	2,33	0,00	0,81	0,15	1,34	6,44	18,09	0,00	0,02	279	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	8,19	9,66	36,97	266,72	0,00	0,22	0,12	0,04	4,64	0,14	0,00	0,27	2,23	21,31	20,30	0,00	0,02	171.1	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,20	0,20	27,90	115,00	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	1,99	0,26	6,62	45,15	0,00	0,05	0,02	0,00	0,66	0,00	0,00	0,05	0,20	9,00	5,40	0,00	0,00	ПП	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00	0,08	0,03	0,00	0,98	0,00	0,00	0,07	0,77	13,50	11,50	0,00	0,01	ПП	2008
Итого за прием пищи:	870	27,61	28,52	132,56	914,69	32,98	0,62	0,31	0,31	14,90	0,14	0,81	0,73	5,87	60,38	143,82	0,00	0,10		
Рацион № 1																				
КАША ВЯЗКАЯ "АРТЕКОВСКАЯ"	200	8,38	11,76	45,46	307,19	0,78	0,14	0,19	0,06	0,91	0,14	0,00	0,16	0,69	13,49	168,61	0,00	0,02	328	2008
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2,30	9,12	5,60	113,90	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	0,17	0,03	12,22	38,41	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	200	3,75	3,01	24,42	141,00	0,52	0,03	0,12	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,14	1,80	111,43	0,00	0,00	382	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	6,62	45,15	0,00	0,05	0,02	0,00	0,66	0,00	0,00	0,05	0,20	9,00	5,40	0,00	0,00	ПП	2008
Итого за прием пищи:	500	16,59	24,18	94,32	645,65	6,10	0,25	0,35	0,15	1,79	0,29	0,00	0,21	1,32	24,29	298,28	0,00	0,02		
Всего за день:		44,20	52,70	226,88	1 560,34	39,08	0,87	0,66	0,46	16,69	0,43	0,81	0,94	7,19	84,67	442,10	0,00	0,02		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергет и-	Витамины										Минеральные			№ рецеп	Сбор ник
		Белк	Жиры	Углево		С, мг	В1	В2	А, мг	Е, мг	Д	В12	В6	РР	Фолие	Са, мг	Se	Е, мг		
Рацион № 2																				
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	100	9,72	8,69	17,50	123,77	5,30	0,08	0,04	0,01	3,26	0,00	0,00	0,08	0,55	12,50	19,55	0,00	0,00	10	2012
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,02	5,77	10,22	101,48	8,54	0,06	0,06	0,23	2,27	0,00	0,00	0,16	0,56	11,20	45,54	0,00	0,03	82	2011
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	10,47	8,35	8,05	149,57	1,60	0,08	0,09	0,04	2,83	0,06	0,01	0,06	0,98	5,95	48,04	0,01	0,34	235	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,18	5,22	21,42	145,65	10,38	0,12	0,12	0,04	0,24	0,08	0,00	0,38	1,36	10,26	44,85	0,00	0,04	312	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,25	0,01	33,17	132,03	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	1,99	0,26	6,62	45,15	0,00	0,05	0,02	0,00	0,66	0,00	0,00	0,05	0,20	9,00	5,40	0,00	0,00	ПП	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00	0,08	0,03	0,00	0,98	0,00	0,00	0,07	0,77	13,50	11,50	0,00	0,01	ПП	2008
Итого за прием пищи:	880	31,45	28,61	122,07	816,06	25,82	0,47	0,36	0,32	10,24	0,14	0,01	0,80	4,42	62,41	183,34	0,01	0,42		
Рацион № 1																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	150	20,63	16,28	46,38	417,57	0,39	0,06	0,37	0,10	0,43	0,17	0,30	0,09	0,61	1,56	286,68	0,02	0,04	223	2011
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	7,80	27,00	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 ЛИМОНОМ	200/15/7	0,16	0,01	14,92	61,56	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	1,99	0,26	6,62	45,15	0,00	0,05	0,02	0,00	0,66	0,00	0,00	0,05	0,20	9,00	5,40	0,00	0,00	ПП	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,59	0,00	0,00	0,04	0,46	8,10	6,90	0,00	0,00	ПП	2008
Итого за прием пищи:	532	25,47	17,14	90,77	622,33	11,53	0,19	0,44	0,11	2,31	0,17	0,30	0,26	1,61	21,29	328,27	0,02	0,05		
Всего за день:		56,92	45,75	212,84	1 438,39	37,35	0,66	0,80	0,43	12,55	0,31	0,31	1,06	6,03	83,70	511,61	0,03	0,47		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергет и-	Витамины										Минеральные			№ рецеп	Сбор ник
		Белк	Жиры	Углево		С, мг	В1	В2	А, мг	Е, мг	Д	В12	В6	РР	Фолие	Са, мг	Se	Е, мг		
Рацион № 2																				
