

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ «ЯСШЛ № 9»



УТВЕРЖДАЮ:

ИП Кровкин И.В.

«21» сентября 2023 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 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,	К, мг		
Обед																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ/СОЛЕННЫЕ/КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПО СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ)	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	71/70/П П	2012
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	250	11,97	10,70	20,68	227,32	7,40	0,15	0,12	0,28	1,60	0,00	0,21	0,53	3,45	12,19	36,71	0,00	0,09	103	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	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
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	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
ХЛЕБ РЖАНОЙ	200	0,16	0,16	22,39	88,38	1,60	0,01	0,01	0,00	0,25	0,00	0,00	0,03	0,10	0,80	13,09	0,00	0,00	342.1	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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:	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:	830	38,04	33,91	131,12	954,83	13,21	0,60	0,38	0,35	12,41	0,14	1,02	1,15	8,41	70,74	116,82	0,00	0,14		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергет и-	Витамины										Минеральные			№ рецеп-	Сборник
		Белк	Жиры	Углево		С, мг	В1, мг	В2, А, мг	Е, мг	Д, мкг	В12, В6, РР, Фолие	Са, мг	Se, К, мг	Ф, мг						
Обед																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ/СОЛЕННЫЕ/КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПО СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ)	60	0,47	0,06	1,46	8,15	2,40	0,02	0,02	0,01	0,06	0,00	0,00	0,02	0,10	2,40	12,42	0,00	0,01	71/70/П П	2011
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ ИЛИ СУБПРОДУКТОВ	250	11,00	3,40	20,21	155,85	18,37	0,19	0,14	0,29	1,48	0,00	0,00	0,45	1,92	15,13	51,30	0,01	0,38	77	2012
СОКИ ФРУКТОВЫЕ	240	20,17	11,99	26,95	423,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	289	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	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 ПШЕНИЧНЫЙ	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:	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:	830	38,42	16,21	99,92	834,10	22,37	0,36	0,23	0,30	3,18	0,00	0,00	0,67	3,15	40,23	93,22	0,01	0,40		

3 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,	К, мг		
Обед																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ/СОЛЕННЫЕ/КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПО СУП ИЗ ОВОЩЕЙ)	60	1,05	0,06	1,75	13,39	7,20	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,19	0,00	25,92	0,00	0,01	71/70/П П	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	250	11,69	5,81	12,45	144,03	9,34	0,14	0,12	0,30	0,53	0,08	0,00	0,27	1,44	12,35	58,30	0,01	0,40	95-чс	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	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
ХЛЕБ РЖАНОЙ	200	0,38	0,02	20,72	81,68	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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:	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:	830	43,67	35,09	104,04	900,79	18,91	0,39	0,35	0,66	7,45	0,08	0,63	1,12	10,58	52,60	140,28	0,05	0,60		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые			Энергет. к-т	Витамины										Минеральные			№ рецеп.	Сборник
		Белк	Жиры	Углево		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В12, нг	В6, мкг	РР, мкг	Фолие, мкг	Са, мг	Se, мкг	К, мг		
Обед																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ/СОЛЕННЫЕ/КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПО СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ)	60	0,66	0,12	2,28	14,40	15,00	0,04	0,02	0,10	0,23	0,00	0,00	0,06	0,30	6,60	8,40	0,00	0,00	71/70/П П	2011
КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ	250	15,15	11,61	13,72	207,13	6,37	0,14	0,14	0,33	0,82	0,00	0,27	0,53	3,94	11,31	39,35	0,00	0,10	102	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	60/30	6,19	10,08	7,83	155,91	0,04	0,03	0,06	0,04	1,60	0,10	0,85	0,13	1,47	5,86	15,27	0,00	0,02	270	2011
СОКИ ФРУКТОВЫЕ	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	24,63	0,01	0,01	203	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	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 ПШЕНИЧНЫЙ	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:	830	34,16	28,88	109,38	839,52	23,01	0,43	0,32	0,50	5,50	0,21	1,12	1,00	7,33	56,47	117,15	0,01	0,14		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порци	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,	F, мг		
Обед																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ/СОЛЕННЫЕ/КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПО	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	71/70/П П	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,90	4,91	12,64	102,86	8,15	0,06	0,08	0,24	0,31	0,08	0,00	0,16	0,55	11,49	45,01	0,00	0,03	76	2008
МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	240	23,69	10,11	18,15	416,31	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	274	2012
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	200	1,22	0,08	28,88	122,77	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,33	0,00	0,00	355	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:	830	33,09	15,73	92,37	813,07	9,35	0,20	0,14	0,24	1,95	0,08	0,00	0,28	1,57	33,99	86,66	0,00	0,04		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порци	Пищевые			Энергет и-	Витамины										Минеральные			№ рецеп-	Соорн-ик
		Белк	Жиры	Углево		С, мг	В1, мг	В2	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В12	В6	РР	Фолие	Са, мг	Se	F, мг		
Обед																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ	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	71/70/П	2012
СВЕЖИЕ/СОЛЕННЫЕ/КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПО СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	11,69	5,81	12,45	144,03	9,34	0,14	0,12	0,30	0,53	0,08	0,00	0,27	1,44	12,35	58,30	0,01	0,40	95	2008
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	90	8,06	7,43	10,93	143,10	0,36	0,08	0,07	0,01	2,65	0,00	0,00	0,05	0,80	5,23	43,69	0,01	0,23	234	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 (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	200	0,16	0,16	22,39	88,38	1,60	0,01	0,01	0,00	0,25	0,00	0,00	0,03	0,10	0,80	13,09	0,00	0,00	342.1	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:	830	39,74	28,84	124,95	880,05	14,48	0,63	0,40	0,36	11,66	0,22	0,00	0,79	5,86	69,69	164,01	0,02	0,66		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергет и-	Витамины										Минеральные			№ рецеп-	Сборник
		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 СВЕЖИЕ/СОЛЕННЫЕ/КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПО СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	60	0,47	0,06	1,46	8,15	2,40	0,02	0,02	0,01	0,06	0,00	0,00	0,02	0,10	2,40	12,42	0,00	0,01	71/70/П П	2011
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	250	11,62	4,32	19,79	164,71	9,18	0,17	0,14	0,32	2,05	0,00	0,00	0,35	1,84	15,54	61,69	0,01	0,37	101	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	90	13,46	20,96	13,11	310,20	0,55	0,08	0,13	0,09	2,65	0,12	0,33	0,33	4,30	6,57	37,86	0,01	0,07	294	2011
СОКИ ФРУКТОВЫЕ	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	24,63	0,01	0,01	203	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	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 ПШЕНИЧНЫЙ	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:	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
	830	37,71	32,41	119,91	945,14	13,73	0,49	0,39	0,45	7,61	0,23	0,33	0,98	7,86	57,21	166,10	0,03	0,47		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порци	Пищевые			Энергет и-	Витамины										Минеральные			№ рецепт	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																				
СВЕЖИЕ/СОЛЕННЫЕ/КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПО СЛОВО)	60	1,14	5,34	6,42	66,60	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	71/70/П П	2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,77	4,18	12,47	95,10	8,14	0,06	0,07	0,23	0,31	0,08	0,00	0,16	0,54	11,49	41,35	0,00	0,03	76	2008
МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	240	23,69	10,11	18,15	416,31	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	274	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (2-ОЙ ВАРИАНТ)	200	0,31	0,08	23,47	98,08	2,40	0,01	0,01	0,01	0,13	0,00	0,00	0,02	0,13	2,40	20,24	0,00	0,01	342.2	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:	830	32,72	20,28	92,22	839,65	14,74	0,21	0,16	0,35	2,08	0,08	0,00	0,30	1,88	36,39	103,09	0,00	0,05		

