

Утверждаю:
Директор МАОУ НТГО СОШ №1
Шварева М.Н.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

1 день Неделя: 1 День: понедельник

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур																																
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг					Д, мкг					Са, мг					Р, мг					Mg, мг					Fe, мг					K, мг					I, мкг					Se, мг					F, мг						
						B1, мг	B2, мг	A, мг	D, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг																																								
Завтрак																																																									
Сыр (порциями)	20	4.6	5.9	0.0	72.8	0.14	0.01	0.06	0.06	0.00	176.00	100.00	7.00	0.20	17.60	0.00	0.00	0.01	15	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																																					
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200/10	7.4	12.2	35.9	283.6	0.53	0.16	0.14	0.06	0.15	119.49	158.88	41.98	1.20	234.19	10.92	0.00	0.01	189	2008																																					
Чай с сахаром	185/15	0.2	0.1	15.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	8.00	4.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008																																					
Батон	60	4.5	1.7	30.8	157.2	0.00	0.07	0.02	0.00	0.00	11.40	39.00	7.80	0.60	55.20	0.00	0.00	0.00	111	2013																																					
Итого за прием пищи:	500	16.8	28.2	81.8	648.4	0.67	0.24	0.23	0.19	0.30	313.09	307.78	60.78	3.02	308.49	10.92	0.00	0.02																																							
Обед																																																									
Рассольник Ленинградский со сметаной	250/10	2.5	6.3	16.8	134.8	6.71	0.09	0.07	0.23	0.08	33.08	70.05	25.62	1.02	496.72	5.30	0.00	0.03	91	2008																																					
Котлеты, биточки мясные	90	12.9	23.4	10.3	303.0	0.00	0.13	0.10	0.04	0.12	11.83	132.50	21.74	2.33	251.62	5.33	0.00	0.03	269	2011																																					
Макаронные изделия отварные	150	5.4	4.7	30.9	188.2	0.00	0.06	0.00	0.00	0.00	3.88	34.92	6.79	0.78	0.00	0.00	0.00	0.00	209	2008																																					
Чай с сахаром	185/15	0.2	0.1	15.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	8.00	4.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008																																					
Хлеб ржано-пшеничный обог. микроулучшенными	60	4.0	0.5	25.4	122.4	0.00	0.11	0.05	0.00	0.00	10.80	52.20	11.40	2.40	81.60	3.36	0.00	0.00		2008																																					
Итого за прием пищи:	760	25.0	35.0	98.5	808.4	6.71	0.39	0.22	0.27	0.20	64.59	297.67	69.55	7.53	829.94	13.99	0.00	0.06																																							
Всего за день:		41.8	63.2	180.3	1456.8	7.38	0.63	0.45	0.46	0.50	377.68	605.45	130.33	10.55	1138.43	24.91	0.00	0.08																																							

2 день Неделя: 1 День: вторник

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп- тур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, 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																				
МАСЛО (ТОРЦИЯМИ)	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
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/30	24.8	18.4	38.0	421.5	0.37	0.08	0.36	0.12	0.21	260.94	300.63	37.80	1.04	281.61	3.58	0.03	0.04	223	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.1	15.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	8.00	4.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008
БАТОН	40	3.0	1.2	20.6	104.8	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	7.60	26.00	5.20	0.40	36.80	0.00	0.00	0.00	111	2013
ЯБЛОКО	150	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01		2008
Итого за прием пищи:	530	28.4	28.3	83.4	708.1	10.37	0.15	0.40	0.20	0.36	290.74	347.53	55.00	4.66	597.91	5.58	0.03	0.05		
Обед																				
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10/8	3.7	7.7	12.2	137.4	7.95	0.07	0.08	0.22	0.00	53.07	63.83	25.44	1.39	371.73	6.91	0.00	0.04	82	2011
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	125	24.3	18.2	3.7	275.1	1.62	0.19	0.20	0.04	0.00	65.93	247.23	38.40	0.88	483.75	61.63	0.05	0.45	230	2008
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	185	3.9	6.5	26.3	179.5	12.78	0.15	0.13	0.05	0.09	43.81	103.81	35.87	1.45	939.26	10.46	0.00	0.05	335	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	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 РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	70	4.6	0.6	29.7	142.8	0.00	0.13	0.06	0.00	0.00	12.60	60.90	13.30	2.80	95.20	3.92	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	848	36.7	33.2	99.8	849.8	24.35	0.55	0.47	0.31	0.09	182.41	479.77	117.01	7.52	1 889.94	82.92	0.05	0.54		
Всего за день:		65.2	61.5	183.2	1 557.9	34.72	0.70	0.87	0.51	0.45	473.15	827.30	172.01	12.18	2 487.85	88.50	0.08	0.59		

