

Двухнедельное десятидневное перспективное меню для питания обучающихся МКОУ СОШ с.Малиновка
на осенне-зимний период
дети 12-18 лет

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П Могильного
и В.А Тутельяна.-М.: ДеЛи принт 2011.-544с.

1 день

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	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолие вая кислот а, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																											
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4.3	5.1	17.1	130.6	38.62	109.57	0.30	0.09	0.06	0.08	0.00	0.30	1.33	22.20	102.03	73.90	37.04	2.23	0.93	477.78	6.62	0.02	0.00	321	2011	
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200/50/15	1.5	1.2	16.0	79.3	0.28	8.80	0.00	0.00	0.02	0.07	0.00	0.00	0.07	0.00	62.74	44.21	9.67	0.42	0.20	86.31	4.50	0.00	0.00	378	2011	
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	100	14.1	19.0	11.4	261.6	0.00	22.18	3.11	0.07	0.07	0.11	1.75	0.28	3.02	10.53	13.41	156.44	24.64	2.88	2.38	272.04	5.75	0.04	0.00	268	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.00	1.10	0.00	0.09	0.04	0.00	0.09	0.34	15.00	9.00	43.50	9.50	2.00	0.61	68.00	2.80	0.00	0.00	35	2011	
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ(ЯБЛОКО)	200	0.8	0.8	19.6	94.0	20.00	10.00	1.26	0.00	0.06	0.04	0.00	0.16	0.60	4.00	32.00	22.00	16.00	4.40	0.30	556.00	4.00	0.02	0.00	338	2011	
Итого за прием пищи:	795	23.9	26.5	85.3	667.4	58.90	150.55	5.77	0.17	0.30	0.35	1.75	0.82	5.36	51.73	219.18	340.05	96.85	11.92	4.41	1 460.13	23.67	0.08	0.00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	46																										
обед																											
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ(ПОМИДОРЫ)	100	1.1	0.2	3.8	24.0	25.00	133.00	0.39	0.00	0.06	0.04	0.00	0.10	0.50	11.00	14.00	26.00	20.00	1.00	0.20	290.00	2.00	0.00	0.00	71	2011	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	1.8	4.9	10.1	89.7	8.50	161.68	2.34	0.00	0.06	0.05	0.00	0.21	0.78	8.70	36.09	47.48	21.41	0.91	0.43	366.67	3.90	0.02	0.00	99	2011	
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	9.6	11.2	41.6	297.6	0.00	53.34	5.56	0.17	0.26	0.15	0.00	0.32	2.68	25.57	26.08	217.37	145.23	5.10	1.65	305.83	2.64	0.02	0.00	171.1	2011	
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	100	8.0	8.6	10.2	144.7	4.04	55.03	0.60	0.14	0.09	0.09	0.62	0.21	1.20	9.77	67.22	129.95	24.83	0.80	0.80	423.75	54.42	0.01	0.00	233	2011	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.6	0.0	28.1	110.8	0.00	1.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.46	0.00	1.80	0.00	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	349	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ БЕЛЫЙ	40	2.9	0.2	18.3	85.3	0.00	0.00	0.78	0.00	0.05	0.02	0.00	0.05	0.49	10.80	8.28	30.24	11.88	0.72	0.30	51.60	0.00	0.00	0.00	34	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.00	0.00	0.44	0.00	0.04	0.02	0.00	0.03	0.13	6.00	3.60	17.40	3.80	0.80	0.24	27.20	1.12	0.00	0.00	35	2011	
Итого за прием пищи:	890	25.3	25.4	120.5	792.7	37.54	404.65	10.11	0.31	0.55	0.36	0.62	0.92	5.78	71.83	163.73	468.44	228.96	9.33	3.62	1 466.24	64.07	0.05	0.00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	54																										
Всего за день:		49.2	51.9	205.8	1 460.2	96.43	555.20	15.89	0.47	0.85	0.71	2.37	1.74	11.14	123.57	382.91	808.49	325.81	21.25	8.04	2 926.38	87.74	0.14	0.01			

