

УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора КГБОУ «Дудинская школа-интернат»



Т.М. Вострухова

2023 г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

*пришкольного оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей
на базе краевого государственного бюджетного общеобразовательного учреждения*

«Дудинская школа-интернат»

Красноярский край, Таймырский Долгано-Ненецкий район,

г. Дудинка, ул. Андреевой, д. 6

на период с 01.06.2023 по 30.06.2023 (5 рабочих дней)

г. Дудинка
2023

ВВЕДЕНИЕ

Настоящее примерное циклическое меню (далее меню) разработано для летнего оздоровительного лагеря КГБОУ «Дудинская школа- интернат», расположенного по адресу: Красноярский край, г. Дудинка, ул. Андреевой дом 6 для детей в возрасте с 7-18 лет с целью обеспечения в пищевых веществах и энергии с учетом физиологических потребностей, с учетом их возраста.

Настоящее меню рассчитано на двухкратный прием пищи (для приходящих детей 7-18 лет) – завтрак, обед. Интервалы между приемами пищи не превышают 3,5-4 часов. Длительность приемов пищи должна составлять: для завтрака 15-20 минут, для обеда 20-30 минут.

В учреждении обучаются дети с ограниченными возможностями здоровья (с интеллектуальными нарушениями).

Меню разработано согласно Закона Красноярского края от 10.03.2016 г №10-4261 Об установлении норм обеспечения, обучающихся с ограниченными возможностями здоровья питанием с изменениями на 26.05.2022г.

Оптимальное соотношение белков, жиров, углеводов в настоящем меню принято 1:1:4, допустимое 1:1:4.

В исключительных случаях при отсутствии необходимого набора продуктов, проводится их замена на продукты равноценные по химическому составу в соответствии с таблицей замены.

В целях профилактики йод дефицитных состояний в питании детей необходимо использование только йодированной соли.

При организации питания детей следует руководствоваться СанПиН 2.3/2.4 3590-20 «Санитарно- эпидемиологические требования к организации общественного питания населения »

Овощи урожая прошлого года (капусту, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки.

Для обеспечения необходимой потребности в витаминах в обязательном порядке проводится С-витаминизация третьих блюд. Витаминизация осуществляется в соответствии с инструкцией. Витаминизация блюд проводится под контролем медицинского работника при его отсутствии иным ответственным лицом). Замена витаминизации блюд выдачей поливитаминных препаратов в виде драже, таблеток, пастилок и других форм не допускается. Для дополнительного обогащения рациона микронутриентами в меню могут быть использованы специализированные продукты питания, обогащенные микронутриентами. О проводимых в учреждении мероприятиях по профилактике витаминной и микроэлементной недостаточности администрация образовательного учреждения должна информировать родителей детей подростков.

Согласно требований СанПиНа 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения » разрешается использовать с массовой долей жира творожные изделия (не более 9 % массовой доли жира), кондитерские изделия без крема.

Не рекомендуется использовать в питании детей пищевые продукты, содержащие в своем составе ароматизаторы и красители искусственного происхождения, в том числе безалкогольные газированные напитки, кондитерские изделия, жевательную резинку и др.

Выдача готовой пищи разрешается только после снятия пробы медицинским работником или ответственным лицом (на момент отсутствия медработника) с обязательной отметкой вкусовых качеств и готовности, а также соответствующей записи в бракеражном журнале готовых блюд. Медработник контролирует выход (вес) кулинарных изделий, для чего взвешивается 5-10 порций (котлет, рулета, запеканки). Вес порционных продуктов (сливочное масло, сыр) контролируется взвешиванием всех порций. Вес порций должен соответствовать выходу блюда, указанному в меню-раскладке)

При нарушении технологии приготовления пищи, а также в случаях неготовности блюдо допускается к выдаче только после устранения выявленных кулинарных недостатков. В бракеражном журнале готовых блюд необходимо отмечать закладку основных продуктов: масла в каши и гарниры, сахара в третьи блюда и т.д.

Ежедневно суточную пробу готовых блюд в объеме 100,0 г (штучные изделия целиком) отбирают в стерильную стеклянную посуду с крышкой (гарниры и салаты- в отдельную посуду), сохраняют в холодильнике при температуре +2-+6 град. не менее 48 часов. Контроль за правильностью отбора и хранения суточных проб осуществляет медицинский работник.

В учреждении следует организовать питьевой режим, обеспечивающий безопасность качества питьевой воды, которая должна отвечать требованиям санитарных правил и норм.

На каждое блюдо заведующим производством разрабатывается технологическая карточка, в которой в обязательном порядке указывается номер рецептуры, и наименование рецептурного справочника, а также кулинарная обработка продуктов.

На основании настоящего меню диетсестра или врач совместно с зав. производством (шеф-поваром) и кладовщиком составляет меню-раскладку, которая утверждается в установленном порядке директором учреждения.

Меню разработано на основании:

- ✓ Закон Красноярского края от 10.03.2016 г №10-4261 с изменениями на 26.05.2022г. «Об установлении норм обеспечения, обучающихся с ограниченными возможностями здоровья питанием, одеждой, обувью, мягким и жестким инвентарем»
- ✓ СанПиН 2.3/2.4 3590 «Санитарно- эпидемиологические требования к организации общественного питания населения »
- ✓ Химический состав российских продуктов: Справочник */ Под ред. Член-корр. МАИ, проф. И.М. Скурихина и академика РАМН, проф. В.А.Тутельяна-2002 г.
- ✓ Сборник рецептур блюд на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. М.П. Могильного и В.А.Тутельяна – 2011 г.

- ✓ Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербург 2008 г.
Технологические карты приготовления блюд к разработанному примерному меню для организации питания детей прилагаются.

Возрастная категория: 7-11 лет

1 день (понедельник)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
КАША вязкая молочная из пшениной, овсяной, гречневой и других	200	9.6	12.5	45.1	332.1	0.78	0.19	0.18	0.07	0.14	167.95	209.26	52.87	1.42	321.20	15.64	0.00	0.01	173	2011	
МАСЛО (порциями)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.00	0.00	0.01	0.07	0.15	1.20	1.90	0.00	0.02	1.50	0.00	0.00	0.00	14	2011	
ЯЙЦА вареные	40	4.9	4.5	0.3	60.9	0.00	0.02	0.15	0.10	0.88	19.80	69.12	4.32	0.90	56.00	8.00	0.01	0.02	209	2011	
ЧАЙ с сахаром и лимоном	185/15/7	0.7	0.0	16.0	68.1	1.25	0.00	0.03	0.00	0.00	24.71	25.12	15.13	2.42	91.79	0.00	0.00	0.00	431	2008	
ХЛЕБ из муки высшего сорта	60	4.4	0.4	29.2	137.8	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			
Итого за прием пищи:	517	19.7	25.6	90.7	673.7	2.03	0.28	0.40	0.24	1.17	226.08	350.76	90.14	5.84	547.89	23.64	0.02	0.04			
Обед																					
ОВОЩИ натуральные свежие	60	0.7	0.1	2.3	14.4	15.00	0.04	0.02	0.10	0.00	8.40	15.60	12.00	0.60	174.00	1.20	0.00	0.00	71	2011	
СУП крестьянский с крупой из мяса птицы	250	3.9	8.1	10.5	136.2	8.09	0.06	0.05	0.22	0.00	47.10	62.72	22.46	1.00	280.83	4.48	0.00	0.03	98	2011	
РЫБА, тушенная в томате с овощами	120	12.9	7.3	4.8	136.5	1.82	0.06	0.08	0.51	0.00	42.92	177.33	33.57	0.84	312.78	1.55	108.70	283.30	229	2011	
ПЮРЕ картофельное	180	4.6	6.8	27.0	188.4	12.59	0.15	0.16	0.04	0.09	73.19	122.56	38.25	1.44	957.44	12.86	0.00	0.04	335	2008	
КОМПОТ из свежих плодов	200	0.2	0.2	27.9	115.0	2.00	0.01	0.00	0.00	0.00	7.00	4.00	4.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	394	2008	
ХЛЕБ из муки высшего сорта	40	3.0	0.2	19.5	91.9	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	8.28	30.24	11.88	0.72	51.60	0.00	0.00	0.01			
ХЛЕБ ржано-пшеничный	52	3.3	0.4	21.4	102.9	0.00	0.07	0.04	0.00	0.00	8.42	40.72	8.89	1.87	70.72	2.91	0.00	0.00			
ПЛОДЫ или ЯГОДЫ свежие	120	0.5	0.5	11.8	56.4	12.00	0.04	0.02	0.01	0.00	19.20	13.20	9.60	2.64	333.60	2.40	0.00	0.01	339	2011	
Итого за прием пищи:	1022	29.0	23.7	125.1	841.6	51.50	0.48	0.39	0.87	0.09	214.52	466.36	140.64	10.10	2 180.97	25.40	108.70	283.39			
Всего за день:		48.7	49.3	215.8	1 515.3	53.53	0.76	0.79	1.12	1.26	440.59	817.12	230.78	15.95	2 728.86	49.04	108.72	283.43			