9 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	К,	Ф, мг		
Обед																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ/СОЛЕННЫЕ/КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПО СЕЗОНУ)	60	0,66	0,12	2,28	14,40	15,00	0,04	0,02	0,10	0,23	0,00	0,00	0,06	0,30	6,60	8,40	0,00	0,00	71/70/П П	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	250	11,00	3,40	20,21	155,85	18,37	0,19	0,14	0,29	1,48	0,00	0,00	0,45	1,92	15,13	51,30	0,01	0,38	77	2012
ПЛОВ	240	22,81	12,84	36,73	353,45	1,91	0,10	0,16	0,28	4,42	0,00	3,29	0,60	5,63	22,83	27,31	0,01	0,10	265	2011
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО	200	0,30	0,06	32,83	132,80	0,48	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,05	0,06	13,57	0,00	0,00	359	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:	830	40,58	16,99	123,76	820,06	35,76	0,47	0,38	0,67	7,77	0,00	3,29	1,25	8,87	67,12	117,48	0,02	0,49		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порци	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	К,	Ф, мг		
Обед																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ/СОЛЕННЫЕ/КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПО СЕЗОНУ)	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	71/70/П П	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	3,32	5,85	13,24	105,86	5,65	0,09	0,05	0,25	2,49	0,00	0,00	0,20	0,75	8,57	28,04	0,00	0,03	102	2011
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ ИЛИ СУБПРОДУКТОВ	240	20,17	11,99	26,95	423,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	289	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,38	0,02	20,72	81,68	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	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:	830	30,15	18,49	93,61	781,79	6,85	0,23	0,11	0,25	4,13	0,00	0,00	0,32	1,77	31,07	65,46	0,00	0,04		