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																											
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	200	5.6	10.0	28.4	219.0	0.50	62.07	0.97	0.14	0.06	0.14	0.00	0.05	0.36	6.81	112.18	101.40	17.43	0.37	0.57	179.30	8.57	0.01	0.00	181	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ,	200/15	0.1	0.0	13.8	55.0	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.03	0.00	10.77	3.71	3.82	0.37	0.00	13.46	0.00	0.00	0.00	376	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ БЕЛЫЙ	50	3.6	0.3	22.8	106.6	0.00	0.00	0.98	0.00	0.06	0.02	0.00	0.07	0.62	13.50	10.35	37.80	14.85	0.90	0.37	64.50	0.00	0.00	0.00	34	2011	
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ(АПЕЛЬСИН)	200	1.3	0.3	11.3	60.2	84.00	11.20	0.31	0.00	0.06	0.04	0.00	0.08	0.28	7.00	47.60	32.20	18.20	0.42	0.28	275.80	2.80	0.03	0.00	338	2011	
БУЛОЧКА ТВОРОЖНАЯ	60	7.7	3.6	29.1	176.2	0.09	21.15	0.36	0.13	0.07	0.09	0.03	0.02	0.56	18.71	45.70	84.73	11.39	0.58	0.45	95.67	2.70	0.01	0.02	440	2011	
Итого за прием пищи:	725	18.3	14.2	105.5	617.0	84.60	94.42	2.61	0.27	0.24	0.31	0.03	0.22	1.85	46.02	226.59	259.83	65.69	2.64	1.67	628.73	14.07	0.05	0.02			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	43																										
обед																											
САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ	100	2.7	7.0	2.9	84.5	18.71	58.61	2.82	0.23	0.03	0.06	0.05	0.12	0.16	30.32	14.23	31.58	9.07	0.63	0.16	259.24	2.54	0.01	0.00	43	2011	
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	250	3.8	5.8	15.3	127.9	6.17	179.24	2.26	0.00	0.08	0.06	0.00	0.15	0.66	9.60	59.00	93.13	33.42	1.67	0.40	471.86	5.30	0.03	0.00	84	2011	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	280	25.9	24.2	25.9	409.8	14.42	19.04	2.97	0.00	0.21	0.26	3.28	0.97	6.48	24.84	46.69	314.83	65.01	4.95	4.80	1 412.05	17.57	0.12	0.00	259	2011	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0.0	0.0	18.2	71.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.37	0.00	1.56	0.00	0.00	1.12	0.00	0.00	0.00	375	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ БЕЛЫЙ	40	2.9	0.2	18.3	85.3	0.00	0.00	0.78	0.00	0.05	0.02	0.00	0.05	0.49	10.80	8.28	30.24	11.88	0.72	0.30	51.60	0.00	0.00	0.00	34	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.00	0.00	0.44	0.00	0.04	0.02	0.00	0.03	0.13	6.00	3.60	17.40	3.80	0.80	0.24	27.20	1.12	0.00	0.00	35	2011	
Итого за прием пищи:	890	36.6	37.4	89.1	820.0	39.30	256.89	9.28	0.23	0.40	0.41	3.34	1.32	7.92	81.56	139.17	487.18	124.73	8.77	5.90	2 223.07	26.53	0.15	0.01			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	57																										
Всего за день:		54.9	51.6	194.6	1 437.0	123.90	351.31	11.89	0.50	0.64	0.72	3.37	1.54	9.77	127.58	365.76	747.01	190.42	11.41	7.57	2 851.79	40.60	0.19	0.02			

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	l, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																											
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	180	20.4	16.8	22.6	317.2	0.38	96.60	0.35	0.13	0.07	0.29	0.00	0.01	0.66	2.59	203.87	259.86	32.46	0.90	0.63	199.97	3.46	0.03	0.03	223	2011	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0.2	0.0	14.0	57.1	1.14	0.11	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.04	0.63	13.29	5.10	4.58	0.43	0.01	24.87	0.00	0.00	0.00	377	2011	
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ(ГРУША)	200	0.8	0.8	19.6	94.0	20.00	10.00	1.26	0.00	0.06	0.04	0.00	0.16	0.60	4.00	32.00	22.00	16.00	4.40	0.30	556.00	4.00	0.02	0.00	338	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ БЕЛЫЙ	50	3.6	0.3	22.8	106.6	0.00	0.00	0.98	0.00	0.06	0.02	0.00	0.07	0.62	13.50	10.35	37.80	14.85	0.90	0.37	64.50	0.00	0.00	0.00	34	2011	
Итого за прием пищи:	652	25.0	17.9	79.0	574.9	21.52	106.71	2.59	0.13	0.19	0.37	0.00	0.24	1.92	20.72	259.50	324.75	67.88	6.64	1.31	845.34	7.46	0.05	0.03			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	42																										
обед																											
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100	0.9	5.1	2.6	61.6	5.55	0.00	2.13	0.00	0.02	0.02	0.00	0.02	0.11	1.35	23.28	28.24	13.44	0.64	0.13	140.46	0.45	0.00	0.00	21	2011	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1.8	4.9	8.5	83.3	12.61	165.92	2.24	0.00	0.05	0.05	0.00	0.20	0.74	9.80	48.14	44.44	21.82	1.02	0.43	326.48	3.80	0.02	0.00	88	2011	
ПТИЦА ИЛИ КРОЛИК, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	100	13.6	16.7	2.8	211.4	0.56	57.00	0.99	0.00	0.05	0.11	0.41	0.39	4.67	4.26	23.93	121.37	14.02	1.16	1.61	163.92	5.69	0.09	0.01	290	2011	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	6.3	5.5	38.4	223.0	0.00	28.79	1.39	0.09	0.08	0.03	0.00	0.10	0.58	11.96	35.64	49.97	12.44	1.17	0.43	75.82	0.90	0.01	0.02	203	2011	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД(КЛЮКВА)	200	0.1	0.0	18.8	76.8	1.18	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.03	0.20	9.84	1.94	4.20	0.11	0.00	24.44	0.00	0.00	0.00	375	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ БЕЛЫЙ	40	2.9	0.2	18.3	85.3	0.00	0.00	0.78	0.00	0.05	0.02	0.00	0.05	0.49	10.80	8.28	30.24	11.88	0.72	0.30	51.60	0.00	0.00	0.00	34	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.00	0.00	0.44	0.00	0.04	0.02	0.00	0.03	0.13	6.00	3.60	17.40	3.80	0.80	0.24	27.20	1.12	0.00	0.00	35	2011	
Итого за прием пищи:	890	26.9	32.6	97.9	782.2	19.90	251.71	7.98	0.09	0.29	0.23	0.41	0.81	6.76	44.36	152.70	293.60	81.60	5.61	3.13	809.92	11.96	0.12	0.03			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	58																										
Всего за день:		51.9	50.5	176.9	1 357.0	41.42	358.42	10.58	0.22	0.48	0.60	0.41	1.05	8.67	65.09	412.20	618.36	149.48	12.25	4.44	1 655.26	19.42	0.18	0.06			