2 день (вторник)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	125	13.9	11.2	13.3	213.8	0.15	0.03	0.16	0.06	0.14	109.16	148.14	17.51	0.60	105.60	0.90	0.02	0.02	223	2011	
КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ	200	0.0	0.0	0.0	0.0	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	386	2011	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ(цикорий)	200	4.2	3.6	21.5	136.6	0.78	0.04	0.16	0.02	0.00	158.13	108.00	17.88	0.12	219.81	13.50	0.00	0.00	379	2011	
БАТОН	55	4.4	0.6	27.0	130.9	0.00	0.09	0.03	0.00	0.00	12.65	48.95	18.70	1.10	74.80	1.98	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	580	22.5	15.4	61.8	481.3	0.93	0.16	0.35	0.09	0.14	279.94	305.09	54.09	1.82	400.21	16.38	0.02	0.02			
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	60	0.5	0.1	1.5	8.4	6.00	0.02	0.02	0.01	0.00	13.80	25.20	8.40	0.60	84.60	1.80	0.00	0.01	71	2011	
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ	250	3.6	5.9	15.4	132.6	5.09	0.08	0.06	0.26	0.00	57.22	87.65	30.62	1.53	417.93	5.43	0.00	0.03	84	2011	
ПТИЦА ИЛИ КРОЛИК, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	100	14.3	15.5	3.0	214.8	0.62	0.06	0.11	0.04	0.00	22.04	117.25	14.60	0.95	195.42	4.19	0.00	0.09	290	2011	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	3.5	3.2	22.2	131.9	0.00	0.05	0.01	0.02	0.05	19.19	27.06	6.77	0.65	41.24	0.49	0.01	0.01	309	2011	
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	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 ИЗ МУКИ ВЫСШЕГО СОРТА	40	3.0	0.2	19.5	91.9	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	8.28	30.24	11.88	0.72	51.60	0.00	0.00	0.01			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	52	3.3	0.4	21.4	102.9	0.00	0.07	0.04	0.00	0.00	8.42	40.72	8.89	1.87	70.72	2.91	0.00	0.00			
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	120	1.8	0.6	25.2	115.2	12.00	0.05	0.06	0.03	0.00	9.60	33.60	50.40	0.72	417.60	0.00	0.00	0.00	339	2011	
Итого за прием пищи:	922	30.9	26.2	127.8	881.1	25.31	0.39	0.33	0.35	0.05	151.15	374.32	138.76	9.56	1 519.10	16.82	0.01	0.14			
Всего за день:		53.5	41.6	189.6	1 362.4	26.23	0.55	0.68	0.44	0.20	431.09	679.40	192.84	11.37	1 919.31	33.20	0.03	0.16			

3 день (среда)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	5.3	5.0	15.4	129.2	0.78	0.05	0.16	0.03	0.02	158.30	116.07	19.00	0.30	231.84	13.65	0.00	0.00	112	2008	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	0.0	0.0	0.0	0.0	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	15	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.6	0.0	15.8	65.8	0.13	0.00	0.03	0.00	0.00	22.19	23.73	14.38	2.36	80.38	0.00	0.00	0.00	430	2008	
ХЛЕБ ИЗ МУКИ ВЫСШЕГО СОРТА	60	4.4	0.4	29.2	137.8	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			
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	25	0.3	1.9	16.4	84.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.97	12.03	1.09	0.22	42.28	0.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	505	10.7	7.3	76.8	417.4	0.91	0.13	0.22	0.03	0.02	194.88	197.19	52.28	3.96	431.90	13.65	0.01	0.01			
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0.6	3.7	2.2	45.2	10.02	0.03	0.02	0.05	0.00	11.09	20.56	9.71	0.57	125.73	1.42	0.00	0.01	24	2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	250	7.5	6.1	18.7	160.3	4.68	0.18	0.08	0.23	0.08	36.96	92.11	34.20	2.02	492.59	4.72	0.00	0.04	99	2008	
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	120	16.0	11.2	6.1	213.8	11.27	0.18	1.32	5.35	0.00	34.23	230.45	15.64	4.98	262.87	6.84	0.03	0.16	261	2011	
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	120	3.0	3.7	30.8	167.2	0.00	0.02	0.00	0.02	0.00	9.60	63.20	20.80	0.48	0.00	0.00	0.00	0.00	326	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	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 ИЗ МУКИ ВЫСШЕГО СОРТА	40	3.0	0.2	19.5	91.9	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	8.28	30.24	11.88	0.72	51.60	0.00	0.00	0.01			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	52	3.3	0.4	21.4	102.9	0.00	0.07	0.04	0.00	0.00	8.42	40.72	8.89	1.87	70.72	2.91	0.00	0.00			
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	120	1.0	0.2	9.0	45.6	45.60	0.07	0.04	0.01	0.00	42.00	20.40	13.20	0.12	186.00	0.00	0.00	0.18	339	2011	
Итого за прием пищи:	962	34.4	25.5	127.0	904.3	71.57	0.60	1.51	5.66	0.08	159.05	497.67	116.12	10.75	1 190.71	15.90	0.03	0.39			
Всего за день:		45.1	32.9	203.8	1 321.7	72.48	0.73	1.73	5.70	0.10	353.93	694.86	168.40	14.72	1 622.61	29.55	0.04	0.40			

4 день (четверг)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	130	19.5	13.0	30.5	316.9	0.00	0.08	0.00	0.13	0.00	171.44	246.76	29.88	1.43	0.00	0.00	0.00	0.00	225	2008	
КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ	200	0.0	0.0	0.0	0.0	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	386	2011	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ(цикорий)	200	4.2	3.6	21.5	136.6	0.78	0.04	0.16	0.02	0.00	158.13	108.00	17.88	0.12	219.81	13.50	0.00	0.00	379	2011	
БАТОН	55	4.4	0.6	27.0	130.9	0.00	0.09	0.03	0.00	0.00	12.65	48.95	18.70	1.10	74.80	1.98	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	585	28.1	17.2	79.0	584.4	0.78	0.21	0.19	0.16	0.00	342.22	403.71	66.46	2.65	294.61	15.48	0.00	0.00			
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	60	0.5	3.7	1.6	42.7	10.80	0.03	0.02	0.07	0.00	6.05	11.30	8.64	0.43	125.28	0.86	0.00	0.00	23	2011	
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	9.1	3.4	16.4	132.7	6.24	0.09	0.13	0.34	0.06	31.34	57.31	25.42	0.95	449.94	4.61	0.00	0.03	87	2012	
ТЕФТЕЛИ (1-Й ВАРИАНТ)	120	2.9	13.7	15.8	197.6	2.16	0.04	0.01	0.14	0.00	16.58	40.13	13.34	0.74	78.07	1.46	0.00	0.01	283	2008	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	2.9	3.7	30.2	164.8	0.00	0.02	0.00	0.02	0.00	8.80	62.40	20.80	0.48	0.00	0.00	0.00	0.00	323	2008	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.7	0.3	28.7	132.5	88.00	0.01	0.05	0.16	0.00	19.26	3.06	4.86	0.54	11.20	0.00	0.00	0.00	388	2011	
ХЛЕБ ИЗ МУКИ ВЫСШЕГО СОРТА	40	3.0	0.2	19.5	91.9	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	8.28	30.24	11.88	0.72	51.60	0.00	0.00	0.01			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	52	3.3	0.4	21.4	102.9	0.00	0.07	0.04	0.00	0.00	8.42	40.72	8.89	1.87	70.72	2.91	0.00	0.00			
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	120	0.5	0.4	12.4	56.4	6.00	0.02	0.04	0.00	0.00	22.80	19.20	14.40	2.40	186.00	1.20	0.00	0.01	339	2011	
Итого за прием пищи:	962	22.8	25.8	146.0	921.4	113.20	0.33	0.30	0.74	0.06	121.54	264.36	108.22	8.13	972.82	11.04	0.00	0.06			
Всего за день:		50.9	42.9	225.0	1 505.9	113.98	0.54	0.49	0.90	0.06	463.76	668.07	174.68	10.78	1 267.43	26.52	0.00	0.06			

