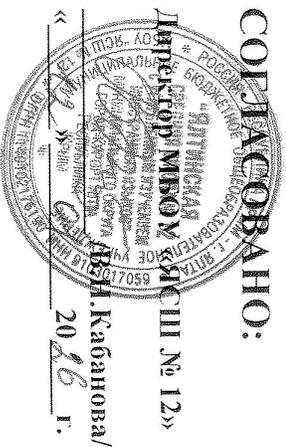
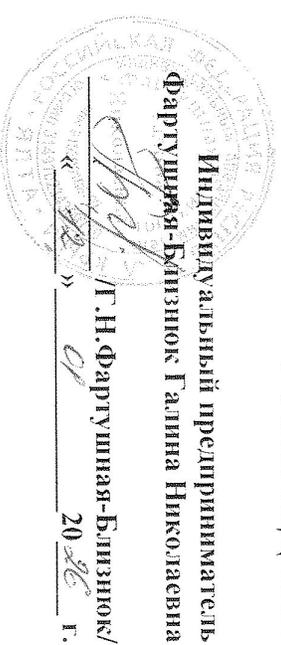


СОГЛАСОВАНО:



УТВЕРЖДАЮ:



ОСНОВНОЕ (ПРИМЕРНОЕ) 10 – ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ

для обеспечения двухразовым горячим питанием обучающихся
льготных категорий 5-11 классов
(завтрак, обед)

(рацион № 3)

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, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Se, мг	Ф, мг					
Завтрак																							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ ИЛИ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	100	0,80	0,10	1,70	13,00	5,00	0,02	0,02	0,00	0,00	23,00	24,00	14,00	0,60	141,00	0,00	0,00	70/71	2011				
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	18,67	36,03	3,54	413,41	0,27	0,09	0,59	0,48	3,41	129,86	281,96	21,14	3,24	273,67	32,41	0,03	0,07	210	2011			
ЧАЙ С ЛИМОННОМ	222	0,16	0,01	14,92	61,56	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	13,29	5,10	4,58	0,43	24,87	0,00	0,00	377	2011				
ХЛЕБ РУЖАНОМ	60	3,85	0,51	24,67	118,79	0,00	0,00	0,00	0,00	9,72	46,98	10,26	2,16	81,60	3,36	0,00	0,00	ПЛ-з	2008				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,44	0,36	29,20	137,83	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	12,42	45,36	17,82	1,08	77,40	0,00	0,00	ПЛ-з					
Итого за прием пищи:	642	27,92	37,01	74,03	744,50	6,41	0,26	0,99	0,48	3,41	188,29	403,40	67,80	7,51	598,54	35,77	0,03	0,08					
Обед																							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ ИЛИ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	100	0,80	0,10	1,70	13,00	5,00	0,02	0,02	0,00	0,00	23,00	24,00	14,00	0,60	141,00	0,00	0,00	70/71	2011				
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	300	2,40	6,90	15,18	133,34	10,24	0,05	0,06	0,27	0,00	62,92	62,25	28,72	1,51	441,37	6,76	0,00	0,03	82	2011			
КОТЛЕТЫ ИЛИ ВИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	8,98	8,27	12,29	159,75	0,39	0,07	0,08	0,02	0,00	63,85	138,14	33,17	1,09	246,20	64,26	0,01	0,25	234	2011			
ПРОЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	160	3,82	6,33	25,70	175,53	12,46	0,15	0,13	0,04	0,09	63,79	102,96	36,36	1,46	917,05	10,25	0,00	0,04	312	2011			
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (2-ОМ ВАРЯНТУ)	200	0,16	0,12	27,23	111,12	0,80	0,01	0,00	0,00	0,00	13,83	5,76	5,78	0,72	63,21	0,40	0,00	342,2	2011				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,44	0,36	29,20	137,83	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	12,42	45,36	17,82	1,08	77,40	0,00	0,00	ПЛ					
ХЛЕБ РУЖАНОМ	40	2,65	0,35	16,96	81,56	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	64,40	2,24	0,00	0,00	ПЛ				
Итого за прием пищи:	980	23,25	22,43	128,26	812,15	28,89	0,44	0,36	0,33	0,09	217,01	413,27	143,45	8,06	1 940,63	83,93	0,01	0,34					
Всего за день:		51,17	59,44	202,29	1 556,65	35,30	0,70	1,05	0,81	3,50	405,30	816,67	211,25	15,57	2 539,17	119,70	0,04	0,42					