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,90	8,90	10,70	111,00	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 КРУПОЙ	250	2,63	2,86	19,82	115,77	6,60	0,10	0,06	0,20	1,58	0,00	0,00	0,29	1,04	10,20	31,26	0,00	0,04	101	2011
ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	90	12,55	4,75	3,03	122,82	0,50	0,05	0,10	0,06	0,90	0,00	0,37	0,35	4,20	3,82	20,89	0,01	0,08	290	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5,38	6,31	34,25	215,10	0,00	0,07	0,03	0,03	1,21	0,11	0,00	0,08	0,49	10,00	29,93	0,01	0,01	203	2011
СОКИ ФРУКТОВЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	0,16	0,20	12,60	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	6,62	45,15	0,00	0,05	0,02	0,00	0,66	0,00	0,00	0,05	0,20	9,00	5,40	0,00	0,00	ПП	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00	0,08	0,03	0,00	0,98	0,00	0,00	0,07	0,77	13,50	11,50	0,00	0,01	ПП	2008
Итого за прием пищи:	870	29,24	23,58	119,10	811,67	15,70	0,39	0,31	0,48	5,33	0,11	0,37	0,92	7,26	46,72	152,58	0,02	0,14		
Рацион № 1																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ	60	0,47	0,06	0,99	7,57	1,20	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	0,00	12,42	0,00	0,00	70	2011
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 1 ВАРИАНТ	90	7,38	5,14	7,08	117,55	0,98	0,04	0,06	0,02	1,45	0,00	1,05	0,18	1,64	8,32	18,26	0,00	0,02	278	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	8,19	9,66	36,97	266,72	0,00	0,22	0,12	0,04	4,64	0,14	0,00	0,27	2,23	21,31	20,30	0,00	0,02	171.1	2011
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	200	0,13	0,12	27,70	110,05	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	3,05	0,25	20,07	94,73	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	19,22	15,23	92,81	596,62	3,38	0,34	0,22	0,06	7,06	0,14	1,05	0,52	4,61	41,03	75,72	0,00	0,05		
Всего за день:		48,46	38,81	211,91	1 408,29	19,08	0,73	0,53	0,54	12,39	0,25	1,42	1,44	11,87	87,75	228,30	0,02	0,19		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порци	Пищевые			Энергет и-	Витамины										Минеральные			№ реце	Сбор ник
		Белк	Жиры,	Углево		С, мг	В1,	В2,	А, мг	Е, мг	Д,	В12,	В6,	РР,	Фолие	Са, мг	Se,	К, мг		
Рацион № 2																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,42	6,09	8,28	93,46	3,88	0,02	0,03	0,00	2,66	0,00	0,00	0,07	0,15	12,61	32,30	0,00	0,02	52	2011
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,24	5,24	16,43	122,18	6,70	0,09	0,05	0,20	2,44	0,00	0,00	0,27	0,97	8,55	51,66	0,00	0,03	96	2011
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	90	6,80	5,81	6,44	112,82	10,89	0,03	0,06	0,00	2,18	0,00	0,95	0,24	1,80	10,66	32,59	0,00	0,03	306	2008
КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕННАЯ	150	6,33	9,01	38,53	259,96	0,00	0,18	0,03	0,04	1,67	0,14	0,00	0,29	0,70	22,52	23,38	0,00	0,02	171,4	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,23	0,06	22,44	92,54	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	1,99	0,26	6,62	45,15	0,00	0,05	0,02	0,00	0,66	0,00	0,00	0,05	0,20	9,00	5,40	0,00	0,00	ПП	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00	0,08	0,03	0,00	0,98	0,00	0,00	0,07	0,77	13,50	11,50	0,00	0,01	ПП	2008
Итого за прием пищи:	870	22,83	26,78	123,83	844,52	23,27	0,46	0,23	0,25	10,69	0,14	0,95	1,01	4,69	78,64	174,19	0,00	0,11		
Рацион № 1																				
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ОВСЯНОЙ КРУПЫ "ГЕРКУЛЕС"	200	8,40	12,45	34,25	271,44	0,50	0,19	0,15	0,06	1,72	0,14	0,00	0,11	0,46	10,95	122,81	0,00	0,03	173	2011
БЛИНЧИКИ ФАРШИРОВАННЫЕ ДЖЕМОМ	60	2,58	4,10	22,85	129,86	3,55	0,02	0,03	0,02	0,84	0,11	0,02	0,01	0,22	5,89	12,78	0,01	0,00	446	2012
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2,30	9,12	5,60	113,90	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	0,40	0,40	7,80	27,00	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	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	600	13,88	26,17	85,50	602,20	14,05	0,27	0,22	0,16	3,41	0,40	0,02	0,20	1,25	18,84	163,49	0,01	0,04		