5 день (пятница)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			Se, мг	F, мг	
Завтрак																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ	60	1.9	0.1	3.9	24.0	6.00	0.07	0.03	0.00	0.00	12.00	37.20	12.60	0.42	59.40	0.00	0.00	0.00	70	2011	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	170	13.6	28.5	3.3	324.6	0.28	0.06	0.43	0.35	2.44	109.59	210.37	16.76	2.30	217.11	24.23	0.03	0.05	210	2011	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.00	0.00	0.01	0.07	0.15	1.20	1.90	0.00	0.02	1.50	0.00	0.00	0.00	14	2011	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	0.0	0.0	0.0	0.0	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	15	2011	
КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	3.7	3.9	21.9	138.2	0.16	0.02	0.14	0.02	0.02	115.01	101.83	27.16	0.84	204.85	2.80	0.00	0.01	383	2011	
ХЛЕБ ИЗ МУКИ ВЫСШЕГО СОРТА	60	4.4	0.4	29.2	137.8	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			
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	25	0.3	1.9	16.4	84.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.97	12.03	1.09	0.22	42.28	0.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	545	24.0	43.1	74.8	784.0	6.44	0.23	0.64	0.44	2.61	252.19	408.68	75.44	4.88	602.55	27.03	0.03	0.07			
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	60	0.5	0.1	1.5	8.4	6.00	0.02	0.02	0.01	0.00	13.80	25.20	8.40	0.60	84.60	1.80	0.00	0.01	71	2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	250	2.6	2.8	19.8	115.7	6.60	0.08	0.06	0.21	0.05	25.15	78.85	25.43	1.04	481.69	4.55	0.00	0.03	98	2008	
ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	200	2.2	9.0	48.6	121.1	14.75	0.04	0.01	0.07	0.00	46.90	43.93	20.05	0.97	120.02	1.29	0.00	0.01	262	2008	
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	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 ИЗ МУКИ ВЫСШЕГО СОРТА	40	3.0	0.2	19.5	91.9	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	8.28	30.24	11.88	0.72	51.60	0.00	0.00	0.01			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	52	3.3	0.4	21.4	102.9	0.00	0.07	0.04	0.00	0.00	8.42	40.72	8.89	1.87	70.72	2.91	0.00	0.00			
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	120	1.1	0.2	9.7	51.6	72.00	0.05	0.04	0.01	0.00	40.80	27.60	15.60	0.36	236.40	2.40	0.00	0.02	339	2011	
Итого за прием пищи:	922	13.7	13.0	140.1	575.0	100.95	0.32	0.20	0.30	0.05	155.95	259.13	97.44	8.08	1 285.03	14.95	0.01	0.08			
Всего за день:		37.7	56.0	214.8	1 359.0	107.39	0.55	0.84	0.75	2.66	408.14	667.81	172.88	12.96	1 887.57	41.98	0.04	0.15			

6 день (понедельник)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	200	5.7	10.2	30.2	235.0	0.50	0.06	0.12	0.06	0.14	106.38	92.56	16.08	0.36	179.15	8.57	0.00	0.01	181	2011	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.00	0.00	0.01	0.07	0.15	1.20	1.90	0.00	0.02	1.50	0.00	0.00	0.00	14	2011	
ДЖЕМ ПОРЦИОННО	20	0.1	0.0	14.1	55.1	3.20	0.00	0.00	0.00	0.00	3.96	2.88	2.52	0.09	28.00	0.00	0.00	0.00			
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2.9	2.5	24.8	134.0	1.00	0.04	0.00	0.01	0.00	121.00	90.00	14.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	433	2008	
ХЛЕБ ИЗ МУКИ ВЫСШЕГО СОРТА	50	3.7	0.3	24.3	114.9	0.00	0.06	0.02	0.00	0.00	10.35	37.80	14.85	0.90	64.50	0.00	0.00	0.01			
Итого за прием пищи:	480	12.4	21.3	93.6	613.8	4.70	0.16	0.15	0.14	0.29	242.89	225.14	47.45	2.37	273.15	8.57	0.00	0.01			
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	60	0.7	6.1	2.2	63.6	34.80	0.03	0.00	0.10	0.00	12.00	13.20	9.00	0.54	0.00	0.00	0.00	0.00	25	2008	
РАССОЛЬНИК НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ (МЕЛКОШИНКОВАННЫЙ) НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	250	1.8	3.0	13.1	89.4	4.81	0.06	0.05	0.29	0.04	29.81	53.80	19.90	0.75	336.28	3.80	0.00	0.03	74	2011	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	2.3	5.6	17.9	131.5	9.07	0.10	0.07	0.00	0.00	13.32	62.74	23.76	1.08	629.21	5.73	0.00	0.03	258	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	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 ИЗ МУКИ ВЫСШЕГО СОРТА	40	3.0	0.2	19.5	91.9	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	8.28	30.24	11.88	0.72	51.60	0.00	0.00	0.01			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	52	3.3	0.4	21.4	102.9	0.00	0.07	0.04	0.00	0.00	8.42	40.72	8.89	1.87	70.72	2.91	0.00	0.00			
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	120	0.5	0.4	12.4	56.4	6.00	0.02	0.04	0.00	0.00	22.80	19.20	14.40	2.40	186.00	1.20	0.00	0.01	339	2011	
Итого за прием пищи:	922	11.5	15.7	105.8	613.0	54.68	0.33	0.20	0.39	0.04	103.10	219.89	89.63	7.36	1 275.01	13.64	0.00	0.08			
Всего за день:		23.9	37.0	199.4	1 226.8	59.37	0.49	0.35	0.53	0.33	345.99	445.03	137.09	9.73	1 548.16	22.21	0.01	0.09			

