

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																											
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	210	5.8	10.7	31.5	239.6	0.52	64.80	0.78	0.15	0.10	0.15	0.00	0.12	0.49	10.26	117.45	141.45	33.68	0.75	0.93	201.97	10.05	0.01	0.00	175	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	
ОЛАДЬИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	60/20	4.7	8.1	31.4	212.3	0.08	25.46	1.56	0.07	0.06	0.09	0.10	0.04	0.41	13.57	64.34	68.40	11.52	0.38	0.44	117.86	1.92	0.02	0.01	401	2011	
Итого за прием пищи:	555	14.0	19.3	97.9	608.9	0.62	90.26	3.43	0.22	0.25	0.29	0.10	0.25	1.27	38.83	201.55	257.06	58.52	3.50	1.97	401.29	14.77	0.03	0.01			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	42																										
обед																											
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	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2.0	5.6	11.9	105.2	8.54	179.60	2.27	0.00	0.04	0.05	0.00	0.16	0.55	11.20	52.41	52.18	25.78	1.26	0.46	368.41	5.65	0.02	0.00	82	2011	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	280	24.6	23.8	26.0	400.9	14.44	19.20	3.22	0.00	0.21	0.25	3.09	0.94	6.20	24.22	46.11	302.32	63.59	4.77	4.56	1 388.9 4	17.04	0.11	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	
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ГРУША)	185	0.7	0.5	17.1	78.3	8.33	3.33	0.60	0.00	0.03	0.05	0.00	0.05	0.17	3.33	31.64	26.64	19.98	3.33	0.32	258.08	1.67	0.02	0.00	338	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:	1075	32.2	36.3	102.2	849.5	40.80	211.63	9.93	0.00	0.40	0.42	3.09	1.27	7.73	59.35	171.26	468.80	139.88	11.83	6.08	2 229.2 9	28.32	0.17	0.00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	58																										
Всего за день:		46.2	55.6	200.1	1 458.3	41.42	301.89	13.37	0.22	0.64	0.71	3.19	1.51	9.01	98.18	372.81	725.86	198.40	15.33	8.06	2 630.5 7	43.09	0.19	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	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	l, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																											
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	200	26.7	20.6	55.2	495.1	0.97	66.53	3.61	0.00	0.07	0.34	0.00	0.00	0.79	5.42	226.51	306.72	37.36	0.99	0.70	245.67	0.30	0.05	0.04	219	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 (ЯБЛОКО)	200	0.7	0.7	17.2	82.7	17.60	8.80	1.11	0.00	0.05	0.04	0.00	0.14	0.53	3.52	28.16	19.36	14.08	3.87	0.26	489.28	3.52	0.02	0.00	338	2011	
Итого за прием пищи:	622	27.6	21.3	86.4	634.9	19.71	75.44	4.72	0.00	0.13	0.39	0.00	0.15	1.35	9.57	267.95	331.17	56.02	5.29	0.97	759.82	3.82	0.06	0.04			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	44																										
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 КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	250	3.9	5.8	9.6	103.2	8.08	163.86	2.36	0.00	0.06	0.05	0.00	0.23	1.26	9.41	40.25	61.64	22.11	1.01	0.64	271.77	3.81	0.03	0.00	98	2011	
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 1 ВАРИАНТ	100	7.9	12.0	9.5	176.3	1.21	20.64	2.66	0.00	0.05	0.06	0.90	0.16	1.46	8.65	23.54	88.34	14.70	1.45	1.44	205.50	4.55	0.02	0.00	278	2011	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	6.3	7.4	38.7	241.0	0.00	40.59	1.45	0.13	0.08	0.03	0.00	0.10	0.58	12.04	36.14	50.70	12.54	1.18	0.44	76.70	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:	890	24.8	31.9	110.7	819.9	14.76	226.65	10.35	0.13	0.30	0.22	0.90	0.73	4.24	59.72	156.70	298.58	91.44	8.90	3.54	1 152.1 3	19.17	0.08	0.02			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	56																										
Всего за день:		52.3	53.2	197.2	1 454.8	34.48	302.09	15.07	0.13	0.43	0.61	0.90	0.87	5.59	69.29	424.65	629.76	147.46	14.19	4.51	1 911.9 5	22.99	0.15	0.07			