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 порции	Пищевые			Энергет и-	Витамины										Минеральные			№ рецеп	Сбор ник
		Белк	Жиры	Углево		С, мг	B1	B2	A, мг	E, мг	D	B12	B6	PP	Фолие	Ca, мг	Se	F, мг		
Рацион № 2																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ/СОЛЕННЫЕ/КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПО СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	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	71/70/ ПП	2012
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	250	11,97	10,70	20,68	227,32	7,40	0,15	0,12	0,28	1,60	0,00	0,21	0,53	3,45	12,19	36,71	0,00	0,09	103	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	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
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	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
ХЛЕБ РЖАНОЙ	200	0,16	0,16	22,39	88,38	1,60	0,01	0,01	0,00	0,25	0,00	0,00	0,03	0,10	0,80	13,09	0,00	0,00	342.1	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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:	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
Рацион № 1																				
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ОВСЯНОЙ КРУПЫ "ГЕРКУЛЕС"	250	11,43	17,30	39,92	350,28	1,05	0,21	0,26	0,08	1,78	0,18	0,00	0,11	0,54	10,95	229,94	0,00	0,03	182	2011
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	1,77	1,41	22,50	109,80	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,18	0,00	3,30	0,00	0,00	ПП	2008
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 ДЖЕМОМ	185/15	0,09	0,02	6,11	19,21	2,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	8,44	0,00	0,00	430	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:	620	16,74	19,38	96,40	601,02	13,45	0,32	0,31	0,09	3,19	0,18	0,00	0,24	1,66	23,75	266,88	0,00	0,05		
Всего за день:		54,78	53,29	227,52	1 555,85	26,66	0,92	0,69	0,44	15,60	0,32	1,02	1,39	10,07	94,49	383,70	0,00	0,19		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порци	Пищевые			Энергет и-	Витамины										Минеральные			№ реце	Сбор ник
		Белк	Жиры, Углево			С, мг	B1,	B2,	A, мг	E, мг	D,	B12,	B6,	PP,	Фолие	Ca, мг	Se,	F, мг		
Рацион № 2																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ/СОЛЕННЫЕ/КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПО СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	60	0,47	0,06	1,46	8,15	2,40	0,02	0,02	0,01	0,06	0,00	0,00	0,02	0,10	2,40	12,42	0,00	0,01	71/70/ ПП	2011
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ ИЛИ СУБПРОДУКТОВ	250	11,00	3,40	20,21	155,85	18,37	0,19	0,14	0,29	1,48	0,00	0,00	0,45	1,92	15,13	51,30	0,01	0,38	77	2012
СОКИ ФРУКТОВЫЕ	240	20,17	11,99	26,95	423,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	289	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	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 ПШЕНИЧНЫЙ	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:	830	38,42	16,21	99,92	834,10	22,37	0,36	0,23	0,30	3,18	0,00	0,00	0,67	3,15	40,23	93,22	0,01	0,40		
Рацион № 1																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ/СОЛЕННЫЕ/КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПО МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	60	0,66	0,12	2,28	14,40	15,00	0,04	0,02	0,10	0,23	0,00	0,00	0,06	0,30	6,60	8,40	0,00	0,00	71/70/ ПП	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	180	11,89	14,65	34,52	318,83	0,08	0,08	0,09	0,08	1,31	0,11	0,43	0,11	0,54	16,85	240,33	0,02	0,02	204	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	200	3,29	3,30	24,14	139,68	0,16	0,04	0,14	0,02	0,09	0,02	0,20	0,05	0,24	0,00	122,81	0,00	0,01	380	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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:	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
Всего за день:		59,96	34,88	189,75	1 461,94	37,61	0,65	0,53	0,50	6,47	0,13	0,63	1,01	5,12	86,48	481,16	0,03	0,44		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	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 СВЕЖИЕ/СОЛЕННЫЕ/КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПО	60	1,05	0,06	1,75	13,39	7,20	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,19	0,00	25,92	0,00	0,01	71/70/ ПП	2011
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	11,69	5,81	12,45	144,03	9,34	0,14	0,12	0,30	0,53	0,08	0,00	0,27	1,44	12,35	58,30	0,01	0,40	95-чс	2008
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
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,38	0,02	20,72	81,68	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	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:	830	43,67	35,09	104,04	900,79	18,91	0,39	0,35	0,66	7,45	0,08	0,63	1,12	10,58	52,60	140,28	0,05	0,60		
Рацион № 1																				
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	250	9,61	14,94	40,08	332,66	1,08	0,10	0,24	0,08	1,20	0,18	0,00	0,06	0,52	8,49	220,42	0,00	0,01	181	2011
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	1,20	4,30	22,00	132,00	8,00	0,02	0,00	0,03	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	2	2008
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 И ЛИМОНОМ	185/15/7	0,06	0,01	14,72	60,36	1,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,63	8,26	0,00	0,00	431	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
Итого за прием пищи:	637	13,92	20,00	93,42	612,22	20,20	0,22	0,29	0,12	3,11	0,18	0,00	0,21	1,10	23,12	259,88	0,00	0,02		