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, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Se, мг	Ф, мг					
Завтрак																							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	23,74	19,74	26,80	384,24	0,42	0,08	0,30	0,12	0,26	216,66	267,71	33,27	1,04	228,88	4,87	0,03	0,03	223	2011			
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ	215	0,10	0,00	14,72	59,25	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	10,77	3,71	3,82	0,37	13,46	0,00	0,00	376	2011				
МЕЛОМ, ПОВИДЛОМ	100	0,39	0,39	9,51	45,98	4,00	0,02	0,02	0,00	0,00	14,40	9,90	7,20	1,98	278,00	2,00	0,00	338,3	2011				
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	80	4,44	0,36	29,20	137,83	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	12,42	45,36	17,82	1,08	77,40	0,00	0,00	ПЛ-з					
Итого за прием пищи:	575	28,67	20,49	80,23	626,91	4,44	0,17	0,36	0,12	0,26	254,25	326,68	62,11	4,47	597,74	6,87	0,03	0,05					
Обед																							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,51	5,08	8,97	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	0,01	45	2011			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОЕВЫМИ	300	6,40	6,55	22,39	176,38	7,50	0,16	0,08	0,30	0,00	55,98	150,42	41,79	2,12	656,02	4,11	0,01	0,04	102	2011			
КОТЛЕТЫ, ВИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	100	14,57	23,16	13,48	320,35	0,00	0,07	0,09	0,04	0,14	14,29	144,17	28,27	2,42	272,01	4,85	0,00	0,04	268	2011			
КАША РАССЫЛЧАТАЯ ПШЕННАЯ ИЛИ ПШЕНИЧНАЯ	180	7,58	9,89	44,55	297,40	0,00	0,15	0,07	0,05	0,17	36,00	161,42	37,88	2,74	157,46	0,00	0,04	171,4	2011				
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕННЫХ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,58	0,00	1,83	0,00	1,21	0,00	0,00	348	2011				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,44	0,36	29,20	137,83	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	12,42	45,36	17,82	1,08	77,40	0,00	0,00	ПЛ					
ХЛЕБ РУЖАНОМ	40	2,65	0,35	16,96	81,56	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	64,40	2,24	0,00	0,00	ПЛ				
Итого за прием пищи:	980	37,15	45,39	154,85	1 179,28	24,70	0,54	0,34	0,43	0,31	179,05	560,88	145,44	10,77	1 390,54	13,57	0,05	0,10					
Всего за день:		65,82	65,88	235,08	1 806,19	29,14	0,71	0,70	0,55	0,57	433,30	887,56	207,55	15,24	1 988,28	20,44	0,08	0,15					

5 День

Пищевые вещества	Энергет	Витамины	Минеральные вещества	№
------------------	---------	----------	----------------------	---