3 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																											
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ	200	8.4	11.1	34.1	262.6	0.50	61.60	3.37	0.14	0.18	0.21	0.00	0.19	1.67	15.23	114.83	206.40	98.19	3.10	1.37	321.64	10.14	0.01	0.00	173	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	
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	4.2	3.8	0.2	49.2	0.00	72.38	0.70	0.77	0.02	0.13	0.18	0.05	0.06	2.44	17.23	60.13	3.76	0.78	0.39	48.72	6.96	0.02	0.01	209	2011	
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	200	0.7	0.7	17.2	82.7	17.60	8.80	1.11	0.00	0.05	0.04	0.00	0.14	0.53	3.52	28.16	19.36	14.08	3.87	0.26	489.28	3.52	0.02	0.00	338	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:	755	18.1	17.2	88.8	575.8	18.38	151.58	6.28	0.91	0.36	0.49	0.18	0.46	2.66	36.19	231.95	373.60	135.20	10.17	2.83	1 013.9 5	27.92	0.04	0.01			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	43																										
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	
РАССОЛЬНИК	250	4.5	6.1	12.1	117.9	6.80	5.16	2.20	0.00	0.08	0.07	0.00	0.32	1.68	7.71	29.13	72.99	23.40	1.10	0.64	498.99	4.89	0.04	0.00	94	2011	
ЗРАЗЫ ИЗ КУР, БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ С ОМЛЕТОМ И ОВОЩАМИ	100	13.5	18.3	7.0	237.0	1.56	281.27	0.97	0.50	0.07	0.19	0.40	0.36	3.77	8.33	48.05	148.55	20.53	1.78	1.65	236.27	9.92	0.08	0.02	298	2011	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3.7	6.1	24.1	162.9	12.46	38.43	0.29	0.09	0.15	0.13	0.00	0.46	1.62	12.31	55.53	105.63	36.76	1.47	0.68	917.05	10.25	0.04	0.00	312	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	27.4	36.0	90.5	777.3	38.02	360.05	6.93	0.59	0.40	0.46	0.40	1.35	8.20	54.84	195.48	399.52	110.98	6.68	3.85	1 904.0 0	28.55	0.18	0.02			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	57																										
Всего за день:		45.5	53.2	179.3	1 353.1	56.40	511.63	13.21	1.50	0.76	0.95	0.58	1.82	10.86	91.03	427.43	773.13	246.17	16.85	6.68	2 917.9 5	56.47	0.22	0.03			

4 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																											
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ КРУПЫ	220	8.7	11.2	42.7	299.3	0.54	67.99	0.23	0.16	0.15	0.19	0.00	0.00	0.67	0.00	135.73	209.69	42.05	2.19	0.43	275.33	9.42	0.00	0.03	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	
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 (ЯБЛОКО)	200	0.7	0.7	17.2	82.7	17.60	8.80	1.11	0.00	0.05	0.04	0.00	0.14	0.53	3.52	28.16	19.36	14.08	3.87	0.26	489.28	3.52	0.02	0.00	338	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:	700	16.3	16.8	95.0	593.6	18.27	115.79	2.48	0.16	0.30	0.32	0.23	0.24	1.59	22.05	315.66	351.26	74.70	8.58	1.83	859.27	15.74	0.02	0.04			
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	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	11.6	3.4	17.4	142.3	9.57	177.92	1.84	0.06	0.15	0.11	0.94	0.44	2.26	17.68	50.77	187.01	46.18	1.63	1.22	846.61	85.53	0.04	0.00	106	2011	
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ	110	8.5	13.2	10.6	193.5	1.25	22.36	2.80	0.00	0.04	0.06	0.99	0.17	1.63	7.88	23.81	96.48	16.70	1.33	1.54	216.15	4.56	0.03	0.00	279	2011	
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	3.2	12.3	16.1	188.4	15.30	478.58	3.29	0.07	0.09	0.08	0.00	0.29	1.18	14.59	58.77	75.82	32.21	1.44	0.71	511.24	7.41	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:	900	29.0	34.4	101.5	822.7	31.67	680.46	11.28	0.13	0.39	0.31	1.93	1.00	5.81	58.30	176.96	435.19	126.01	6.55	4.13	1 794.4 5	99.06	0.12	0.00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	58																										
Всего за день:		45.3	51.2	196.6	1 416.3	49.94	796.24	13.76	0.29	0.69	0.63	2.15	1.24	7.40	80.34	492.62	786.45	200.72	15.13	5.96	2 653.7 2	114.81	0.14	0.04			