7 день (вторник)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	200	3.6	3.8	15.2	110.5	0.52	0.03	0.11	0.02	0.02	111.49	89.25	17.83	0.22	158.74	9.17	0.00	0.01	121	2011	
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4.9	4.5	0.3	60.9	0.00	0.02	0.15	0.10	0.88	19.80	69.12	4.32	0.90	56.00	8.00	0.01	0.02	209	2011	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	0.0	0.0	0.0	0.0	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	15	2011	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2.8	2.4	19.2	110.4	0.52	0.03	0.11	0.02	0.00	107.13	72.00	12.28	0.08	146.81	9.00	0.00	0.00	379	2011	
ХЛЕБ ИЗ МУКИ ВЫСШЕГО СОРТА	50	3.7	0.3	24.3	114.9	0.00	0.06	0.02	0.00	0.00	10.35	37.80	14.85	0.90	64.50	0.00	0.00	0.01			
Итого за прием пищи:	510	15.1	11.0	59.0	396.7	1.04	0.14	0.39	0.14	0.90	248.77	268.17	49.28	2.10	426.05	26.17	0.02	0.03			
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	60	0.5	0.1	1.5	8.4	6.00	0.02	0.02	0.01	0.00	13.80	25.20	8.40	0.60	84.60	1.80	0.00	0.01	71	2011	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ НА КУРИННОМ БУЛЬОНЕ	250	1.8	5.1	10.8	96.7	8.50	0.06	0.05	0.20	0.00	36.09	47.48	21.41	0.91	366.67	3.90	0.00	0.02	99	2011	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	85	24.1	6.1	0.7	155.5	15.38	0.07	0.00	0.11	0.00	49.58	184.58	29.06	1.70	0.00	0.00	0.00	0.00	307	2008	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	110	3.5	4.7	22.4	146.3	0.53	0.05	0.02	0.25	0.00	25.99	35.09	11.53	0.78	75.43	1.29	0.01	0.02	205	2011	
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	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 ИЗ МУКИ ВЫСШЕГО СОРТА	40	3.0	0.2	19.5	91.9	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	8.28	30.24	11.88	0.72	51.60	0.00	0.00	0.01			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	52	3.3	0.4	21.4	102.9	0.00	0.07	0.04	0.00	0.00	8.42	40.72	8.89	1.87	70.72	2.91	0.00	0.00			
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	120	1.8	0.6	25.2	115.2	12.00	0.05	0.06	0.03	0.00	9.60	33.60	50.40	0.72	417.60	0.00	0.00	0.00	339	2011	
Итого за прием пищи:	917	39.0	17.5	121.0	800.3	44.01	0.38	0.22	0.60	0.00	164.36	409.50	148.77	9.83	1 306.62	11.90	0.01	0.06			
Всего за день:		54.1	28.5	180.0	1 197.0	45.05	0.52	0.61	0.74	0.90	413.14	677.67	198.05	11.93	1 732.67	38.07	0.03	0.09			

8 день (среда)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	100	18.5	13.5	11.6	242.0	0.00	0.06	0.00	0.10	0.00	158.00	223.00	23.00	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	219	2008	
МОЛОКО СГУЩЕНОЕ	20	1.4	1.6	10.8	63.6	0.08	0.01	0.06	0.01	0.01	55.26	39.42	6.12	0.04	73.00	1.40	0.00	0.01			
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0.1	0.0	0.2	1.2	0.02	0.00	0.01	0.00	0.00	10.50	3.71	3.82	0.37	13.01	0.00	0.00	0.00			
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	75.0	0.00	0.00	0.00	0.07	0.00	1.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008	
БАТОН	55	4.4	0.6	27.0	130.9	0.00	0.09	0.03	0.00	0.00	12.65	48.95	18.70	1.10	74.80	1.98	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	385	24.5	24.0	49.7	512.7	0.10	0.16	0.11	0.18	0.01	237.41	317.08	51.64	2.31	160.81	3.38	0.00	0.01			
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0.5	6.1	1.7	63.5	10.79	0.02	0.00	0.06	0.00	14.39	17.39	9.59	0.54	0.00	0.00	0.00	0.00	23	2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	2.2	2.8	17.3	103.8	8.60	0.10	0.07	0.22	0.05	23.98	62.83	27.00	1.08	606.49	5.80	0.00	0.03	97	2008	
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	140	21.5	16.8	2.6	248.1	2.59	0.10	0.14	0.03	0.13	71.92	291.66	43.56	1.26	466.72	2.92	176.27	459.38	235	2011	
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	180	3.5	6.1	23.2	162.5	10.80	0.13	0.12	0.78	0.09	56.98	101.07	41.28	1.53	812.90	10.02	0.00	0.05	322	2012	
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0.2	0.0	25.7	105.0	13.00	0.01	0.00	0.00	0.00	8.00	5.00	3.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	436	2008	
ХЛЕБ ИЗ МУКИ ВЫСШЕГО СОРТА	40	3.0	0.2	19.5	91.9	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	8.28	30.24	11.88	0.72	51.60	0.00	0.00	0.01			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	51	3.3	0.4	21.0	100.9	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	8.26	39.93	8.72	1.84	69.36	2.86	0.00	0.00			
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	120	0.5	0.5	11.8	56.4	12.00	0.04	0.02	0.01	0.00	19.20	13.20	9.60	2.64	333.60	2.40	0.00	0.01	339	2011	
Итого за прием пищи:	1041	34.7	32.9	122.7	932.2	57.77	0.51	0.41	1.09	0.27	211.01	561.32	154.62	9.61	2 340.67	24.00	176.27	459.48			
Всего за день:		59.2	56.9	172.4	1 444.9	57.87	0.67	0.51	1.27	0.28	448.41	878.40	206.26	11.92	2 501.48	27.38	176.27	459.49			

9 день (четверг)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1.9	8.9	7.7	119.0	7.00	0.02	0.05	0.19	0.00	41.00	37.00	15.00	0.70	315.00	0.00	0.00	0.00		2008
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	140	11.0	23.3	2.4	263.5	0.19	0.05	0.35	0.29	2.01	82.27	167.70	12.94	1.89	167.51	19.26	0.02	0.04	210	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	75.0	0.00	0.00	0.00	0.07	0.00	1.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	0.0	0.0	0.0	0.0	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	15	2011
КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	3.7	3.9	21.9	138.5	0.16	0.02	0.14	0.02	0.02	115.13	102.42	27.54	0.86	206.36	2.80	0.00	0.01	383	2011
ХЛЕБ ИЗ МУКИ ВЫСШЕГО СОРТА	50	3.7	0.3	24.3	114.9	0.00	0.06	0.02	0.00	0.00	10.35	37.80	14.85	0.90	64.50	0.00	0.00	0.01		
Итого за прием пищи:	520	20.4	44.7	56.4	710.8	7.35	0.15	0.56	0.57	2.03	249.74	346.92	70.33	4.35	753.37	22.06	0.03	0.06		
Обед																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	60	0.7	0.1	2.3	14.4	15.00	0.04	0.02	0.10	0.00	8.40	15.60	12.00	0.60	174.00	1.20	0.00	0.00	71	2011
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	9.1	3.4	16.4	132.7	6.24	0.09	0.13	0.34	0.06	31.34	57.31	25.42	0.95	449.94	4.61	0.00	0.03	87	2012
ПЛОВ ПО-УЗБЕКСКИ	200	20.2	27.4	38.8	483.0	1.00	0.08	0.00	0.72	0.00	28.00	245.00	57.00	3.00	0.00	0.00	0.00	0.00	266	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	27.9	115.0	2.00	0.01	0.00	0.00	0.00	7.00	4.00	4.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	394	2008
ХЛЕБ ИЗ МУКИ ВЫСШЕГО СОРТА	40	3.0	0.2	19.5	91.9	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	8.28	30.24	11.88	0.72	51.60	0.00	0.00	0.01		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	51	3.3	0.4	21.0	100.9	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	8.26	39.93	8.72	1.84	69.36	2.86	0.00	0.00		
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	120	1.0	0.2	9.0	45.6	45.60	0.07	0.04	0.01	0.00	42.00	20.40	13.20	0.12	186.00	0.00	0.00	0.18	339	2011
Итого за прием пищи:	921	37.4	32.0	134.8	983.4	69.84	0.40	0.24	1.17	0.06	133.28	412.48	132.22	8.23	930.90	8.67	0.00	0.22		
Всего за день:		57.8	76.7	191.2	1 694.3	77.19	0.55	0.80	1.74	2.09	383.03	759.40	202.54	12.58	1 684.27	30.72	0.03	0.28		