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод Ы, г	И-численность Ы, ккал	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	Se, мг	F, мг	№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
																					Энергет и-численность Ы, ккал
Завтрак																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ ИЛИ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	100	0,80	0,10	1,70	13,00	5,00	0,02	0,02	0,00	0,00	23,00	24,00	14,00	0,60	141,00	0,00	0,00	0,00	70/71	2011	
СФЕЛЬ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ С РИСОМ	200	36,04	61,30	8,77	766,62	1,27	0,11	0,33	0,32	0,92	76,11	331,43	36,81	3,12	384,24	14,41	0,04	0,22	300-3	2011	
ФЛЮ-ЧАН	215	0,10	0,00	14,72	59,25	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	10,77	3,71	3,82	0,37	13,46	0,00	0,00	0,00	376	2011	
ХЛЕБ БЖАКНОЙ	60	3,85	0,51	24,67	118,79	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	9,72	46,58	10,26	2,16	81,60	3,36	0,00	0,00	ПП-3	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,44	0,36	29,20	137,83	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	12,42	45,36	17,82	1,08	77,40	0,00	0,00	0,01	ПП-3		
Итого за прием пищи:	635	44,23	62,27	79,06	1055,40	6,29	0,28	0,43	0,32	0,92	132,02	451,48	82,71	7,33	697,70	17,77	0,04	0,23			
Обед																					
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2 ВАРИАНТ)	100	1,59	6,10	9,56	100,04	47,00	0,05	0,05	0,46	0,00	36,18	33,62	16,80	0,72	146,57	1,60	0,00	0,02	49	2011	
РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	300	2,66	6,27	19,70	146,61	8,04	0,10	0,07	0,24	0,00	52,86	83,97	29,82	1,43	582,26	5,28	0,00	0,04	96	2011	
ПТИЦА ИЛИ КРОЛИК ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	100	13,94	17,19	3,01	222,30	0,56	0,05	0,11	0,05	0,00	23,39	120,62	13,92	1,15	163,92	6,89	0,01	0,09	290	2011	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	6,46	7,64	41,24	259,78	0,00	0,08	0,03	0,04	0,13	36,09	50,54	12,54	1,17	76,70	0,90	0,02	0,01	203	2011	
МИСЕРЬ ИЗ СОКА ПРОДОВОГО ИЛИ ЯБЛОЧНОГО С САУРАМИ	200	0,30	0,06	32,82	132,79	0,48	0,00	0,01	0,00	0,00	13,57	10,71	3,55	0,76	74,53	0,60	0,00	0,00	359	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,44	0,36	29,20	137,83	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	12,42	45,36	17,82	1,08	77,40	0,00	0,00	0,01	ПП		
ХЛЕБ БЖАКНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,56	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,60	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	ПП		
Итого за прием пищи:	980	32,04	37,97	152,49	1080,93	56,08	0,42	0,33	0,80	0,13	180,71	379,52	102,05	7,91	1175,78	16,21	0,03	0,17			
Всего за день:		76,27	100,24	231,55	2136,33	62,37	0,70	0,76	1,12	1,05	312,73	831,00	184,76	15,24	1873,48	33,98	0,07	0,40			

6 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод Ы, г	И-численность Ы, ккал	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	Se, мг	F, мг	№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
																					Энергет и-численность Ы, ккал
Завтрак																					
КАША ВЯЗАКА МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНИНОЙ ОБСЯНОИ ГРЕЧНЕВОЙ И ДРУГИХ КРУП	250	11,95	16,96	60,22	442,32	0,95	0,24	0,25	0,08	0,47	213,51	300,30	86,31	2,21	456,12	19,77	0,00	0,03	173-3	2011	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2,38	8,54	14,37	144,06	0,00	0,04	0,03	0,07	0,15	7,41	25,93	9,18	0,56	42,30	1,08	0,00	0,00	1	2011	
ДЖЕМ	30	0,17	0,03	21,21	82,64	4,80	0,00	0,00	0,00	0,00	5,94	4,32	3,78	0,14	42,00	0,00	0,00	0,00	ПП-3	2008	
КОФЕИНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СТУШЕННЫМ	200	3,29	3,30	24,14	139,68	0,16	0,03	0,13	0,02	0,02	122,81	94,73	20,79	0,39	169,25	2,80	0,00	0,01	380	2011	
ХЛЕБ БЖАКНОЙ	60	3,85	0,51	24,67	118,79	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	ПП-3	2008	
Итого за прием пищи:	580	21,64	29,33	144,61	927,40	5,91	0,39	0,45	0,17	0,34	359,39	472,26	130,32	5,46	790,27	27,01	0,00	0,04			
Обед																					
САЛАТ ИЗ СОПЕНЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100	0,86	5,11	2,61	61,63	5,55	0,02	0,02	0,00	0,00	23,28	28,24	13,44	0,64	140,46	0,45	0,00	0,00	21	2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	300	3,34	3,44	24,19	141,57	7,92	0,11	0,07	0,24	0,00	26,96	70,25	28,45	1,30	571,18	5,64	0,00	0,04	103	2011	
КОТЛЕТЫ РУБЕНЫЕ ИЗ КУР КРОЛИКА ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	100	9,22	15,79	9,37	216,53	0,38	0,05	0,09	0,08	0,13	58,97	96,77	13,34	0,85	129,91	4,67	0,01	0,05	296	2011	
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	9,83	11,60	44,34	320,69	0,00	0,26	0,15	0,05	0,17	27,01	217,36	145,29	5,11	305,86	2,64	0,00	0,02	302-1	2011	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ый ВАРИАНТ)	200	0,16	0,12	27,23	111,12	0,80	0,01	0,01	0,00	0,00	14,24	5,76	5,87	0,72	63,24	0,40	0,00	0,00	342-1	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,44	0,36	29,20	137,83	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	12,42	45,36	17,82	1,08	77,40	0,00	0,00	0,01	ПП		
ХЛЕБ БЖАКНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,56	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,60	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	ПП		
Итого за прием пищи:	980	30,50	36,77	153,90	1070,95	14,65	0,59	0,40	0,37	0,30	170,08	498,54	229,81	11,30	1342,45	16,04	0,01	0,12			
Всего за день:		52,14	66,10	298,51	1998,35	20,56	0,98	0,85	0,54	0,64	529,47	970,80	360,13	16,76	2132,72	43,05	0,01	0,16			

