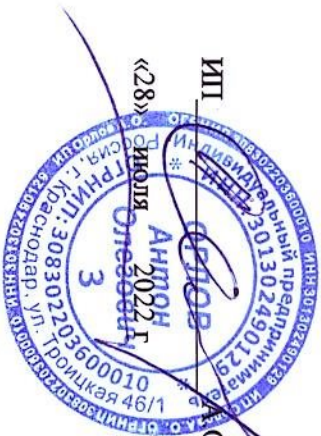


**УТВЕРЖДАЮ**

**СОГЛАСОВАНО**

ИП \_\_\_\_\_  
О. Орлов



Директор \_\_\_\_\_

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 г.

**10- дневное цикличное меню приготавливаемых блюд на осенне-зимний период для обучающихся от 12 лет и старше в муниципальных общеобразовательных учреждениях системы Управления образования муниципального образования Крымский район  
(завтраки, обеды и полдники)**

**Крымск 2022 г**

1 День

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Энергетическая ценность, ккал											№ рецептур	Сборник рецептур				
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		Завтрак			Обед			Полдник										
						В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг			Л, мг	Ф, мг	Se, мг	
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	0,00	3	2008
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	180	16,8	32,4	3,2	372,3	0,08	0,24	0,43	2,98	3,08	0,53	114,88	18,52	253,63	2,91	246,38	29,21	0,06	0,03	0,00	210	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,4	0,0	10,5	43,5	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,02	17,36	9,76	14,83	1,48	50,51	0,00	0,00	0,00	0,00	8	2021
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АЛЫША)	100	0,9	0,2	8,1	43,0	0,04	60,00	0,01	0,22	0,00	0,03	34,00	23,00	0,30	197,00	2,00	0,02	0,00	0,00	338	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,50	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	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	0,00	0,00	2008
Итого за прием пищи:	565	25,6	41,6	47,9	674,5	0,22	60,43	0,52	4,48	3,15	0,67	310,48	62,28	414,21	6,35	580,19	32,33	0,09	0,04	0,00	0,04	
<b>Обед</b>																						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	100	1,1	0,2	3,8	24,0	0,06	25,00	0,17	0,39	0,00	0,04	14,00	20,00	26,00	1,00	290,00	2,00	0,00	0,00	0,00	71	2011
СУП КАРТОВЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	4,0	5,4	23,0	156,6	0,07	4,60	0,23	1,34	0,15	0,07	28,67	20,65	62,44	0,97	354,87	4,73	0,02	0,01	0,00	108	2011
ГУЛЫШ	100	15,0	17,2	3,6	229,0	0,05	1,84	0,02	2,65	0,00	0,10	28,53	19,65	132,60	2,06	347,75	6,74	0,04	0,00	0,00	260	2011
ПЮРЕ КАРТОВЕЛЬНОЕ	180	3,8	6,2	25,7	174,2	0,15	12,48	0,04	0,29	0,09	0,13	50,14	36,19	102,29	1,44	918,05	10,26	0,04	0,00	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	0,90	0,00	0,00	0,00	10	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	0,4	0,4	29,2	137,8	0,07	0,00	0,00	1,18	0,00	0,03	12,42	17,82	4,536	1,08	77,40	0,00	0,00	0,00	0,00	10	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4,0	0,5	25,4	122,4	0,11	0,00	0,00	1,32	0,00	0,05	10,80	11,40	52,20	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00	0,00	0,00	2008
Итого за прием пищи:	950	32,3	29,8	120,5	882,7	0,51	43,92	0,46	7,17	0,24	0,40	145,84	127,50	420,88	8,94	2 070,57	27,09	0,12	0,01	0,00	0,01	
<b>Полдник</b>																						
ПИЦЦА ОТВАРНАЯ	100	28,2	7,2	0,8	182,0	0,08	18,00	0,12	0,40	0,00	0,00	58,00	34,00	216,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	307	2008
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КОГУРЛ)	220	6,2	5,5	9,9	124,3	0,07	1,54	0,06	0,00	0,00	0,37	264,00	30,80	209,00	0,00	321,20	0,00	0,04	0,00	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	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	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	4,90	6,50	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008
Итого за прием пищи:	440	36,3	13,2	30,6	400,7	0,21	29,54	0,18	1,42	0,00	0,40	342,60	79,40	452,80	4,60	625,00	2,00	0,06	0,00	0,00	0,00	
Итого за день:	990	94,2	84,6	198,9	1 957,9	0,93	133,88	1,16	13,07	0,24	1,47	798,93	289,18	1 287,89	19,89	3 275,76	61,41	0,27	0,06	0,00	0,06	