Всего за день:		57,59	55,09	197,46	1 513,01	39,11	0,61	0,64	0,78	10,56	0,26	0,63	1,33	11,68	75,72	400,16	0,05	0,62		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	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 СВЕЖИЕ/СОЛЕННЫЕ/КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПО СЕЗОНУ)	60	0,66	0,12	2,28	14,40	15,00	0,04	0,02	0,10	0,23	0,00	0,00	0,06	0,30	6,60	8,40	0,00	0,00	71/70/ ПП	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	15,15	11,61	13,72	207,13	6,37	0,14	0,14	0,33	0,82	0,00	0,27	0,53	3,94	11,31	39,35	0,00	0,10	102	2011
КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ	60/30	6,19	10,08	7,83	155,91	0,04	0,03	0,06	0,04	1,60	0,10	0,85	0,13	1,47	5,86	15,27	0,00	0,02	270	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	24,63	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:	830	34,16	28,88	109,38	839,52	23,01	0,43	0,32	0,50	5,50	0,21	1,12	1,00	7,33	56,47	117,15	0,01	0,14		
Рацион № 1																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	26,85	17,52	14,73	362,04	0,00	0,08	0,00	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	229,97	0,00	0,00	224	2008
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	0,00	0,00	14,52	58,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,74	0,00	0,00	430	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	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:	530	32,95	18,52	65,94	602,02	10,00	0,24	0,07	0,01	3,09	0,00	0,00	0,20	1,19	24,80	268,11	0,00	0,02		
Всего за день:		67,11	47,40	175,32	1 441,54	33,01	0,67	0,39	0,51	8,59	0,21	1,12	1,20	8,52	81,27	385,26	0,01	0,16		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергет и-	Витамины										Минеральные			№ реце	Соор 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	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	71/70/	2011
СВЕЖИЕ/СОЛЕННЫЕ/КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПО																				
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,90	4,91	12,64	102,86	8,15	0,06	0,08	0,24	0,31	0,08	0,00	0,16	0,55	11,49	45,01	0,00	0,03	76	2008
МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	240	23,69	10,11	18,15	416,31	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	274	2012
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	200	1,22	0,08	28,88	122,77	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,33	0,00	0,00	355	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:	830	33,09	15,73	92,37	813,07	9,35	0,20	0,14	0,24	1,95	0,08	0,00	0,28	1,57	33,99	86,66	0,00	0,04		
Рацион № 1																				
БЛИНЧИКИ С ДЖЕМОМ ИЛИ ОЛАДЫ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/50	11,28	18,52	70,98	495,23	0,20	0,11	0,23	0,09	2,46	0,43	0,31	0,09	0,74	20,25	163,99	0,02	0,04	399	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
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
Итого за прием пищи:	500	12,65	19,11	98,37	605,65	11,80	0,16	0,27	0,10	3,09	0,43	0,31	0,25	1,20	22,45	192,59	0,02	0,05		
Всего за день:		45,74	34,84	190,74	1 418,72	21,15	0,36	0,41	0,34	5,04	0,51	0,31	0,53	2,77	56,44	279,25	0,02	0,09		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	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	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	71/70/	2012
СВЕЖИЕ/СОЛЕННЫЕ/КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПО СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	11,69	5,81	12,45	144,03	9,34	0,14	0,12	0,30	0,53	0,08	0,00	0,27	1,44	12,35	58,30	0,01	0,40	95	2008
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	90	8,06	7,43	10,93	143,10	0,36	0,08	0,07	0,01	2,65	0,00	0,00	0,05	0,80	5,23	43,69	0,01	0,23	234	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 (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	200	0,16	0,16	22,39	88,38	1,60	0,01	0,01	0,00	0,25	0,00	0,00	0,03	0,10	0,80	13,09	0,00	0,00	342.1	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:	830	39,74	28,84	124,95	880,05	14,48	0,63	0,40	0,36	11,66	0,22	0,00	0,79	5,86	69,69	164,01	0,02	0,66		
Рацион № 1																				
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ОВСЯНОЙ КРУПЫ "ГЕРКУЛЕС"	250	11,43	17,30	39,92	350,28	1,05	0,21	0,26	0,08	1,78	0,18	0,00	0,11	0,54	10,95	229,94	0,00	0,03	182	2011
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	1,77	1,41	22,50	109,80	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,18	0,00	3,30	0,00	0,00	ПП	2008
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 ДЖЕМОМ	185/15	0,09	0,02	6,11	19,21	2,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	8,44	0,00	0,00	430	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:	620	16,74	19,38	96,40	601,02	13,45	0,32	0,31	0,09	3,19	0,18	0,00	0,24	1,66	23,75	266,88	0,00	0,05		
Всего за день:		56,48	48,22	221,35	1 481,07	27,93	0,95	0,71	0,45	14,85	0,40	0,00	1,03	7,52	93,44	430,89	0,02	0,71		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые			Энергет и-	Витамины										Минеральные			№ пелле	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																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ/СОЛЕННЫЕ/КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПО	60	0,47	0,06	1,46	8,15	2,40	0,02	0,02	0,01	0,06	0,00	0,00	0,02	0,10	2,40	12,42	0,00	0,01	71/70/ ПП	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	11,62	4,32	19,79	164,71	9,18	0,17	0,14	0,32	2,05	0,00	0,00	0,35	1,84	15,54	61,69	0,01	0,37	101	2011
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	13,46	20,96	13,11	310,20	0,55	0,08	0,13	0,09	2,65	0,12	0,33	0,33	4,30	6,57	37,86	0,01	0,07	294	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	24,63	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:	830	37,71	32,41	119,91	945,14	13,73	0,49	0,39	0,45	7,61	0,23	0,33	0,98	7,86	57,21	166,10	0,03	0,47		