7 День

Максимум	Пищевые вещества	Энергет	Витамины	Минеральные вещества	№	Сборник рецептур
----------	------------------	---------	----------	----------------------	---	------------------

Прем пищи, наименование блюда	Исход порции	И-чекки			С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	Se, мг	F, мг	рецеп-туры	Усложн рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г																Ценност, ккал
Завтрак																				
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И КУРАГИ 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	27.88	0.66	161.35	3.30	0.00	0.04	64	2011
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	13.22	16.27	36.36	354.63	0.09	0.09	0.09	0.10	0.12	272.64	174.95	20.60	1.35	99.50	0.84	0.02	0.02	204-3	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	389	2011
ХЛЕБ РЖАНОИ	60	3.85	0.51	24.67	118.70	0.00	0.08	0.04	0.00	0.00	9.72	46.58	10.25	2.16	81.60	3.95	0.00	0.00	ПП-3	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.44	0.36	29.20	137.83	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	12.42	45.35	17.82	1.08	77.40	0.00	0.00	0.01	ПП-3	
Итого за прием пищи:	620	23.90	17.90	122.27	748.93	5.13	0.31	0.26	1.75	0.12	365.14	335.20	83.76	7.77	659.85	9.50	0.02	0.07		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОТВАРНОЙ	100	1.41	6.09	8.28	93.48	3.88	0.01	0.03	0.00	0.00	32.30	37.56	19.21	1.22	279.36	6.79	0.00	0.02	52	2011
СУП КАРПОФЕЛЬНЫЙ С КРУПЮИ	300	14.54	4.10	23.16	187.79	8.41	0.18	0.12	0.32	0.00	57.71	230.52	69.09	2.27	855.27	101.06	0.02	0.48	101	2011
ПШОВ	280	31.76	32.55	49.02	616.41	2.22	0.11	0.19	0.33	0.00	46.52	333.13	68.08	4.39	690.76	12.53	0.01	0.11	255	2011
ФИЛЛО-ЧАИ	215	0.10	0.00	14.72	59.25	0.02	0.00	0.01	0.00	0.00	10.77	3.71	3.82	0.37	13.46	0.00	0.00	0.00	375	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.44	0.36	29.20	137.83	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	12.42	45.35	17.82	1.08	77.40	0.00	0.00	0.01	ПП	
ХЛЕБ РЖАНОИ	40	2.65	0.35	16.96	81.58	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.50	54.40	2.24	0.00	0.00	ПП	
Итого за прием пищи:	995	54.90	43.45	141.34	1176.32	14.53	0.44	0.41	0.65	0.00	186.92	684.98	185.62	10.93	1970.65	122.62	0.03	0.62		
Всего за день:		78.80	61.35	263.61	1925.25	19.66	0.75	0.67	2.40	0.12	532.06	1020.18	269.38	18.70	2630.50	132.12	0.05	0.99		