10 день (пятница)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	150	17.8	15.2	35.7	356.9	0.85	0.07	0.23	0.60	0.13	167.11	215.25	35.30	1.20	231.27	5.52	0.02	0.04	224	2011	
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	20	1.4	1.6	10.8	63.6	0.08	0.01	0.06	0.01	0.01	55.26	39.42	6.12	0.04	73.00	1.40	0.00	0.01			
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0.3	0.1	15.2	62.0	3.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.00	10.00	5.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	431	2008	
БАТОН	55	4.4	0.6	27.0	130.9	0.00	0.09	0.03	0.00	0.00	12.65	48.95	18.70	1.10	74.80	1.98	0.00	0.00		2008	
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	25	0.0	0.0	0.0	0.0	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			
Итого за прием пищи:	457	23.9	17.5	88.7	613.5	3.93	0.16	0.33	0.61	0.14	243.02	313.62	65.12	3.34	379.07	8.90	0.02	0.05			
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	60	0.5	0.1	1.5	8.4	6.00	0.02	0.02	0.01	0.00	13.80	25.20	8.40	0.60	84.60	1.80	0.00	0.01	71	2011	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	250	3.8	7.2	8.9	121.0	12.09	0.06	0.07	0.24	0.08	48.86	59.74	22.24	1.04	336.25	5.10	0.00	0.03	84	2008	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	3.6	3.1	20.5	124.8	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	2.57	23.17	4.50	0.51	0.00	0.00	0.00	0.00	209	2008	
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	100	16.8	24.1	6.1	327.9	12.00	0.20	1.41	5.74	0.19	10.60	241.82	15.57	5.63	273.42	6.54	0.03	0.17	282	2011	
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	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 ИЗ МУКИ ВЫСШЕГО СОРТА	40	3.0	0.2	19.5	91.9	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	8.28	30.24	11.88	0.72	51.60	0.00	0.00	0.01			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.6	0.3	16.4	79.1	0.00	0.05	0.03	0.00	0.00	6.48	31.32	6.84	1.44	54.40	2.24	0.00	0.00			
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	120	1.1	0.2	9.7	51.6	72.00	0.05	0.04	0.01	0.00	40.80	27.60	15.60	0.36	236.40	2.40	0.00	0.02	339	2011	
Итого за прием пищи:	910	32.2	35.5	102.2	888.1	103.69	0.47	1.60	6.00	0.27	143.99	451.69	92.23	12.83	1 276.67	20.08	0.03	0.24			
Всего за день:		56.1	53.0	190.9	1 501.6	107.62	0.64	1.93	6.60	0.41	387.01	765.30	157.35	16.16	1 655.74	28.98	0.05	0.29			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	486.9	474.8	1 983.0	14 128.8	720.71	6.00	8.73	19.78	8.28	4 075.10	7 053.07	1 840.89	128.10	18 548.10	327.65	285.22	744.43
Среднее значение за период	37.5	36.5	152.5	1 086.8	55.44	0.46	0.67	1.52	0.64	313.47	542.54	141.61	9.85	1 426.78	25.20	21.94	57.26
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13.8	30.2	56.0														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
Для приходящих детей 7-11 лет	424	792

Возрастная категория: 12-18 лет

1 день (понедельник)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ, ОВСЯНОЙ, ГРЕЧНЕВОЙ И	200	9.6	12.5	45.1	332.1	0.78	0.19	0.18	0.07	0.14	167.95	209.26	52.87	1.42	321.20	15.64	0.00	0.01	173	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.00	0.00	0.01	0.07	0.15	1.20	1.90	0.00	0.02	1.50	0.00	0.00	0.00	14	2011
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4.9	4.5	0.3	60.9	0.00	0.02	0.15	0.10	0.88	19.80	69.12	4.32	0.90	56.00	8.00	0.01	0.02	209	2011
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0.7	0.0	16.0	68.1	1.25	0.00	0.03	0.00	0.00	24.71	25.12	15.13	2.42	91.79	0.00	0.00	0.00	431	2008
ХЛЕБ ИЗ МУКИ ВЫСШЕГО СОРТА	65	4.8	0.4	31.6	149.3	0.00	0.08	0.03	0.00	0.00	13.46	49.14	19.31	1.17	83.85	0.00	0.00	0.01		
Итого за прием пищи:	522	20.0	25.6	93.1	685.2	2.03	0.29	0.40	0.24	1.17	227.11	354.54	91.63	5.93	554.34	23.64	0.02	0.04		
Обед																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	100	1.1	0.2	3.8	24.0	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 КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	250	8.2	11.9	10.5	187.4	8.28	0.08	0.09	0.23	0.00	50.12	97.28	26.56	1.28	337.47	5.44	0.00	0.06	98	2011
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	150	16.1	9.1	6.0	170.6	2.28	0.08	0.10	0.64	0.00	53.66	221.66	41.96	1.05	390.97	1.94	135.88	354.12	229	2011
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	4.6	6.8	27.0	188.4	12.59	0.15	0.16	0.04	0.09	73.19	122.56	38.25	1.44	957.44	12.86	0.00	0.04	335	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	27.9	115.0	2.00	0.01	0.00	0.00	0.00	7.00	4.00	4.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	394	2008
ХЛЕБ ИЗ МУКИ ВЫСШЕГО СОРТА	50	3.7	0.3	24.3	114.9	0.00	0.06	0.02	0.00	0.00	10.35	37.80	14.85	0.90	64.50	0.00	0.00	0.01		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	78	5.0	0.7	32.1	154.3	0.00	0.11	0.05	0.00	0.00	12.64	61.07	13.34	2.81	106.08	4.37	0.00	0.00		
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	150	0.6	0.6	14.7	70.5	15.00	0.05	0.03	0.01	0.00	24.00	16.50	12.00	3.30	417.00	3.00	0.00	0.02	339	2011
Итого за прием пищи:	1158	39.6	29.8	146.3	1 025.1	65.15	0.59	0.48	1.08	0.09	244.95	586.87	170.95	12.77	2 563.46	29.60	135.88	354.25		
Всего за день:		59.6	55.4	239.4	1 710.3	67.18	0.88	0.88	1.32	1.26	472.07	941.41	262.58	18.70	3 117.80	53.24	135.90	354.29		

2 день (вторник)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп- туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	125	13.9	11.2	13.3	213.8	0.15	0.03	0.16	0.06	0.14	109.16	148.14	17.51	0.60	105.60	0.90	0.02	0.02	223	2011	
КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ	200	0.0	0.0	0.0	0.0	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	386	2011	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ(шкорий)	200	4.2	3.6	21.5	136.6	0.78	0.04	0.16	0.02	0.00	158.13	108.00	17.88	0.12	219.81	13.50	0.00	0.00	379	2011	
БАТОН	80	6.4	0.8	39.3	190.4	0.00	0.13	0.05	0.00	0.00	18.40	71.20	27.20	1.60	108.80	2.88	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	605	24.5	15.6	74.1	540.8	0.93	0.20	0.36	0.09	0.14	285.69	327.34	62.59	2.32	434.21	17.28	0.02	0.02			
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	100	0.8	0.1	2.5	14.0	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	
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ	250	3.6	5.9	15.4	132.6	5.09	0.08	0.06	0.26	0.00	57.22	87.65	30.62	1.53	417.93	5.43	0.00	0.03	84	2011	
ПТИЦА ИЛИ КРОЛИК, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	120	17.2	18.6	3.6	257.9	0.74	0.07	0.12	0.06	0.00	26.55	140.74	17.53	1.13	234.55	5.02	0.00	0.11	290	2011	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.3	4.8	34.0	200.3	0.00	0.06	0.02	0.02	0.08	29.37	41.32	10.33	0.96	62.91	0.74	0.01	0.01	309	2011	
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	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 ИЗ МУКИ ВЫСШЕГО СОРТА	50	3.7	0.3	24.3	114.9	0.00	0.06	0.02	0.00	0.00	10.35	37.80	14.85	0.90	64.50	0.00	0.00	0.01			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	78	5.0	0.7	32.1	154.3	0.00	0.11	0.05	0.00	0.00	12.64	61.07	13.34	2.81	106.08	4.37	0.00	0.00			
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	150	2.3	0.8	31.5	144.0	15.00	0.06	0.08	0.04	0.00	12.00	42.00	63.00	0.90	522.00	0.00	0.00	0.00	339	2011	
Итого за прием пищи:	1098	38.8	31.4	163.0	1 101.4	32.43	0.48	0.41	0.38	0.08	183.72	465.19	170.87	11.75	1 788.97	20.55	0.01	0.17			
Всего за день:		63.3	47.0	237.1	1 642.2	33.35	0.68	0.78	0.47	0.22	469.42	792.53	233.46	14.07	2 223.18	37.83	0.03	0.19			

