

ИП Орлов Александр Олегович Орлов  
«28» июля 2022 г.  
ИП: 308302203600110  
Краснодар, ул. Троицкая, д. 110



СОГЛАСОВАНО

Директор \_\_\_\_\_

*М.Г. Гордеева*

« 28 » июля 2022 г

**10- дневное цикличное меню приготавливаемых блюд на осенне-зимний период для обучающихся от 7 до 11 лет в муниципальных общеобразовательных учреждениях системы Управления образования муниципального образования Крымский район**

**(завтраки, обеды и полдники)**

г. Крымск 2022



1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Углевод мл, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод мл, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Ф, мг	Se, мг				
<b>Завтрак</b>																								
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	4,6	8,6	7,6	127,5	0,03	0,11	0,09	0,45	0,08	0,06	136,05	10,20	88,55	0,46	33,30	0,00	0,01	0,00	3	2008			
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	14,0	27,1	2,7	310,4	0,06	0,20	0,36	2,48	2,57	0,44	96,67	15,76	211,36	2,43	203,37	24,34	0,05	0,03	210	2011			
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2	0,0	10,1	41,1	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	12,91	5,80	7,42	0,74	25,71	0,00	0,00	0,00	8	2021			
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АЛЪЕСИНС)	100	0,9	0,2	8,1	43,0	0,04	60,00	0,01	0,22	0,00	0,03	34,00	13,00	23,00	0,30	197,00	2,00	0,02	0,00	338	2011			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	45,9	0,02	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,14	5,94	15,12	0,36	25,80	0,00	0,00	0,00	2008				
Итого за прием пищи:	515	21,2	36,0	38,1	568,0	0,16	60,35	0,45	3,54	2,64	0,55	282,76	50,70	345,45	4,29	487,18	26,34	0,08	0,03					
<b>Обед</b>																								
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	0,7	0,1	2,3	14,4	0,04	15,00	0,10	0,23	0,00	0,02	8,40	12,00	15,60	0,60	174,00	1,20	0,00	0,00	71	2011			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	290	4,0	5,4	23,0	156,6	0,07	4,60	0,23	1,34	0,15	0,07	29,67	20,55	62,44	0,97	354,67	4,73	0,02	0,01	108	2011			
ГУРПШ	90	13,5	15,4	3,3	206,1	0,04	1,66	0,02	2,39	0,00	0,09	11,86	17,29	117,99	1,80	312,80	6,06	0,04	0,00	280	2011			
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,2	21,4	145,3	0,12	10,40	0,03	0,24	0,08	0,10	41,22	30,12	85,13	1,19	764,98	8,55	0,03	0,00	312	2011			
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	9,7	38,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,28	1,80	0,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10	2021				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,02	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00	2008				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	2008				
Итого за прием пищи:	840	27,7	28,7	101,0	757,6	0,40	31,65	0,38	6,06	0,23	0,34	116,97	104,30	353,76	7,06	1726,45	22,79	0,10	0,01					
<b>Полдник</b>																								
РЫБА ПОД МАРИНАДОМ	105	10,3	9,4	6,8	164,0	0,08	2,38	0,58	4,22	0,00	0,09	40,22	42,98	155,15	0,90	362,47	92,27	0,40	0,01	61	2008			
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КОГУРТ)	180	5,0	4,5	8,1	101,7	0,05	1,26	0,05	0,00	0,00	0,31	216,00	25,20	171,00	0,00	282,80	0,00	0,04	0,00	386	2011			
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	0,20	278,00	2,00	0,01	0,00	338	2011			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	2008				
Итого за прием пищи:	405	17,2	14,5	34,8	350,0	0,19	13,64	0,63	5,24	0,00	0,42	276,82	82,78	335,95	3,50	929,07	94,27	0,45	0,01					
Всего за день:		66,2	77,2	173,9	1 675,6	0,76	105,64	1,46	14,85	2,87	1,31	676,54	237,78	1 033,17	14,84	3 142,70	143,40	0,64	0,06					