Всего за день:		36,71	52,95	209,33	1 446,72	37,32	0,73	0,45	0,41	14,10	0,54	0,97	1,21	5,94	97,48	337,68	0,01	0,15		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порци	Пищевые			Энергет и-	Витамины										Минеральные			№ реце	Сбор ник
		Белк	Жиры,	Углево		С, мг	В1,	В2,	А, мг	Е, мг	Д,	В12,	В6,	РР,	Фолие	Са, мг	Se,	К, мг		
Рацион № 2																				
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,37	10,18	7,32	127,17	9,29	0,04	0,04	0,20	4,33	0,00	0,00	0,11	0,43	5,94	26,84	0,00	0,02	67	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	2,80	4,10	7,60	80,00	22,00	0,06	0,00	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	35,00	0,00	0,00	84	2008
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	13,34	9,31	8,70	172,49	9,39	0,16	1,10	4,45	3,01	0,00	42,60	0,43	5,19	172,24	28,07	0,02	0,13	261	2011
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,89	6,25	23,32	161,04	11,77	0,14	0,10	0,04	0,31	0,11	0,00	0,44	1,53	11,77	21,32	0,00	0,04	125	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,16	0,01	14,92	61,56	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	1,99	0,26	6,62	45,15	0,00	0,05	0,02	0,00	0,66	0,00	0,00	0,05	0,20	9,00	5,40	0,00	0,00	ПП	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00	0,08	0,03	0,00	0,98	0,00	0,00	0,07	0,77	13,50	11,50	0,00	0,01	ПП	2008
Итого за прием пищи:	902	26,37	30,42	93,57	765,82	53,59	0,53	1,30	4,89	9,49	0,11	42,60	1,10	8,16	213,08	141,42	0,02	0,20		
Рацион № 1																				
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	60	5,83	5,21	10,50	74,26	3,18	0,05	0,03	0,01	1,95	0,00	0,00	0,05	0,32	7,50	11,73	0,00	0,00	10	2012
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	170	9,13	14,85	39,42	328,12	0,04	0,09	0,07	0,08	1,53	0,20	0,20	0,10	0,58	14,56	122,33	0,01	0,01	211	2008
СОКИ ФРУКТОВЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	0,16	0,20	12,60	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	6,62	45,15	0,00	0,05	0,02	0,00	0,66	0,00	0,00	0,05	0,20	9,00	5,40	0,00	0,00	ПП	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	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	20,97	20,76	96,20	625,68	4,82	0,27	0,16	0,09	4,92	0,20	0,20	0,33	1,88	42,06	161,26	0,01	0,02		
Всего за день:		47,34	51,18	189,77	1 391,50	58,41	0,80	1,46	4,98	14,41	0,31	42,80	1,43	10,04	255,14	302,68	0,03	0,22		

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

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порци	Пищевые вещества			Энергет и-	Витамины										Минеральные			№ реце	Сбор ник
		Белки	Жиры,	Углево		С, мг	В1,	В2,	А, мг	Е, мг	Д,	В12,	В6,	PP,	Фолие	Ca, мг	Se,	F, мг		
Рацион № 3																				
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,60	5,10	8,24	87,63	25,30	0,03	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	2,82	6,44	14,00	119,91	10,20	0,09	0,05	0,24	2,80	0,00	0,00	0,25	0,93	10,44	43,32	0,00	0,03	99	2011
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 1 ВАРИАНТ	100	8,21	5,78	7,95	131,67	1,08	0,05	0,07	0,02	1,63	0,00	1,16	0,20	1,83	9,25	20,60	0,00	0,03	278	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	6,25	7,54	39,87	252,09	0,00	0,08	0,03	0,04	1,41	0,13	0,00	0,09	0,56	11,64	35,25	0,02	0,01	203	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,23	0,06	22,44	92,54	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	2,65	0,35	8,82	60,20	0,00	0,07	0,03	0,00	0,88	0,00	0,00	0,07	0,27	12,00	7,20	0,00	0,00	ПП	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,58	0,37	30,11	142,09	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	26,34	25,64	131,43	886,13	38,38	0,43	0,24	0,31	10,12	0,13	1,16	0,72	4,95	62,23	179,61	0,02	0,09		
Рацион № 3																				
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ОВСЯНОЙ КРУПЫ "ГЕРКУЛЕС"	250	10,51	15,60	42,91	339,75	0,62	0,23	0,19	0,07	2,15	0,17	0,00	0,14	0,58	13,69	153,49	0,00	0,03	173	2011