2 День

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Энергетическая ценность, ккал											№ рецептур	Сборник рецептур				
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		Завтрак			Обед			Полдник										
						В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг			Л, мг	Ф, мг	Se, мг	
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	100	1,4	6,1	6,6	87,5	0,02	4,36	0,00	2,74	0,00	0,03	28,43	17,57	37,20	1,01	223,97	4,46	0,01	0,00	0,00	55	2011
ТЕФЕЛИН (2 И ВАРИАНТ)	70/30	9,5	15,5	11,1	221,9	0,03	1,44	0,04	4,01	0,00	0,06	14,46	16,28	93,43	1,35	225,10	4,37	0,03	0,00	0,00	284	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	140	5,4	6,0	34,6	214,2	0,07	0,00	0,03	1,21	0,10	0,02	24,26	10,16	41,11	0,94	64,11	0,76	0,01	0,01	0,00	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	0,00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,2	57,4	0,03	0,00	0,00	0,49	0,00	0,01	5,18	7,43	18,90	0,45	32,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,05	0,00	0,00	0,55	0,00	0,02	4,50	4,75	21,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	2008
Итого за прием пищи:	590	20,8	28,2	94,7	715,5	0,22	7,40	0,07	8,99	0,10	0,17	89,43	63,38	224,98	7,27	819,43	12,99	0,06	0,01	0,00	0,01	
<b>Обед</b>																						
САЛАТ ИЗ КАРТОВЕЛЯ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	100	1,4	6,9	8,8	103,8	0,05	5,69	0,41	2,99	0,00	0,04	21,55	20,40	41,78	0,78	324,93	3,23	0,02	0,00	0,00	22	2012
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОВЕЛЕМ	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	385,09	6,33	0,03	0,00	0,00	82	2011
ПЮРЕ ИЗ ПИЦЦЫ	200	20,7	26,6	36,2	487,5	0,09	2,48	0,30	4,46	0,00	0,16	25,90	44,41	220,02	2,12	329,24	7,83	0,14	0,03	0,00	291	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,4	0,0	10,5	43,5	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,02	17,36	9,76	14,83	1,48	50,51	0,00	0,00	0,00	8	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	0,4	0,4	29,2	137,8	0,07	0,00	0,00	1,18	0,00	0,03	12,42	17,82	4,536	1,08	77,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4,0	0,5	25,4	122,4	0,11	0,00	0,00	1,32	0,00	0,05	10,80	11,40	52,20	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00	0,00	0,00	2008
Итого за прием пищи:	880	33,0	40,2	123,2	990,9	0,38	18,51	0,96	12,34	0,00	0,35	139,15	130,90	425,35	9,13	1 258,77	20,74	0,20	0,00	0,00	0,00	
<b>Полдник</b>																						
РЫБА ПОД МАРИНАДОМ	120	11,7	10,8	7,7	175,4	0,09	2,71	0,56	4,82	0,00	0,10	45,78	49,00	176,82	1,02	412,68	105,01	0,45	0,01	0,00	61	2008
МОЛОКО В ПРОМАШЛЕННОЙ 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	282,00	18,00	0,00	0,00	0,00	83	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	285,00	8,00	0,01	0,00	0,00	388	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2	0,04	0,00	0,00	0,49	0,00	0,01	5,75	8,25	21,00	0,50	32,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008
Итого за прием пищи:	445	19,8	16,4	44,9	411,4	0,24	9,75	0,69	5,31	0,00	0,34	285,63	96,65	393,82	2,68	991,93	131,01	0,47	0,01	0,00	0,01	
Итого за день:	73,6	84,7	282,9	2 117,8	0,83	35,66	1,73	26,65	0,10	0,85	514,10	290,93	1 014,15	19,08	3 070,12	164,74	0,72	0,06	0,00	0,06	0,06	