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Углевод мл, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод мл, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Ф, мг	Se, мг				
<b>Завтрак</b>																								
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	60	0,9	3,7	4,0	52,5	0,01	2,62	0,00	1,64	0,00	0,02	17,06	10,54	22,32	0,60	134,38	2,67	0,01	0,00	55	2011			
ТЕФТЕЛИ (2-й ВАРИАНТ)	60/30	8,2	13,6	9,8	194,6	0,03	1,32	0,04	3,59	0,00	0,06	12,27	14,27	80,54	1,16	197,55	3,81	0,03	0,00	284	2008			
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	120	4,6	5,1	29,6	183,0	0,05	0,00	0,03	1,04	0,09	0,02	19,83	8,64	34,96	0,79	54,82	0,65	0,01	0,01	203	2011			
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,0	0,2	19,6	83,4	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	0,00	389	2011				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	45,9	0,02	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,14	5,94	15,12	0,36	25,80	0,00	0,00	0,00	2008				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	2008				
Итого за прием пищи:	510	17,4	22,9	81,2	600,3	0,17	5,54	0,07	7,09	0,09	0,14	69,50	50,39	182,94	6,24	679,75	10,25	0,05	0,01					
<b>Обед</b>																								
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ	60	0,8	4,1	5,3	62,1	0,03	3,41	0,25	1,79	0,00	0,03	12,93	12,24	25,07	0,47	194,96	1,94	0,01	0,00	22	2012			
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,1	5,7	13,1	115,9	0,05	10,26	0,25	2,39	0,00	0,06	51,13	27,11	51,16	1,26	395,09	6,33	0,03	0,00	82	2011			
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	170	17,6	22,6	30,8	397,4	0,08	2,11	0,26	3,79	0,00	0,13	22,02	37,76	187,03	1,80	279,90	6,66	0,12	0,02	291	2011			
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2	0,0	10,1	41,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	12,91	7,42	0,74	25,71	0,00	0,00	0,00	8	2021				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,3	0,3	21,9	103,4	0,05	0,00	0,00	0,88	0,00	0,02	9,32	13,37	34,02	0,81	58,05	0,00	0,01	0,00	2008				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,06	0,00	0,00	0,77	0,00	0,03	6,30	6,65	30,45	1,40	47,60	1,96	0,00	0,00	2008				
Итого за прием пищи:	770	26,4	33,1	96,0	791,2	0,28	15,82	0,75	9,62	0,00	0,27	114,59	102,92	335,15	6,49	1 001,31	16,88	0,17	0,02					
<b>Полдник</b>																								
ПРЯНИКИ	40	2,4	1,9	30,0	146,4	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	4,40	3,60	20,00	0,32	28,40	0,00	0,00	0,00	83	2008			
МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,05	1,04	0,03	0,00	0,00	0,21	204,00	22,40	144,00	0,16	292,00	18,00	0,00	0,00	338	2022			
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ВИНОГРАД)	100	0,6	0,6	15,4	72,0	0,05	6,00	0,01	0,00	0,00	0,02	30,00	17,00	22,00	1,00	255,00	8,00	0,01	0,00	2011				
Итого за прием пищи:	340	8,6	7,3	54,7	332,2	0,13	7,04	0,04	0,00	0,00	0,24	238,40	43,00	186,00	1,48	575,40	26,00	0,01	0,00					
Всего за день:		52,4	63,3	231,9	1 714,7	0,58	28,40	0,86	16,72	0,09	0,65	422,49	196,30	704,09	14,20	2 256,45	53,13	0,22	0,04					