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2,30	9,12	5,60	113,90	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	0,17	0,03	12,22	38,41	4,80	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	200	3,31	2,43	26,63	142,21	0,52	0,05	0,12	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	111,41	0,00	0,00	379	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	8,82	60,20	0,00	0,07	0,03	0,00	0,88	0,00	0,00	0,07	0,27	12,00	7,20	0,00	0,00	ПП	2008
Итого за прием пищи:	560	18,94	27,53	96,18	694,47	5,94	0,38	0,36	0,16	3,25	0,32	0,00	0,21	1,40	25,69	284,94	0,00	0,03		
Всего за день:		45,28	53,17	227,61	1 580,60	44,32	0,81	0,60	0,47	13,37	0,45	1,16	0,93	6,35	87,92	464,55	0,02	0,12		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порци	Пищевые вещества			Энергет и-	Витамины										Минеральные			№ реце	Сбор ник
		Белки	Жиры,	Углево		С, мг	В1,	В2,	А, мг	Е, мг	Д,	В12,	В6,	PP,	Фолие	Ca, мг	Se,	F, мг		
Рацион № 3																				
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ И ЗЕЛЕНЬЮ ГОРОШКОМ	100	3,04	6,89	12,09	111,65	7,48	0,07	0,04	0,00	2,78	0,00	0,00	0,17	0,68	6,57	15,06	0,00	0,02	42	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	300	2,42	6,90	15,16	133,36	10,25	0,06	0,07	0,27	2,72	0,00	0,00	0,18	0,66	13,44	62,64	0,00	0,03	82	2011
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	13,69	11,18	7,48	185,89	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	9,83	11,60	44,34	320,15	0,00	0,26	0,15	0,05	5,56	0,17	0,00	0,32	2,68	25,57	24,37	0,00	0,02	171,1	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,25	0,01	33,17	132,03	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	2,65	0,35	8,82	60,20	0,00	0,07	0,03	0,00	0,88	0,00	0,00	0,07	0,27	12,00	7,20	0,00	0,00	ПП	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,58	0,37	30,11	142,09	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	36,46	37,30	151,17	1 085,37	27,92	0,72	1,46	4,97	16,63	0,19	44,40	1,27	10,60	253,26	152,72	0,02	0,22		
Рацион № 3																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	180	24,77	19,56	55,69	501,74	0,48	0,08	0,46	0,11	0,52	0,20	0,36	0,11	0,72	1,86	344,33	0,02	0,04	223	2011
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	7,80	27,00	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 ПЛОДОВ	200	0,20	0,20	27,90	115,00	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	2,65	0,35	8,82	60,20	0,00	0,07	0,03	0,00	0,88	0,00	0,00	0,07	0,27	12,00	7,20	0,00	0,00	ПП	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,58	0,37	30,11	142,09	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	32,60	20,88	130,32	846,03	12,48	0,29	0,54	0,12	3,31	0,20	0,36	0,34	2,21	32,06	388,33	0,02	0,06		
Всего за день:		69,06	58,18	281,49	1 931,40	40,40	1,01	2,00	5,09	19,94	0,39	44,76	1,61	12,81	285,32	541,05	0,04	0,28		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порци	Пищевые вещества			Энергет и-ческая	Витамины										Минеральные			№ реце	Сбор ник
		Белки	Жиры,	Углево		С, мг	В1,	В2,	А, мг	Е, мг	Д,	В12,	В6,	РР,	Фолие	Са, мг	Se,	Ф, мг		
Рацион № 3																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,42	6,09	8,28	93,46	3,88	0,02	0,03	0,00	2,66	0,00	0,00	0,07	0,15	12,61	32,30	0,00	0,02	52	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	300	6,40	6,55	22,39	176,36	7,50	0,16	0,07	0,30	2,69	0,00	0,00	0,21	1,16	7,23	60,53	0,01	0,04	102	2011
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	100	13,12	8,71	9,42	168,30	0,57	0,10	0,12	0,08	0,52	0,31	0,04	0,07	1,13	4,94	59,52	0,01	0,41	254	2012
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3,52	5,74	28,51	179,85	14,40	0,17	0,12	0,04	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	0,16	0,01	14,92	61,56	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	2,65	0,35	8,82	60,20	0,00	0,07	0,03	0,00	0,88	0,00	0,00	0,07	0,27	12,00	7,20	0,00	0,00	ПП	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,58	0,37	30,11	142,09	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	31,85	27,82	122,45	881,82	27,49	0,62	0,41	0,42	8,25	0,40	0,04	1,04	5,54	68,01	214,55	0,02	0,53		