## 3 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества						№ рецеп-тур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг						
																				Завтрак					
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 ВЯЖАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА	235	6,6	12,2	47,3	325,5	0,06	0,58	0,07	0,47	0,17	0,14	122,00	35,38	148,90	0,55	214,92	10,77	0,02	0,01	174	2011				
ПРЯНИКИ	30	1,8	1,4	10,5	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	2008				
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,4	0,0	10,5	43,5	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,02	17,36	9,76	14,83	1,48	50,51	0,00	0,00	0,00	8	2021				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,80	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	8	2008				
Итого за прием пищи:	550	16,4	22,5	107,9	701,1	0,18	0,77	0,15	1,70	0,24	0,25	287,91	71,24	300,98	3,53	371,63	10,77	0,04	0,01		2008				
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ МОРОЖЬЕ НАРЕЗАННАЯ (МОРОЖЕНЫЕ ПАЛОЧКИ)	100	1,3	0,1	6,9	35,0	0,06	5,00	2,49	0,63	0,00	0,07	51,00	38,00	55,00	1,00	200,00	5,00	0,06	0,00	82	2022				
СУП КАРТОВЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	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	864,76	80,19	0,34	0,01	106	2011				
ЗАПЕКАНКА КАРТОВЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	220	17,6	26,4	36,7	454,6	0,23	16,97	0,03	5,29	0,08	0,21	30,95	61,42	238,32	3,88	1434,95	15,75	0,10	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	60	29,2	4,4	29,2	137,8	0,07	0,00	0,00	1,18	0,00	0,03	12,42	17,82	45,36	1,08	77,40	0,00	0,01	0,00	8	2008				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4,0	0,5	25,4	122,4	0,11	0,00	0,00	1,32	0,00	0,05	10,80	11,40	52,20	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00	8	2008				
Итого за прием пищи:	890	37,6	30,9	126,5	936,9	0,82	31,77	2,75	9,86	0,14	0,47	162,39	184,56	570,72	10,02	2649,61	104,30	0,51	0,01		2008				
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	13,7	11,0	3,9	189,0	0,16	10,18	4,65	3,51	0,02	1,14	20,25	13,56	199,87	4,30	239,58	6,05	0,14	0,02	255	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				
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,4	0,0	10,5	43,5	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,02	17,36	9,76	14,83	1,48	50,51	0,00	0,00	0,00	8	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	8	2008				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1,0	0,1	6,4	30,6	0,03	0,00	0,00	0,33	0,00	0,01	2,70	2,85	13,05	0,60	20,40	0,84	0,00	0,00	8	2008				
Итого за прием пищи:	445	18,1	11,8	51,5	406,5	0,26	20,28	4,67	4,23	0,02	1,24	52,91	74,77	272,55	7,38	684,29	6,89	0,14	0,02		2008				
Всего за день:		72,1	65,2	285,8	2044,5	1,06	52,79	7,58	15,79	0,40	1,95	503,20	330,57	1444,14	20,93	3705,53	121,98	0,68	0,05						

## 4 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества						№ рецеп-тур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг						
																				Завтрак					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	100	0,8	0,1	2,5	14,0	0,03	10,00	0,01	0,10	0,00	0,04	23,00	14,00	42,00	1,00	141,00	3,00	0,02	0,00	71	2011				
КОТЛЕТА "ЗДОРОВЬЕ" С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100	11,7	17,8	7,1	235,2	0,06	0,80	0,23	3,45	0,12	0,10	28,84	22,93	128,30	1,97	238,39	6,29	0,04	0,00	21	2022				
ПЮРЕ КАРТОВЕЛЬНОЕ	180	3,8	6,2	25,7	174,2	0,15	12,48	0,04	0,29	0,09	0,13	49,49	36,15	102,15	1,43	818,04	10,26	0,04	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	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	8	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	8	2008				
Итого за прием пищи:	640	21,7	24,7	83,5	642,3	0,35	24,87	0,28	5,06	0,22	0,32	126,73	97,28	336,06	8,52	1616,22	22,67	0,10	0,00						
НИРА КВАШЕВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,9	8,9	7,7	119,0	0,02	7,00	0,19	0,00	0,00	0,05	41,00	15,00	37,00	1,00	315,00	0,00	0,00	0,00		2008				
РАССОЛНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	280	2,4	6,2	16,7	136,2	0,08	6,71	0,21	2,43	0,00	0,06	31,25	25,46	68,14	1,00	492,72	5,03	0,03	0,00	467	2022				
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	110	31,0	7,9	0,9	200,2	0,09	19,80	0,13	0,44	0,00	0,00	63,80	37,40	237,60	2,20	0,00	0,00	0,00	0,00	307	2008				
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,4	6,2	47,3	283,6	0,04	0,00	0,04	1,25	0,00	0,00	11,10	31,91	97,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	181	2008				
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,4	0,0	10,5	43,5	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,02	17,36	9,76	14,83	1,48	50,51	0,00	0,00	0,00	8	2021				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,4	0,4	29,2	137,8	0,07	0,00	0,00	1,18	0,00	0,03	12,42	17,82	45,36	1,08	77,40	0,00	0,01	0,00	8	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	8	2008				
Итого за прием пищи:	950	47,2	30,0	129,2	981,9	0,38	33,59	0,57	6,18	0,00	0,19	184,13	144,95	534,83	8,06	990,03	7,27	0,04	0,00		2008				
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	9,4	18,1	1,8	207,3	0,04	0,13	0,24	1,66	1,71	0,30	63,99	10,53	141,09	1,62	136,98	16,24	0,03	0,02	210	2011				
МОЛОКО В ПРОИШЕШЕННОЙ УПАКОВКЕ	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,05	1,04	0,03	0,00	0,00	0,21	304,00	22,40	144,00	0,16	292,00	18,00	0,00	0,00	83	2022				
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	0,4	0,1	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	8	2008				
Итого за прием пищи:	420	16,9	23,4	30,9	406,4	0,16	11,17	0,28	2,68	1,71	0,54	288,59	47,53	312,89	4,38	732,78	36,24	0,05	0,02		2008				
Всего за день:		85,8	78,2	243,6	2030,6	0,88	69,64	1,13	13,92	1,93	1,04	599,44	289,75	1183,78	20,96	3339,03	66,18	0,19	0,03						

