

СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «ЯСШ № 12»
Ярославская область
Ярославский район
/В. Н. Кабанова/
« 20 » 06 г.

Индивидуальный предприниматель
Фартушина-Близнюк Галина Николаевна
/Г. Н. Фартушина-Близнюк/
« 20 » 06 г.

**10-ти дневное меню для организации двухразового горячего питания
для детей пришкольного лагеря дневного пребывания 12 лет и старше
в общеобразовательных учреждениях
городского округа Ялта Республики Крым**

Примерное меню на оказание услуг по организации 2-х разового питания в лагере дневного пребывания в период летних каникул

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Se, мг	С, мг							
БЛЮД НА КЕФИРЕ СО СЛАДКИМ СОУСОМ	200	11,11	26,45	55,82	506,27	0,28	0,10	0,23	0,18	0,90	110,03	153,11	20,88	1,45	254,19	10,11	0,02	0,04	444,3	2012					
КОФЕЯНАЯ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	6,69	5,34	32,21	205,06	1,14	0,07	0,24	0,04	0,00	228,95	174,29	31,39	0,49	344,45	19,80	0,00	0,00	379	2011					
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	200	0,78	0,78	19,01	91,18	8,00	0,05	0,03	0,01	0,00	28,80	19,80	14,40	3,86	556,00	4,00	0,00	0,02	336-3	2011					
Итого за прием пищи:	600	18,58	32,57	107,04	804,51	9,40	0,22	0,50	0,23	0,90	367,78	347,20	66,67	5,90	1 154,64	33,91	0,02	0,06							
Обед																									
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	100	1,10	0,20	3,80	24,00	25,00	0,06	0,04	0,17	0,00	14,00	26,00	20,00	1,00	290,00	2,00	0,00	0,00	71	2011					
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	300	17,01	19,38	15,78	306,38	10,48	0,08	0,14	0,35	0,00	75,79	188,15	47,17	3,36	719,68	12,90	0,00	0,07	82	2011					
ПТИЦА ИЛИ КРОЛИК, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	110	12,20	16,35	10,45	238,41	4,53	0,09	0,15	0,38	0,05	61,01	141,71	28,86	1,28	447,55	8,44	0,00	0,09	292	2011					
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	180	4,34	4,74	25,11	161,07	11,08	0,14	0,14	0,03	0,05	77,68	112,51	35,46	1,33	848,82	11,64	0,00	0,04	311	2011					
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,95	68,78	304,85	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	0,00	ПП-3	2008					
ХЛЕБ РЖАЧНОЙ	60	3,85	0,51	24,67	118,70	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	9,72	46,98	10,26	2,16	81,60	3,36	0,00	0,00	ПП-3	2008					
Итого за прием пищи:	1020	45,42	41,90	168,18	1 236,83	52,69	0,47	0,53	0,93	0,10	250,80	527,95	148,95	11,65	2 627,65	40,34	0,00	0,20							
Всего за день:		64,00	74,47	275,22	2 041,34	82,09	0,69	1,03	1,16	1,00	618,58	875,15	215,62	17,55	3 782,29	74,25	0,02	0,26							