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолие вая кислот а, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																											
ЗАПЕКАНКА (РУЛЕТ) КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ СУБПРОДУКТАМИ	110	12.5	17.2	14.2	251.5	7.16	23.79	2.43	0.07	0.11	0.13	1.56	0.49	3.24	12.50	23.14	157.34	32.46	2.47	2.31	703.20	8.82	0.06	0.00	284	2011	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.7	2.9	22.9	130.8	0.52	17.70	0.00	0.00	0.03	0.13	0.00	0.00	0.14	1.80	117.42	104.58	28.89	0.88	0.68	207.29	9.00	0.00	0.00	382	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ БЕЛЫЙ	50	3.6	0.3	22.8	106.6	0.00	0.00	0.98	0.00	0.06	0.02	0.00	0.07	0.62	13.50	10.35	37.80	14.85	0.90	0.37	64.50	0.00	0.00	0.00	34	2011	
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ(ОГУРЕЦ)	100	1.1	0.2	3.8	24.0	25.00	133.00	0.39	0.00	0.06	0.04	0.00	0.10	0.50	11.00	14.00	26.00	20.00	1.00	0.20	290.00	2.00	0.00	0.00	71	2011	
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ(ЯБЛОКО)	200	0.8	0.8	19.6	94.0	20.00	10.00	1.26	0.00	0.06	0.04	0.00	0.16	0.60	4.00	32.00	22.00	16.00	4.40	0.30	556.00	4.00	0.02	0.00	338	2011	
Итого за прием пищи:	660	21.7	21.4	83.3	606.9	52.68	184.48	5.06	0.07	0.32	0.37	1.56	0.81	5.09	42.80	196.92	347.72	112.20	9.66	3.87	1 820.99	23.82	0.08	0.00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	43																										
обед																											
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2 ВАРИАНТ)	100	1.6	6.1	9.6	100.0	47.00	371.55	3.07	0.00	0.05	0.05	0.00	0.14	0.63	9.55	35.18	33.52	16.80	0.72	0.32	146.57	1.50	0.02	0.00	49	2011	
ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ	250	2.1	5.1	6.9	80.9	7.90	180.00	2.34	0.00	0.04	0.02	0.00	0.04	0.36	2.95	48.80	48.20	25.17	0.91	0.48	288.57	2.60	0.02	0.00	93	2011	
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	9.6	9.7	41.6	284.1	0.00	43.90	5.52	0.14	0.26	0.14	0.00	0.32	2.68	25.57	25.87	217.03	145.23	5.09	1.65	305.53	2.64	0.02	0.00	171.1	2011	
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	13.1	9.0	4.7	165.4	9.39	4 767.58	3.01	0.00	0.17	1.33	42.60	0.43	5.19	172.24	29.38	215.09	14.41	4.66	3.63	219.12	5.71	0.15	0.03	261	2011	
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ КОНСЕРВИРОВАННЫХ (2-ОЙ ВАРИАНТ)	200	0.0	0.0	11.8	46.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.31	0.00	1.35	0.00	0.00	0.84	0.00	0.00	0.00	347.2	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ БЕЛЫЙ	40	2.9	0.2	18.3	85.3	0.00	0.00	0.78	0.00	0.05	0.02	0.00	0.05	0.49	10.80	8.28	30.24	11.88	0.72	0.30	51.60	0.00	0.00	0.00	34	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.00	0.00	0.44	0.00	0.04	0.02	0.00	0.03	0.13	6.00	3.60	17.40	3.80	0.80	0.24	27.20	1.12	0.00	0.00	35	2011	
Итого за прием пищи:	890	30.6	30.3	101.3	803.2	64.29	5 363.02	15.16	0.14	0.61	1.59	42.60	1.01	9.48	227.11	157.42	561.48	218.64	12.90	6.62	1 039.42	13.56	0.20	0.03			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	57																										
Всего за день:		52.4	51.7	184.6	1 410.1	116.97	5 547.50	20.23	0.21	0.93	1.96	44.16	1.82	14.57	269.91	354.33	909.19	330.84	22.55	10.49	2 860.41	37.39	0.28	0.03			