3 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод.ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Св, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг	Se, мг					
<b>Завтрак</b>																								
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	4,6	8,6	7,6	127,5	0,03	0,11	0,09	0,45	0,08	0,06	136,05	10,20	88,55	0,46	33,30	0,00	0,01	0,00	3	2008			
КАША ВЯЖКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА	215	6,0	11,2	43,2	298,0	0,05	0,53	0,06	0,43	0,15	0,13	111,55	32,36	136,18	0,50	196,53	9,85	0,02	0,01	174	2011			
ПРЯНИКИ	30	1,8	1,4	22,5	109,8	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	3,30	2,70	15,00	0,24	21,30	0,00	0,00	0,00	8	2021			
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2	0,0	10,1	41,1	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	12,91	5,80	7,42	0,74	25,71	0,00	0,00	0,00	8	2008			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	0,00	2008			
Итого за прием пищи:	510	14,1	21,3	93,4	623,8	0,14	0,68	0,15	1,27	0,23	0,21	268,41	57,66	263,95	2,34	302,64	9,85	0,03	0,01					
<b>Обед</b>																								
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ МОЖЖОВ НАРЕЗАННАЯ (МОРКОВЬНЫЕ ПАЛОЧКИ)	60	0,8	0,1	4,1	21,0	0,04	3,00	1,49	0,38	0,00	0,04	30,60	22,80	33,00	0,60	120,00	3,00	0,03	0,00	82	2022			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛКАМИ	280	10,3	3,6	18,6	148,4	0,15	9,80	0,23	1,45	0,06	0,12	48,94	54,12	179,84	1,65	854,78	80,19	0,34	0,01	106	2011			
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	170	13,6	20,2	28,4	350,0	0,18	13,11	0,02	3,98	0,06	0,16	23,96	47,54	184,43	3,01	1 109,14	12,17	0,07	0,00	299	2008			
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	9,7	38,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,28	1,80	0,00	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	10	2021			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,02	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00	2008				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,80	54,40	2,24	0,00	0,00	2008				
Итого за прием пищи:	770	31,0	24,5	102,1	754,5	0,50	25,91	1,75	7,67	0,12	0,38	129,32	148,71	489,86	7,76	2 203,71	97,60	0,46	0,01					
<b>Полдник</b>																								
БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	50	4,3	1,7	30,1	152,3	0,05	0,00	0,00	0,32	0,00	0,02	9,69	6,40	33,61	0,39	52,64	0,63	0,01	0,01	428	2011			
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2	0,0	10,1	41,1	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	12,91	5,80	7,42	0,74	25,71	0,00	0,00	0,00	8	2021			
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (БАНАН)	120	1,8	0,6	25,2	115,2	0,05	12,00	0,03	0,00	0,00	0,00	9,60	50,40	33,60	0,72	417,60	0,00	0,00	0,00	338	2011			
Итого за прием пищи:	380	6,3	2,3	65,4	308,6	0,10	12,04	0,03	0,32	0,00	0,00	32,20	62,60	74,63	1,85	495,95	0,63	0,01	0,01					
Итого за день:		51,5	48,1	260,9	1 887,0	0,74	38,63	1,93	9,26	0,35	0,68	429,93	268,97	808,44	11,96	3 002,30	108,08	0,50	0,04					

3

4 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод.ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Св, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг	Se, мг					
<b>Завтрак</b>																								
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0,02	6,00	0,01	0,06	0,00	0,02	13,80	8,40	25,20	0,60	84,60	1,80	0,01	0,00	71	2011			
КОЛЕТТА "ЭКОРОВАБ" С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	60/30	10,3	16,3	6,9	215,1	0,05	0,92	0,24	2,98	0,11	0,09	25,61	20,76	112,18	1,74	204,32	5,39	0,03	0,00	11	2022			
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,2	21,4	145,3	0,12	10,40	0,03	0,24	0,08	0,10	41,22	30,12	85,13	1,19	764,98	8,55	0,03	0,00	312	2011			
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,00	12,60	7,20	12,60	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	2008				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	2008				
Итого за прием пищи:	540	17,8	22,0	67,9	540,4	0,27	18,92	0,28	4,11	0,16	0,26	101,43	76,88	269,31	7,25	1 346,91	18,86	0,08	0,00					
<b>Обед</b>																								
ИГРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	5,3	4,6	71,4	0,01	4,20	0,11	0,00	0,00	0,03	24,60	9,00	22,20	0,42	189,00	0,00	0,00	0,00	46	2008			
РАССОЛЫВКА ПЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250	2,4	6,2	16,7	136,2	0,08	6,71	0,21	2,43	0,00	0,06	31,25	25,46	69,14	1,00	492,72	5,03	0,03	0,00	46	2022			
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	31,3	8,0	0,9	202,2	0,09	20,00	0,13	0,44	0,00	0,00	64,44	37,78	240,00	2,22	0,00	0,00	0,00	0,00	307	2008			
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,7	5,2	39,4	219,6	0,04	0,00	0,04	1,04	0,00	0,00	9,25	26,58	80,91	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	181	2008			
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2	0,0	10,1	41,1	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	12,91	5,80	7,42	0,74	25,71	0,00	0,00	0,00	8	2021			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,3	0,3	21,9	103,4	0,05	0,00	0,00	0,88	0,00	0,02	9,32	13,37	34,02	0,81	58,05	0,00	0,01	0,00	2008				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,06	0,00	0,00	0,77	0,00	0,03	6,30	6,65	30,45	1,40	47,60	1,96	0,00	0,00	2008				
Итого за прием пищи:	850	44,4	25,4	108,4	845,3	0,34	30,95	0,49	5,57	0,00	0,15	158,07	124,64	483,13	6,59	813,08	6,99	0,04	0,00					
<b>Полдник</b>																								
СМЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	75	7,0	13,5	1,3	155,0	0,03	0,10	0,18	1,24	0,00	0,22	47,87	7,89	105,81	1,21	102,79	12,19	0,03	0,01	210	2011			
МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,05	1,04	0,03	0,00	0,00	0,21	204,00	22,40	144,00	0,16	292,00	18,00	0,00	0,00	83	2022			
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	338	2011			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	2008				
Итого за прием пищи:	395	14,6	18,9	30,5	354,1	0,15	11,14	0,22	2,26	0,00	0,46	272,47	44,89	277,61	3,97	698,59	32,19	0,04	0,02					
Итого за день:		76,7	66,3	206,8	1 739,7	0,75	61,01	0,98	11,95	0,47	0,87	531,96	246,41	1 030,05	17,82	2 858,58	58,04	0,15	0,02					