3 день Неделя: 1 День: среда

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод, г, 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																							
Сыр (порциями)		20	4.6	5.9	0.0	72.8	0.14	0.01	0.06	0.06	0.00	176.00	100.00	7.00	0.20	17.60	0.00	0.00	0.01	15	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		
Каша ячневая молочная с маслом сливочным		200/10	7.1	11.6	34.4	271.3	0.51	0.12	0.15	0.06	0.15	139.71	209.16	31.67	0.92	236.16	8.88	0.02	0.04	184	2008		
Кофейный напиток с молоком		200	3.3	3.1	26.5	148.0	0.52	0.05	0.12	0.02	0.00	111.41	87.89	19.03	0.40	169.61	9.00	0.00	0.00	379	2011		
Батон		50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.00	0.06	0.02	0.00	0.00	9.50	32.50	6.50	0.50	46.00	0.00	0.00	0.00	111	2013		
Итого за прием пищи:		490	18.8	30.3	86.8	698.0	1.17	0.24	0.36	0.21	0.30	437.82	431.45	64.20	2.04	470.87	17.88	0.02	0.05				
Обед																							
Булочка домашняя		50	3.3	6.2	27.9	180.0	0.00	0.06	0.00	0.05	0.00	7.50	28.00	4.50	0.35	0.00	0.00	0.00	0.00	467	2008		
Суп с макаронными изделиями и картофелем и куриой		250/30	8.1	8.1	18.8	181.4	5.36	0.11	0.10	0.24	0.05	27.90	93.30	25.03	1.36	423.03	5.57	0.01	0.07	101	2008		
Котлеты, биточки, шницели рубленные из говядины		90	13.4	18.3	11.2	262.7	0.00	0.07	0.10	0.04	0.16	12.71	133.97	21.42	2.50	253.06	5.32	0.00	0.03	282	2012		
Рагу из овощей		150	3.1	14.6	17.5	214.7	12.13	0.10	0.08	0.58	0.10	52.59	78.06	31.00	1.37	476.45	5.94	0.00	0.05	141	2008		
Напиток из плодов шиповника		200	0.7	0.3	24.4	103.0	200.00	0.01	0.00	0.16	0.00	13.00	3.00	3.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	441	2008		
Хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами		70	4.6	0.6	29.7	142.8	0.00	0.13	0.06	0.00	0.00	12.60	60.90	13.30	2.80	95.20	3.92	0.00	0.00		2008		
Итого за прием пищи:		840	33.2	48.1	129.5	1 084.5	217.49	0.48	0.34	1.07	0.31	126.30	397.23	98.25	9.38	1 247.74	20.75	0.01	0.15				
Всего за день:			52.0	78.4	216.2	1 782.5	218.66	0.72	0.70	1.28	0.61	564.12	828.68	162.45	11.42	1 718.61	38.63	0.03	0.20				