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	l, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																											
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ, ОВСЯНОЙ ДРУГИХ КРУП	200	8.2	12.5	36.2	282.5	0.50	62.07	1.74	0.14	0.19	0.17	0.00	0.11	0.46	10.97	128.59	219.56	67.89	1.82	1.87	298.18	11.43	0.02	0.00	173	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.1	0.0	13.8	55.0	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.03	0.00	10.77	3.71	3.82	0.37	0.00	13.46	0.00	0.00	0.00	376	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.00	1.10	0.00	0.09	0.04	0.00	0.09	0.34	15.00	9.00	43.50	9.50	2.00	0.61	68.00	2.80	0.00	0.00	35	2011	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3.5	4.4	0.0	54.6	0.11	39.00	0.05	0.00	0.01	0.05	0.23	0.02	0.03	3.53	132.00	75.00	5.25	0.15	0.53	13.20	0.00	0.01	0.00	15	2011	
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ(ГРУША)	200	0.7	0.5	18.5	84.6	9.00	3.60	0.65	0.00	0.04	0.05	0.00	0.05	0.18	3.60	34.20	28.80	21.60	3.60	0.34	279.00	1.80	0.02	0.00	338	2011	
Итого за прием пищи:	680	15.9	17.9	89.8	578.6	9.62	104.67	3.53	0.14	0.32	0.32	0.23	0.27	1.03	33.10	314.56	370.57	108.06	7.94	3.35	671.84	16.03	0.05	0.00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	40																										
обед																											
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЦ)	100	0.8	0.1	2.5	14.0	10.00	10.00	0.10	0.00	0.03	0.04	0.00	0.04	0.20	4.00	23.00	42.00	14.00	1.00	0.22	141.00	3.00	0.02	0.00	71	2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	9.3	7.9	19.8	182.5	4.76	209.77	4.55	0.00	0.21	0.09	0.08	0.26	2.02	10.67	48.89	112.31	40.06	2.49	1.42	538.91	5.61	0.05	0.00	102	2011	
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ (ОСОБЫЕ)	100	14.0	20.3	10.7	270.5	0.00	14.16	2.19	0.05	0.15	0.11	1.32	0.29	2.85	9.55	12.85	159.38	25.80	2.76	2.28	278.45	5.92	0.04	0.00	269	2011	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3.4	5.6	26.7	167.2	14.40	34.06	0.32	0.09	0.16	0.11	0.00	0.54	1.87	14.40	27.95	96.25	38.75	1.68	0.66	1 023.89	9.00	0.05	0.00	310	2011	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	200	0.2	0.2	25.4	103.1	1.60	1.60	0.25	0.00	0.01	0.01	0.00	0.03	0.10	0.80	13.16	3.96	4.43	0.79	0.06	112.44	0.80	0.00	0.00	342.1	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ БЕЛЫЙ	40	2.9	0.2	18.3	85.3	0.00	0.00	0.78	0.00	0.05	0.02	0.00	0.05	0.49	10.80	8.28	30.24	11.88	0.72	0.30	51.60	0.00	0.00	0.00	34	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.00	0.00	0.44	0.00	0.04	0.02	0.00	0.03	0.13	6.00	3.60	17.40	3.80	0.80	0.24	27.20	1.12	0.00	0.00	35	2011	
Итого за прием пищи:	890	32.0	34.5	111.9	863.3	30.76	269.58	8.63	0.14	0.65	0.40	1.41	1.24	7.66	56.22	137.72	461.55	138.72	10.24	5.18	2 173.48	25.45	0.16	0.00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	60																										
Всего за день:		47.8	52.3	201.7	1 442.0	40.38	374.25	12.16	0.28	0.97	0.72	1.63	1.51	8.69	89.31	452.28	832.12	246.77	18.18	8.52	2 845.33	41.48	0.21	0.01			