4



5 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Св, мг	Нв, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Г, мг	Са, мг					
<b>Завтрак</b>																								
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАЛУСТЫ	60	0,9	4,1	5,5	62,8	0,01	9,11	0,00	1,72	0,00	0,02	22,58	7,70	16,78	0,49	98,11	1,60	0,01	0,00	45	2011			
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	60/30	8,3	13,7	6,3	181,6	0,04	0,95	0,09	1,18	0,08	0,08	23,10	11,79	80,16	1,01	140,51	4,38	0,05	0,01	19	2021			
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧЕВАЯ	120	6,6	7,8	29,6	214,4	0,17	0,00	0,03	3,71	0,11	0,10	14,26	96,70	144,24	3,38	203,94	1,76	0,01	0,00	171,1	2011			
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,02	1,80	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	45,9	0,02	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,14	5,94	15,12	0,36	25,80	0,00	0,00	0,00	2008	2008			
ХЛЕБ РЖАНОИ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,60	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	2008	2008			
Итого за прием пищи:	510	19,6	26,0	79,2	629,0	0,30	11,67	0,13	7,45	0,20	0,24	80,29	133,13	286,27	8,55	735,66	10,86	0,07	0,01					
<b>Обед</b>																								
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВощЕЙ	60	0,8	3,7	5,0	56,1	0,01	2,33	0,00	1,59	0,00	0,02	19,38	11,52	22,60	0,73	167,62	4,07	0,01	0,00	52	2011			
СУП КАРТОВЕЛЬНЫЙ С БОРОВОМ	250	6,4	4,5	18,6	141,0	0,16	6,00	0,21	0,30	0,00	0,00	50,00	38,00	139,00	1,90	0,00	0,00	0,00	0,00	99	2008			
ВИТЧИКИ ОСОБЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	60/30	8,9	17,3	9,1	228,4	0,08	0,61	0,06	2,20	0,08	0,07	11,37	17,00	92,60	1,67	200,33	3,95	0,02	0,00	20	2021			
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРЕННЫЕ С МАСЛОМ	150	5,5	6,3	35,0	219,1	0,07	0,00	0,03	1,23	0,11	0,02	23,19	10,14	41,43	0,94	64,98	0,77	0,01	0,01	203	2011			
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	9,7	38,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,28	1,80	0,00	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	10	2021			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,3	0,3	21,9	103,4	0,05	0,00	0,00	0,88	0,00	0,02	9,32	13,37	34,02	0,81	58,05	0,00	0,01	0,00	2008	2008			
ХЛЕБ РЖАНОИ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,06	0,00	0,00	0,77	0,00	0,03	6,30	6,65	30,45	1,40	47,60	1,96	0,00	0,00	2008	2008			
Итого за прием пищи:	830	27,3	32,4	114,1	858,0	0,44	8,94	0,31	6,97	0,19	0,16	127,84	98,48	380,09	7,45	539,39	10,76	0,05	0,01					
<b>Полдник</b>																								
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	95	8,4	7,9	10,7	151,6	0,06	0,37	0,02	2,81	0,00	0,00	45,12	29,69	129,82	1,18	233,86	61,48	0,26	0,01	234	2011			
КОФЕИНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,4	2,4	18,4	109,9	0,04	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	112,08	20,38	91,06	0,46	173,87	9,00	0,00	0,00	11	2021			
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АЛЕСЯНИ)	100	0,9	0,2	8,1	43,0	0,04	60,00	0,01	0,22	0,00	0,00	0,03	34,00	13,00	23,00	0,30	197,00	2,00	0,02	0,00	338	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	2008	2008			
Итого за прием пищи:	415	14,2	10,6	47,3	351,8	0,18	60,89	0,04	3,42	0,00	0,23	195,80	69,67	260,69	2,34	630,52	72,48	0,27	0,01					
Итого за день:	61,1	69,0	240,6	1 838,8	0,91	81,50	0,48	17,84	0,38	0,63	403,93	301,28	907,05	18,34	1 905,53	94,10	0,39	0,03						

