

**10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ
ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ЯЛТА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ
РАЦИОН №1 И 2 ЗАВТРАК И ОБЕД ИЗ РАСЧЕТА 78,05 РУБ. И 107,14 РУБ. НА 1 РЕБЕНКА**

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минералы веществ	
		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
Завтрак																	
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ОВСЯНОЙ КРУПЫ "ГЕРКУЛЕС"	200	8,40	12,45	34,25	271,44	0,50	0,19	0,15	0,06	1,72	0,14	0,00	0,11	0,46	10,95	122,81	0,00
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
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
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
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
Итого за прием пищи:	510	16,83	24,38	87,52	626,16	5,82	0,34	0,32	0,15	2,82	0,29	0,00	0,18	1,28	22,95	254,26	0,00
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
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	2,36	5,38	11,67	99,95	8,50	0,09	0,05	0,20	2,33	0,00	0,00	0,21	0,78	8,70	36,09	0,00
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 1 ВАРИАНТ	90	7,38	5,14	7,08	117,55	0,98	0,04	0,06	0,02	1,45	0,00	1,05	0,18	1,64	8,32	18,26	0,00
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5,38	6,31	34,25	215,10	0,00	0,07	0,03	0,03	1,21	0,11	0,00	0,08	0,49	10,00	29,95	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
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
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
Итого за прием пищи:	870	22,46	25,66	129,35	856,70	32,28	0,39	0,20	0,42	10,43	0,11	1,05	0,61	3,98	51,32	161,56	0,01
Всего за день:		39,29	50,04	216,87	1 482,86	38,10	0,73	0,52	0,57	13,25	0,40	1,05	0,79	5,26	74,27	415,82	0,01

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минералы веществ	
		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
Завтрак																	
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	150	20,63	16,28	46,38	417,57	0,39	0,06	0,37	0,10	0,43	0,17	0,30	0,09	0,61	1,56	286,68	0,02
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
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
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
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
Итого за прием пищи:	520	26,27	17,39	108,77	699,45	12,39	0,21	0,43	0,11	2,60	0,17	0,30	0,27	1,73	23,36	324,28	0,02
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
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,02	5,77	10,22	101,48	8,54	0,06	0,06	0,23	2,27	0,00	0,00	0,16	0,56	11,20	45,54	0,00
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	13,70	11,27	7,50	186,82	10,19	0,16	1,14	4,65	3,51	0,02	44,40	0,45	5,39	179,48	21,71	0,02
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
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
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
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
Итого за прием пищи:	880	30,75	27,38	122,00	864,19	22,73	0,59	1,40	4,93	12,16	0,16	44,40	1,04	9,31	238,49	133,61	0,02
Всего за день:		57,02	44,77	230,77	1 563,64	35,12	0,80	1,83	5,04	14,76	0,33	44,70	1,31	11,04	261,85	457,89	0,04

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минералы веществ	
		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
Завтрак																	
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ И КУРАГОЙ	60	0,89	3,08	7,70	62,42	2,82	0,03	0,03	1,11	1,58	0,00	0,00	0,06	0,46	4,12	23,62	0,00
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
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
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	4,41	30,10	0,00	0,04	0,02	0,00	0,44	0,00	0,00	0,03	0,13	6,00	3,60	0,00
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
Итого за прием пищи:	500	16,82	20,78	84,76	599,60	4,49	0,22	0,17	1,21	4,14	0,18	0,36	0,32	1,87	36,38	257,97	0,01
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
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,73	5,38	18,87	147,19	4,65	0,19	0,07	0,25	4,07	0,00	0,00	0,18	0,99	9,23	39,45	0,00
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	100	13,11	8,70	9,40	168,09	0,57	0,10	0,12	0,08	0,52	0,31	0,04	0,07	1,13	4,94	59,09	0,01
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,94	4,78	23,76	149,88	12,00	0,14	0,10	0,03	0,27	0,08	0,00	0,45	1,56	12,00	23,27	0,00
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
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
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
Итого за прием пищи:	902	29,12	29,62	105,98	817,45	27,65	0,60	0,39	0,56	10,83	0,39	0,04	0,93	5,12	55,24	178,84	0,01
Всего за день:		45,94	50,40	190,74	1 417,05	32,14	0,82	0,56	1,77	14,97	0,57	0,40	1,25	6,99	91,62	436,81	0,02