8 День

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет и-чекки	Витамины											№ рецеп-туры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		Ценност, ккал	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг			I, мг	Se, мг
Завтрак																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОПЕНЬЕ ИЛИ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	100	0.80	0.10	1.70	13.00	5.00	0.02	0.02	0.00	0.00	23.00	24.00	14.00	0.60	141.00	0.00	0.00	0.00	70/71	2011
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	18.67	36.03	3.54	413.41	0.27	0.09	0.59	0.48	3.41	129.86	281.96	21.14	3.24	273.67	32.41	0.03	0.07	210	2011
ЧАИ С ЛИМОНОМ	222	0.15	0.01	14.92	61.56	1.14	0.00	0.01	0.00	0.00	13.29	5.10	4.58	0.43	24.87	0.00	0.00	0.00	377	2011
ХЛЕБ РЖАНОИ	60	3.85	0.51	24.67	118.70	0.00	0.08	0.04	0.00	0.00	9.72	46.58	10.25	2.16	81.60	3.95	0.00	0.00	ПП-3	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.44	0.36	29.20	137.83	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	12.42	45.35	17.82	1.08	77.40	0.00	0.00	0.01	ПП-3	
Итого за прием пищи:	642	27.92	37.01	74.03	744.50	6.41	0.26	0.69	0.48	3.41	188.29	403.40	67.80	7.51	595.54	35.77	0.03	0.08		
Обед																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОПЕНЬЕ ИЛИ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	100	0.80	0.10	1.70	13.00	5.00	0.02	0.02	0.00	0.00	23.00	24.00	14.00	0.60	141.00	0.00	0.00	0.00	70/71	2011
ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАЛУТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	300	2.21	6.06	10.82	107.76	15.13	0.06	0.05	0.25	0.00	48.04	53.53	24.02	1.22	391.06	4.56	0.00	0.03	88	2011
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИЛЮШКИ РЫБНЫЕ	100	8.98	8.27	12.29	159.75	0.39	0.07	0.08	0.02	0.00	53.85	138.14	33.17	1.09	246.20	64.25	0.01	0.25	234	2011
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3.47	7.57	27.99	194.30	14.13	0.16	0.11	0.04	0.13	25.61	94.30	37.87	1.63	1004.85	8.83	0.00	0.05	125	2011
КОМОЛТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (2-ОИ ВАРЯНТ)	200	0.16	0.12	27.23	111.12	0.80	0.01	0.01	0.00	0.00	13.83	5.75	5.78	0.72	63.21	0.40	0.00	0.00	342.2	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.44	0.36	29.20	137.83	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	12.42	45.35	17.82	1.08	77.40	0.00	0.00	0.01	ПП	
ХЛЕБ РЖАНОИ	40	2.65	0.35	16.96	81.58	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.50	54.40	2.24	0.00	0.00	ПП	
Итого за прием пищи:	980	22.71	22.83	126.19	805.34	35.45	0.46	0.33	0.31	0.13	183.95	395.69	140.26	7.94	1978.12	80.29	0.01	0.35		
Всего за день:		50.63	59.84	200.22	1549.84	41.86	0.72	1.02	0.79	3.54	372.24	799.09	208.06	15.45	2676.66	116.06	0.04	0.43		

9 День

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет и-чекки	Витамины											№ рецеп-туры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		Ценност, ккал	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг			I, мг	Se, мг
Завтрак																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	23.74	19.74	26.80	384.24	0.42	0.08	0.30	0.12	0.26	216.66	267.71	33.27	1.04	228.88	4.87	0.03	0.03	223	2011

ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ МЕЛОМ, ПОВИДОМ	215	0,10	0,00	14,72	59,25	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	10,77	3,74	3,82	0,37	13,46	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2011
ПРОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,39	0,39	9,51	45,59	4,00	0,02	0,02	0,00	0,00	14,40	9,90	7,20	1,98	278,00	2,00	0,00	0,01	0,01	338-3	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,44	0,36	29,20	137,83	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	12,42	45,36	17,82	1,08	77,40	0,00	0,00	0,00	0,01	ПП-3	
Итого за прием пищи:	575	28,67	20,49	80,23	626,91	4,44	0,17	0,36	0,12	0,26	254,25	326,68	62,11	4,47	597,74	6,87	0,03	0,03	0,05		
Обед																					
САЛАТ ИЗ БЕЛКОЧАНОЙ КАПУСТЫ С ЯГОДАМИ	100	1,24	5,17	11,30	98,04	24,10	0,03	0,04	0,38	0,00	36,70	28,95	15,90	1,22	194,25	2,75	0,00	0,00	0,02	46	2011
СУП КАРТОВЕЧНЫЙ С БОБОВЫМИ	300	6,40	6,55	22,39	176,38	7,50	0,16	0,08	0,30	0,00	55,96	150,42	41,79	2,12	656,02	4,11	0,01	0,04	102	2011	
ОЛАДЫ ИЛИ ПЕЧЕНИ	100	16,92	24,08	7,16	332,49	12,00	0,19	1,41	5,74	0,19	11,25	241,43	17,40	5,37	272,40	5,73	0,03	0,17	282	2011	
КАША РАССЯЛЧАТАЯ ЯЧНЕВАЯ ИЛИ ПЕРЛОВАЯ	180	5,52	9,75	35,80	252,92	0,00	0,11	0,05	0,05	0,17	52,79	176,96	28,89	1,08	117,67	0,00	0,02	0,05	171-3	2011	
КОМПОТ ИЗ ПРОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,58	0,00	1,83	0,00	1,21	0,00	0,00	0,00	348	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,44	0,36	29,20	137,83	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	12,42	45,36	17,82	1,08	77,40	0,00	0,00	0,00	0,01	ПП	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	0,00	ПП	
Итого за прием пищи:	980	37,17	46,26	142,17	1156,65	43,60	0,63	1,64	6,47	0,36	184,92	677,62	129,23	12,47	1373,35	14,83	0,06	0,29			
Всего за день:		65,84	66,75	222,40	1783,56	48,04	0,80	2,00	6,59	0,62	439,17	1004,30	191,34	16,94	1971,09	21,70	0,09	0,34			