5 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											№ рецеп-туры	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		Энергетическая ценность, ккал															
						В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг			Л, мг	Ф, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧУЧНОЙ КАПУСТЫ	100	1,5	6,8	9,2	104,9	0,02	15,18	0,00	2,88	0,00	0,03	37,63	12,84	27,92	0,81	163,45	2,66	0,01	0,00	45	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧЕВАЯ	70,90	9,7	15,7	7,0	207,7	0,04	1,01	0,10	1,25	0,10	0,10	26,77	13,37	92,92	1,17	158,69	5,05	0,05	0,01	23	2021
СОК ФРУКТОВЫЙ	140	7,6	9,1	34,5	260,1	0,20	0,00	0,04	4,33	0,13	0,11	16,52	112,66	168,04	3,93	237,61	2,05	0,01	0,00	171,1	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	1,0	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	0,00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	208	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	208	2008
Итого за прием пищи:	590	23,4	32,1	93,8	757,9	0,36	17,90	0,14	9,48	0,23	0,28	104,03	159,76	344,08	9,84	665,65	12,88	0,08	0,01		
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ	100	1,4	6,1	8,3	93,5	0,01	3,88	0,00	2,66	0,00	0,03	32,30	19,21	37,86	1,22	279,36	6,79	0,02	0,00	52	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОЯНЫМИ	250	6,4	4,5	18,5	140,4	0,16	5,98	0,21	0,30	0,00	0,11	112,08	20,36	37,85	138,44	1,89	0,00	0,00	0,00	99	2008
ВИНОГРАД ОСОБЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	70,40	10,7	22,0	10,9	283,2	0,10	0,79	0,14	1,72	0,10	0,07	12,37	20,83	110,81	1,97	195,53	4,14	0,03	0,00	24	2021
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	6,5	7,6	41,5	280,4	0,08	0,00	0,04	1,46	0,13	0,03	28,90	12,12	49,42	1,13	76,97	0,91	0,01	0,02	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	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,04	0,00	0,00	0,59	0,00	0,01	6,21	8,91	22,68	0,94	38,70	0,00	0,00	0,00	208	2008
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	28,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	208	2008
Итого за прием пищи:	900	29,2	40,5	116,2	946,3	0,45	10,65	0,39	7,38	0,22	0,17	143,25	106,41	395,11	7,96	632,26	13,52	0,06	0,02		
<b>Полдник</b>																					
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	125	11,1	10,4	14,3	200,9	0,09	0,50	0,02	3,72	0,00	0,10	59,65	39,18	171,32	1,55	308,53	81,00	0,33	0,01	234	2011
КОРЕННЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,4	2,4	18,4	109,9	0,04	0,52	0,02	0,20	0,00	0,11	112,08	20,36	91,06	0,46	173,87	9,00	0,00	0,00	11	2021
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АЛЕСЬСОН)	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	25	1,9	0,2	12,5	59,2	0,04	0,00	0,00	0,49	0,00	0,01	5,75	8,25	21,00	0,50	32,25	0,00	0,00	0,00	2008	2008
Итого за прием пищи:	450	17,3	13,2	53,3	413,0	0,22	61,02	0,04	4,43	0,00	0,25	211,48	80,81	306,36	2,80	711,65	92,00	0,35	0,01		
Всего за день:	70,0	85,9	263,3	2 117,1	1,03	89,46	0,58	21,29	0,45	0,70	468,77	346,99	1 035,57	20,60	2 209,56	118,41	0,49	0,05			