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минералы веществ	
		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
Завтрак																	
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ МАННАЯ	220	8,24	11,44	46,94	322,14	0,54	0,08	0,14	0,07	1,57	0,16	0,00	0,09	0,58	12,05	119,96	0,00
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
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
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
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
Итого за прием пищи:	610	13,25	24,59	94,03	630,73	13,50	0,16	0,20	0,17	3,11	0,41	0,02	0,17	1,33	18,91	158,37	0,00
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
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,24	5,24	16,43	122,18	6,70	0,09	0,05	0,20	2,44	0,00	0,00	0,27	0,97	8,55	51,66	0,00
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
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
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
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
Итого за прием пищи:	870	34,02	34,76	117,05	917,92	35,27	0,40	0,32	0,73	9,94	0,00	0,63	1,24	10,49	60,40	129,16	0,04
Всего за день:		47,27	59,35	211,08	1 548,65	48,77	0,56	0,52	0,90	13,05	0,41	0,65	1,41	11,82	79,31	287,53	0,04

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минералы веществ	
		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
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
ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	150	12,85	22,77	11,12	288,67	0,98	0,08	0,35	0,26	1,99	1,80	0,37	0,11	0,32	9,00	98,04	0,02
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
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
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
Итого за прием пищи:	542	19,55	33,39	57,13	605,11	28,12	0,23	0,40	0,30	8,13	1,80	0,37	0,21	1,18	29,43	151,93	0,02
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
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,80	2,88	20,17	118,00	6,60	0,11	0,05	0,20	1,42	0,00	0,00	0,27	0,98	9,80	26,24	0,00
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	90	7,69	5,62	5,06	116,28	0,14	0,04	0,07	0,02	0,55	0,06	1,08	0,17	1,67	7,03	34,70	0,00
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ	150	13,01	4,64	84,75	432,50	0,35	0,28	0,10	0,37	0,19	0,06	0,00	0,73	3,03	43,72	103,27	0,05
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
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
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
Итого за прием пищи:	870	31,06	14,00	162,93	926,37	10,69	0,60	0,31	0,59	3,80	0,12	1,08	1,37	6,89	83,25	214,41	0,05
Всего за день:		50,61	47,39	220,06	1 531,48	38,81	0,83	0,71	0,89	11,93	1,92	1,45	1,58	8,07	112,68	366,34	0,07

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минералы веществ	
		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
Завтрак																	
КАША ВЯЗКАЯ "АРТЕКОВСКАЯ"	200	8,38	11,76	45,46	307,19	0,78	0,14	0,19	0,06	0,91	0,14	0,00	0,16	0,69	13,49	168,61	0,00
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
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
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
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
Итого за прием пищи:	500	16,59	24,18	94,32	645,65	6,10	0,25	0,35	0,15	1,79	0,29	0,00	0,21	1,32	24,29	298,28	0,00
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
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,73	5,38	18,87	147,19	4,65	0,19	0,07	0,25	4,07	0,00	0,00	0,18	0,99	9,23	39,45	0,00
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ	90	6,08	7,61	8,87	134,59	1,03	0,04	0,05	0,02	2,33	0,00	0,81	0,15	1,34	6,44	18,09	0,00
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
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
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
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
Итого за прием пищи:	870	27,52	28,51	133,23	916,12	24,88	0,61	0,33	0,35	15,03	0,14	0,81	0,85	6,02	69,17	146,32	0,00
Всего за день:		44,11	52,69	227,55	1 561,77	30,98	0,86	0,68	0,50	16,82	0,43	0,81	1,06	7,34	93,46	444,60	0,00

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минералы веществ	
		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
Завтрак																	
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	150	20,63	16,28	46,38	417,57	0,39	0,06	0,37	0,10	0,43	0,17	0,30	0,09	0,61	1,56	286,68	0,02
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
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
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
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
Итого за прием пищи:	522	24,32	17,86	90,27	622,28	11,53	0,16	0,42	0,11	1,72	0,17	0,30	0,22	1,25	13,19	323,35	0,02
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
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,02	5,77	10,22	101,48	8,54	0,06	0,06	0,23	2,27	0,00	0,00	0,16	0,56	11,20	45,54	0,00
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	10,47	8,35	8,05	149,57	1,60	0,08	0,09	0,04	2,83	0,06	0,01	0,06	0,98	5,95	48,04	0,01
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,18	5,22	21,42	145,65	10,38	0,12	0,12	0,04	0,24	0,08	0,00	0,38	1,36	10,26	44,85	0,00
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
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
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
Итого за прием пищи:	880	31,45	28,61	122,07	816,06	25,82	0,47	0,36	0,32	10,24	0,14	0,01	0,80	4,42	62,41	183,34	0,01
Всего за день:		55,77	46,47	212,34	1 438,34	37,35	0,63	0,78	0,43	11,96	0,31	0,31	1,02	5,67	75,60	506,69	0,03