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Se, мг	С, мг							
СУП МОЛОЧНЫЙ МАЛЫННЫЙ	300	10,67	9,73	28,17	244,50	1,64	0,10	0,34	0,06	0,04	330,77	242,15	38,55	0,46	483,86	28,35	0,00	0,00	92	2012					
МАСЛО (ПОРЦИОН)	20	0,10	16,50	0,16	149,60	0,00	0,00	0,02	0,15	0,30	2,40	3,80	0,00	0,04	3,00	0,00	0,00	0,00	14	2011					
ПЕЧЕНЬЕ	45	3,38	4,41	33,46	187,65	0,00	0,04	0,02	0,01	0,00	13,05	40,50	9,00	0,95	49,50	0,00	0,00	0,00	2008						
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200/0/15	1,51	1,21	2,53	27,39	0,28	0,01	0,06	0,01	0,00	58,47	39,71	8,97	0,41	85,86	4,50	0,00	0,00	378	2011					
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ ИЛИ МОРОЖЕНОЕ	250/1	7,24	6,25	9,99	132,39	1,75	0,10	0,42	0,07	0,00	299,76	237,31	34,97	0,25	364,71	22,48	0,00	0,05	366	2011					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	5,10	0,45	58,95	261,30	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	ПП-3	2008					
ХЛЕБ РЖАЧНОЙ	30	1,93	0,26	12,34	59,35	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00	ПП-3	2008					
СЫР (ПОРЦИОН)	20	4,64	5,90	0,00	72,80	0,14	0,06	0,02	0,06	0,00	176,00	100,00	7,00	0,20	17,60	0,00	0,00	0,01	15	2011					
Итого за прием пищи:	941	34,57	44,71	145,62	1 134,98	3,81	0,30	0,94	0,36	0,34	886,31	686,96	103,62	3,39	1 045,33	57,01	0,00	0,06							
Обед																									
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	0,86	6,15	3,66	75,28	16,70	0,05	0,04	0,08	0,00	18,49	34,28	16,18	0,95	209,55	2,37	0,00	0,01	24	2011					
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	300	14,05	7,87	13,66	180,53	10,98	0,14	0,13	0,33	0,00	81,34	227,54	65,46	1,75	778,00	118,77	0,01	0,51	99	2011					
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	110	16,01	25,51	14,80	352,56	0,00	0,07	0,10	0,04	0,15	15,70	158,48	27,77	2,66	299,03	5,33	0,00	0,04	268	2011					
КАША РАСОСЫПАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	9,82	11,80	44,34	320,70	0,00	0,26	0,14	0,05	0,17	26,02	217,16	145,23	5,10	305,63	2,64	0,00	0,02	171,1	2011					
ФРИТСОУИ	200	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	0,00	0,00	0,00	0,00	131	2007					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,95	68,78	304,85	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	0,00	ПП-3	2008					
ХЛЕБ РЖАЧНОЙ	60	3,85	0,51	24,67	118,70	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	9,72	46,98	10,26	2,16	81,60	3,36	0,00	0,00	ПП-3	2008					
Итого за прием пищи:	1020	50,66	51,97	169,93	1 352,92	27,68	0,60	0,45	0,50	0,32	151,27	684,42	264,90	12,62	1 674,01	132,47	0,01	0,58							
Всего за день:		85,23	96,68	315,55	2 487,90	31,49	0,90	1,39	0,86	0,66	1 037,58	1 371,38	368,52	16,01	2 719,34	189,48	0,01	0,64							