6 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Св, мг	Нв, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Г, мг	Са, мг					
<b>Завтрак</b>																								
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	4,6	8,6	7,6	127,3	0,03	0,11	0,09	0,45	0,08	0,06	136,05	10,20	88,55	0,46	33,30	0,00	0,01	0,00	3	2008			
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,0	4,5	0,3	61,3	0,02	0,00	0,10	0,81	0,89	0,15	19,92	4,35	69,55	0,91	56,35	8,05	0,02	0,01	209	2011			
КАША ВЯЗАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	215	6,1	11,4	34,4	285,1	0,10	0,53	0,06	0,80	0,15	0,13	114,06	33,04	135,42	0,75	206,77	10,29	0,01	0,00	175	2011			
КОФЕИНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,4	2,4	18,4	109,9	0,04	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	112,08	20,38	91,06	0,46	173,87	9,00	0,00	0,00	11	2021			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	2008	2008			
Итого за прием пищи:	510	20,6	27,1	70,7	611,2	0,22	1,16	0,27	2,44	1,12	0,46	386,71	74,57	401,38	2,98	496,09	27,34	0,04	0,02					
<b>Обед</b>																								
ИРРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	5,3	4,6	71,4	0,01	4,20	0,11	0,00	0,00	0,03	24,60	9,00	22,20	0,42	189,00	0,00	0,00	0,00	103	2011			
СУП КАРТОВЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,8	2,9	20,2	118,0	0,09	6,60	0,20	1,42	0,00	0,06	23,69	23,26	57,33	1,04	476,34	4,70	0,03	0,00	103	2011			
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	170	16,1	18,0	17,2	296,1	0,13	9,23	0,02	3,09	0,00	0,15	19,39	37,57	175,23	2,79	871,09	11,21	0,07	0,00	289	2011			
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	9,7	38,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,28	1,80	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	10	2021			
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	338	2008			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,3	0,3	21,9	103,4	0,05	0,00	0,00	0,88	0,00	0,02	9,32	13,37	34,02	0,81	58,05	0,00	0,01	0,00	2008	2008			
ХЛЕБ РЖАНОИ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,06	0,00	0,00	0,77	0,00	0,03	6,30	6,65	30,45	1,40	47,60	1,96	0,00	0,00	2008	2008			
Итого за прием пищи:	860	26,1	27,2	98,2	746,0	0,38	30,03	0,34	6,79	0,00	0,30	107,47	99,65	330,23	8,62	1 920,98	19,87	0,12	0,01					
<b>Полдник</b>																								
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	100	15,8	14,0	3,8	204,5	0,10	0,73	0,10	2,19	0,41	0,15	68,83	47,31	227,85	1,04	415,30	133,23	0,55	0,02	268	2012			
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КЕФИР)	180	5,2	4,5	7,2	95,4	0,07	1,26	0,05	0,13	0,00	0,31	216,00	28,20	171,00	0,18	262,80	16,20	0,04	0,00	386	2011			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	2008	2008			
Итого за прием пищи:	300	22,5	18,6	21,0	347,3	0,20	1,99	0,14	2,71	0,41	0,46	289,43	79,11	415,65	1,62	703,90	149,43	0,59	0,02					
Итого за день:	69,3	72,9	190,0	1 704,4	0,80	33,17	0,76	11,94	1,53	1,22	783,62	253,33	1 147,26	13,21	3 120,97	196,64	0,74	0,04						