3

4 день Неделя: 1 День: четверга

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г, 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																				
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	14.7	25.6	2.7	299.7	0.21	0.07	0.46	0.33	2.52	101.41	221.30	16.72	2.56	214.58	25.64	0.03	0.05	214	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.7	24.3	146.8	0.52	0.03	0.12	0.02	0.00	111.43	95.58	27.49	0.87	207.29	9.00	0.00	0.00	433	2008
БАТОН	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.00	0.06	0.02	0.00	0.00	9.50	32.50	6.50	0.50	46.00	0.00	0.00	0.00	111	2013
ЙОГУРТ	100	2.0	1.5	3.0	48.0	0.70	0.03	0.17	0.03	0.00	120.00	95.00	14.00	0.00	146.00	0.00	0.00	0.02		2008
Итого за прием пищи:	500	24.2	32.2	55.7	625.5	1.43	0.19	0.77	0.38	2.52	342.34	444.38	64.71	3.93	613.87	34.64	0.03	0.07		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ С КУРОЙ	250/30	10.7	9.7	17.7	201.0	4.56	0.19	0.11	0.22	0.07	38.00	117.87	35.51	2.21	500.37	5.87	0.01	0.07	99	2008
ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ МЯСНОЙ	100	11.6	30.7	2.8	334.3	0.98	0.28	0.09	0.01	0.00	18.39	115.81	18.94	1.34	276.21	5.90	0.00	0.05	260	2011
РИС ОТВАРНОЙ	180	4.4	7.6	39.4	243.6	0.00	0.02	0.00	0.06	0.00	3.60	73.20	22.80	0.72	0.00	0.00	0.00	0.00	325	2008
ВИТЛОШКА НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0.0	0.0	9.5	40.0	10.00	0.15	0.00	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2018
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	70	4.6	0.6	29.7	142.8	0.00	0.13	0.06	0.00	0.00	12.60	60.90	13.30	2.80	95.20	3.92	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	830	31.4	48.6	99.0	961.6	15.54	0.77	0.26	0.35	0.07	72.59	367.78	90.55	7.07	871.78	15.69	0.01	0.12		
Всего за день:		55.6	80.8	154.7	1 587.1	16.97	0.96	1.03	0.73	2.59	414.93	812.16	155.26	11.00	1 485.65	50.33	0.04	0.19		

4

5 день Неделя: 1 День: пятница

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г, 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																				
Сыр (порциями)	20	4.6	5.9	0.0	72.8	0.14	0.01	0.06	0.06	0.00	176.00	100.00	7.00	0.20	17.60	0.00	0.00	0.01	15	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
Суп молочный с макаронными изделиями	250	5.7	5.7	21.3	160.6	0.65	0.05	0.14	0.03	0.03	135.42	105.96	17.83	0.46	207.78	11.55	0.01	0.00	112	2008
Какао с молоком	200	3.8	3.7	24.3	146.8	0.52	0.03	0.12	0.02	0.00	111.43	95.58	27.49	0.87	207.29	9.00	0.00	0.00	433	2008
Батон	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.00	0.06	0.02	0.00	0.00	9.50	32.50	6.50	0.50	46.00	0.00	0.00	0.00	111	2013
Итого за прием пищи:	530	17.9	25.0	71.4	586.0	1.31	0.15	0.35	0.18	0.18	433.55	335.94	58.82	2.05	480.17	20.55	0.01	0.01		
Обед																				
Суп из овощей со сметаной	250/10	2.1	5.7	11.2	109.5	8.53	0.09	0.07	0.23	0.08	37.48	51.87	21.77	0.89	378.64	4.80	0.00	0.03	95	2008
Фрикадельки из птицы, соус молочный	80/50	10.8	14.5	12.6	224.3	0.47	0.06	0.10	0.06	0.09	39.51	102.81	13.54	0.91	150.38	5.18	0.01	0.05	308	2012
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
Компот из смеси сухофруктов	200	0.6	0.1	31.7	131.0	0.00	0.02	0.00	0.01	0.00	21.00	23.00	16.00	0.70	0.00	0.00	0.00	0.00	402	2008
Хлеб ржано-пшеничный обога- микронутриентами	70	4.6	0.6	29.7	142.8	0.00	0.13	0.06	0.00	0.00	12.60	60.90	13.30	2.80	95.20	3.92	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	810	21.8	25.6	122.8	813.6	9.00	0.33	0.23	0.33	0.17	121.59	316.58	90.61	5.90	624.22	13.90	0.01	0.08		
Всего за день:		39.6	50.6	194.3	1 399.6	10.31	0.48	0.58	0.51	0.35	555.14	652.52	149.43	7.95	1 104.39	34.45	0.02	0.09		