10 День

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет и-ческая ценность ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецеп-тур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	P, мг					
БЛИНЫ НА КЕФИРЕ СО СЛАДКИМ СОУСОМ	200	12,74	30,43	53,03	539,07	0,26	0,12	0,27	0,21	1,04	124,87	174,01	22,83	1,54	288,63	15,61	0,02	0,04	444-3	2012					
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ФРУКТОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО С САХАРОМ	200	0,30	0,06	32,82	132,79	0,48	0,00	0,01	0,00	0,00	13,57	10,71	3,55	0,76	74,53	0,60	0,00	0,00	359	2011					
ПРОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	110	0,43	0,43	10,46	50,15	4,40	0,02	0,02	0,01	0,00	15,84	10,89	7,92	2,18	305,80	2,20	0,00	0,01	338-3	2011					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,44	0,36	29,20	137,83	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	12,42	45,36	17,82	1,08	77,40	0,00	0,00	0,00	ПП-3						
Итого за прием пищи:	570	17,91	31,28	125,51	859,84	5,14	0,21	0,33	0,22	1,04	166,70	240,97	52,12	5,56	726,36	18,41	0,02	0,06							
Обед																									
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2 ВАРИАНТ)	100	1,58	6,10	9,56	100,04	47,00	0,06	0,05	0,46	0,00	35,18	33,52	16,80	0,72	146,57	1,50	0,00	0,00	49	2011					
РАСОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	300	2,66	6,27	19,70	146,61	8,04	0,10	0,07	0,24	0,00	52,86	83,97	29,82	1,43	582,26	5,28	0,00	0,04	96	2011					
КОТЛЕТЫ РУБЕНЫЕ ИЗ КУР, КРОЛИКА ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	100	9,28	16,08	9,64	220,51	0,38	0,05	0,09	0,09	0,13	60,48	98,02	13,54	0,86	132,31	4,79	0,01	0,05	296	2011					
ПРОЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,82	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					
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ (СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ) ЯГОД	200	0,29	0,12	21,49	90,21	24,00	0,01	0,01	0,01	0,00	17,09	8,91	9,93	0,35	106,12	0,30	0,00	0,00	375	2011					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	4,44	0,36	29,20	137,83	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	12,42	45,36	17,82	1,08	77,40	0,00	0,00	0,00	ПП						
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	ПП						
Итого за прием пищи:	980	24,73	35,61	132,25	952,31	91,88	0,50	0,41	0,84	0,22	239,02	407,54	131,87	7,50	2016,11	24,36	0,01	0,16							
Всего за день:		42,64	66,89	257,76	1812,15	97,02	0,71	0,74	1,06	1,26	405,72	648,51	183,99	13,06	2742,47	42,77	0,03	0,22							

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет и-ческая ценность ккал	Витамины										Минеральные вещества							
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	P, мг			
Итого за весь период	15 849	611,73	680,33	2 436,59	18 398,7	391,11	7,74	9,22	16,94	11,78	4 392,80	8 882,14	2 430,81	160,61	22 932,8	701,03	0,51	3,73					

Меню при его практическом использовании может корректироваться с учетом сезонности, недопоставки продуктов или по соглашению сторон. Допускается замена одних продуктов, блюд и кулинарных изделий на другие при условии их соответствия по пищевой ценности и в соответствии с таблицей замены пищевых продуктов (Приложение N 11к СанПиН 2.3/2.4.3590-20).