Рацион № 1																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	26,85	17,52	14,73	362,04	0,00	0,08	0,00	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	229,97	0,00	0,00	224	2008
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	0,00	0,00	14,52	58,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,74	0,00	0,00	430	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	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:	530	32,95	18,52	65,94	602,02	10,00	0,24	0,07	0,01	3,09	0,00	0,00	0,20	1,19	24,80	268,11	0,00	0,02		
Всего за день:		70,66	50,93	185,85	1 547,16	23,73	0,73	0,46	0,46	10,70	0,23	0,33	1,18	9,05	82,01	434,21	0,03	0,49		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые			Энергет и-	Витамины										Минеральные			№ пелле	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																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ/СОЛЕННЫЕ/КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПО	60	1,14	5,34	6,42	66,60	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	71/70/ ПП	2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,77	4,18	12,47	95,10	8,14	0,06	0,07	0,23	0,31	0,08	0,00	0,16	0,54	11,49	41,35	0,00	0,03	76	2008
МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	240	23,69	10,11	18,15	416,31	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	274	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (2-ОЙ ВАРИАНТ)	200	0,31	0,08	23,47	98,08	2,40	0,01	0,01	0,01	0,13	0,00	0,00	0,02	0,13	2,40	20,24	0,00	0,01	342.2	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:	830	32,72	20,28	92,22	839,65	14,74	0,21	0,16	0,35	2,08	0,08	0,00	0,30	1,88	36,39	103,09	0,00	0,05		
Рацион № 1																				
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	250	8,42	8,13	24,15	194,57	1,37	0,08	0,29	0,05	0,11	0,03	0,00	0,03	0,40	2,85	274,05	0,00	0,01	121	2011
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	55	7,71	12,24	4,64	161,15	0,18	0,04	0,10	0,12	0,19	0,08	0,38	0,03	0,27	5,88	225,35	0,01	0,01	3	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	3,29	3,30	24,14	139,68	0,16	0,04	0,14	0,02	0,09	0,02	0,20	0,05	0,24	0,00	122,81	0,00	0,01	380	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:	545	22,47	23,92	73,00	590,13	1,71	0,22	0,55	0,19	1,17	0,13	0,58	0,16	1,53	19,53	631,41	0,01	0,04		
Всего за день:		55,19	44,20	165,22	1 429,78	16,45	0,43	0,71	0,54	3,25	0,21	0,58	0,46	3,41	55,92	734,50	0,01	0,09		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	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 СВЕЖИЕ/СОЛЕННЫЕ/КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПО	60	0,66	0,12	2,28	14,40	15,00	0,04	0,02	0,10	0,23	0,00	0,00	0,06	0,30	6,60	8,40	0,00	0,00	71/70/пп	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	250	11,00	3,40	20,21	155,85	18,37	0,19	0,14	0,29	1,48	0,00	0,00	0,45	1,92	15,13	51,30	0,01	0,38	77	2012
ПЛОВ	240	22,81	12,84	36,73	353,45	1,91	0,10	0,16	0,28	4,42	0,00	3,29	0,60	5,63	22,83	27,31	0,01	0,10	265	2011
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО С САХАРОМ	200	0,30	0,06	32,83	132,80	0,48	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,05	0,06	13,57	0,00	0,00	359	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:	830	40,58	16,99	123,76	820,06	35,76	0,47	0,38	0,67	7,77	0,00	3,29	1,25	8,87	67,12	117,48	0,02	0,49		
Рацион № 1																				
БЛИНЧИКИ С ДЖЕМОМ ИЛИ ОЛАДЫ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/50	11,28	18,52	70,98	495,23	0,20	0,11	0,23	0,09	2,46	0,43	0,31	0,09	0,74	20,25	163,99	0,02	0,04	399	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
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
Итого за прием пищи:	500	12,65	19,11	98,37	605,65	11,80	0,16	0,27	0,10	3,09	0,43	0,31	0,25	1,20	22,45	192,59	0,02	0,05		
Всего за день:		53,23	36,10	222,13	1 425,71	47,56	0,63	0,65	0,77	10,86	0,43	3,60	1,50	10,07	89,57	310,07	0,04	0,54		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	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 СВЕЖИЕ/СОЛЕННЫЕ/КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПО	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	71/70/ ПП	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	3,32	5,85	13,24	105,86	5,65	0,09	0,05	0,25	2,49	0,00	0,00	0,20	0,75	8,57	28,04	0,00	0,03	102	2011
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ ИЛИ СУБПРОДУКТОВ	240	20,17	11,99	26,95	423,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	289	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,38	0,02	20,72	81,68	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	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:	830	30,15	18,49	93,61	781,79	6,85	0,23	0,11	0,25	4,13	0,00	0,00	0,32	1,77	31,07	65,46	0,00	0,04		
Рацион № 1																				
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	250	9,61	14,94	40,08	332,66	1,08	0,10	0,24	0,08	1,20	0,18	0,00	0,06	0,52	8,49	220,42	0,00	0,01	181	2011
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	1,20	4,30	22,00	132,00	8,00	0,02	0,00	0,03	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	2	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	6,84	5,68	29,54	198,62	1,09	0,06	0,24	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,23	1,80	219,17	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:	530	20,30	25,27	100,44	723,48	10,17	0,25	0,51	0,15	2,48	0,18	0,00	0,13	1,02	22,29	454,79	0,00	0,01		
Всего за день:		50,45	43,76	194,05	1 505,27	17,02	0,48	0,62	0,40	0,18	0,33	0,00	0,45	2,79	53,36	520,25	0,00	0,05		