3 день (среда)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	5.9	5.1	19.5	148.8	0.78	0.06	0.16	0.03	0.02	159.33	120.77	19.86	0.41	239.22	13.74	0.00	0.00	112	2008	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	0.0	0.0	0.0	0.0	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	15	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.6	0.0	15.8	65.8	0.13	0.00	0.03	0.00	0.00	22.19	23.73	14.38	2.36	80.38	0.00	0.00	0.00	430	2008	
ХЛЕБ ИЗ МУКИ ВЫСШЕГО СОРТА	65	4.8	0.4	31.6	149.3	0.00	0.08	0.03	0.00	0.00	13.46	49.14	19.31	1.17	83.85	0.00	0.00	0.01			
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	25	0.3	1.9	16.4	84.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.97	12.03	1.09	0.22	42.28	0.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	510	11.7	7.4	83.3	448.5	0.91	0.14	0.23	0.03	0.02	196.94	205.67	54.63	4.16	445.73	13.74	0.01	0.01			
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	1.0	6.1	3.7	75.3	16.70	0.05	0.04	0.08	0.00	18.49	34.26	16.18	0.95	209.55	2.37	0.00	0.01	24	2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	250	9.3	7.7	18.7	181.7	4.76	0.19	0.09	0.23	0.08	38.22	106.51	35.91	2.13	516.19	5.12	0.00	0.05	99	2008	
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	120	16.0	11.2	6.1	213.8	11.27	0.18	1.32	5.35	0.00	34.23	230.45	15.64	4.98	262.87	6.84	0.03	0.16	261	2011	
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	3.7	4.6	38.5	209.0	0.00	0.03	0.00	0.03	0.00	12.00	79.00	26.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	326	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	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 ИЗ МУКИ ВЫСШЕГО СОРТА	50	3.7	0.3	24.3	114.9	0.00	0.06	0.02	0.00	0.00	10.35	37.80	14.85	0.90	64.50	0.00	0.00	0.01			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	78	5.0	0.7	32.1	154.3	0.00	0.11	0.05	0.00	0.00	12.64	61.07	13.34	2.81	106.08	4.37	0.00	0.00			
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	150	1.2	0.3	11.3	57.0	57.00	0.09	0.05	0.02	0.00	52.50	25.50	16.50	0.15	232.50	0.00	0.00	0.23	339	2011	
Итого за прием пищи:	1098	40.0	30.8	154.0	1 083.4	89.73	0.70	1.56	5.71	0.08	186.89	574.59	140.22	12.52	1 392.89	18.70	0.03	0.45			
Всего за день:		51.7	38.3	237.3	1 531.9	90.64	0.84	1.79	5.74	0.10	383.83	780.26	194.85	16.68	1 838.62	32.44	0.04	0.46			

4 день (четверг)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	150	22.5	15.0	35.2	365.5	0.00	0.10	0.00	0.15	0.00	197.76	284.64	34.47	1.65	0.00	0.00	0.00	0.00	225	2008
КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ	200	5.6	5.0	9.0	113.0	1.40	0.06	0.34	0.05	0.00	240.00	190.00	28.00	0.00	292.00	0.00	0.00	0.04	386	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ(шкорий)	200	4.2	3.6	21.5	136.6	0.78	0.04	0.16	0.02	0.00	158.13	108.00	17.88	0.12	219.81	13.50	0.00	0.00	379	2011
БАТОН	80	6.4	0.8	39.3	190.4	0.00	0.13	0.05	0.00	0.00	18.40	71.20	27.20	1.60	108.80	2.88	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	630	38.7	24.4	105.0	805.6	2.18	0.32	0.55	0.23	0.00	614.29	653.84	107.55	3.37	620.61	16.38	0.00	0.04		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	0.8	6.1	2.7	71.2	18.00	0.04	0.03	0.12	0.00	10.08	18.84	14.40	0.72	208.80	1.44	0.00	0.00	23	2011
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	12.7	3.4	16.4	146.9	6.24	0.09	0.17	0.34	0.06	31.34	57.31	25.42	0.95	449.94	4.61	0.00	0.03	87	2012
ТЕФТЕЛИ (1-Й ВАРИАНТ)	120	2.9	13.7	15.8	197.4	2.15	0.04	0.01	0.14	0.00	16.57	40.10	13.32	0.74	78.07	1.46	0.00	0.01	283	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3.6	4.6	37.7	206.0	0.00	0.03	0.00	0.03	0.00	11.00	78.00	26.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	323	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.7	0.3	28.7	132.5	88.00	0.01	0.05	0.16	0.00	19.26	3.06	4.86	0.54	11.20	0.00	0.00	0.00	388	2011
ХЛЕБ ИЗ МУКИ ВЫСШЕГО СОРТА	50	3.7	0.3	24.3	114.9	0.00	0.06	0.02	0.00	0.00	10.35	37.80	14.85	0.90	64.50	0.00	0.00	0.01		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	78	5.0	0.7	32.1	154.3	0.00	0.11	0.05	0.00	0.00	12.64	61.07	13.34	2.81	106.08	4.37	0.00	0.00		
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	150	0.6	0.5	15.5	70.5	7.50	0.03	0.05	0.00	0.00	28.50	24.00	18.00	3.00	232.50	1.50	0.00	0.02	339	2011
Итого за прием пищи:	1098	29.9	29.5	173.3	1 093.6	121.89	0.41	0.38	0.79	0.06	139.74	320.18	130.18	10.26	1 151.10	13.37	0.01	0.06		
Всего за день:		68.6	53.9	278.3	1 899.2	124.07	0.73	0.93	1.02	0.06	754.03	974.01	237.73	13.62	1 771.71	29.75	0.01	0.10		

5 день (пятница)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ	60	1.9	0.1	3.9	24.0	6.00	0.07	0.03	0.00	0.00	12.00	37.20	12.60	0.42	59.40	0.00	0.00	0.00	70	2011	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	170	13.6	28.5	3.3	324.6	0.28	0.06	0.43	0.35	2.44	109.59	210.37	16.76	2.30	217.11	24.23	0.03	0.05	210	2011	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.00	0.00	0.01	0.07	0.15	1.20	1.90	0.00	0.02	1.50	0.00	0.00	0.00	14	2011	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	0.0	0.0	0.0	0.0	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	15	2011	
КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	3.4	3.7	21.8	134.6	0.16	0.02	0.13	0.02	0.02	113.52	94.17	22.19	0.59	185.23	2.80	0.00	0.01	383	2011	
ХЛЕБ ИЗ МУКИ ВЫСШЕГО СОРТА	65	4.8	0.4	31.6	149.3	0.00	0.08	0.03	0.00	0.00	13.46	49.14	19.31	1.17	83.85	0.00	0.00	0.01			
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	25	0.3	1.9	16.4	84.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.97	12.03	1.09	0.22	42.28	0.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	550	24.0	42.9	77.1	791.9	6.44	0.23	0.64	0.44	2.61	251.73	404.80	71.95	4.71	589.38	27.03	0.03	0.07			
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	100	0.8	0.1	2.5	14.0	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	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	250	2.6	2.8	19.8	115.7	6.60	0.08	0.06	0.21	0.05	25.15	78.85	25.43	1.04	481.69	4.55	0.00	0.03	98	2008	
ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	200	2.2	9.0	48.6	121.1	14.75	0.04	0.01	0.07	0.00	46.90	43.93	20.05	0.97	120.02	1.29	0.00	0.01	262	2008	
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	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 ИЗ МУКИ ВЫСШЕГО СОРТА	50	3.7	0.3	24.3	114.9	0.00	0.06	0.02	0.00	0.00	10.35	37.80	14.85	0.90	64.50	0.00	0.00	0.01			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	78	5.0	0.7	32.1	154.3	0.00	0.11	0.05	0.00	0.00	12.64	61.07	13.34	2.81	106.08	4.37	0.00	0.00			
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	150	1.4	0.3	12.2	64.5	90.00	0.06	0.05	0.02	0.00	51.00	34.50	19.50	0.45	295.50	3.00	0.00	0.03	339	2011	
Итого за прием пищи:	1028	16.7	13.4	159.1	667.9	122.95	0.40	0.25	0.31	0.05	181.63	310.75	114.36	9.69	1 448.79	18.21	0.01	0.09			
Всего за день:		40.7	56.3	236.1	1 459.8	129.39	0.63	0.89	0.75	2.66	433.36	715.55	186.31	14.40	2 038.17	45.23	0.04	0.16			