6 день

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	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолие вая кислот а, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																											
РУЛЕТ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ	135	14.5	16.0	11.3	241.8	3.37	93.56	2.89	0.57	0.08	0.19	1.47	0.29	2.28	16.13	46.95	178.96	26.85	2.88	2.41	348.86	11.44	0.06	0.01	277	2011	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0.2	0.0	14.0	57.1	1.14	0.11	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.04	0.63	13.29	5.10	4.58	0.43	0.01	24.87	0.00	0.00	0.00	377	2011	
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1.5	5.1	8.7	86.8	17.20	35.19	2.25	0.00	0.02	0.04	0.00	0.13	0.50	9.69	44.58	24.71	13.25	0.81	0.35	172.04	2.37	0.01	0.00	45	2011	
ОЛАДЫ С ПОВИДЛОМ	70/15	4.0	6.1	28.7	181.0	0.01	11.33	1.73	0.04	0.06	0.02	0.00	0.01	0.46	16.10	11.21	34.17	6.73	0.44	0.27	60.71	0.60	0.01	0.01	401	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.00	1.10	0.00	0.09	0.04	0.00	0.09	0.34	15.00	9.00	43.50	9.50	2.00	0.61	68.00	2.80	0.00	0.00	35	2011	
Итого за прием пищи:	592	23.4	27.6	83.9	668.7	21.72	140.19	7.97	0.61	0.25	0.30	1.47	0.51	3.60	57.55	125.02	286.43	60.91	6.57	3.64	674.48	17.21	0.08	0.02			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	47																										
обед																											
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С МОРСКОЙ КАПУСТОЙ И СВЕКЛОЙ	100	1.5	5.2	9.2	89.3	9.96	157.81	2.28	0.00	0.06	0.05	0.00	0.18	0.68	10.48	29.66	51.01	52.36	3.98	0.31	544.97	3.82	0.10	0.00	47	2012	
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	250	1.8	5.0	9.6	88.0	8.00	161.32	2.36	0.00	0.05	0.03	0.00	0.17	0.60	8.80	38.53	43.52	20.11	0.86	0.42	246.33	3.18	0.02	0.00	98	2011	
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	9.9	5.1	4.9	101.2	2.38	308.85	2.79	0.00	0.06	0.05	0.97	0.15	1.34	9.91	34.90	137.37	28.83	0.77	0.76	333.67	82.98	0.01	0.00	229	2011	
КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ	180	4.1	9.3	41.0	258.0	0.00	53.34	0.52	0.17	0.04	0.03	0.00	0.11	0.78	11.53	16.39	85.02	28.80	0.61	0.88	62.93	0.85	0.03	0.01	171.2	2011	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД (КЛЮКВА)	200	0.1	0.0	18.8	76.8	1.18	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.03	0.20	9.84	1.94	4.20	0.11	0.00	24.44	0.00	0.00	0.00	375	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ БЕЛЫЙ	40	2.9	0.2	18.3	85.3	0.00	0.00	0.78	0.00	0.05	0.02	0.00	0.05	0.49	10.80	8.28	30.24	11.88	0.72	0.30	51.60	0.00	0.00	0.00	34	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.00	0.00	0.44	0.00	0.04	0.02	0.00	0.03	0.13	6.00	3.60	17.40	3.80	0.80	0.24	27.20	1.12	0.00	0.00	35	2011	
Итого за прием пищи:	890	21.7	25.1	110.2	739.4	21.52	681.32	9.17	0.17	0.29	0.21	0.97	0.71	4.05	57.72	141.20	366.50	149.98	7.84	2.91	1 291.14	91.94	0.15	0.01			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	53																										
Всего за день:		45.1	52.7	194.0	1 408.1	43.24	821.51	17.14	0.78	0.55	0.51	2.44	1.22	7.66	115.26	266.22	652.94	210.89	14.42	6.55	1 965.62	109.15	0.23	0.03			