6 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											№ рецеп-туры	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		Энергетическая ценность, ккал															
						В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, 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	0,02	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
РАЦА ВАДЕНИЕ	40	5,0	4,5	0,3	61,3	0,03	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 ВЯЖАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	250	7,1	13,2	40,0	307,7	0,11	0,62	0,07	0,92	0,18	0,15	132,65	38,43	157,50	0,87	240,51	11,97	0,01	0,00	175	2011
КОРЕННЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,4	2,4	18,4	109,9	0,04	0,52	0,02	0,20	0,00	0,11	112,08	20,36	91,06	0,46	173,87	9,00	0,00	0,00	11	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	2008	2008
Итого за прием пищи:	565	23,1	29,0	86,4	701,1	0,27	1,24	0,28	2,96	1,14	0,49	409,91	86,56	440,28	3,50	555,63	29,02	0,05	0,02		
<b>Обед</b>																					
НИРА КАБАКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,9	8,9	7,7	119,0	0,02	7,00	0,19	0,00	0,00	0,05	41,00	15,00	37,00	0,70	315,00	0,00	0,00	0,00	2008	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,8	2,9	20,2	118,0	0,09	6,60	0,20	1,42	0,00	0,06	24,25	23,30	57,47	1,05	476,36	4,70	0,03	0,00	103	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	19,0	21,2	20,3	348,1	0,15	10,85	0,02	3,62	0,00	0,17	23,39	44,23	206,31	3,24	1 024,87	13,19	0,08	0,00	259	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
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	60	4,4	0,4	29,2	137,8	0,07	0,00	0,00	1,18	0,00	0,03	12,42	17,82	45,36	1,08	77,40	0,00	0,01	0,00	2008	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4,0	0,5	25,4	122,4	0,11	0,00	0,00	1,32	0,00	0,05	10,80	11,40	52,20	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00	2008	2008
Итого за прием пищи:	970	32,5	34,2	122,2	931,0	0,47	34,45	0,42	8,16	0,00	0,37	136,04	121,56	409,34	10,67	2 254,13	23,25	0,13	0,01		
<b>Полдник</b>																					
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	110	17,4	15,3	4,2	224,5	0,10	0,80	0,10	2,36	0,45	0,17	75,65	52,04	250,55	1,13	456,54	146,54	0,60	0,02	288	2012
КОСМОПОЛОННЫЙ ПРОДУКТ (КЕФИР)	220	6,4	5,5	8,8	116,6	0,09	1,54	0,06	0,15	0,00	0,37	264,00	30,80	209,00	0,22	321,20	19,80	0,04	0,00	386	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2	0,04	0,00	0,00	0,49	0,00	0,01	6,75	8,25	21,00	0,50	32,25	0,00	0,00	0,00	2008	2008
Итого за прием пищи:	355	25,6	21,0	25,6	400,3	0,23	2,34	0,16	3,02	0,45	0,56	34,50	91,99	480,55	1,85	809,99	166,34	0,65	0,02		
Всего за день:	81,3	84,2	234,1	2 032,4	0,97	38,03	0,86	14,15	1,56	1,42	891,35	299,20	1 330,15	16,02	3 519,74	218,61	0,83	0,05			