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мкг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Са, мг	Ф, мг									
Завтрак																											
САЛАТ ИЗ МОРОЖЕНОГО И КУРАНИ С ЙОГУРТОМ	100	1,42	0,57	10,45	54,35	3,44	0,05	0,08	1,65	0,00	57,76	55,30	27,68	0,66	161,35	3,30	0,00	0,04	64	2011							
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	230	15,20	18,70	44,11	407,82	0,10	0,09	0,11	0,11	0,14	313,47	201,19	23,67	1,55	114,42	0,97	0,03	0,02	204,3	2011							
КАККО С МОЛОКОМ	200	6,85	5,67	198,62	1,09	0,06	0,23	0,03	0,00	219,17	174,78	38,82	0,96	367,56	18,90	0,00	0,00	382	2011								
ПОДЛЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	150	0,58	0,58	14,26	68,39	6,00	0,03	0,03	0,01	0,00	21,60	14,85	10,80	2,97	417,00	3,00	0,00	0,01	338,3	2011							
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	5,10	0,46	56,95	291,30	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	0,00	2011							
ХЛЕБ РЖАЧНОЙ	30	1,93	0,26	12,34	59,35	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00	0,00	2008							
Итого за прием пищи:	770	31,08	26,23	169,64	1 049,83	10,63	0,27	0,47	1,80	0,14	616,96	469,61	106,30	7,22	1 101,13	27,85	0,03	0,07									
Обед																											
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2 ВАРИАНТА)	100	1,59	6,10	9,56	100,04	47,00	0,05	0,05	0,46	0,00	35,18	33,52	16,80	0,72	146,57	1,50	0,00	0,02	49	2011							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОРОВОМИ	300	23,87	24,44	15,18	376,21	8,52	0,15	0,22	0,94	0,18	71,43	259,65	57,69	3,94	866,77	15,19	0,00	0,11	102	2011							
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	12,56	2,89	9,70	115,33	1,96	0,09	0,10	0,04	0,07	63,92	197,17	46,40	1,49	367,42	99,45	0,01	0,42	235	2011							
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	6,33	25,70	175,53	12,46	0,15	0,13	0,04	0,09	53,79	102,96	36,36	1,46	917,05	10,25	0,00	0,04	312	2011								
СОБИ ОВОЩИЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60	0,02	0,02	0,00	12,60	12,60	7,20	2,52	245,00	2,00	0,00	0,00	389	2011								
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,95	0,53	68,78	304,65	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	0,00	2011							
ХЛЕБ РЖАЧНОЙ	60	3,85	0,51	24,67	118,70	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	9,72	46,96	10,26	2,16	81,60	3,36	0,00	0,00	0,00	2008							
Итого за прием пищи:	1030	52,61	40,99	173,18	1 274,08	71,54	0,54	0,56	1,38	0,34	246,64	652,88	174,70	12,29	2 619,41	131,75	0,01	0,59									
Всего за день:		83,69	67,22	342,82	2 323,91	82,17	0,81	1,03	3,18	0,48	863,50	1 122,49	281,00	19,51	3 720,54	159,60	0,04	0,66									

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мкг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Са, мг	Ф, мг									
Завтрак																											
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	100	0,80	0,10	2,50	14,00	10,00	0,03	0,04	0,01	0,00	23,00	42,00	14,00	1,00	141,00	3,00	0,00	0,02	71	2011							
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	18,67	36,11	5,94	414,10	0,27	0,09	0,59	0,47	3,42	129,97	282,04	21,15	3,25	273,74	32,42	0,04	0,07	210	2011							
ЧУЧУ С СУППОМ И СЫРОМ	200/20	0,18	0,26	14,59	57,07	0,26	0,00	0,01	0,00	0,00	13,20	6,23	5,44	0,46	34,41	0,00	0,00	0,00	376	2011							
КАША ПШЕНИЧНАЯ	250/1	7,25	6,26	10,00	12,50	1,75	0,10	0,43	0,07	0,00	300,00	237,50	35,00	0,25	365,00	22,50	0,00	0,05	386	2011							
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	5,10	0,45	58,95	261,30	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	0,00	2011							
ХЛЕБ РЖАЧНОЙ	30	1,93	0,26	12,34	59,35	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00	0,00	2008							
Итого за прием пищи:	861	33,93	43,23	101,92	936,32	12,28	0,26	1,09	0,55	3,42	471,03	597,26	80,72	6,04	654,95	59,50	0,04	0,14									
Обед																											
САЛАТ ЗЕЛЕНЬ С ОГУРЦОМ И ПОМИДОРАМИ	100	1,01	6,14	2,45	69,78	14,35	0,04	0,06	0,16	0,00	34,88	31,94	22,04	0,91	189,26	3,98	0,00	0,01	19	2011							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУТОМ	300	14,08	4,04	24,30	190,65	8,64	0,16	0,14	0,32	0,00	69,15	252,00	67,63	1,91	886,55	111,20	0,01	0,48	101	2011							
ПОЛОВ	300	34,02	28,80	52,51	605,67	2,38	0,12	0,20	0,35	0,00	49,87	356,77	72,95	4,70	740,32	13,43	0,01	0,12	265	2011							
ПРЕСЛАДЫЙ СОУС	200	0,30	0,06	13,46	5,539	0,48	0,00	0,01	0,00	0,00	13,21	10,71	3,55	0,76	73,93	0,60	0,00	0,00	359	2011							
КАША ПШЕНИЧНАЯ	70	5,95	0,53	68,78	304,65	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	0,00	2011							
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,85	0,51	24,67	118,70	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	9,72	46,96	10,26	2,16	81,60	3,36	0,00	0,00	0,00	2008							
ХЛЕБ РЖАЧНОЙ	30	1,93	0,26	12,34	59,35	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00	0,00	2008							
Итого за прием пищи:	1030	59,21	40,08	186,17	1 345,04	25,85	0,40	0,45	0,83	0,00	176,63	698,40	176,43	10,44	1 971,66	132,57	0,02	0,61									
Всего за день:		93,14	83,31	288,09	2 283,36	38,13	0,66	1,54	1,38	3,42	647,66	1 289,66	257,15	16,46	2 826,61	192,17	0,06	0,75									