Рацион № 3																				
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100	0,86	5,11	2,61	61,63	5,55	0,03	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	10,59	17,08	32,99	328,93	0,07	0,07	0,08	0,10	1,34	0,18	0,36	0,10	0,50	15,26	208,95	0,01	0,02	204	2011
СОКИ ФРУКТОВЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	0,16	0,20	12,60	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	8,82	60,20	0,00	0,07	0,03	0,00	0,88	0,00	0,00	0,07	0,27	12,00	7,20	0,00	0,00	ПП	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,58	0,37	30,11	142,09	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	19,65	23,10	94,12	676,27	7,22	0,29	0,18	0,10	5,53	0,18	0,36	0,35	1,96	45,01	265,83	0,01	0,03		
Всего за день:		51,50	50,92	216,57	1 558,09	34,71	0,91	0,59	0,52	13,78	0,58	0,40	1,39	7,50	113,02	480,38	0,03	0,56		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порци	Пищевые вещества			Энергет и-ческая	Витамины										Минеральные			№ реце	Сбор ник
		Белки	Жиры,	Углево		С, мг	В1,	В2,	А, мг	Е, мг	Д,	В12,	В6,	РР,	Фолие	Са, мг	Se,	Ф, мг		
Рацион № 3																				
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,90	8,90	10,70	111,00	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
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	300	2,67	6,27	19,71	146,60	8,04	0,10	0,06	0,24	2,92	0,00	0,00	0,32	1,17	10,26	61,98	0,00	0,04	96	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	280	28,83	33,45	43,65	581,36	2,76	0,13	0,21	0,42	6,18	0,00	0,74	0,86	9,30	20,71	36,21	0,04	0,19	291	2011
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	200	0,13	0,12	27,70	110,05	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	2,65	0,35	8,82	60,20	0,00	0,07	0,03	0,00	0,88	0,00	0,00	0,07	0,27	12,00	7,20	0,00	0,00	ПП	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,58	0,37	30,11	142,09	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	40,76	49,46	140,69	1 151,30	19,00	0,43	0,39	0,85	11,35	0,00	0,74	1,35	12,13	59,77	175,73	0,04	0,24		
Рацион № 3																				
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ МАННАЯ	250	9,36	13,00	53,36	365,86	0,62	0,09	0,16	0,07	1,78	0,18	0,00	0,10	0,67	13,69	136,33	0,00	0,01	173	2011
БЛИНЧИКИ ФАРШИРОВАННЫЕ ДЖЕМОМ	60	2,57	4,16	22,64	129,61	3,55	0,02	0,03	0,02	0,80	0,13	0,02	0,01	0,22	5,81	12,87	0,01	0,00	446	2012
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2,30	9,12	5,60	113,90	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	0,40	0,40	7,80	27,00	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	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	650	14,83	26,78	104,40	696,37	14,17	0,17	0,23	0,17	3,43	0,46	0,02	0,19	1,46	21,50	177,10	0,01	0,02		
Всего за день:		55,59	76,24	245,09	1 847,67	33,17	0,60	0,62	1,02	14,78	0,46	0,76	1,54	13,59	81,27	352,83	0,05	0,26		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порци	Пищевые вещества			Энергет и-ческая	Витамины											Минеральные			№ реце	Сбор ник
		Белки	Жиры	Углево		С, мг	В1,	В2,	А, мг	Е, мг	Д,	В12,	В6,	РР,	Фолие	Са, мг	Se,	Ф, мг			
Рацион № 3																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ	100	0,78	0,10	1,65	12,61	2,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	0,00	20,70	0,00	0,00	70	2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	300	3,35	3,45	24,20	141,56	7,92	0,12	0,06	0,24	1,70	0,00	0,00	0,32	1,18	11,76	31,50	0,00	0,04	103	2011	
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	100	8,51	6,28	5,52	128,66	0,15	0,06	0,08	0,02	0,62	0,07	1,20	0,19	1,85	7,81	37,37	0,00	0,02	281	2011	
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ	180	15,61	5,53	101,69	518,58	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	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	0,16	0,20	12,60	0,00	0,00	389	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	8,82	60,20	0,00	0,07	0,03	0,00	0,88	0,00	0,00	0,07	0,27	12,00	7,20	0,00	0,00	ПП	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,58	0,37	30,11	142,09	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	36,45	16,27	191,58	1 087,12	12,09	0,72	0,36	0,70	4,61	0,14	1,20	1,62	8,09	100,43	247,06	0,05	0,21			