6 день (понедельник)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	200	5.7	10.2	30.2	235.0	0.50	0.06	0.12	0.06	0.14	106.38	92.56	16.08	0.36	179.15	8.57	0.00	0.01	181	2011	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.00	0.00	0.01	0.07	0.15	1.20	1.90	0.00	0.02	1.50	0.00	0.00	0.00	14	2011	
ДЖЕМ ПОРЦИОННО	20	0.1	0.0	14.1	55.1	3.20	0.00	0.00	0.00	0.00	3.96	2.88	2.52	0.09	28.00	0.00	0.00	0.00			
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.4	2.8	24.3	137.1	0.52	0.03	0.11	0.02	0.00	109.81	87.33	22.14	0.59	186.16	9.00	0.00	0.00	433	2008	
ХЛЕБ ИЗ МУКИ ВЫСШЕГО СОРТА	65	4.8	0.4	31.6	149.3	0.00	0.08	0.03	0.00	0.00	13.46	49.14	19.31	1.17	83.85	0.00	0.00	0.01			
Итого за прием пищи:	495	14.1	21.7	100.4	651.3	4.22	0.16	0.27	0.15	0.29	234.80	233.80	60.04	2.23	478.67	17.57	0.00	0.01			
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	100	1.1	10.1	3.6	106.0	58.00	0.05	0.00	0.16	0.00	20.00	22.00	15.00	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	25	2008	
РАССОЛЬНИК НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ (МЕЛКОШИНКОВАННЫЙ) НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	250	1.8	3.0	13.1	89.4	4.81	0.06	0.05	0.29	0.04	29.81	53.80	19.90	0.75	336.28	3.80	0.00	0.03	74	2011	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	2.3	5.6	17.9	131.5	9.07	0.10	0.07	0.00	0.00	13.32	62.74	23.76	1.08	629.21	5.73	0.00	0.03	258	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	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 ИЗ МУКИ ВЫСШЕГО СОРТА	65	4.8	0.4	31.6	149.3	0.00	0.08	0.03	0.00	0.00	13.46	49.14	19.31	1.17	83.85	0.00	0.00	0.01			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	78	5.0	0.7	32.1	154.3	0.00	0.11	0.05	0.00	0.00	12.64	61.07	13.34	2.81	106.08	4.37	0.00	0.00			
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	150	0.6	0.5	15.5	70.5	7.50	0.03	0.05	0.00	0.00	28.50	24.00	18.00	3.00	232.50	1.50	0.00	0.02	339	2011	
Итого за прием пищи:	1043	15.6	20.2	133.2	778.4	79.38	0.42	0.24	0.45	0.04	126.19	272.75	111.11	9.71	1 389.12	15.40	0.01	0.08			
Всего за день:		29.7	41.9	233.6	1 429.7	83.59	0.59	0.50	0.60	0.33	360.99	506.56	171.15	11.94	1 867.79	32.97	0.01	0.10			

7 день (вторник)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	200	3.6	3.8	15.2	110.5	0.52	0.03	0.11	0.02	0.02	111.49	89.25	17.83	0.22	158.74	9.17	0.00	0.01	121	2011	
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4.9	4.5	0.3	60.9	0.00	0.02	0.15	0.10	0.88	19.80	69.12	4.32	0.90	56.00	8.00	0.01	0.02	209	2011	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	0.0	0.0	0.0	0.0	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	15	2011	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2.8	2.4	19.2	110.4	0.52	0.03	0.11	0.02	0.00	107.13	72.00	12.28	0.08	146.81	9.00	0.00	0.00	379	2011	
ХЛЕБ ИЗ МУКИ ВЫСШЕГО СОРТА	65	4.8	0.4	31.6	149.3	0.00	0.08	0.03	0.00	0.00	13.46	49.14	19.31	1.17	83.85	0.00	0.00	0.01			
Итого за прием пищи:	525	16.2	11.1	66.3	431.2	1.04	0.16	0.39	0.14	0.90	251.88	279.51	53.73	2.37	445.40	26.17	0.02	0.03			
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	100	0.8	0.1	2.5	14.0	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	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ НА КУРИННОМ БУЛЬОНЕ	250	1.8	5.1	10.8	96.7	8.50	0.06	0.05	0.20	0.00	36.09	47.48	21.41	0.91	366.67	3.90	0.00	0.02	99	2011	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	120	34.0	8.7	1.0	219.6	21.72	0.10	0.00	0.16	0.00	70.00	260.58	41.02	2.40	0.00	0.00	0.00	0.00	307	2008	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	150	4.8	6.4	30.6	199.5	0.72	0.06	0.03	0.33	0.00	35.07	47.82	15.71	1.05	103.02	1.76	0.01	0.02	205	2011	
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	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 ИЗ МУКИ ВЫСШЕГО СОРТА	65	4.8	0.4	31.6	149.3	0.00	0.08	0.03	0.00	0.00	13.46	49.14	19.31	1.17	83.85	0.00	0.00	0.01			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	78	5.0	0.7	32.1	154.3	0.00	0.11	0.05	0.00	0.00	12.64	61.07	13.34	2.81	106.08	4.37	0.00	0.00			
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	150	2.3	0.8	31.5	144.0	15.00	0.06	0.08	0.04	0.00	12.00	42.00	63.00	0.90	522.00	0.00	0.00	0.00	339	2011	
Итого за прием пищи:	1113	54.5	22.3	159.6	1 060.8	57.54	0.51	0.29	0.75	0.00	214.85	562.68	194.98	12.76	1 562.62	15.03	0.01	0.07			
Всего за день:		70.7	33.4	225.9	1 492.0	58.58	0.67	0.68	0.89	0.90	466.73	842.20	248.71	15.13	2 008.02	41.19	0.03	0.10			