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мкг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Са, мг	Ф, мг									
Завтрак																											
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	36,32	23,43	47,50	553,92	0,38	0,11	0,41	0,10	0,12	298,03	405,99	54,20	2,11	464,55	1,78	0,05	0,06	224	2008							
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200/0/15	1,51	1,21	2,53	27,39	0,28	0,01	0,06	0,01	0,00	59,47	39,71	8,97	0,41	85,86	4,50	0,00	0,00	378	2011							
ПОДЛЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	150	0,58	0,58	14,26	68,39	6,00	0,03	0,03	0,01	0,00	21,60	14,85	10,80	2,97	417,00	3,00	0,00	0,01	338,3	2011							

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. Са, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Se, мг	F, мг									
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	0,98	6,15	3,68	75,28	16,70	0,05	0,04	0,08	0,00	0,00	18,49	34,26	16,18	0,95	209,55	2,37	0,00	0,01	2011							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ЯРЖИКАЛЬЯМИ	300	23,44	4,70	22,59	227,02	12,02	0,23	0,16	0,36	0,07	0,00	87,14	354,97	85,74	2,46	1 272,57	191,64	0,03	0,95	2011							
КОТЛЕТЫ, ВЫТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	110	16,01	25,51	14,80	352,56	0,00	0,07	0,10	0,04	0,15	15,70	156,48	27,77	2,66	299,03	5,33	0,00	0,04	2011								
КАДЛА РАССЫЛАЧАЯ ГРЕНЧЕВАЯ	180	9,82	11,60	44,34	320,70	0,00	0,26	0,14	0,05	0,17	26,02	217,16	145,23	5,10	305,63	2,64	0,00	0,02	1711	2011							
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СХОВОРЖКОВ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2011							
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,95	0,33	66,78	304,85	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	0,00	ПП-3	2011						
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,85	0,51	24,67	118,70	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	9,72	46,98	10,26	2,16	81,60	3,36	0,00	0,00	0,00	ПП-3	2008						
Итого за прием пищи:	1020	60,05	49,00	196,22	1 476,52	28,72	0,69	0,50	0,52	0,39	165,53	611,85	286,98	13,33	2 169,78	205,34	0,03	0,92									
Всего за день:		89,07	87,11	359,38	2 588,57	35,33	0,97	1,35	0,81	0,73	832,52	1 370,38	382,00	16,67	3 158,45	257,87	0,03	0,97									