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минералы веществ	
		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
Завтрак																	
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	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
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 1 ВАРИАНТ	90	7,38	5,14	7,08	117,55	0,98	0,04	0,06	0,02	1,45	0,00	1,05	0,18	1,64	8,32	18,26	0,00
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
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
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
Итого за прием пищи:	540	19,89	20,51	98,24	655,65	6,38	0,34	0,24	0,17	7,06	0,14	1,05	0,52	4,80	41,03	87,90	0,00
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
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	2,63	2,86	19,82	115,77	6,60	0,10	0,06	0,20	1,58	0,00	0,00	0,29	1,04	10,20	31,26	0,00
ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	90	12,55	4,75	3,03	122,82	0,50	0,05	0,10	0,06	0,90	0,00	0,37	0,35	4,20	3,82	20,89	0,01
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5,38	6,31	34,25	215,10	0,00	0,07	0,03	0,03	1,21	0,11	0,00	0,08	0,49	10,00	29,94	0,01
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
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
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
Итого за прием пищи:	870	30,42	21,55	120,45	810,09	55,70	0,42	0,31	0,75	8,40	0,11	0,37	1,07	7,49	56,27	146,77	0,02
Всего за день:		50,31	42,06	218,69	1 465,74	62,08	0,76	0,55	0,92	15,46	0,25	1,42	1,59	12,29	97,30	234,67	0,02

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минералы веществ	
		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
Завтрак																	
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ОВСЯНОЙ КРУПЫ "ГЕРКУЛЕС"	220	9,26	13,69	37,76	298,79	0,54	0,21	0,16	0,06	1,90	0,15	0,00	0,13	0,50	12,05	135,09	0,00
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
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
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
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
Итого за прием пищи:	610	14,31	26,69	85,12	607,24	13,50	0,29	0,22	0,16	3,44	0,40	0,02	0,21	1,26	19,02	173,55	0,01
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
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,24	5,24	16,43	122,18	6,70	0,09	0,05	0,20	2,44	0,00	0,00	0,27	0,97	8,55	51,66	0,00
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	90	6,80	5,81	6,44	112,82	10,89	0,03	0,06	0,00	2,18	0,00	0,95	0,24	1,80	10,66	32,59	0,00
КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕННАЯ	150	6,33	9,01	38,53	259,96	0,00	0,18	0,03	0,04	1,67	0,14	0,00	0,29	0,70	22,52	23,38	0,00
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
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
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
Итого за прием пищи:	870	22,78	30,87	122,87	878,23	28,68	0,48	0,24	0,45	12,36	0,14	0,95	1,05	4,97	71,97	168,73	0,00
Всего за день:		37,09	57,56	207,99	1 485,47	42,18	0,77	0,46	0,61	15,80	0,54	0,97	1,26	6,23	90,99	342,28	0,01

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минералы веществ	
		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
Завтрак																	
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0,59	3,69	2,21	45,16	10,02	0,03	0,02	0,05	1,65	0,00	0,00	0,05	0,19	4,66	11,09	0,00
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	170	9,13	14,85	39,42	328,12	0,04	0,09	0,07	0,08	1,53	0,20	0,20	0,10	0,58	14,56	122,33	0,01
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
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
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
Итого за прием пищи:	500	15,73	19,24	87,91	596,58	11,66	0,25	0,15	0,13	4,62	0,20	0,20	0,33	1,75	39,22	160,62	0,01
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
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	250	1,97	6,67	11,46	113,67	61,08	0,10	0,09	0,25	0,75	0,12	0,00	0,40	0,98	12,92	23,65	0,00
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	13,34	9,31	8,70	172,49	9,39	0,16	1,10	4,45	3,01	0,00	42,60	0,43	5,19	172,24	28,07	0,02
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,89	6,25	23,32	161,04	11,77	0,14	0,10	0,04	0,31	0,11	0,00	0,44	1,53	11,77	21,32	0,00
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
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
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
Итого за прием пищи:	902	25,77	32,91	97,51	799,32	111,38	0,56	1,35	5,04	10,21	0,23	42,60	1,39	8,71	220,06	148,23	0,02
Всего за день:		41,50	52,15	185,42	1 395,90	123,04	0,81	1,50	5,17	14,83	0,43	42,80	1,72	10,46	259,28	308,85	0,03

