

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

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Se, мг	Ф, мг
Завтрак																		
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ОВСЯНОЙ КРУПЫ "ГЕРКУЛЕС"	250	10,51	15,60	42,91	339,75	0,62	0,23	0,19	0,07	2,15	0,17	0,00	0,14	0,58	13,69	153,49	0,00	0,03
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2,30	9,12	5,60	113,90	0,00	0,03	0,02	0,07	0,22	0,15	0,00	0,00	0,27	0,00	6,90	0,00	0,00
ДЖЕМ	30	0,17	0,03	12,22	38,41	4,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	5,94	0,00	0,00
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,31	2,43	26,63	142,21	0,52	0,05	0,12	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	111,41	0,00	0,00
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
Итого за прием пищи:	560	18,94	27,53	96,18	694,47	5,94	0,38	0,36	0,16	3,25	0,32	0,00	0,21	1,40	25,69	284,94	0,00	0,03
Обед																		
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ИЗЮМОМ	100	1,30	8,20	22,20	168,00	21,00	0,05	0,00	0,16	3,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	43,00	0,00	0,00
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	300	2,82	6,44	14,00	119,91	10,20	0,09	0,05	0,24	2,80	0,00	0,00	0,25	0,93	10,44	43,32	0,00	0,03
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 1 ВАРИАНТ	100	8,21	5,77	7,94	131,51	1,08	0,05	0,07	0,02	1,63	0,00	1,16	0,20	1,83	9,25	20,53	0,00	0,03
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	6,27	7,54	40,00	252,74	0,00	0,08	0,03	0,04	1,42	0,13	0,00	0,09	0,57	11,68	35,32	0,02	0,01
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,23	0,06	22,44	92,54	1,80	0,01	0,01	0,01	0,10	0,00	0,00	0,02	0,10	1,80	17,36	0,00	0,00
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
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
Итого за прием пищи:	980	26,06	28,73	145,51	966,99	34,08	0,45	0,22	0,47	11,71	0,13	1,16	0,71	4,62	61,37	180,53	0,02	0,08
Всего за день:		45,00	56,26	241,69	1 661,46	40,02	0,83	0,58	0,63	14,96	0,45	1,16	0,92	6,02	87,06	465,47	0,02	0,11

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Se, мг	F, мг
Завтрак																		
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	180	24,77	19,56	55,69	501,74	0,48	0,08	0,46	0,11	0,52	0,20	0,36	0,11	0,72	1,86	344,33	0,02	0,04
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
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,20	0,20	27,90	115,00	2,00	0,01	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,00	0,00	0,00
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
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
Итого за прием пищи:	580	32,60	20,88	130,32	846,03	12,48	0,29	0,54	0,12	3,31	0,20	0,36	0,34	2,21	32,06	388,33	0,02	0,06
Обед																		
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	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
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	300	2,42	6,90	15,16	133,36	10,25	0,06	0,07	0,27	2,72	0,00	0,00	0,18	0,66	13,44	62,64	0,00	0,03
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	13,69	11,18	7,48	185,89	10,19	0,16	1,14	4,65	3,51	0,02	44,40	0,45	5,39	179,48	21,19	0,02	0,14
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
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,25	0,01	33,17	132,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	0,00
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
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
Итого за прием пищи:	980	34,20	30,51	141,51	987,30	24,44	0,67	1,45	4,98	13,95	0,19	44,40	1,14	10,08	250,69	158,36	0,02	0,22
Всего за день:		66,80	51,39	271,83	1 833,33	36,92	0,96	1,99	5,10	17,26	0,39	44,76	1,48	12,29	282,75	546,69	0,04	0,28