7 день

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		Энергетическая ценность, ккал			Витамины						Минеральные вещества										
						В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Ф, мг	Se, мг						
<b>Завтрак</b>																									
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ	60	0,8	3,1	5,3	53,1	0,03	3,41	0,25	1,37	0,00	0,03	12,93	12,24	25,05	0,47	194,96	1,94	0,01	0,00	22	2012				
ПИЦЦА ТУШЕНАЯ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	90	12,7	18,1	3,2	225,3	0,06	1,38	0,17	0,98	0,00	0,09	13,28	15,35	109,09	1,15	130,95	4,05	0,08	0,01	9т	2022				
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	120	4,7	5,1	29,8	184,0	0,02	0,00	0,03	1,04	0,09	0,02	19,93	8,70	35,21	0,80	55,19	0,65	0,01	0,01	203	2011				
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	45,9	0,02	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,14	5,94	15,12	0,36	25,80	0,00	0,00	0,00	2008	2008				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	2008	2008				
Итого за прием пищи:	510	22,0	25,8	76,0	632,5	0,21	6,39	0,44	4,22	0,09	0,18	65,48	53,22	214,47	6,10	674,09	9,76	0,11	0,02						
<b>Обед</b>																									
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ МОРКОВЬ НАРЕЗАННАЯ (МОРКОВНЫЕ ПАЛОЧКИ)	60	0,8	0,1	4,1	21,0	0,04	3,00	1,49	0,38	0,00	0,04	30,60	22,80	33,00	0,60	120,00	3,00	0,03	0,00	82	2022				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУТОМ И ТОМАТОМ	250	3,0	3,9	24,1	146,9	0,09	6,75	0,22	1,30	0,00	0,06	29,18	29,56	72,34	1,02	484,60	5,41	0,03	0,00	4т	2022				
КОТЛЕТА "ЭКОРОВА" С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	60/30	10,3	16,3	6,9	215,1	0,05	0,92	0,24	2,98	0,11	0,09	26,61	20,76	112,18	1,74	204,32	5,39	0,03	0,00	1т	2022				
КАША РАСОПЛАВАЯ ГРЕЧЕВАЯ	150	8,2	9,7	37,0	267,9	0,21	0,00	0,04	4,64	0,14	0,12	17,66	120,82	180,20	4,22	254,82	2,20	0,01	0,00	171.1	2011				
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ)	180	5,0	4,5	8,1	101,7	0,05	1,26	0,05	0,00	0,00	0,17	216,00	25,20	171,00	0,00	262,80	0,00	0,04	0,00	386	2011				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,3	0,3	21,9	103,4	0,05	0,00	0,00	0,88	0,00	0,02	9,32	13,37	34,02	0,81	58,05	0,00	0,01	0,00	2008	2008				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,05	0,00	0,00	0,77	0,00	0,03	6,30	6,65	30,45	1,40	47,60	1,96	0,00	0,00	2008	2008				
Итого за прием пищи:	810	32,9	35,1	116,9	927,3	0,56	11,93	2,04	10,95	0,25	0,66	334,67	239,15	633,18	9,79	1432,19	17,95	0,15	0,01						
<b>Полдник</b>																									
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	6,6	12,3	10,8	181,7	0,04	0,15	0,12	0,64	0,11	0,08	194,09	14,55	126,33	0,66	47,50	0,00	0,01	0,01	3	2008				
МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,05	1,04	0,03	0,00	0,00	0,21	204,00	22,76	144,00	0,16	292,00	18,00	0,00	0,00	83	2022				
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛСИН)	100	0,9	0,2	8,1	43,0	0,04	60,00	0,01	0,22	0,00	0,03	34,00	13,00	23,00	0,30	197,00	2,00	0,02	0,00	338	2011				
Итого за прием пищи:	350	13,2	17,4	28,2	329,4	0,13	61,19	0,16	0,86	0,11	0,32	432,09	49,95	293,33	1,12	536,50	20,00	0,03	0,01						
Всего за день:		88,0	79,3	221,2	1889,3	0,90	79,51	2,64	16,03	0,44	1,16	833,24	342,33	1440,98	17,01	2642,79	47,71	0,29	0,04						