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												№ рецеп-туры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углево-да, г		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, мг			Ф, мг	Са, мг
<b>Завтрак</b>																					
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ	100	1,4	5,2	8,8	88,5	0,05	5,69	0,41	2,28	0,00	0,04	21,55	20,40	41,75	0,78	324,93	3,23	0,02	0,00	22	2012
ПТИЦА ТУШЕНАЯ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	100	14,1	19,7	3,2	245,2	0,05	1,44	0,17	1,09	0,00	0,10	14,42	16,62	120,39	1,26	145,50	4,50	0,09	0,01	10*	2022
МАКРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	140	5,3	6,0	33,9	210,9	0,06	0,00	0,03	1,19	0,10	0,02	23,91	9,98	40,32	0,92	62,87	0,74	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	0,00	12,60	7,20	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,04	0,00	0,00	0,59	0,00	0,01	6,21	8,91	22,68	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	2008	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,05	0,00	0,00	0,55	0,00	0,02	4,50	4,75	21,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00	2008	2008
Итого за прием пищи:	595	25,6	31,5	90,7	748,0	0,26	8,73	0,61	5,70	0,10	0,21	83,19	67,86	259,49	7,02	846,00	11,87	0,12	0,03		
<b>Обед</b>																					
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ МОРОЖЕ НАРЕЗАННАЯ (МОРОЖЕНЫЕ ПЛОДОВЫЕ)	100	1,3	0,1	6,9	35,0	0,05	5,00	2,49	0,63	0,00	0,07	51,00	38,00	55,00	1,00	200,00	5,00	0,06	0,00	82	2022
СУЛТ КАРТОВАЛЬНЫЙ С КРУТОЙ 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	4*	2022
КОТЕЛКА ЭДОРОВЬЕ С ОВОЩМ ТОМАТНЫМ	100	11,7	17,8	7,1	235,2	0,06	0,80	0,23	3,45	0,12	0,10	28,84	22,93	128,30	1,97	238,39	6,29	0,04	0,00	2*	2022
КАША РАСОБЛАТАЯ ГРЕЧЕВАЯ	180	9,8	11,7	44,3	321,4	0,26	0,00	0,09	5,56	0,17	0,14	21,06	144,94	216,16	5,06	305,71	2,64	0,02	0,00	171,1	2011
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КОГУРЛ)	200	5,6	5,0	9,0	113,0	0,06	1,40	0,05	0,00	0,00	0,34	240,00	28,00	190,00	0,00	292,00	0,00	0,04	0,00	386	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,05	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	8,28	11,88	30,24	0,72	51,60	0,00	0,01	0,00	2008	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,00	9,00	9,50	43,50	2,00	69,00	2,80	0,00	0,00	2008	2008
Итого за прием пищи:	920	37,7	39,2	132,1	1 045,3	0,66	13,95	3,04	12,83	0,30	0,77	387,36	284,81	735,54	11,77	1 640,29	22,13	0,19	0,01		
<b>Полдник</b>																					
ПРЯНИКИ	50	3,0	2,4	37,5	183,0	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,50	4,50	25,00	0,40	35,50	0,00	0,00	0,00	2008	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	83	2022
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АЛЕНСКИН)	200	1,8	0,4	16,2	86,0	0,08	120,00	0,02	0,44	0,00	0,06	68,00	28,00	46,00	0,90	394,00	4,00	0,04	0,00	338	2011
Итого за прием пищи:	450	10,4	7,6	63,0	373,8	0,17	121,04	0,05	0,44	0,00	0,28	277,50	52,90	215,00	1,16	721,50	22,00	0,04	0,00		
Всего за день:		73,7	78,2	285,8	2 167,0	1,09	143,72	3,71	18,96	0,40	1,27	748,05	405,56	1 210,03	19,95	3 207,79	56,00	0,35	0,04		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												№ рецеп-туры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углево-да, г		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, мг			Ф, мг	Са, мг
<b>Завтрак</b>																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	160	28,6	18,7	26,1	395,7	0,07	0,31	0,08	2,16	0,09	0,31	224,78	36,25	302,99	1,18	215,70	1,44	0,04	0,04	224	2008
МОЛОКО СТУШЕННОЕ	40	2,8	3,3	21,5	127,3	0,02	0,16	0,02	0,09	0,02	0,13	110,52	12,24	78,84	0,07	146,00	2,80	0,01	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,4	0,0	10,5	43,5	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,02	17,26	9,76	14,83	1,48	50,51	0,00	0,00	0,00	8	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	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,05	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	8,28	11,88	30,24	0,72	51,60	0,00	0,01	0,00	2008	2008
Итого за прием пищи:	580	35,2	22,7	87,4	705,4	0,16	10,55	0,10	3,67	0,11	0,50	376,54	78,13	437,90	5,65	741,81	6,24	0,07	0,04		
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	100	1,4	6,1	6,6	87,5	0,02	4,36	0,00	2,74	0,00	0,03	28,43	17,57	37,20	1,01	223,97	4,46	0,01	0,00	55	2011