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	
		Белк	Жиры	Углево		С, мг	В1,	В2,	А, мг	Е, мг	Д,	В12,	В6,	РР,	Фолие	Са, мг	Se,			F, мг
Рацион № 3																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ/СОЛЕННЫЕ/КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПО	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	71/70/ ПП	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	11,97	10,70	20,68	227,32	7,40	0,15	0,12	0,28	1,60	0,00	0,21	0,53	3,45	12,19	36,71	0,00	0,09	103	2011
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	100	6,74	8,50	9,88	149,98	1,14	0,04	0,05	0,02	2,61	0,00	0,90	0,16	1,47	7,17	20,09	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 (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	200	0,16	0,16	22,39	88,38	1,60	0,01	0,01	0,00	0,25	0,00	0,00	0,03	0,10	0,80	13,09	0,00	0,00	342.1	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:	930	45,65	40,37	153,72	1 111,89	15,44	0,71	0,43	0,36	15,34	0,17	1,11	1,27	9,44	86,43	134,81	0,00	0,14		
Рацион № 3																				
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ОВСЯНОЙ КРУПЫ "ГЕРКУЛЕС"	300	13,71	20,77	47,86	420,30	1,26	0,27	0,32	0,11	2,14	0,21	0,00	0,14	0,65	13,13	275,95	0,00	0,03	182	2011
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	40	2,36	1,88	30,00	146,40	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,24	0,00	4,40	0,00	0,00	ПП	2008
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 ДЖЕМОМ	185/15	0,09	0,02	6,11	19,21	2,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	8,44	0,00	0,00	430	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:	680	19,61	23,32	111,84	707,64	13,66	0,39	0,37	0,12	3,55	0,21	0,00	0,27	1,83	25,93	313,99	0,00	0,05		
Всего за день:		65,26	63,69	265,56	1 819,53	29,10	1,10	0,80	0,48	18,89	0,38	1,11	1,54	####	112,36	448,80	0,00	0,19		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			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,	І, мг		
Рацион № 3																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ/СОЛЕННЫЕ/КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПО	100	0,78	0,10	2,43	13,58	4,00	0,02	0,03	0,01	0,10	0,00	0,00	0,04	0,16	4,00	20,70	0,00	0,02	71	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	250	11,00	3,40	20,21	155,85	18,37	0,19	0,14	0,29	1,48	0,00	0,00	0,45	1,92	15,13	51,30	0,01	0,38	77	2012
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ ИЛИ СУБПРОДУКТОВ	280	23,54	13,99	31,46	493,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	289	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:	930	43,52	18,40	112,62	948,99	23,97	0,40	0,25	0,30	3,64	0,00	0,00	0,72	3,43	47,53	105,60	0,01	0,41		
Рацион № 3																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ/СОЛЕННЫЕ/КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПО	100	1,10	0,20	3,80	24,00	25,00	0,06	0,04	0,17	0,39	0,00	0,00	0,10	0,50	11,00	14,00	0,00	0,00	71/70/ ПП	2011
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	13,22	16,27	38,36	354,25	0,09	0,09	0,10	0,10	1,46	0,12	0,48	0,12	0,59	18,72	267,02	0,02	0,02	204	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	3,29	3,30	24,14	139,68	0,16	0,04	0,14	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	2,65	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:	580	23,31	20,37	95,19	672,86	25,25	0,32	0,33	0,29	3,60	0,14	0,68	0,39	2,22	52,52	420,23	0,02	0,04		
Всего за день:		66,83	38,77	207,81	1 621,85	49,22	0,72	0,58	0,59	7,24	0,14	0,68	1,11	5,65	100,05	525,83	0,03	0,45		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины										Минеральные			№ рецепта	Сборник
		Белки	Жиры,	Углево		С, мг	В1,	В2,	А, мг	Е, мг	Д,	В12,	В6,	РР,	Фолие	Са, мг	Se,	К, мг		
Рацион № 3																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ/СОЛЕННЫЕ/КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПО СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	100	1,75	0,10	2,91	22,31	12,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,32	0,00	43,20	0,00	0,01	71/70/ПП	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	250	11,69	5,81	12,45	144,03	9,34	0,14	0,12	0,30	0,53	0,08	0,00	0,27	1,44	12,35	58,30	0,01	0,40	95	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	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
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:	930	49,88	40,10	118,66	1 031,67	24,10	0,46	0,41	0,72	8,77	0,08	0,74	1,28	12,25	61,26	166,81	0,05	0,61		
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	300	11,53	17,94	48,07	399,29	1,30	0,12	0,29	0,11	1,44	0,21	0,00	0,08	0,62	10,19	264,54	0,00	0,01	181	2011
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	50	1,68	4,74	14,22	96,55	10,00	0,02	0,02	0,04	0,11	0,08	0,00	0,00	0,21	0,00	9,90	0,00	0,00	2	2008
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 И ЛИМОНОМ	185/15/7	0,06	0,01	14,72	60,36	1,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,63	8,26	0,00	0,00	431	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
Итого за прием пищи:	697	16,32	23,44	93,63	643,40	22,42	0,24	0,36	0,16	3,06	0,29	0,00	0,23	1,41	24,82	305,90	0,00	0,02		
Всего за день:		66,20	63,54	212,29	1 675,07	46,52	0,70	0,77	0,88	11,83	0,37	0,74	1,51	13,66	86,08	472,71	0,05	0,63		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины										Минеральные			№ рецепта	Сборник
		Белки	Жиры	Углево		С, мг	В1	В2	А, мг	Е, мг	Д	В12	В6	РР	Фолие	Са, мг	Se	К, мг		
Рацион № 3																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ/СОЛЕННЫЕ/КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПО СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	100	1,10	0,20	3,80	24,00	25,00	0,06	0,04	0,17	0,39	0,00	0,00	0,10	0,50	11,00	14,00	0,00	0,00	71/70/ПП	2011
КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ	250	15,15	11,61	13,72	207,13	6,37	0,14	0,14	0,33	0,82	0,00	0,27	0,53	3,94	11,31	39,35	0,00	0,10	102	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	70/30	6,89	11,17	8,69	172,97	0,04	0,04	0,07	0,04	1,79	0,11	0,94	0,14	1,65	6,49	17,09	0,00	0,02	270	2011