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Se, мг	F, мг
Завтрак																		
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ И КУРАГОЙ	100	1,49	5,14	12,84	104,03	4,70	0,04	0,05	1,84	2,63	0,00	0,00	0,11	0,77	6,86	39,38	0,00	0,04
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	180	10,59	17,08	32,99	328,93	0,07	0,07	0,08	0,10	1,34	0,18	0,36	0,10	0,50	15,26	208,95	0,01	0,02
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
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
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
Итого за прием пищи:	580	20,28	23,13	104,35	718,67	6,37	0,30	0,21	1,94	6,03	0,18	0,36	0,44	2,62	50,52	281,93	0,01	0,07
Обед																		
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,37	10,18	7,32	127,17	9,29	0,04	0,04	0,20	4,33	0,00	0,00	0,11	0,43	5,94	26,84	0,00	0,02
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	300	6,40	6,55	22,39	176,36	7,50	0,16	0,07	0,30	2,69	0,00	0,00	0,21	1,16	7,23	60,53	0,01	0,04
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	100	13,12	8,70	9,41	168,20	0,57	0,10	0,12	0,08	0,52	0,31	0,04	0,07	1,13	4,94	59,31	0,01	0,41
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3,52	5,74	28,51	179,85	14,40	0,17	0,12	0,04	0,32	0,09	0,00	0,54	1,87	14,40	27,91	0,00	0,05
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,16	0,01	14,92	61,56	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	0,63	13,29	0,00	0,00
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
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
Итого за прием пищи:	1002	31,80	31,90	121,48	915,43	32,90	0,64	0,42	0,62	9,92	0,40	0,04	1,08	5,82	61,34	208,88	0,02	0,53
Всего за день:		52,08	55,03	225,83	1 634,10	39,27	0,94	0,63	2,56	15,95	0,58	0,40	1,52	8,44	111,86	490,81	0,03	0,60

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Se, мг	F, мг
Завтрак																		
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ МАННАЯ	250	9,36	13,00	53,36	365,86	0,62	0,09	0,16	0,07	1,78	0,18	0,00	0,10	0,67	13,69	136,33	0,00	0,01
БЛИНЧИКИ ФАРШИРОВАННЫЕ ДЖЕМОМ	50	2,11	3,53	18,69	107,69	2,96	0,02	0,02	0,02	0,69	0,10	0,02	0,00	0,18	4,86	10,51	0,00	0,00
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2,30	9,12	5,60	113,90	0,00	0,03	0,02	0,07	0,22	0,15	0,00	0,00	0,27	0,00	6,90	0,00	0,00
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
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	640	14,37	26,15	100,45	674,45	13,58	0,17	0,22	0,17	3,32	0,43	0,02	0,18	1,42	20,55	174,74	0,00	0,02
Обед																		
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	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
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	300	2,67	6,27	19,71	146,60	8,04	0,10	0,06	0,24	2,92	0,00	0,00	0,32	1,17	10,26	61,98	0,00	0,04
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	280	28,83	33,45	43,65	581,36	2,76	0,13	0,21	0,42	6,18	0,00	0,74	0,86	9,30	20,71	36,21	0,04	0,19
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	200	0,13	0,12	27,70	110,05	1,20	0,01	0,01	0,00	0,19	0,00	0,00	0,02	0,07	0,60	15,54	0,00	0,00
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
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
Итого за прием пищи:	980	39,96	40,76	133,79	1 064,30	37,00	0,47	0,38	0,83	11,74	0,00	0,74	1,45	12,23	70,77	148,73	0,04	0,24
Всего за день:		54,33	66,91	234,24	1 738,75	50,58	0,64	0,60	1,00	15,06	0,43	0,76	1,63	13,65	91,32	323,47	0,04	0,26

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Se, мг	F, мг
Завтрак																		
САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ"	100	1,50	10,10	4,40	115,00	26,00	0,04	0,00	0,04	4,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	26,00	0,00	0,00
ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	180	15,41	27,34	13,33	346,34	1,17	0,10	0,41	0,32	2,38	2,16	0,44	0,14	0,39	10,79	117,73	0,03	0,05
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,16	0,01	14,92	61,56	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	0,63	13,29	0,00	0,00
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
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
Итого за прием пищи:	602	24,30	38,17	71,58	725,19	28,31	0,31	0,48	0,36	9,14	2,16	0,44	0,29	1,62	39,62	178,02	0,03	0,06
Обед																		
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ	100	0,78	0,10	1,65	12,61	2,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	0,00	20,70	0,00	0,00
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	300	3,35	3,45	24,20	141,56	7,92	0,12	0,06	0,24	1,70	0,00	0,00	0,32	1,18	11,76	31,50	0,00	0,04
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	100	8,52	6,28	5,53	128,77	0,15	0,06	0,08	0,02	0,62	0,07	1,20	0,19	1,85	7,81	37,58	0,00	0,02
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ	180	15,61	5,53	101,69	518,58	0,42	0,33	0,12	0,44	0,23	0,07	0,00	0,88	3,63	52,46	123,89	0,05	0,14
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
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
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
Итого за прием пищи:	980	36,46	16,27	191,59	1 087,23	12,09	0,72	0,36	0,70	4,61	0,14	1,20	1,62	8,09	100,43	247,27	0,05	0,21
Всего за день:		60,76	54,44	263,17	1 812,42	40,40	1,03	0,84	1,06	13,75	2,30	1,64	1,91	9,71	140,05	425,29	0,08	0,27