7 день

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	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолие вая кислот а, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																											
ОМЛЕТ ПАРОВОЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	180	14.7	17.6	2.9	218.9	0.25	265.79	2.34	2.52	0.07	0.48	0.57	0.15	0.22	7.74	111.56	232.13	18.29	2.57	1.43	226.77	26.48	0.05	0.03	223	2012	
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ	200	0.1	0.0	25.2	102.2	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.03	0.20	13.65	8.22	4.46	0.11	0.00	26.31	0.00	0.00	0.00	350	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.00	1.10	0.00	0.09	0.04	0.00	0.09	0.34	15.00	9.00	43.50	9.50	2.00	0.61	68.00	2.80	0.00	0.00	35	2011	
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ)	100	1.1	0.2	3.8	24.0	25.00	133.00	0.39	0.00	0.06	0.04	0.00	0.10	0.50	11.00	14.00	26.00	20.00	1.00	0.20	290.00	2.00	0.00	0.00	71	2011	
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН)	200	1.3	0.3	11.3	60.2	84.00	11.20	0.31	0.00	0.06	0.04	0.00	0.08	0.28	7.00	47.60	32.20	18.20	0.42	0.28	275.80	2.80	0.03	0.00	338	2011	
Итого за прием пищи:	730	20.5	18.5	64.4	507.2	110.45	409.99	4.14	2.52	0.28	0.61	0.57	0.44	1.36	40.94	195.82	342.04	70.44	6.10	2.52	886.88	34.08	0.08	0.03			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	38																										
обед																											
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1.4	6.1	7.8	90.6	3.88	1.55	2.66	0.00	0.01	0.03	0.00	0.07	0.16	12.61	32.30	37.66	19.21	1.22	0.41	279.36	6.79	0.02	0.00	52	2011	
СУП С КРУПОЙ	250	1.6	4.9	14.8	107.2	0.60	160.00	2.27	0.00	0.02	0.01	0.00	0.06	0.35	5.60	25.57	38.61	16.33	0.41	0.41	58.43	1.08	0.02	0.00	115	2011	
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 1 ВАРИАНТ	120	9.4	13.5	11.2	199.5	1.44	17.40	3.16	0.00	0.05	0.07	1.08	0.19	1.75	10.38	23.53	102.69	17.19	1.72	1.71	239.86	4.91	0.03	0.00	278	2011	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	6.3	7.3	38.4	239.1	0.00	40.12	1.45	0.13	0.08	0.03	0.00	0.10	0.58	11.96	35.91	50.38	12.44	1.18	0.43	76.18	0.90	0.01	0.02	203	2011	
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1.0	0.2	18.4	82.8	1.60	0.00	0.00	0.00	0.02	0.02	0.00	0.08	0.16	0.20	12.60	12.60	7.20	2.52	0.08	240.00	2.00	0.00	0.00	389	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ БЕЛЫЙ	40	2.9	0.2	18.3	85.3	0.00	0.00	0.78	0.00	0.05	0.02	0.00	0.05	0.49	10.80	8.28	30.24	11.88	0.72	0.30	51.60	0.00	0.00	0.00	34	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.00	0.00	0.44	0.00	0.04	0.02	0.00	0.03	0.13	6.00	3.60	17.40	3.80	0.80	0.24	27.20	1.12	0.00	0.00	35	2011	
Итого за прием пищи:	910	23.8	32.4	117.4	845.3	7.52	219.07	10.76	0.13	0.27	0.20	1.08	0.59	3.62	57.55	141.79	289.58	88.04	8.57	3.58	972.63	16.80	0.07	0.02			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	62																										
Всего за день:		44.3	50.9	181.9	1 352.6	117.98	629.06	14.90	2.65	0.55	0.80	1.65	1.03	4.99	98.49	337.61	631.63	158.49	14.66	6.10	1 859.51	50.89	0.16	0.05			

8 день

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	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолие вая кислот а, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																											
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0.8	6.1	2.4	67.2	9.50	9.50	2.62	0.00	0.03	0.04	0.00	0.04	0.19	3.80	21.85	40.02	13.30	0.95	0.21	133.95	2.85	0.02	0.00	20	2011	
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	9.6	11.2	41.6	297.6	0.00	53.34	5.56	0.17	0.26	0.15	0.00	0.32	2.68	25.57	26.08	217.37	145.23	5.10	1.65	305.83	2.64	0.02	0.00	171.1	2011	
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	100	10.1	4.7	5.6	104.4	0.88	412.59	1.03	0.30	0.06	0.10	0.86	0.15	1.19	11.22	43.76	140.24	25.62	1.03	0.88	259.71	72.10	0.02	0.00	256	2012	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.1	0.0	13.8	55.0	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.03	0.00	10.77	3.71	3.82	0.37	0.00	13.46	0.00	0.00	0.00	376	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ БЕЛЫЙ	50	3.6	0.3	22.8	106.6	0.00	0.00	0.98	0.00	0.06	0.02	0.00	0.07	0.62	13.50	10.35	37.80	14.85	0.90	0.37	64.50	0.00	0.00	0.00	34	2011	
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ГРУША)	200	0.8	0.6	20.6	94.0	10.00	4.00	0.72	0.00	0.04	0.06	0.00	0.06	0.20	4.00	38.00	32.00	24.00	4.00	0.38	310.00	2.00	0.02	0.00	338	2011	
Итого за прием пищи:	845	25.0	23.0	106.8	724.7	20.40	479.43	10.90	0.47	0.45	0.38	0.86	0.63	4.90	58.09	150.81	471.14	226.83	12.35	3.49	1 087.45	79.58	0.07	0.01			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	50																										
обед																											
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	100	1.1	0.2	3.8	24.0	25.00	133.00	0.39	0.00	0.06	0.04	0.00	0.10	0.50	11.00	14.00	26.00	20.00	1.00	0.20	290.00	2.00	0.00	0.00	71	2011	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	5.5	6.9	11.9	130.2	8.66	183.80	2.27	0.00	0.05	0.07	0.00	0.26	1.64	12.22	55.25	82.10	29.08	1.51	0.82	410.41	6.70	0.04	0.00	82	2011	
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ	100	8.6	11.9	6.5	161.0	0.66	0.00	2.65	0.00	0.03	0.06	1.13	0.19	1.75	6.96	9.97	91.13	13.44	1.28	1.64	179.47	3.74	0.03	0.00	279	2011	
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	3.2	10.5	16.2	172.9	15.35	469.67	3.20	0.04	0.09	0.08	0.00	0.29	1.19	14.64	58.58	75.41	32.26	1.44	0.71	510.68	7.37	0.04	0.00	143	2011	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.6	0.0	28.1	110.8	0.00	1.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.46	0.00	1.80	0.00	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	349	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ БЕЛЫЙ	40	2.9	0.2	18.3	85.3	0.00	0.00	0.78	0.00	0.05	0.02	0.00	0.05	0.49	10.80	8.28	30.24	11.88	0.72	0.30	51.60	0.00	0.00	0.00	34	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.00	0.00	0.44	0.00	0.04	0.02	0.00	0.03	0.13	6.00	3.60	17.40	3.80	0.80	0.24	27.20	1.12	0.00	0.00	35	2011	
Итого за прием пищи:	890	23.2	29.9	93.2	724.9	49.67	788.07	9.74	0.04	0.32	0.29	1.13	0.93	5.70	61.62	158.13	322.28	112.26	6.75	3.90	1 470.56	20.93	0.11	0.01			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	50																										
Всего за день:		48.2	52.9	200.0	1 449.7	70.07	1 267.50	20.64	0.50	0.76	0.66	1.99	1.56	10.61	119.71	308.94	793.42	339.09	19.10	7.39	2 558.01	100.51	0.18	0.01			