8 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. Са, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Se, мг	F, мг									
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И КУРАГИ С КОУРТОМ	100	1,42	0,57	10,45	54,35	3,44	0,05	0,08	1,65	0,00	0,00	57,76	55,30	27,98	0,66	161,35	3,30	0,00	0,04	64	2011						
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	230	15,20	18,70	44,11	407,82	0,10	0,09	0,11	0,11	0,14	313,47	201,19	23,97	1,55	114,42	0,97	0,03	0,02	204-3	2011							
КАКАО С МОЛОКОМ	200	6,85	5,67	29,53	196,62	1,09	0,06	0,23	0,03	0,00	219,17	174,78	38,92	0,96	367,56	18,90	0,00	0,00	382	2011							
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	150	0,58	0,58	14,26	68,39	6,00	0,03	0,03	0,01	0,00	21,60	14,85	10,80	2,97	417,00	3,00	0,00	0,01	338-3	2011							
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	5,10	0,45	58,95	261,30	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	0,00	ПП-3	2011						
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,93	0,26	12,34	59,36	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,06	40,80	1,68	0,00	0,00	0,00	ПП-3	2008						
Итого за прием пищи:	770	31,08	26,23	169,64	1 049,83	10,63	0,27	0,47	1,80	0,14	616,86	469,61	106,30	7,22	1 101,13	27,85	0,03	0,07									
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2 ВАРЯНТА)	100	1,59	6,10	9,56	100,04	47,00	0,05	0,05	0,46	0,00	35,18	33,52	16,80	0,72	146,57	1,50	0,00	0,02	49	2011							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	300	15,03	17,05	13,49	267,62	6,75	0,12	0,14	0,37	0,00	48,11	170,27	40,24	2,63	659,19	9,46	0,00	0,06	102	2011							
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	300	24,05	25,23	31,09	449,11	12,40	0,24	0,30	0,17	0,39	201,57	403,88	97,17	2,61	1 347,98	179,31	0,02	0,75	233	2011							
ФЛЮИДАЙ	200	0,00	0,00	0,99	3,96	1,60	0,00	0,00	0,00	0,00	8,49	3,76	2,98	0,07	25,06	0,00	0,00	0,00	131	2007							
СОФИ ОВОЩНЫЕ_ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	12,60	7,20	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	0,00	389	2011							
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,95	0,53	66,78	304,85	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	0,00	ПП-3	2011						
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,85	0,51	24,67	118,70	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	9,72	46,98	10,26	2,16	81,60	3,36	0,00	0,00	0,00	ПП-3	2008						
Итого за прием пищи:	1230	51,44	49,61	166,17	1 327,70	69,35	0,51	0,55	1,00	0,39	315,67	671,01	174,65	10,71	2 500,40	195,63	0,02	0,83									
Всего за день:		82,52	75,84	337,81	2 377,53	79,98	0,78	1,02	2,80	0,53	932,53	1 140,62	280,95	17,93	3 601,53	223,48	0,05	0,90									

9 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. Са, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Se, мг	F, мг									
ГОРОДЕК ЗЕЛЕНЬЯЙ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	100	3,01	0,19	6,31	38,80	4,00	0,08	0,04	0,00	0,00	16,00	55,80	16,90	0,63	99,00	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	16,67	36,11	3,54	414,10	0,27	0,09	0,59	0,47	3,42	129,97	282,04	21,15	3,25	273,74	32,42	0,04	0,07	210	2011							
Чаша с фруктами и творогом	200/20	0,16	0,06	14,59	57,07	0,26	0,00	0,01	0,00	0,00	13,20	6,23	5,44	0,46	34,41	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2011						
Кисломолочный продукт или мороженое	250/1	7,25	6,25	10,00	132,50	1,75	0,10	0,43	0,07	0,00	300,00	237,50	35,00	0,25	365,00	22,50	0,00	0,05	366	2011							
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	5,10	0,45	58,95	261,30	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	0,00	ПП-3	2011						
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,93	0,26	12,34	59,35	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00	0,00	ПП-3	2008						
Итого за прием пищи:	861	36,14	43,32	105,73	963,12	6,28	0,31	1,09	0,54	3,42	466,03	605,06	85,62	5,67	812,95	56,60	0,04	0,12									
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	100	1,10	0,20	3,80	24,00	25,00	0,06	0,04	0,17	0,00	14,00	26,00	20,00	1,00	290,00	2,00	0,00	0,00	71	2011							
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	300	14,05	7,67	13,66	180,63	10,98	0,14	0,13	0,33	0,00	61,34	227,54	65,46	1,75	778,00	118,77	0,01	0,51	99	2011							
Плов из птицы или кролика	300	31,61	30,67	53,56	617,95	3,07	0,16	0,22	0,40	0,00	36,23	323,53	67,50	2,76	533,34	7,96	0,01	0,21	291	2011							
Пирог с яблоками	200	0,30	0,06	13,46	55,39	0,46	0,00	0,01	0,00	0,00	13,21	10,71	3,55	0,76	73,93	0,60	0,00	0,00	359	2011							
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,95	0,53	66,78	304,85	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	0,00	ПП-3	2011						

ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,85	0,51	24,67	118,70	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	0,00	9,72	46,98	10,26	2,16	81,60	3,38	0,00	0,00	0,00	ПП-3	2008
Всего за день:	93,00	82,96	283,66	2 284,84	45,81	0,75	1,53	1,44	3,42	620,53	1 239,82	252,39	14,10	2 569,82	189,29	0,06	0,84					

10 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины														№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углевод. бл, г	Минеральные вещества															
						С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Na, мг	С, мг			Р, мг
Завтрак																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	36,32	23,43	47,50	553,92	0,36	0,11	0,41	0,10	0,12	298,03	405,99	54,20	2,11	464,55	1,78	0,05	0,06	0,05	224	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	6,02	4,80	28,99	184,55	1,03	0,06	0,21	0,03	0,00	206,05	156,86	28,25	0,44	310,01	17,82	0,00	0,00	0,00	379	2011
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	200	0,78	0,78	19,07	91,18	8,00	0,05	0,03	0,07	0,00	28,80	19,80	14,40	3,96	556,00	4,00	0,00	0,00	0,00	338-3	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	5,10	0,45	58,95	261,30	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	0,00	ПП-3	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,93	0,26	12,34	59,35	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00	0,00	ПП-3	2008
Итого за прием пищи:	670	50,15	29,72	166,79	1 150,30	9,41	0,26	0,67	0,14	0,12	537,74	606,14	101,98	7,59	1 371,36	25,28	0,05	0,08	0,05		
Обед																					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧУЧНОЙ КАПУСТЫ	100	1,51	5,08	8,91	88,33	17,20	0,02	0,04	0,04	0,00	44,58	24,71	13,25	0,81	172,04	2,37	0,00	0,00	0,01	45	2011
БОРЩ ЗЕЛЕННЫЙ	300	14,89	16,32	17,32	276,08	15,91	0,13	0,22	0,08	0,14	88,12	188,56	66,67	3,98	1 001,37	11,61	0,00	0,10	0,10	85	2011
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ, КРОЛИКА ИЛИ СЫПРОДУКТОВ	300	25,22	5,04	27,32	283,20	29,59	0,39	2,00	8,32	0,00	42,04	412,68	62,77	8,76	1 279,76	16,62	0,04	0,28	0,28	289	2011
СОСИС ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	0,00	389	2011
ФИТОНАЧ	200	0,00	0,00	0,99	3,96	1,60	0,00	0,00	0,00	0,00	8,49	3,76	2,98	0,07	25,06	0,00	0,00	0,00	0,00	131	2007
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,95	0,53	68,78	304,85	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	0,00	ПП-3	2007
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,85	0,51	24,67	118,70	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	9,72	46,98	10,26	2,16	81,60	3,36	0,00	0,00	0,00	ПП-3	2008
Итого за прием пищи:	1230	52,39	27,67	167,58	1 158,54	65,90	0,64	2,32	8,44	0,14	205,55	689,29	163,13	18,30	2 799,83	35,96	0,04	0,39	0,39		
Всего за день:	102,54	57,39	334,37	2 308,84	75,31	0,90	2,98	8,58	0,26	743,29	1 295,43	265,11	25,89	4 171,19	61,24	0,09	0,47	0,47			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины														Минеральные вещества						
	Белки, г	Жиры, г	Углевод. бл, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Na, мг	С, мг	Р, мг	F, мг						
Итого за весь период	856,61	758,41	3 133,46	22 974,86	580,22	7,97	15,71	30,12	12,12	7 464,64	11 741,03	2 731,07	184,58	33 683,87	1 485,89	0,49	6,28								
Средние значения за период	85,66	75,84	313,35	2 297,48	58,02	0,80	1,57	3,01	1,21	746,46	1 174,10	273,11	18,46	3 368,39	146,59	0,05	0,63								