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Se, мг	F, мг
Завтрак																		
КАША ВЯЗКАЯ "АРТЕКОВСКАЯ"	250	10,47	14,73	56,86	384,32	0,98	0,16	0,23	0,08	1,14	0,17	0,00	0,20	0,86	16,90	210,84	0,00	0,02
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2,30	9,12	5,60	113,90	0,00	0,03	0,02	0,07	0,22	0,15	0,00	0,00	0,27	0,00	6,90	0,00	0,00
ДЖЕМ	30	0,17	0,03	12,22	38,41	4,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	5,94	0,00	0,00
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,75	3,01	24,42	141,00	0,52	0,03	0,12	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,14	1,80	111,43	0,00	0,00
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
Итого за прием пищи:	560	19,34	27,24	107,92	737,83	6,30	0,29	0,40	0,17	2,24	0,32	0,00	0,27	1,56	30,70	342,31	0,00	0,02
Обед																		
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,51	5,09	8,91	89,06	17,20	0,02	0,04	0,04	2,25	0,00	0,00	0,13	0,49	9,69	44,58	0,00	0,02
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	300	6,40	6,55	22,39	176,36	7,50	0,16	0,07	0,30	2,69	0,00	0,00	0,21	1,16	7,23	60,53	0,01	0,04
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ	100	7,31	8,42	9,49	151,20	1,08	0,04	0,05	0,02	2,63	0,00	1,02	0,18	1,64	7,45	18,82	0,00	0,02
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
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,20	0,20	27,90	115,00	2,00	0,01	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,00	0,00	0,00
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
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
Итого за прием пищи:	980	32,48	32,58	151,96	1 054,06	27,78	0,66	0,37	0,41	15,29	0,17	1,02	0,99	7,16	78,14	176,30	0,01	0,11
Всего за день:		51,82	59,82	259,88	1 791,89	34,08	0,95	0,77	0,58	17,53	0,49	1,02	1,26	8,72	108,84	518,61	0,01	0,13

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Se, мг	F, мг
Завтрак																		
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	180	24,72	19,50	55,50	500,29	0,48	0,08	0,46	0,11	0,51	0,20	0,36	0,11	0,71	1,85	343,14	0,02	0,04
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
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	20	1,14	0,91	14,55	71,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	1,98	0,00	0,00
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,16	0,01	14,92	61,56	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	0,63	13,29	0,00	0,00
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
Итого за прием пищи:	562	29,07	21,17	101,59	720,05	11,62	0,20	0,52	0,12	2,02	0,20	0,36	0,26	1,42	16,48	381,61	0,02	0,05
Обед																		
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	100	9,72	8,69	17,50	123,77	5,30	0,08	0,04	0,01	3,26	0,00	0,00	0,08	0,55	12,50	19,55	0,00	0,00
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	300	2,42	6,90	15,16	133,36	10,25	0,06	0,07	0,27	2,72	0,00	0,00	0,18	0,66	13,44	62,64	0,00	0,03
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	10,41	8,15	8,01	147,45	1,60	0,08	0,09	0,04	2,83	0,05	0,01	0,06	0,97	5,93	51,61	0,01	0,34
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,82	6,26	25,69	174,45	12,45	0,15	0,13	0,05	0,29	0,09	0,00	0,46	1,62	12,30	53,77	0,00	0,05
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,25	0,01	33,17	132,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	0,00
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
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
Итого за прием пищи:	980	33,85	30,73	138,46	913,35	29,60	0,54	0,39	0,37	11,16	0,14	0,01	0,93	4,99	72,37	217,03	0,01	0,43
Всего за день:		62,92	51,90	240,05	1 633,40	41,22	0,74	0,91	0,49	13,18	0,34	0,37	1,19	6,41	88,85	598,64	0,03	0,48