5

6 день Неделя: 2 День: понедельник

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г, 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																					
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5.1	4.6	0.3	63.0	0.00	0.03	0.00	0.10	0.00	22.00	77.00	5.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	213	2008	
КАША "ДРУЖБА" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	210	6.1	13.0	26.7	249.5	0.78	0.08	0.17	0.06	0.15	159.91	144.33	29.09	0.51	251.90	14.09	0.00	0.01	190	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.7	24.3	146.8	0.52	0.03	0.12	0.02	0.00	111.43	95.58	27.49	0.87	207.29	9.00	0.00	0.00	433	2008	
БАТОН	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.00	0.06	0.02	0.00	0.00	9.50	32.50	6.50	0.50	46.00	0.00	0.00	0.00	111	2013	
Итого за прием пищи:	500	18.7	22.8	77.1	590.3	1.30	0.20	0.31	0.18	0.15	302.84	349.41	68.08	2.88	505.19	23.09	0.00	0.01			
Обед																					
СУП-ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА	250	4.7	5.5	14.8	127.5	0.90	0.10	0.07	0.13	0.08	63.49	66.51	19.02	0.95	178.38	4.78	0.00	0.00	170	2004	
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	13.4	18.3	11.2	262.7	0.00	0.07	0.10	0.04	0.16	12.71	133.97	21.42	2.50	253.06	5.32	0.00	0.03	282	2012	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.4	4.7	30.9	188.2	0.00	0.06	0.00	0.00	0.00	3.88	34.92	6.79	0.78	0.00	0.00	0.00	0.00	209	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.6	0.1	31.7	131.0	0.00	0.02	0.00	0.01	0.00	21.00	23.00	16.00	0.70	0.00	0.00	0.00	0.00	402	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	70	4.6	0.6	29.7	142.8	0.00	0.13	0.06	0.00	0.00	12.60	60.90	13.30	2.80	95.20	3.92	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	760	28.7	29.2	118.3	852.1	0.90	0.38	0.23	0.18	0.24	113.68	319.30	76.53	7.73	526.64	14.02	0.00	0.03			
Всего за день:		47.3	51.9	195.4	1 442.4	2.20	0.58	0.54	0.36	0.39	416.52	668.71	144.61	10.61	1 031.83	37.11	0.00	0.04			

7 день Неделя: 2 День: вторник

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ы, 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																				
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
СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/0/30	23.9	18.3	26.5	376.5	0.49	0.09	0.31	0.11	0.18	268.75	295.88	34.00	0.72	288.28	6.93	0.02	0.02	227	2008
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	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.00	0.06	0.02	0.00	0.00	9.50	32.50	6.50	0.50	46.00	0.00	0.00	0.00	111	2013
Итого за прием пищи:	547	28.4	28.5	77.2	691.3	13.49	0.18	0.36	0.19	0.33	303.45	351.28	53.50	4.44	613.78	8.93	0.02	0.03		
Обед																				
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/10	2.0	5.7	8.9	99.6	12.01	0.07	0.07	0.23	0.08	47.60	45.34	20.53	0.93	312.65	4.70	0.00	0.03	84	2008
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	240	24.9	33.8	42.7	574.8	2.19	0.11	0.19	0.35	0.00	30.88	264.26	51.54	2.48	358.59	9.10	0.04	0.18	311	2008
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 РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	70	4.6	0.6	29.7	142.8	0.00	0.13	0.06	0.00	0.00	12.60	60.90	13.30	2.80	95.20	3.92	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	770	31.7	40.1	106.9	922.2	27.20	0.32	0.32	0.58	0.08	99.08	375.50	88.37	6.21	766.44	17.72	0.04	0.21		
Всего за день:		60.1	68.6	184.1	1 613.5	40.69	0.50	0.68	0.77	0.41	402.53	726.78	141.87	10.65	1 380.2 2	26.65	0.06	0.24		