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																											
ЙОГУРТ	200	4.6	3.5	7.0	111.5	1.63	46.46	0.00	0.00	0.07	0.39	0.00	0.00	0.33	0.00	278.78	220.70	32.52	0.00	0.00	339.19	0.00	0.05	0.00	349	2011	
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА	250	6.8	12.4	47.2	320.5	0.62	76.64	0.50	0.18	0.07	0.18	0.00	0.09	0.77	9.96	136.83	169.15	39.27	0.60	1.24	228.36	11.44	0.02	0.01	174	2011	
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ(ЯБЛОКО)	200	0.8	0.8	19.6	94.0	20.00	10.00	1.26	0.00	0.06	0.04	0.00	0.16	0.60	4.00	32.00	22.00	16.00	4.40	0.30	556.00	4.00	0.02	0.00	338	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ БЕЛЫЙ	50	3.6	0.3	22.8	106.6	0.00	0.00	0.98	0.00	0.06	0.02	0.00	0.07	0.62	13.50	10.35	37.80	14.85	0.90	0.37	64.50	0.00	0.00	0.00	34	2011	
Итого за прием пищи:	700	15.9	17.0	96.6	632.6	22.25	133.10	2.74	0.18	0.26	0.64	0.00	0.32	2.31	27.46	457.97	449.65	102.65	5.90	1.91	1 188.05	15.44	0.09	0.01			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	44																										
обед																											
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1.5	5.1	8.7	86.8	17.20	35.19	2.25	0.00	0.02	0.04	0.00	0.13	0.50	9.69	44.58	24.71	13.25	0.81	0.35	172.04	2.37	0.01	0.00	45	2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	14.0	3.6	17.6	153.9	9.75	180.71	2.01	0.07	0.16	0.12	1.20	0.47	2.54	19.71	56.32	218.49	50.77	1.75	1.41	904.01	106.04	0.05	0.00	106	2011	
ЗРАЗЫ ИЗ КУР, БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ С ОМЛЕТОМ И ОВОЩАМИ	100	11.4	17.7	6.9	223.2	1.56	252.64	0.66	0.14	0.06	0.12	0.31	0.33	3.74	7.11	39.62	118.76	18.66	1.39	1.46	212.39	6.44	0.07	0.01	298	2011	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3.4	7.3	26.2	179.5	14.12	44.36	0.36	0.13	0.16	0.11	0.00	0.53	1.84	14.12	25.64	94.40	37.85	1.64	0.65	1 004.26	8.83	0.05	0.00	125	2011	
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ КОНСЕРВИРОВАННЫХ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	200	0.0	0.0	11.8	46.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.31	0.00	1.35	0.00	0.00	0.84	0.00	0.00	0.00	347.1	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ БЕЛЫЙ	40	2.9	0.2	18.3	85.3	0.00	0.00	0.78	0.00	0.05	0.02	0.00	0.05	0.49	10.80	8.28	30.24	11.88	0.72	0.30	51.60	0.00	0.00	0.00	34	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.00	0.00	0.44	0.00	0.04	0.02	0.00	0.03	0.13	6.00	3.60	17.40	3.80	0.80	0.24	27.20	1.12	0.00	0.00	35	2011	
Итого за прием пищи:	890	34.5	34.0	98.1	816.1	42.64	512.90	6.50	0.34	0.48	0.42	1.51	1.54	9.24	67.43	184.35	504.00	137.56	7.11	4.39	2 372.34	124.79	0.19	0.01			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	56																										
Всего за день:		50.4	51.0	194.7	1 448.7	64.88	646.00	9.24	0.51	0.74	1.06	1.51	1.86	11.54	94.88	642.32	953.66	240.20	13.01	6.30	3 560.39	140.24	0.28	0.02			