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	100	9,72	8,69	17,50	123,77	5,30	0,08	0,04	0,01	3,26	0,00	0,00	0,08	0,55	12,50	19,55	0,00	0,00	10	2012	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	180	16,80	32,44	3,18	371,02	0,24	0,08	0,54	0,43	2,98	3,07	0,65	0,17	0,24	8,74	116,87	0,04	0,06	210	2011	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,16	0,01	14,92	61,56	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	0,63	13,29	0,00	0,00	377	2011		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	8,82	60,20	0,00	0,07	0,03	0,00	0,88	0,00	0,00	0,07	0,27	12,00	7,20	0,00	0,00	ПП	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,58	0,37	30,11	142,09	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	33,91	41,86	74,53	758,64	6,68	0,33	0,65	0,44	8,30	3,07	0,65	0,40	2,02	50,07	170,71	0,04	0,07			
Всего за день:		70,36	58,13	266,11	1 845,76	18,77	1,05	1,01	1,14	12,91	3,21	1,85	2,02	10,11	150,50	417,77	0,09	0,28			

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порци	Пищевые вещества			Энергет и-ческая	Витамины											Минеральные			№ реце	Сбор ник
		Белки	Жиры	Углево		С, мг	В1,	В2,	А, мг	Е, мг	Д,	В12,	В6,	РР,	Фолие	Са, мг	Se,	Ф, мг			
Рацион № 3																					
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,60	5,10	8,24	87,63	25,30	0,03	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 БОБОВЫМИ	300	6,40	6,55	22,39	176,36	7,50	0,16	0,07	0,30	2,69	0,00	0,00	0,21	1,16	7,23	60,53	0,01	0,04	102	2011	
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ	100	7,31	8,42	9,49	151,20	1,08	0,04	0,05	0,02	2,63	0,00	1,02	0,18	1,64	7,45	18,82	0,00	0,02	279	2011	
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	9,83	11,60	44,34	320,15	0,00	0,26	0,15	0,05	5,56	0,17	0,00	0,32	2,68	25,57	24,37	0,00	0,02	171.1	2011	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,20	0,20	27,90	115,00	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	2,65	0,35	8,82	60,20	0,00	0,07	0,03	0,00	0,88	0,00	0,00	0,07	0,27	12,00	7,20	0,00	0,00	ПП	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,58	0,37	30,11	142,09	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	32,57	32,59	151,29	1 052,63	35,88	0,67	0,35	0,37	15,16	0,17	1,02	0,87	7,01	69,35	173,80	0,01	0,10			
КАША ВЯЗКАЯ "АРТЕКОВСКАЯ"	250	10,47	14,73	56,86	384,32	0,98	0,16	0,23	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	2,30	9,12	5,60	113,90	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	0,17	0,03	12,22	38,41	4,80	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	200	3,75	3,01	24,42	141,00	0,52	0,03	0,12	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,14	1,80	111,43	0,00	0,00	382	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	8,82	60,20	0,00	0,07	0,03	0,00	0,88	0,00	0,00	0,07	0,27	12,00	7,20	0,00	0,00	ПП	2008	
Итого за прием пищи:	560	19,34	27,24	107,92	737,83	6,30	0,29	0,40	0,17	2,24	0,32	0,00	0,27	1,56	30,70	342,31	0,00	0,02			
Всего за день:		51,91	59,83	259,21	1 790,46	42,18	0,96	0,75	0,54	17,40	0,49	1,02	1,14	8,57	100,05	516,11	0,01	0,12			

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порци	Пищевые вещества			Энергет и-ческая	Витамины										Минеральные			№ реце	Сбор ник
		Белки	Жиры	Углево		С, мг	В1	В2	А, мг	Е, мг	Д	В12	В6	РР	Фолие	Са, мг	Se	Ф, мг		
Рацион № 3																				
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	100	9,72	8,69	17,50	123,77	5,30	0,08	0,04	0,01	3,26	0,00	0,00	0,08	0,55	12,50	19,55	0,00	0,00	10	2012
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	300	2,42	6,90	15,16	133,36	10,25	0,06	0,07	0,27	2,72	0,00	0,00	0,18	0,66	13,44	62,64	0,00	0,03	82	2011