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Se, мг	F, мг
Завтрак																		
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,90	8,90	10,70	111,00	7,00	0,02	0,05	0,19	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	41,00	0,00	0,00
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 1 ВАРИАНТ	100	8,22	5,84	7,96	132,29	1,08	0,05	0,07	0,02	1,63	0,00	1,16	0,20	1,83	9,25	20,93	0,00	0,03
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
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	200	0,13	0,12	27,70	110,05	1,20	0,01	0,01	0,00	0,19	0,00	0,00	0,02	0,07	0,60	15,54	0,00	0,00
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
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
Итого за прием пищи:	670	26,65	27,09	127,43	860,73	9,28	0,49	0,33	0,26	9,22	0,17	1,16	0,67	6,10	60,62	121,04	0,00	0,06
Обед																		
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2 ВАРИАНТ)	100	3,08	6,87	12,05	109,42	47,00	0,05	0,05	0,46	3,07	0,00	0,00	0,15	0,63	9,55	35,18	0,00	0,02
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	300	3,16	3,42	23,78	138,89	7,92	0,11	0,07	0,24	1,89	0,00	0,00	0,34	1,25	12,24	37,52	0,00	0,05
ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100	13,95	5,28	3,38	136,61	0,56	0,05	0,10	0,07	0,99	0,00	0,41	0,39	4,67	4,26	23,13	0,02	0,09
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	6,35	7,55	40,56	255,37	0,00	0,08	0,03	0,04	1,43	0,13	0,00	0,09	0,58	11,84	35,58	0,02	0,01
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
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
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
Итого за прием пищи:	980	34,74	24,03	138,29	926,00	57,08	0,48	0,33	0,81	9,44	0,13	0,41	1,20	8,48	66,29	165,01	0,04	0,18
Всего за день:		61,39	51,12	265,72	1 786,73	66,36	0,97	0,66	1,07	18,66	0,30	1,57	1,87	14,58	126,91	286,05	0,04	0,24

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Se, мг	F, мг
Завтрак																		
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ОВСЯНОЙ КРУПЫ "ГЕРКУЛЕС"	250	10,51	15,60	42,91	339,75	0,62	0,23	0,19	0,07	2,15	0,17	0,00	0,14	0,58	13,69	153,49	0,00	0,03
БЛИНЧИКИ ФАРШИРОВАННЫЕ ДЖЕМОМ	50	2,15	3,38	18,96	107,55	2,96	0,02	0,02	0,02	0,69	0,10	0,02	0,00	0,19	4,97	10,56	0,01	0,00
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2,30	9,12	5,60	113,90	0,00	0,03	0,02	0,07	0,22	0,15	0,00	0,00	0,27	0,00	6,90	0,00	0,00
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
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	640	15,56	28,60	90,27	648,20	13,58	0,31	0,25	0,17	3,69	0,42	0,02	0,22	1,34	20,66	191,95	0,01	0,04
Обед																		
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,37	10,18	7,32	127,17	9,29	0,04	0,04	0,20	4,33	0,00	0,00	0,11	0,43	5,94	26,84	0,00	0,02
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	300	2,67	6,27	19,71	146,60	8,04	0,10	0,06	0,24	2,92	0,00	0,00	0,32	1,17	10,26	61,98	0,00	0,04
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	100	7,55	6,45	7,13	125,30	12,10	0,04	0,07	0,00	2,41	0,00	1,06	0,26	2,00	11,84	36,35	0,00	0,03
КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕННАЯ	180	7,60	10,82	46,25	312,25	0,00	0,21	0,04	0,05	2,01	0,17	0,00	0,35	0,84	27,04	28,14	0,00	0,02
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,23	0,06	22,44	92,54	1,80	0,01	0,01	0,01	0,10	0,00	0,00	0,02	0,10	1,80	17,36	0,00	0,00
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
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
Итого за прием пищи:	980	26,65	34,50	141,78	1 006,15	31,23	0,57	0,28	0,50	13,83	0,17	1,06	1,21	5,73	85,08	191,67	0,00	0,12
Всего за день:		42,21	63,10	232,05	1 654,35	44,81	0,88	0,53	0,67	17,52	0,59	1,08	1,43	7,07	105,74	383,62	0,01	0,16