8 день

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		Энергетическая ценность, ккал			Витамины						Минеральные вещества										
						В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Ф, мг	Se, мг						
<b>Завтрак</b>																									
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	23,3	15,2	21,2	321,6	0,06	0,25	0,06	1,76	0,08	0,26	179,26	29,25	245,50	0,93	175,17	1,17	0,04	0,03	224	2008				
МОЛОКО СТУШЕННОЕ	30	2,1	2,5	16,2	95,4	0,01	0,12	0,01	0,07	0,02	0,10	82,89	9,18	59,13	0,05	109,50	2,10	0,01	0,00	8	2021				
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2	0,0	10,1	41,1	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	12,91	5,80	7,42	0,74	25,71	0,00	0,00	0,00	8	2011				
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	338	2008				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	45,9	0,02	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,14	5,94	15,12	0,36	25,80	0,00	0,00	0,00	2008	2008				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	2008	2008				
Итого за прием пищи:	510	28,8	18,4	75,5	591,8	0,16	10,41	0,08	3,29	0,09	0,41	298,79	61,97	355,57	5,09	641,38	6,39	0,06	0,03						
<b>Обед</b>																									
САЛАТ ИЗ СВЕДЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	60	0,9	3,7	4,0	52,5	0,01	2,62	0,00	1,64	0,00	0,02	17,05	10,54	22,32	0,60	134,38	2,67	0,01	0,00	55	2011				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РОКОВЫМИ	250	6,4	4,5	18,6	141,0	0,16	6,00	0,21	0,90	0,00	0,00	50,00	38,00	139,00	1,90	0,00	0,00	0,00	0,00	99	2008				
ТЕФЕЛТИ РЫБНЫЕ ТУШЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ С ЛУКОМ	90	8,1	7,3	8,6	135,5	0,05	0,88	0,01	2,52	0,01	0,06	34,60	27,37	117,82	0,61	228,74	67,38	0,28	0,01	3т	2022				
КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ	150	3,6	5,9	20,5	156,8	0,11	8,59	0,04	1,18	0,05	0,08	47,57	25,11	79,33	1,07	632,88	6,77	0,03	0,00	151	2012				
КИСЕЛЬ	200	0,1	0,1	27,9	113,0	0,01	2,00	0,00	0,10	0,00	0,00	5,00	2,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	411	2012				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,02	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00	2008	2008				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	2008	2008				
Итого за прием пищи:	840	25,4	22,2	120,9	795,3	0,47	20,09	0,27	6,60	0,06	0,21	171,77	125,47	439,07	7,09	1114,90	79,05	0,33	0,01						
<b>Полдник</b>																									
БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	50	4,3	1,7	30,1	152,3	0,05	0,00	0,00	0,32	0,00	0,02	9,69	6,40	33,61	0,39	52,64	0,63	0,01	0,01	428	2011				
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ)	180	5,0	4,5	8,1	101,7	0,05	1,26	0,05	0,00	0,00	0,31	216,00	25,20	171,00	0,00	262,80	0,00	0,04	0,00	386	2011				
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (БАНАН)	100	1,5	0,5	21,0	96,0	0,04	10,00	0,03	0,00	0,00	0,05	8,00	42,00	28,00	0,60	348,00	0,00	0,00	0,00	338	2011				
Итого за прием пищи:	330	10,9	6,7	59,2	380,0	0,15	11,26	0,07	0,32	0,00	0,37	233,69	73,60	232,61	0,99	663,44	0,63	0,04	0,01						
Всего за день:		65,1	47,2	265,6	1737,3	0,78	41,76	0,42	10,22	0,15	0,99	704,25	261,04	1027,26	13,17	2419,73	86,08	0,43	0,05						



9 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг		
<b>Завтрак</b>																		
НИРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	5,3	4,6	71,4	0,01	4,20	0,11	0,00	0,00	0,03	24,60	9,00	22,20	0,42	189,00	0,00	0,00
ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	60/30	11,6	18,8	7,6	244,8	0,05	0,60	0,11	2,39	0,13	0,08	12,43	20,95	119,66	1,98	205,78	4,40	0,03
РИС С ОВОЩАМИ	120	2,7	3,4	25,3	143,0	0,03	1,52	0,28	0,37	0,06	0,03	12,09	21,97	57,77	0,59	116,95	1,80	0,02
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	240,00	2,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,80	6,80	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00
Итого за прием пищи:	510	19,2	28,0	75,6	630,7	0,18	7,91	0,50	3,60	0,18	0,18	69,92	69,42	246,43	6,71	804,72	9,32	0,06
<b>Обед</b>																		
<b>Полдник</b>																		
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0,02	6,00	0,01	0,06	0,00	0,02	13,80	8,40	25,20	0,60	84,60	1,80	0,01
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	280	4,0	5,4	23,0	156,6	0,07	4,60	0,23	1,34	0,15	0,07	29,67	20,65	62,44	0,97	354,87	4,73	0,02
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	180	16,3	20,7	17,8	323,5	0,14	9,48	0,44	3,22	0,00	0,17	31,98	41,37	181,13	2,31	758,65	10,88	0,13
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2	0,0	10,1	41,1	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	12,91	5,80	7,42	0,74	25,71	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,02	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00
Итого за прием пищи:	800	27,3	26,8	93,6	726,0	0,36	20,12	0,68	6,48	0,15	0,33	105,90	98,67	348,79	7,12	1342,73	19,65	0,17
<b>Полдник</b>																		
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	75	7,0	13,5	1,3	155,0	0,03	0,10	0,18	1,24	1,28	0,22	47,87	7,89	105,81	1,21	102,79	12,19	0,03
МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,05	1,04	0,03	0,00	0,00	0,21	204,00	22,40	144,00	0,16	292,00	16,00	0,00
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	0,4	0,4	9,8	67,0	0,03	10,00	0,01	0,53	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,80	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	395	14,6	18,9	30,5	354,1	0,15	11,14	0,22	2,26	1,28	0,46	272,47	44,89	277,61	3,97	698,59	32,19	0,04
Всего за день:		61,1	73,7	199,7	1710,8	0,69	39,17	1,40	12,34	1,62	0,97	448,19	212,98	872,83	17,80	2846,04	61,16	0,26