7

8 день Неделя: 2 День: среда

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ы, 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																									
Сыр (порциями)	20	4.6	5.9	0.0	72.8	0.14	0.01	0.06	0.06	0.00	176.00	100.00	7.00	0.20	17.60	0.00	0.00	0.01	15	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					
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ И ДРУГИХ КРУП	250/10	11.0	15.6	50.5	387.7	0.65	0.24	0.19	0.06	0.15	160.95	276.02	87.25	2.37	390.71	15.00	0.00	0.03	173	2011					
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.1	15.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	8.00	4.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008					
БАТОН	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.00	0.06	0.02	0.00	0.00	9.50	32.50	6.50	0.50	46.00	0.00	0.00	0.00	111	2013					
Итого за прием пищи:	540	19.7	31.3	91.3	726.3	0.79	0.31	0.28	0.19	0.30	352.65	418.42	104.75	4.09	455.81	15.00	0.00	0.04							
Обед																									
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	9.1	3.4	16.4	133.0	6.24	0.08	0.13	0.34	0.06	31.34	57.32	25.42	0.95	449.95	4.61	0.00	0.03	87	2012					
ТЕФТЕЛИ (2-й ВАРИАНТ)	90/30	8.4	14.8	9.9	205.5	1.32	0.04	0.04	0.09	0.00	11.58	82.50	14.84	1.19	165.28	3.41	0.00	0.03	284	2008					
КАПУСТА СВЕЖАЯ ТУШЕНАЯ	150	3.4	6.0	14.6	128.3	31.75	0.05	0.07	0.09	0.00	80.03	56.20	28.92	1.72	368.05	5.84	0.00	0.02	139	2011					
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.1	15.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	8.00	4.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008					
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	70	4.6	0.6	29.7	142.8	0.00	0.13	0.06	0.00	0.00	12.60	60.90	13.30	2.80	95.20	3.92	0.00	0.00		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					
Итого за прием пищи:	990	26.8	25.1	105.1	753.0	40.91	0.32	0.32	0.52	0.06	153.15	277.52	93.68	10.18	1 318.48	19.78	0.00	0.08							
Всего за день:		46.4	56.5	196.4	1 479.4	41.70	0.63	0.60	0.71	0.36	505.80	695.94	198.43	14.27	1 774.29	34.78	0.00	0.12							

8

9 ДЕНЬ Неделя: 2 День: четверг

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, 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																				
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	55	2.4	0.9	33.7	149.6	10.00	0.03	0.01	0.00	0.00	11.20	23.50	7.40	0.43	62.60	0.00	0.00	0.00	2	2011
ОМЛЕТ ЗАПЕЧЕННЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	11.7	19.6	14.9	282.6	6.74	0.13	0.38	0.26	1.85	75.90	194.98	28.35	2.53	614.66	21.60	0.02	0.06	218	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2.2	1.6	25.8	126.4	0.26	0.03	0.07	0.01	0.00	65.03	61.42	17.95	0.54	110.36	4.50	0.00	0.00	432	2008
БАТОН	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.00	0.06	0.02	0.00	0.00	9.50	32.50	6.50	0.50	46.00	0.00	0.00	0.00	111	2013
ЯБЛОКО	150	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01		2008
Итого за прием пищи:	560	20.5	23.9	109.8	736.6	27.00	0.28	0.50	0.28	1.85	177.63	323.40	68.20	6.20	1 111.6 2	28.10	0.02	0.07		
Обед																				
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ	50	1.4	3.8	8.0	72.3	3.54	0.04	0.06	0.77	0.00	33.43	41.21	23.85	1.02	244.87	5.28	0.00	0.03	54	2011
СУП С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КУРОЙ	250/20	6.0	7.9	15.3	156.2	0.88	0.05	0.06	0.24	0.08	24.05	56.78	13.32	0.86	109.37	2.37	0.01	0.04	105	2008
ЩИЩЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	90	9.4	7.5	7.2	137.6	0.78	0.07	0.08	0.03	0.05	44.82	146.66	33.88	1.10	265.93	74.58	0.01	0.31	235	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.2	5.2	21.3	145.3	10.36	0.12	0.11	0.04	0.08	35.49	84.14	29.08	1.18	761.37	8.47	0.00	0.04	335	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИТОВНИКА	200	0.7	0.3	24.4	103.0	200.00	0.01	0.00	0.16	0.00	13.00	3.00	3.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	441	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	70	4.6	0.6	29.7	142.8	0.00	0.13	0.06	0.00	0.00	12.60	60.90	13.30	2.80	95.20	3.92	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	830	25.2	25.3	105.9	757.2	215.56	0.42	0.37	1.24	0.21	163.39	392.69	116.43	7.96	1 476.7 4	94.62	0.02	0.42		
Всего за день:		45.7	49.2	215.7	1 493.8	242.56	0.70	0.87	1.52	2.06	341.02	716.09	184.63	14.16	2 588.3 6	122.72	0.04	0.49		