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Se, мг	Ф, мг
Завтрак																		
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	0,98	6,15	3,68	75,28	16,70	0,05	0,03	0,08	2,77	0,00	0,00	0,07	0,33	7,76	18,49	0,00	0,01
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	180	9,66	15,76	41,76	347,84	0,04	0,09	0,07	0,08	1,62	0,20	0,21	0,11	0,61	15,42	129,80	0,02	0,01
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
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
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
Итого за прием пищи:	580	18,84	22,82	103,96	708,83	18,34	0,33	0,18	0,16	6,45	0,20	0,21	0,41	2,29	51,58	181,89	0,02	0,03
Обед																		
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕКЛОЙ И МОРКОВЬЮ	100	1,60	10,10	7,40	127,00	28,00	0,03	0,00	0,30	4,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	45,00	0,00	0,00
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	300	2,36	8,00	13,77	136,38	73,30	0,10	0,11	0,28	0,88	0,14	0,00	0,47	1,18	15,50	28,37	0,00	0,03
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	13,35	9,32	8,70	172,65	9,39	0,16	1,10	4,45	3,01	0,00	42,60	0,43	5,19	172,24	28,19	0,02	0,13
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3,52	5,74	28,51	179,85	14,40	0,17	0,12	0,04	0,32	0,09	0,00	0,54	1,87	14,40	27,91	0,00	0,05
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,16	0,01	14,92	61,56	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	0,63	13,29	0,00	0,00
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
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
Итого за прием пищи:	1002	28,22	33,89	112,23	879,73	126,23	0,63	1,40	5,07	10,77	0,23	42,60	1,59	9,47	230,97	163,76	0,02	0,22
Всего за день:		47,06	56,71	216,19	1 588,56	144,57	0,96	1,58	5,23	17,22	0,43	42,81	2,00	11,76	282,55	345,65	0,04	0,25

№ реце п- туры	Сбор ник реце птур
-------------------------	-----------------------------

173	2011
1	2011
ПП	2008
379	2011
ПП	2008

38	2008
99	2011
278	2011
203	2011
375	2011
ПП	2008
ПП	2008

№ реце п- туры	Сбор ник реце птур
-------------------------	-----------------------------

223	2011
338	2011
394	2008
ПП	2008
ПП	2008

71	2011
82	2011
255	2011
171.1	2011
349	2011
ПП	2008
ПП	2008

№ реце п- туры	Сбор ник реце птур
-------------------------	-----------------------------

61	2011
204	2011
389	2011
ПП	2008
ПП	2008

67	2011
102	2011
254	2012
310	2011
377	2011
ПП	2008
ПП	2008

№ реце п- туры	Сбор ник реце птур
-------------------------	-----------------------------

173	2011
446	2012
1	2011
338	2011
430	2008

71	2011
96	2011
291	2011
352	2011
ПП	2008
ПП	2008

№ реце п- туры	Сбор ник реце птур
-------------------------	-----------------------------

29	2008
219	2012
377	2011
ПП	2008
ПП	2008

70	2011
103	2011
281	2011
166	2012
389	2011
ПП	2008
ПП	2008

№ реце п- туры	Сбор ник реце птур
-------------------------	-----------------------------

328	2008
1	2011
ПП	2008
382	2011
ПП	2008

45	2011
102	2011
279	2011
171.1	2011
394	2008
ПП	2008
ПП	2008

№ реце п- туры	Сбор ник реце птур
-------------------------	-----------------------------

223	2011
338	2011
ПП	2008
377	2011
ПП	2008

10	2012
82	2011
235	2011
312	2011
349	2011
ПП	2008
ПП	2008

№ реце п- туры	Сбор ник реце птур
-------------------------	-----------------------------

ПП	2008
278	2011
171.1	2011
352	2011
ПП	2008
ПП	2008

49	2011
101	2011
290	2011
203	2011
389	2011
ПП	2008
ПП	2008

№ реце п- туры	Сбор ник реце птур
-------------------------	-----------------------------

173	2011
446	2012
1	2011
338	2011
430	2008

67	2011
96	2011
306	2008
171.4	2011
375	2011
ПП	2008
ПП	2008

№ реце п- туры	Сбор ник реце птур
-------------------------	-----------------------------

24	2011
211	2008
389	2011
ПП	2008
ПП	2008

39	2008
96	2008
261	2011
310	2011
377	2011
ПП	2008
ПП	2008