СУЛТ КАРТОВАЛЬНЫЙ С БОЕВЫМИ	250	6,4	4,5	18,5	140,4	0,16	5,98	0,21	2,80	0,00	0,00	48,80	37,85	138,44	1,89	0,00	0,00	0,00	0,00	99	2008
ГЕОТЕЛЫ РЫБНЫЕ ТУШЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ С ЛУКОМ	100	9,0	8,1	9,6	151,2	0,05	1,00	0,02	2,80	0,01	0,06	38,70	30,45	131,19	0,68	255,03	74,91	0,31	0,01	3*	2022
КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ	180	4,3	7,1	24,6	188,2	0,14	10,30	0,05	0,22	0,05	0,10	57,06	30,12	95,20	1,29	758,44	8,12	0,04	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	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	411	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,4	0,4	29,2	137,8	0,07	0,00	0,00	1,18	0,00	0,03	12,42	17,92	45,38	1,08	77,40	0,00	0,01	0,00	2008	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4,0	0,5	25,4	122,4	0,11	0,00	0,00	1,32	0,00	0,05	10,80	11,40	52,20	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00	2008	2008
Итого за прием пищи:	950	29,7	26,8	141,9	940,5	0,56	23,64	0,28	8,65	0,06	0,26	202,21	147,21	507,59	8,75	1 397,44	90,84	0,37	0,01		
<b>Полдник</b>																					
ВУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	50	4,3	1,7	30,0	152,1	0,05	0,00	0,00	0,32	0,00	0,02	9,72	6,39	33,60	0,39	52,62	0,63	0,01	0,01	428	2011
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КОГУРЛ)	220	6,2	5,5	9,9	124,3	0,07	1,54	0,06	0,00	0,00	0,37	284,00	30,80	209,00	0,00	321,20	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:	370	12,0	7,7	60,9	372,4	0,16	11,54	0,08	0,32	0,00	0,44	281,72	79,19	270,60	0,99	721,82	0,63	0,05	0,01		
Всего за день:		76,9	57,1	290,2	2 018,3	0,89	45,72	0,47	12,64	0,18	1,20	860,87	304,53	1 216,10	15,40	2 861,07	97,71	0,50	0,06		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углево-да, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Г, мг	Са, мг					
<b>Завтрак</b>																								
ИГРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,9	8,9	7,7	119,0	0,02	7,00	0,19	0,00	0,00	0,05	41,00	15,00	37,00	0,70	315,00	0,00	0,00	0,00	2008				
ШПИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	70/30	13,4	21,5	8,5	279,8	0,06	0,50	0,11	2,80	0,15	0,09	14,08	23,84	138,66	2,29	240,21	5,13	0,03	0,00	48/1	2022			
РИС С ОВОЩАМИ	140	3,1	4,0	29,5	167,0	0,04	1,77	0,33	0,44	0,07	0,03	14,04	25,56	67,21	0,69	136,05	2,10	0,03	0,01	3	2021			
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	399	2011			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,50	38,70	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:	590	23,0	34,9	88,7	761,3	0,21	10,96	0,53	4,27	0,21	0,23	92,24	85,29	298,07	7,50	997,16	10,35	0,07	0,01	2008				
<b>Обед</b>																								
<b>Полдник</b>																								
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	100	0,8	0,1	2,5	14,0	0,03	10,00	0,01	0,10	0,00	0,04	23,00	14,00	42,00	1,00	141,00	3,00	0,02	0,00	2011				
СУЛТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛУБКАМИ	250	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	0,01	108	2011			
РАТУ НА ПИЦЦА	230	19,7	24,9	21,6	390,3	0,17	11,46	0,54	3,81	0,00	0,21	38,68	50,11	219,39	2,80	918,17	13,17	0,15	0,02	289	2011			
КОМПЛОТ 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			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	65	4,8	0,4	31,6	149,3	0,08	0,00	0,00	1,27	0,00	0,03	13,46	19,31	49,14	1,17	83,85	0,00	0,01	0,00	2008				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4,0	0,5	25,4	122,4	0,11	0,00	0,00	1,32	0,00	0,05	10,80	11,40	52,20	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00	2008				
Итого за прием пищи:	905	33,3	31,3	113,9	871,3	0,46	26,06	0,78	7,85	0,15	0,39	123,88	117,26	425,17	8,34	1 580,39	24,28	0,20	0,03	2008				
<b>Ужин</b>																								
<b>Полдник</b>																								
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	9,4	18,1	1,8	207,3	0,04	0,13	0,24	1,66	1,71	0,30	63,99	10,53	141,09	1,62	136,98	16,24	0,03	0,02	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	0,02	204,00	22,40	144,00	0,16	292,00	18,00	0,00	0,00	83	2022			
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ВЯЛОКО)	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:	420	16,9	23,4	30,9	406,4	0,16	11,17	0,28	2,68	1,71	0,54	288,59	47,53	312,89	4,38	732,78	36,24	0,05	0,02	2008				
Всего за день:		73,3	89,7	233,5	2 038,8	0,83	48,20	1,89	14,80	2,08	1,16	504,71	250,08	1 036,13	20,32	3 310,32	70,65	0,32	0,06					