10 день

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		А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолие вая кислот а, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг						
Завтрак																														
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	4.0	11.3	26.8	219.4	13.96	48.79	1.91	0.13	0.16	0.14	0.00	0.52	1.82	13.82	53.06	113.35	40.33	1.62	0.74	1 020.77	10.95	0.05	0.00	128	2011				
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0.2	0.0	14.0	57.1	1.14	0.11	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.04	0.63	13.29	5.10	4.58	0.43	0.01	24.87	0.00	0.00	0.00	377	2011				
СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	100	9.1	11.0	3.3	149.1	4.00	10.00	3.27	0.00	0.03	0.07	3.00	0.16	0.98	8.60	52.40	158.33	25.60	0.95	0.34	177.50	1.20	0.20	0.02	76	2011				
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ГРУША)	200	0.7	0.5	18.5	84.6	9.00	3.60	0.65	0.00	0.04	0.05	0.00	0.05	0.18	3.60	34.20	28.80	21.60	3.60	0.34	279.00	1.80	0.02	0.00	338	2011				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ БЕЛЫЙ	50	3.6	0.3	22.8	106.6	0.00	0.00	0.98	0.00	0.06	0.02	0.00	0.07	0.62	13.50	10.35	37.80	14.85	0.90	0.37	64.50	0.00	0.00	0.00	34	2011				
Итого за прием пищи:	752	17.6	23.2	85.5	616.8	28.10	62.50	6.81	0.13	0.29	0.30	3.00	0.80	3.63	40.15	163.30	343.38	106.95	7.51	1.80	1 566.64	13.95	0.27	0.02						
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	44																													
обед																														
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (огурцы)	100	0.8	0.1	2.5	14.0	10.00	10.00	0.10	0.00	0.03	0.04	0.00	0.04	0.20	4.00	23.00	42.00	14.00	1.00	0.22	141.00	3.00	0.02	0.00	71	2011				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5.6	5.2	17.7	136.6	4.65	201.20	4.07	0.00	0.18	0.06	0.00	0.18	0.99	9.23	42.76	79.63	33.70	1.96	0.95	473.41	4.45	0.03	0.00	102	2011				
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	6.3	6.9	38.3	235.2	0.00	37.76	1.43	0.12	0.08	0.03	0.00	0.10	0.58	11.92	35.78	50.14	12.41	1.16	0.43	75.86	0.89	0.01	0.02	203	2011				
ГУЛЯШ	100	14.6	16.6	2.9	209.9	1.23	12.80	2.57	0.00	0.04	0.11	2.05	0.30	3.04	8.08	20.89	147.59	21.10	2.25	2.66	331.35	6.02	0.05	0.00	260	2011				
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0.1	0.0	18.8	76.8	1.18	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.03	0.20	9.84	1.94	4.20	0.11	0.00	24.44	0.00	0.00	0.00	375	2011				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ БЕЛЫЙ	40	2.9	0.2	18.3	85.3	0.00	0.00	0.78	0.00	0.05	0.02	0.00	0.05	0.49	10.80	8.28	30.24	11.88	0.72	0.30	51.60	0.00	0.00	0.00	34	2011				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.00	0.00	0.44	0.00	0.04	0.02	0.00	0.03	0.13	6.00	3.60	17.40	3.80	0.80	0.24	27.20	1.12	0.00	0.00	35	2011				
Итого за прием пищи:	890	31.6	29.3	106.9	798.4	17.06	261.76	9.39	0.12	0.42	0.27	2.05	0.72	5.47	50.22	144.15	368.94	101.09	8.00	4.80	1 124.86	15.47	0.10	0.02						
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	56																													
Всего за день:		49.2	52.5	192.4	1 415.3	45.16	324.26	16.20	0.25	0.71	0.57	5.05	1.53	9.10	90.37	307.44	712.32	208.04	15.51	6.60	2 691.50	29.43	0.37	0.04						

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества									
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	
Итого за весь период	493,3	517,9	1926,6	14180,6	760.42	10 875.01	148.85	6.37	7.18	8.31	64.59	14.85	96.74	1 194.17	3 830.00	7 659.12	2 400.03	162.34	71.99	25 774.19	656.85	2.22	0.28	
Среднее значение за период	49.3	51.8	192.7	1 418.1	76.04	1 087.50	14.88	0.64	0.72	0.83	6.46	1.49	9.67	119.42	383.00	765.91	240.00	16.23	7.20	2 577.42	65.69	0.22	0.03	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13.9	32.9	53.2																					

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	обед
12-18 лет	713	892