СОКИ ФРУКТОВЫЕ	180	6,44	7,56	41,10	257,99	0,00	0,08	0,03	0,04	1,45	0,13	0,00	0,10	0,58	12,00	29,57	0,02	0,01	203	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	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 ПШЕНИЧНЫЙ	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:	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
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	35,78	23,35	19,63	482,51	0,00	0,11	0,00	0,00	1,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	306,50	0,00	0,00	224	2008
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	0,00	0,00	14,52	58,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,74	0,00	0,00	430	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	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:	580	41,88	24,35	70,84	722,49	10,00	0,27	0,07	0,01	3,36	0,00	0,00	0,20	1,19	24,80	344,64	0,00	0,02		
Всего за день:		79,66	55,80	196,67	1 670,29	43,01	0,78	0,43	0,59	9,87	0,24	1,21	1,30	9,21	94,00	478,25	0,02	0,16		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины										Минеральные			№ рецепта	Сборник
		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 СВЕЖИЕ/СОЛЕННЫЕ/КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПО БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	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	71/70/ПП	2011
	250	1,90	4,91	12,64	102,86	8,15	0,06	0,08	0,24	0,31	0,08	0,00	0,16	0,55	11,49	45,01	0,00	0,03	76	2008
МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	280	27,64	11,80	21,18	485,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	274	2012
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	200	1,22	0,08	28,88	122,77	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,33	0,00	0,00	355	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		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		2008
Итого за прием пищи:	930	38,77	17,61	103,28	926,29	10,15	0,25	0,16	0,24	2,37	0,08	0,00	0,31	1,82	39,69	99,04	0,00	0,04		
БЛИНЧИКИ С ДЖЕМОМ ИЛИ ОЛАДЬИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/50	11,28	18,52	70,98	495,23	0,20	0,11	0,23	0,09	2,46	0,43	0,31	0,09	0,74	20,25	163,99	0,02	0,04	399	2011
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	150	0,60	0,60	11,70	40,50	15,00	0,05	0,03	0,01	0,95	0,00	0,00	0,12	0,45	3,00	24,00	0,00	0,02	338	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
Итого за прием пищи:	550	12,85	19,31	102,27	619,15	16,80	0,18	0,28	0,10	3,41	0,43	0,31	0,29	1,35	23,45	200,59	0,02	0,06		
Всего за день:		51,62	36,92	205,55	1 545,44	26,95	0,43	0,44	0,34	5,78	0,51	0,31	0,60	3,17	63,14	299,63	0,02	0,10		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины										Минеральные			№ рецепта	Сборник	
		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 СВЕЖИЕ/СОЛЕННЫЕ/КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПО СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	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	71/70/ПП	2012	
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ	250	11,69	5,81	12,45	144,03	9,34	0,14	0,12	0,30	0,53	0,08	0,00	0,27	1,44	12,35	58,30	0,01	0,40	95	2008	
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	100	8,95	8,26	12,13	158,83	0,39	0,09	0,08	0,01	2,93	0,00	0,00	0,05	0,89	5,80	48,50	0,01	0,26	234	2011	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	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	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	200	0,16	0,16	22,39	88,38	1,60	0,01	0,01	0,00	0,25	0,00	0,00	0,03	0,10	0,80	13,09	0,00	0,00	342.1	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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:	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:		930	47,58	35,24	147,74	1 037,45	16,63	0,75	0,46	0,37	14,59	0,25	0,00	0,90	6,85	85,22	184,81	0,02	0,69		
Рацион № 3																					
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ОВСЯНОЙ КРУПЫ "ГЕРКУЛЕС"	300	13,71	20,77	47,86	420,30	1,26	0,27	0,32	0,11	2,14	0,21	0,00	0,14	0,65	13,13	275,95	0,00	0,03	182	2011	
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	40	2,36	1,88	30,00	146,40	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,24	0,00	4,40	0,00	0,00	ПП	2008	
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 ДЖЕМОМ	185/15	0,09	0,02	6,11	19,21	2,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	8,44	0,00	0,00	430	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	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:	720	22,26	23,67	120,66	767,84	13,66	0,46	0,40	0,12	4,43	0,21	0,00	0,34	2,10	37,93	321,19	0,00	0,05			
Всего за день:			69,25	58,44	260,90	1 768,69	30,29	1,20	0,86	0,49	19,02	0,38	0,00	1,24	8,89	123,15	504,90	0,02	0,74		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины										Минеральные			№ рецепта	Сборник
		Белки	Жиры	Углево		С, мг	В1,	В2,	А, мг	Е, мг	Д,	В12,	В6,	РР,	Фолие	Са, мг	Se,	К, мг		
Рацион № 3																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ	100	0,78	0,10	2,43	13,58	4,00	0,02	0,03	0,01	0,10	0,00	0,00	0,04	0,16	4,00	20,70	0,00	0,02	71/70/ПП	2011
СВЕЖИЕ/СОЛЕННЫЕ/КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПО СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	11,62	4,32	19,79	164,71	9,18	0,17	0,14	0,32	2,05	0,00	0,00	0,35	1,84	15,54	61,69	0,01	0,37	101	2011
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	14,94	23,22	14,54	344,04	0,60	0,09	0,15	0,10	2,92	0,14	0,37	0,37	4,77	7,29	42,09	0,01	0,08	294	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	6,44	7,56	41,10	257,99	0,00	0,08	0,03	0,04	1,45	0,13	0,00	0,10	0,58	12,00	29,57	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:	930	41,98	36,11	136,38	1 066,03	15,38	0,55	0,43	0,47	8,58	0,27	0,37	1,09	8,70	67,23	187,65	0,04	0,49		
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	35,78	23,35	19,63	482,51	0,00	0,11	0,00	0,00	1,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	306,50	0,00	0,00	224	2008