ные а	№ рецеп- туры	Сбор ник реце- птур
г, мг		

0,03	173	2011
0,00	1	2011
0,00	ПП	2008
0,00	379	2011
0,00	ПП	2008
0,03		

0,00	38	2008
0,03	99	2011
0,02	278	2011
0,01	203	2011
0,00	375	2011
0,00	ПП	2008
0,01	ПП	2008
0,07		
0,10		

ные а	№ рецеп- туры	Сбор ник реце- птур
Г, мг		

0,04	223	2011
0,01	338	2011
0,00	394	2008
0,00	ПП	2008
0,01	ПП	2008
0,06		

0,02	71	2011
0,03	82	2011
0,14	255	2011
0,02	171.1	2011
0,00	349	2011
0,00	ПП	2008
0,01	ПП	2008

0,22		
0,28		

ные а	№ рецеп- туры	Сбор ник реце- птур
г, мг		

0,02	61	2011
0,02	204	2011
0,00	389	2011
0,00	ПП	2008
0,01	ПП	2008
0,05		

0,02	67	2011
0,04	102	2011
0,41	254	2012
0,05	310	2011
0,00	377	2011
0,00	ПП	2008
0,01	ПП	2008
0,53		
0,58		

ные а	№ рецеп- туры	Сбор ник реце- птур
F, мг		

0,01	173	2011
0,00	446	2012
0,00	1	2011
0,01	338	2011
0,00	430	2008
0,02		

0,00	71	2011
0,03	96	2011
0,18	291	2011
0,00	352	2011
0,00	ПП	2008
0,01	ПП	2008
0,22		
0,24		

ные а	№ рецеп- туры	Сбор ник реце- птур
F, мг		

0,00	29	2008
0,04	219	2012
0,00	377	2011
0,00	ПП	2008
0,01	ПП	2008
0,05		

0,00	70	2011
0,03	103	2011
0,02	281	2011
0,12	166	2012
0,00	389	2011
0,00	ПП	2008
0,01	ПП	2008
0,18		
0,23		

ные а	№ рецеп- туры	Сбор ник реце- птур
F, мг		

0,02	328	2008
0,00	1	2011
0,00	ПП	2008
0,00	382	2011
0,00	ПП	2008
0,02		

0,02	45	2011
0,04	102	2011
0,02	279	2011
0,02	171.1	2011
0,00	394	2008
0,00	ПП	2008
0,01	ПП	2008
0,11		
0,13		

ные а	№ рецеп- туры	Сбор ник реце- птур
г, мг		

0,04	223	2011
0,01	338	2011
0,00	ПП	2008
0,00	377	2011
0,00	ПП	2008
0,05		

0,00	10	2012
0,03	82	2011
0,34	235	2011
0,04	312	2011
0,00	349	2011
0,00	ПП	2008
0,01	ПП	2008
0,42		
0,47		

ные а	№ рецеп- туры	Сбор ник реце- птур
Г, мг		

0,00	ПП	2008
0,02	278	2011
0,02	171.1	2011
0,00	352	2011
0,01	ПП	2008
0,05		

0,02	49	2011
0,04	101	2011
0,08	290	2011
0,01	203	2011
0,00	389	2011
0,00	ПП	2008
0,01	ПП	2008
0,16		
0,21		

ные а	№ рецеп- туры	Сбор ник реце- птур
Г, мг		

0,03	173	2011
0,00	446	2012
0,00	1	2011
0,01	338	2011
0,00	430	2008

0,04

0,02	67	2011
0,03	96	2011
0,03	306	2008
0,02	171.4	2011
0,00	375	2011
0,00	ПП	2008
0,01	ПП	2008

0,11

0,15

ные а	№ рецеп- туры	Сбор ник реце- птур
г, мг		

0,00	24	2011
0,01	211	2008
0,00	389	2011
0,00	ПП	2008
0,01	ПП	2008
0,02		

0,00	39	2008
0,03	96	2008
0,13	261	2011
0,04	125	2011
0,00	377	2011
0,00	ПП	2008
0,01	ПП	2008
0,21		
0,23		