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углево-да, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Г, мг	Са, мг					
<b>Завтрак</b>																								
ЦЫПЛИЦА ТУШЕННЫЕ С МОРКОВЬЮ И ЛУКОМ	100	9,4	16,0	6,7	209,1	0,06	1,71	0,54	3,17	0,00	0,08	31,84	20,23	100,52	1,14	179,96	4,69	0,07	0,01	121	2022			
ПЛОД КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	6,2	25,7	174,2	0,15	12,48	0,04	0,29	0,09	0,13	49,49	36,15	102,15	1,43	918,04	10,26	0,04	0,00	312	2011			
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,5	3,5	150,0	80,0	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,12	115,11	39,73	114,44	1,51	255,58	9,00	0,00	0,00	12	2021			
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2,0	14,9	83,4	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,80	4,00	18,00	0,42	22,00	0,00	0,00	0,00	2008				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,04	0,00	0,00	0,59	0,00	0,01	6,21	8,91	22,68	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	2008				
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	0,00	2008				
Итого за прием пищи:	560	23,4	28,1	99,4	746,8	0,34	14,71	0,59	4,70	0,09	0,37	213,84	114,72	383,90	6,24	1 455,07	25,63	0,12	0,01					
<b>Обед</b>																								
<b>Полдник</b>																								
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,5	6,1	9,3	99,0	0,02	15,18	0,00	2,59	0,00	0,03	37,64	12,84	27,91	0,81	163,46	2,66	0,01	0,00	45	2011			
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,1	5,7	13,1	115,9	0,05	10,26	0,25	2,38	0,00	0,06	51,13	27,11	51,16	1,26	395,09	6,33	0,03	0,00	82	2011			
ТЕФЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ)	70/30	9,5	15,5	11,1	221,9	0,03	1,44	0,04	4,01	0,00	0,06	14,46	16,28	93,43	1,35	225,10	4,37	0,03	0,00	284	2008			
КАША РАСОЛЫЧАТАЯ ПШЕНИЧНАЯ	180	7,6	9,9	44,6	297,7	0,15	0,00	0,05	0,25	0,17	0,07	31,74	37,68	160,78	2,71	157,58	0,00	0,04	0,00	171,4	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	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	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	0,00	2008				
Итого за прием пищи:	880	25,2	37,8	120,5	926,5	0,36	28,48	0,35	10,29	0,17	0,26	157,56	113,40	388,77	10,25	1 247,82	17,04	0,07	0,05					
<b>Ужин</b>																								
<b>Полдник</b>																								
ШПИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	115	12,0	9,6	9,4	177,1	0,09	1,84	0,04	3,29	0,08	0,10	59,40	44,34	188,31	1,42	350,77	95,15	0,40	0,01	235	2011			
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (РЖЕНКА)	220	6,2	5,3	9,0	115,2	0,03	0,70	0,04	0,00	0,00	0,20	231,88	24,64	161,92	0,18	321,20	19,80	0,00	0,00	386	2011			
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУДА)	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	0,00	338	2011			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	2008				
Итого за прием пищи:	465	20,9	15,4	43,7	410,3	0,19	7,54	0,07	4,24	0,06	0,34	317,18	90,88	391,43	4,20	865,67	115,95	0,41	0,01					
Всего за день:		69,5	81,3	263,6	2 083,7	0,88	50,73	1,01	19,23	0,32	0,97	686,58	318,99	1 164,10	20,69	3 568,56	158,63	0,60	0,07					

**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	770,3	789,1	2 561,8	20 608,2	9,39	707,84	19,92	170,50	10,83	12,08	7 273,92	2 972,29	8 952,20	109,89	11 147,81	0,70	4,95	0,51		
Среднее значение за период	77,0	78,9	256,2	2 060,8	0,94	70,78	1,99	17,05	1,08	1,20	727,39	297,23	895,20	10,98	1 114,00	0,07	0,49	0,05		
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15,0	34,5	50,5																	

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

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
12-18 лет	580	920	428