9

10 день Неделя: 2 День: пятница

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества								№ рецеп- туры	Сборник рецептур				
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг					В1, мг			В2, мг		А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг			K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
						В1, мг	В2, мг	В1, мг	В2, мг	В1, мг	В2, мг	В1, мг	В2, мг	В1, мг	В2, мг												
Завтрак																											
ЙОГУРТ	100	2.0	1.5	3.0	48.0	0.70	0.03	0.17	0.03	0.00	120.00	95.00	14.00	0.00	146.00	0.00	0.00	0.02									2008
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ И ДРУГИХ КРУП	250/10	11.0	15.6	50.5	387.7	0.65	0.24	0.19	0.06	0.15	160.95	276.02	87.25	2.37	390.71	15.00	0.00	0.03	173								2011
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.1	15.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	8.00	4.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	430								2008
	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.00	0.06	0.02	0.00	0.00	9.50	32.50	6.50	0.50	46.00	0.00	0.00	0.00	111								2013
Итого за прием пищи:	610	17.0	18.7	94.2	626.7	1.35	0.33	0.38	0.09	0.15	295.45	411.52	111.75	3.87	582.71	15.00	0.00	0.05									
Обед																											
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУТОЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10	2.2	6.6	14.3	130.1	8.01	0.06	0.05	0.21	0.00	39.53	49.98	21.30	0.79	256.56	3.99	0.00	0.03	94								2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ КУРЫ	90	13.3	22.9	12.0	307.2	0.55	0.08	0.13	0.09	0.12	37.21	144.24	22.21	2.03	196.75	6.37	0.01	0.07	294								2011
ГРЕЧА РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ	150	8.9	8.3	40.5	271.6	0.90	0.25	0.14	0.34	0.11	31.01	201.96	132.32	4.67	319.97	3.48	0.00	0.03									2012
ВИТОШКА НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0.0	0.0	9.5	40.0	10.00	0.15	0.00	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00									2018
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	70	4.6	0.6	29.7	142.8	0.00	0.13	0.06	0.00	0.00	12.60	60.90	13.30	2.80	95.20	3.92	0.00	0.00									2008
Итого за прием пищи:	770	29.0	38.4	105.9	891.6	19.46	0.67	0.38	0.70	0.23	120.35	457.08	189.13	10.29	868.48	17.76	0.01	0.13									
Всего за день:		46.0	57.1	200.2	1 518.4	20.81	1.00	0.76	0.79	0.38	415.80	868.60	300.88	14.16	1 451.19	32.76	0.01	0.18									

10

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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг	
Итого за весь период	499,7	617,7	1920,5	15331,3	636,00	6,90	7,08	7,64	8,10	4 466,69	7 402,23	1 739,90	116,95	16 160,82	490,84	0,28	2,22	
Среднее значение за период	50,0	61,8	192,0	1 533,1	63,60	0,69	0,71	0,76	0,81	446,67	740,22	173,99	11,70	1 616,08	49,08	0,03	0,22	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,0	36,3	50,7															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
12-18 лет	531	821