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	10,41	8,14	8,01	147,29	1,60	0,08	0,09	0,04	2,83	0,05	0,01	0,06	0,97	5,93	51,52	0,01	0,34	235	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,82	6,26	25,69	174,45	12,45	0,15	0,13	0,05	0,29	0,09	0,00	0,46	1,62	12,30	53,77	0,00	0,05	312	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,25	0,01	33,17	132,03	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	2,65	0,35	8,82	60,20	0,00	0,07	0,03	0,00	0,88	0,00	0,00	0,07	0,27	12,00	7,20	0,00	0,00	ПП	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,58	0,37	30,11	142,09	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	33,85	30,72	138,46	913,19	29,60	0,54	0,39	0,37	11,16	0,14	0,01	0,93	4,99	72,37	216,94	0,01	0,43		
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	180	24,72	19,50	55,50	500,29	0,48	0,08	0,46	0,11	0,51	0,20	0,36	0,11	0,71	1,85	343,14	0,02	0,04	223	2011
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	7,80	27,00	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 ЛИМОНОМ	200/15/7	0,16	0,01	14,92	61,56	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	2,65	0,35	8,82	60,20	0,00	0,07	0,03	0,00	0,88	0,00	0,00	0,07	0,27	12,00	7,20	0,00	0,00	ПП	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	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:	582	30,98	20,51	107,11	743,78	11,62	0,24	0,54	0,12	2,80	0,20	0,36	0,31	1,94	27,28	388,83	0,02	0,06		
Всего за день:		64,83	51,23	245,57	1 656,97	41,22	0,78	0,93	0,49	13,96	0,34	0,37	1,24	6,93	99,65	605,77	0,03	0,49		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порци	Пищевые вещества			Энергет и-ческая	Витамины										Минеральные			№ реце	Сбор ник
		Белки	Жиры	Углево		С, мг	В1	В2	А, мг	Е, мг	Д	В12	В6	РР	Фолие	Са, мг	Se	Ф, мг		
Рацион № 3																				
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,90	8,90	10,70	111,00	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 КРУПОЙ	300	3,16	3,42	23,78	138,89	7,92	0,11	0,07	0,24	1,89	0,00	0,00	0,34	1,25	12,24	37,52	0,00	0,05	101	2011
ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100	13,95	5,28	3,38	136,61	0,56	0,05	0,10	0,07	0,99	0,00	0,41	0,39	4,67	4,26	23,13	0,02	0,09	290	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	6,34	7,55	40,42	254,71	0,00	0,08	0,03	0,04	1,43	0,13	0,00	0,09	0,57	11,80	35,50	0,02	0,01	203	2011
СОКИ ФРУКТОВЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	0,16	0,20	12,60	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	8,82	60,20	0,00	0,07	0,03	0,00	0,88	0,00	0,00	0,07	0,27	12,00	7,20	0,00	0,00	ПП	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,58	0,37	30,11	142,09	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	33,55	26,06	136,80	926,92	17,08	0,45	0,33	0,54	6,37	0,13	0,41	1,05	8,24	56,70	170,75	0,04	0,16		
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ	100	0,78	0,10	1,65	12,61	2,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	0,00	20,70	0,00	0,00	70	2011
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 1 ВАРИАНТ	100	8,22	5,86	7,97	132,44	1,08	0,05	0,07	0,02	1,63	0,00	1,16	0,20	1,83	9,25	21,02	0,00	0,03	278	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	9,83	11,60	44,34	320,15	0,00	0,26	0,15	0,05	5,56	0,17	0,00	0,32	2,68	25,57	24,37	0,00	0,02	171.1	2011
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	200	0,13	0,12	27,70	110,05	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	60	4,58	0,37	30,11	142,09	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:	640	23,54	18,05	111,77	717,34	4,28	0,44	0,28	0,07	8,56	0,17	1,16	0,62	5,58	51,62	95,43	0,00	0,06		
Всего за день:		57,09	44,11	248,57	1 644,26	21,36	0,89	0,61	0,61	14,93	0,30	1,57	1,67	13,82	108,32	266,18	0,04	0,22		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порци	Пищевые вещества			Энергет и-ческая	Витамины										Минеральные			№ реце	Сбор ник
		Белки	Жиры,	Углево		С, мг	В1,	В2,	А, мг	Е, мг	Д,	В12,	В6,	РР,	Фолие	Са, мг	Se,	Ф, мг		