10 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг		
<b>Завтрак</b>																		
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ МОРКОВЬ НАРЕЗАННАЯ (МОРКОВЬНЫЕ ПАЛОЧКИ)	60	0,8	0,1	4,1	21,0	0,04	3,00	1,49	0,38	0,00	0,04	30,60	22,80	33,00	0,60	120,00	3,00	0,03
ЦЫПЛЯТА, ТУШЕННЫЕ С МОРКОВЬЮ И ЛУКОМ	90	8,5	14,5	6,2	189,6	0,05	1,54	0,48	2,94	0,00	0,07	29,23	18,29	91,00	1,03	161,91	4,22	0,07
ПРОЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,2	21,4	145,3	0,12	10,40	0,03	0,24	0,08	0,10	41,22	30,12	85,13	1,19	784,98	8,55	0,03
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,2	3,3	24,6	146,6	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,12	113,73	35,14	107,37	1,27	237,47	9,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	45,9	0,02	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,14	5,94	15,12	0,38	25,80	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00
Итого за прием пищи:	540	19,5	23,3	74,6	589,3	0,30	15,46	2,02	4,29	0,08	0,36	222,52	116,10	349,03	5,25	1337,37	25,90	0,14
<b>Обед</b>																		
<b>Полдник</b>																		
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,9	4,1	5,5	62,8	0,01	9,11	0,00	1,72	0,00	0,02	22,59	7,70	16,76	0,49	98,11	1,60	0,01
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,1	5,7	13,1	115,9	0,05	10,26	0,25	2,39	0,00	0,06	51,13	27,11	51,16	1,28	395,09	6,33	0,03
ТЕФЕЛИ (2-й ВАРИАНТ)	60/30	8,2	13,6	9,8	194,6	0,03	1,32	0,04	3,59	0,00	0,06	12,27	14,27	80,54	1,16	197,55	3,81	0,03
КАША РАССОЛЧАТАЯ ПШЕНИЧНАЯ	150	6,3	8,3	37,2	248,6	0,13	0,00	0,04	0,21	0,14	0,05	26,00	31,25	133,83	2,25	131,24	0,00	0,04
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	240,00	2,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,80	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00
Итого за прием пищи:	800	22,0	32,3	108,0	814,0	0,32	22,29	0,34	8,96	0,14	0,23	134,59	99,93	337,78	9,28	1128,58	15,41	0,06
<b>Полдник</b>																		
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	105	11,1	8,5	8,6	159,2	0,08	1,57	0,04	2,90	0,07	0,08	45,45	40,25	172,56	1,27	320,63	87,37	0,37
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЯРЖЕНКА)	180	5,1	4,4	7,3	94,3	0,02	0,58	0,03	0,00	0,00	0,16	189,72	20,16	132,48	0,14	262,80	16,20	0,00
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУША)	100	0,4	0,3	10,3	47,0	0,02	5,00	0,00	0,36	0,00	0,03	19,00	12,00	16,00	2,00	155,00	1,00	0,01
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,80	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	405	18,1	13,2	36,3	347,8	0,16	7,15	0,07	3,65	0,07	0,30	258,77	79,01	337,84	3,81	764,23	104,57	0,38
Всего за день:		59,6	88,8	218,9	1751,1	0,78	44,89	2,43	16,90	0,29	0,89	615,87	295,04	1024,65	18,35	3230,18	145,87	0,58

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг				
Итого за весь период	631,0	665,7	2 199,5	17 448,7	7,69	553,67	13,36	138,05	9,17	9,37	6 610,20	2 615,45	9 818,38	167,51	7 405,25	689,25	4,21	0,43				
Среднее значение за период	63,1	66,6	219,9	1 744,9	0,77	55,37	1,34	13,80	0,92	0,94	661,00	261,55	981,84	16,75	740,20	0,07	0,42	0,04				
Содержание белка, жира, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,5	34,3	51,2																			

**СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ ЕЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)**

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
7-11 лет	517	817	372