8 день (среда)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	100	18.5	13.5	11.6	242.0	0.00	0.06	0.00	0.10	0.00	158.00	223.00	23.00	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	219	2008	
КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ	200	0.0	0.0	0.0	0.0	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	386	2011	
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0.1	0.0	0.2	1.2	0.02	0.00	0.01	0.00	0.00	10.50	3.71	3.82	0.37	13.01	0.00	0.00	0.00			
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	75.0	0.00	0.00	0.00	0.07	0.00	1.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008	
БАТОН	80	6.4	0.8	39.3	190.4	0.00	0.13	0.05	0.00	0.00	18.40	71.20	27.20	1.60	108.80	2.88	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	590	25.1	22.6	51.2	508.6	0.02	0.19	0.06	0.17	0.00	187.90	299.91	54.02	2.77	121.81	2.88	0.00	0.00			
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	0.9	10.1	2.9	106.0	18.00	0.04	0.00	0.10	0.00	24.00	29.00	16.00	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	23	2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	2.2	2.8	17.3	103.8	8.60	0.10	0.07	0.22	0.05	23.98	62.83	27.00	1.08	606.49	5.80	0.00	0.03	97	2008	
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	160	24.6	19.2	2.9	283.6	2.96	0.11	0.16	0.03	0.15	82.19	333.37	49.79	1.44	533.50	3.34	201.52	525.17	235	2011	
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	180	3.5	6.1	23.2	162.5	10.80	0.13	0.12	0.78	0.09	56.98	101.07	41.28	1.53	812.90	10.02	0.00	0.05	322	2012	
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0.2	0.0	25.7	105.0	13.00	0.01	0.00	0.00	0.00	8.00	5.00	3.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	436	2008	
ХЛЕБ ИЗ МУКИ ВЫСШЕГО СОРТА	50	3.7	0.3	24.3	114.9	0.00	0.06	0.02	0.00	0.00	10.35	37.80	14.85	0.90	64.50	0.00	0.00	0.01			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	78	5.0	0.7	32.1	154.3	0.00	0.11	0.05	0.00	0.00	12.64	61.07	13.34	2.81	106.08	4.37	0.00	0.00			
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	150	0.6	0.6	14.7	70.5	15.00	0.05	0.03	0.01	0.00	24.00	16.50	12.00	3.30	417.00	3.00	0.00	0.02	339	2011	
Итого за прием пищи:	1168	40.7	39.8	143.1	1 100.6	68.35	0.60	0.46	1.14	0.28	242.14	646.64	177.25	11.96	2 540.47	26.53	201.52	525.28			
Всего за день:		65.8	62.4	194.3	1 609.2	68.37	0.79	0.51	1.31	0.28	430.03	946.55	231.27	14.73	2 662.28	29.41	201.52	525.28			

9 день (четверг)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1.9	8.9	7.7	119.0	7.00	0.02	0.05	0.19	0.00	41.00	37.00	15.00	0.70	315.00	0.00	0.00	0.00		2008	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	140	11.0	23.3	2.4	263.5	0.19	0.05	0.35	0.29	2.01	82.27	167.70	12.94	1.89	167.51	19.26	0.02	0.04	210	2011	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	75.0	0.00	0.00	0.00	0.07	0.00	1.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	0.0	0.0	0.0	0.0	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	15	2011	
КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	3.4	3.7	21.8	134.6	0.16	0.02	0.13	0.02	0.02	113.52	94.17	22.19	0.59	185.23	2.80	0.00	0.01	383	2011	
ХЛЕБ ИЗ МУКИ ВЫСШЕГО СОРТА	65	4.8	0.4	31.6	149.3	0.00	0.08	0.03	0.00	0.00	13.46	49.14	19.31	1.17	83.85	0.00	0.00	0.01			
Итого за прием пищи:	535	21.2	44.6	63.6	741.4	7.35	0.17	0.56	0.57	2.03	251.24	350.01	69.43	4.34	751.60	22.06	0.03	0.06			
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	100	1.1	0.2	3.8	24.0	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 С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	12.7	3.4	16.4	146.9	6.24	0.09	0.17	0.34	0.06	31.34	57.31	25.42	0.95	449.94	4.61	0.00	0.03	87	2012	
ПЛОВ ПО-УЗБЕКСКИ	250	25.3	34.3	48.5	603.8	1.25	0.10	0.00	0.90	0.00	35.00	306.25	71.25	3.75	0.00	0.00	0.00	0.00	266	2008	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	27.9	115.0	2.00	0.01	0.00	0.00	0.00	7.00	4.00	4.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	394	2008	
ХЛЕБ ИЗ МУКИ ВЫСШЕГО СОРТА	65	4.8	0.4	31.6	149.3	0.00	0.08	0.03	0.00	0.00	13.46	49.14	19.31	1.17	83.85	0.00	0.00	0.01			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	78	5.0	0.7	32.1	154.3	0.00	0.11	0.05	0.00	0.00	12.64	61.07	13.34	2.81	106.08	4.37	0.00	0.00			
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	150	1.2	0.3	11.3	57.0	57.00	0.09	0.05	0.02	0.00	52.50	25.50	16.50	0.15	232.50	0.00	0.00	0.23	339	2011	
Итого за прием пищи:	1093	50.2	39.4	171.6	1 250.2	91.49	0.53	0.33	1.42	0.06	165.93	529.27	169.81	10.83	1 162.37	10.98	0.00	0.27			
Всего за день:		71.4	84.0	235.1	1 991.6	98.84	0.70	0.90	1.99	2.09	417.17	879.28	239.23	15.17	1 913.97	33.04	0.03	0.33			

10 день (пятница)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	150	17.8	15.2	35.7	356.9	0.85	0.07	0.23	0.60	0.13	167.11	215.25	35.30	1.20	231.27	5.52	0.02	0.04	224	2011	
КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ	200	5.6	5.0	9.0	113.0	1.40	0.06	0.34	0.05	0.00	240.00	190.00	28.00	0.00	292.00	0.00	0.00	0.04	386	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0.3	0.1	15.2	62.0	3.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.00	10.00	5.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	431	2008	
БАТОН	80	6.4	0.8	39.3	190.4	0.00	0.13	0.05	0.00	0.00	18.40	71.20	27.20	1.60	108.80	2.88	0.00	0.00		2008	
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	25	0.0	0.0	0.0	0.0	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			
Итого за прием пищи:	662	30.1	21.1	99.2	722.3	5.25	0.26	0.62	0.65	0.13	433.51	486.45	95.50	3.80	632.07	8.40	0.02	0.08			
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	100	0.8	0.1	2.5	14.0	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	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	250	5.6	8.8	8.9	142.3	12.17	0.06	0.08	0.24	0.08	50.12	74.14	23.95	1.16	359.85	5.50	0.00	0.05	84	2008	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.4	4.6	30.8	187.6	0.00	0.06	0.00	0.00	0.00	3.87	34.81	6.77	0.77	0.00	0.00	0.00	0.00	209	2008	
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	120	20.1	28.9	7.3	393.3	14.40	0.24	1.69	6.89	0.23	12.72	290.23	18.69	6.76	328.15	7.85	0.03	0.20	282	2011	
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	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 ИЗ МУКИ ВЫСШЕГО СОРТА	50	3.7	0.3	24.3	114.9	0.00	0.06	0.02	0.00	0.00	10.35	37.80	14.85	0.90	64.50	0.00	0.00	0.01			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	62	4.0	0.5	25.7	123.8	0.00	0.08	0.04	0.00	0.00	10.14	49.02	10.70	2.25	85.14	3.51	0.00	0.00			
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	150	1.4	0.3	12.2	64.5	90.00	0.06	0.05	0.02	0.00	51.00	34.50	19.50	0.45	295.50	3.00	0.00	0.03	339	2011	
Итого за прием пищи:	1082	42.0	43.8	131.3	1 123.9	128.17	0.61	1.94	7.16	0.30	173.79	575.10	115.66	15.82	1 514.14	24.85	0.04	0.30			
Всего за день:		72.1	64.9	230.5	1 846.2	133.42	0.86	2.56	7.81	0.44	607.31	1 061.54	211.16	19.62	2 146.21	33.25	0.06	0.38			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	593.7	537.3	2 347.7	16 611.9	887.44	7.37	10.42	21.90	8.34	4 794.93	8 439.88	2 216.45	154.06	21 587.72	368.36	337.66	881.39
Среднее значение за период	45.7	41.3	180.6	1 277.8	68.26	0.57	0.80	1.68	0.64	368.84	649.22	170.50	11.85	1 660.59	28.34	25.97	67.80
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14.3	29.1	56.6														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
Для приходящих детей 12-18 лет	469	915