Рацион № 3																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,42	6,09	8,28	93,46	3,88	0,02	0,03	0,00	2,66	0,00	0,00	0,07	0,15	12,61	32,30	0,00	0,02	52	2011
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	300	2,67	6,27	19,71	146,60	8,04	0,10	0,06	0,24	2,92	0,00	0,00	0,32	1,17	10,26	61,98	0,00	0,04	96	2011
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	100	7,55	6,45	7,13	125,30	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	7,60	10,82	46,25	312,25	0,00	0,21	0,04	0,05	2,01	0,17	0,00	0,35	0,84	27,04	28,14	0,00	0,02	171,4	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,23	0,06	22,44	92,54	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	2,65	0,35	8,82	60,20	0,00	0,07	0,03	0,00	0,88	0,00	0,00	0,07	0,27	12,00	7,20	0,00	0,00	ПП	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,58	0,37	30,11	142,09	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	26,70	30,41	142,74	972,44	25,82	0,55	0,27	0,30	12,16	0,17	1,06	1,17	5,45	91,75	197,13	0,00	0,12		
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ОВСЯНОЙ КРУПЫ "ГЕРКУЛЕС"	250	10,51	15,60	42,91	339,75	0,62	0,23	0,19	0,07	2,15	0,17	0,00	0,14	0,58	13,69	153,49	0,00	0,03	173	2011
БЛИНЧИКИ ФАРШИРОВАННЫЕ ДЖЕМОМ	60	2,58	4,16	22,71	129,93	3,55	0,02	0,03	0,02	0,80	0,13	0,02	0,01	0,22	5,83	12,89	0,01	0,00	446	2012
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2,30	9,12	5,60	113,90	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	0,40	0,40	7,80	27,00	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	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	650	15,99	29,38	94,02	670,58	14,17	0,31	0,26	0,17	3,80	0,45	0,02	0,23	1,37	21,52	194,28	0,01	0,04		
Всего за день:		42,69	59,79	236,76	1 643,02	39,99	0,86	0,53	0,47	15,96	0,62	1,08	1,40	6,82	113,27	391,41	0,01	0,16		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порци	Пищевые вещества			Энергет и-ческая	Витамины										Минеральные			№ реце	Сбор ник
		Белки	Жиры,	Углево		С, мг	В1,	В2,	А, мг	Е, мг	Д,	В12,	В6,	РР,	Фолие	Са, мг	Se,	Ф, мг		
Рацион № 3																				
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,37	10,18	7,32	127,17	9,29	0,04	0,04	0,20	4,33	0,00	0,00	0,11	0,43	5,94	26,84	0,00	0,02	67	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	300	3,36	4,92	9,12	96,00	26,40	0,07	0,00	0,24	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	42,00	0,00	0,00	84	2008
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	13,35	9,32	8,70	172,65	9,39	0,16	1,10	4,45	3,01	0,00	42,60	0,43	5,19	172,24	28,19	0,02	0,13	261	2011
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3,52	5,74	28,51	179,85	14,40	0,17	0,12	0,04	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	0,16	0,01	14,92	61,56	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	2,65	0,35	8,82	60,20	0,00	0,07	0,03	0,00	0,88	0,00	0,00	0,07	0,27	12,00	7,20	0,00	0,00	ПП	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,58	0,37	30,11	142,09	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	28,99	30,89	107,50	839,52	60,62	0,61	1,33	4,93	9,96	0,09	42,60	1,23	8,72	221,41	159,23	0,02	0,21		
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОВО КОНСЕРВИРОВАННОГО	100	9,72	8,69	17,50	123,77	5,30	0,08	0,04	0,01	3,26	0,00	0,00	0,08	0,55	12,50	19,55	0,00	0,00	10	2012
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	180	9,66	15,76	41,76	347,84	0,04	0,09	0,07	0,08	1,62	0,20	0,21	0,11	0,61	15,42	129,80	0,02	0,01	211	2008
СОКИ ФРУКТОВЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	0,16	0,20	12,60	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	8,82	60,20	0,00	0,07	0,03	0,00	0,88	0,00	0,00	0,07	0,27	12,00	7,20	0,00	0,00	ПП	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,58	0,37	30,11	142,09	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	27,58	25,36	117,78	757,32	6,94	0,36	0,19	0,09	6,94	0,20	0,21	0,42	2,51	56,32	182,95	0,02	0,02		
Всего за день:		56,57	56,25	225,28	1 596,84	67,56	0,97	1,52	5,02	16,90	0,29	42,81	1,65	11,23	277,73	342,18	0,04	0,23		