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	0,00	0,00	14,52	58,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,74	0,00	0,00	430	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	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:	580	41,88	24,35	70,84	722,49	10,00	0,27	0,07	0,01	3,36	0,00	0,00	0,20	1,19	24,80	344,64	0,00	0,02		
Всего за день:		83,86	60,46	207,22	1 788,52	25,38	0,82	0,50	0,48	11,94	0,27	0,37	1,29	9,89	92,03	532,29	0,04	0,51		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порци	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины										Минеральные			№ реце	Сборник
		Белки	Жиры,	Углево		С, мг	В1,	В2,	А, мг	Е, мг	Д,	В12,	В6,	РР,	Фолие	Са, мг	Se,	К, мг		
Рацион № 3																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ/СОЛЕННЫЕ/КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПО БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	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	71/70/ПП	2008
МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	250	1,77	4,18	12,47	95,10	8,14	0,06	0,07	0,23	0,31	0,08	0,00	0,16	0,54	11,49	41,35	0,00	0,03	76	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (2-ОЙ ВАРИАНТ)	280	27,64	11,80	21,18	485,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	274	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	200	0,31	0,08	23,47	98,08	2,40	0,01	0,01	0,01	0,13	0,00	0,00	0,02	0,13	2,40	20,24	0,00	0,01	342.2	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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:	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
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	300	10,10	9,74	28,92	233,35	1,64	0,10	0,35	0,05	0,13	0,04	0,00	0,03	0,49	3,42	328,86	0,00	0,01	121	2011
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	60	7,73	16,36	4,68	198,30	0,18	0,04	0,10	0,15	0,30	0,15	0,38	0,03	0,27	5,88	225,95	0,01	0,01	3	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	3,29	3,30	24,14	139,68	0,16	0,04	0,14	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	2,65	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:	660	28,35	30,12	96,67	773,62	1,98	0,35	0,65	0,22	2,58	0,21	0,58	0,26	2,19	37,50	698,62	0,01	0,04		
Всего за день:		67,20	55,80	203,42	1 765,85	19,52	0,61	0,84	0,65	5,08	0,29	0,58	0,59	4,45	79,59	822,21	0,01	0,09		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порци	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины										Минеральные			№ реце	Сборник
		Белки	Жиры,	Углево		С, мг	В1,	В2,	А, мг	Е, мг	Д,	В12,	В6,	РР,	Фолие	Са, мг	Se,	Е, мг		
Рацион № 3																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ	100	1,10	0,20	3,80	24,00	25,00	0,06	0,04	0,17	0,39	0,00	0,00	0,10	0,50	11,00	14,00	0,00	0,00	71/70/	2011
СВЕЖИЕ/СОЛЕННЫЕ/КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПО																			ПП	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	250	11,00	3,40	20,21	155,85	18,37	0,19	0,14	0,29	1,48	0,00	0,00	0,45	1,92	15,13	51,30	0,01	0,38	77	2012
ПЛОВ	280	26,62	14,96	42,87	412,13	2,22	0,12	0,19	0,33	5,15	0,00	3,84	0,69	6,57	26,64	31,95	0,01	0,11	265	2011
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО С САХАРОМ	200	0,30	0,06	32,83	132,80	0,48	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,05	0,06	13,57	0,00	0,00	359	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:	930	46,25	19,34	138,64	927,07	46,07	0,55	0,44	0,79	9,08	0,00	3,84	1,41	10,23	81,03	131,82	0,02	0,50		
Рацион № 3																				
БЛИНЧИКИ С ДЖЕМОМ ИЛИ ОЛАДЫ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/50	11,28	18,52	70,98	495,23	0,20	0,11	0,23	0,09	2,46	0,43	0,31	0,09	0,74	20,25	163,99	0,02	0,04	399	2011
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	150	0,60	0,60	11,70	40,50	15,00	0,05	0,03	0,01	0,95	0,00	0,00	0,12	0,45	3,00	24,00	0,00	0,02	338	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
Итого за прием пищи:	550	12,85	19,31	102,27	619,15	16,80	0,18	0,28	0,10	3,41	0,43	0,31	0,29	1,35	23,45	200,59	0,02	0,06		
Всего за день:		59,10	38,65	240,91	1 546,22	62,87	0,73	0,72	0,89	12,49	0,43	4,15	1,70	11,58	104,48	332,41	0,04	0,56		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины										Минеральные			№ рецеп	Сборник
		Белки	Жиры	Углево		С, мг	В1	В2	А, мг	Е, мг	Д	В12	В6	РР	Фолие	Са, мг	Se	Е, мг		
Рацион № 3																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ/СОЛЕННЫЕ/КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПО СЕЗОНУ)	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	71/70/ПП	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	3,32	5,85	13,24	105,86	5,65	0,09	0,05	0,25	2,49	0,00	0,00	0,20	0,75	8,57	28,04	0,00	0,03	102	2011
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ ИЛИ СУБПРОДУКТОВ	280	23,54	13,99	31,46	493,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	289	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,38	0,02	20,72	81,68	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	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:	930	35,25	20,68	106,00	896,29	7,65	0,28	0,13	0,25	4,55	0,00	0,00	0,35	2,02	36,77	77,84	0,00	0,04		
Рацион № 3																				
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	300	11,53	17,94	48,07	399,29	1,30	0,12	0,29	0,11	1,44	0,21	0,00	0,08	0,62	10,19	264,54	0,00	0,01	181	2011
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	50	1,68	4,74	14,22	96,55	10,00	0,02	0,02	0,04	0,11	0,08	0,00	0,00	0,21	0,00	9,90	0,00	0,00	2	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	6,84	5,68	29,54	198,62	1,09	0,06	0,24	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,23	1,80	219,17	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:	580	22,70	28,71	100,65	754,66	12,39	0,27	0,58	0,19	2,43	0,29	0,00	0,15	1,33	23,99	500,81	0,00	0,01		
Всего за день:		57,95	49,39	206,65	1 650,95	20,04	0,55	0,71	0,47	7,09	0,29	0,00	0,50	3,35	60,76	578,65	0,00	0,05		

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ «ЯСШЛ № 9»



УТВЕРЖДАЮ:

ИП Кровкин И.В.

«21» сентября 2016 г.



ОСНОВНОЕ

10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ

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