5 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	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																											
ОМЛЕТ ПАРОВОЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	16.4	23.7	3.2	279.2	0.28	320.64	2.72	2.88	0.08	0.54	0.64	0.17	0.24	8.60	124.46	258.85	20.32	2.86	1.60	252.78	29.43	0.06	0.03	223	2012	
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	
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 (ГРУША)	180	0.6	0.5	16.7	76.1	8.10	3.24	0.58	0.00	0.03	0.05	0.00	0.05	0.16	3.24	30.78	25.92	19.44	3.24	0.31	251.10	1.62	0.02	0.00	338	2011	
Итого за прием пищи:	752	21.6	24.8	58.9	538.5	34.52	456.99	4.79	2.88	0.27	0.68	0.64	0.41	1.27	38.47	191.53	359.36	73.83	9.54	2.72	886.75	35.85	0.08	0.03			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	39																										
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	
БОРЩ С МЯСОМ	250	6.7	9.2	14.0	163.3	12.49	291.54	2.51	0.00	0.08	0.10	0.61	0.33	1.79	18.33	63.44	109.03	38.70	2.14	1.36	617.97	9.25	0.05	0.00	62	2011	
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	11.0	5.1	4.9	105.6	2.41	309.41	2.85	0.00	0.06	0.06	1.08	0.17	1.47	10.71	36.49	150.71	30.74	0.80	0.83	357.67	92.51	0.01	0.00	229	2011	
КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ	180	4.1	9.3	41.0	258.3	0.00	53.34	0.52	0.17	0.04	0.03	0.00	0.11	0.78	11.55	16.40	85.16	28.85	0.61	0.88	63.03	0.85	0.03	0.01	171.2	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	27.8	29.5	121.2	845.6	26.46	813.70	9.65	0.17	0.33	0.28	1.69	0.90	5.45	68.67	171.02	447.52	170.75	9.84	3.98	1 774.88	108.35	0.19	0.01			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	61																										
Всего за день:		49.3	54.3	180.1	1 384.1	60.98	1 270.70	14.44	3.05	0.60	0.96	2.33	1.31	6.72	107.14	362.55	806.88	244.59	19.38	6.70	2 661.63	144.20	0.27	0.04			

6 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	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																											
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	5.9	5.2	18.8	142.0	0.65	40.59	0.13	0.13	0.06	0.19	0.02	0.01	0.29	5.38	151.48	125.03	20.30	0.44	0.68	212.33	12.41	0.00	0.01	120	2011	
БУТЕРБРОДЫ ГОРЯЧИЕ С СЫРОМ	50	5.5	9.6	14.1	160.3	0.04	59.52	0.18	0.09	0.03	0.05	0.23	0.02	0.24	3.53	124.58	86.08	8.24	0.42	0.69	41.70	0.00	0.00	0.00	7	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	
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	
Итого за прием пищи:	700	15.8	18.3	74.3	517.7	10.21	121.41	0.96	0.22	0.16	0.43	0.25	0.08	0.85	14.31	427.68	344.49	79.03	5.33	2.40	740.32	23.21	0.02	0.01			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	37																										
обед																											
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЕЦ)	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	7.3	6.2	15.5	142.9	4.75	204.56	3.61	0.00	0.15	0.07	0.00	0.26	1.77	9.23	40.97	93.26	32.33	1.85	1.08	469.94	5.03	0.04	0.00	102	2011	
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ (ОСОБЫЕ)	100	14.1	25.0	10.8	311.4	0.00	42.95	2.32	0.14	0.15	0.12	1.32	0.28	2.85	9.52	13.50	160.35	25.78	2.76	2.29	279.23	5.92	0.04	0.00	269	2011	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (2-ОЙ ВАРАИНТ)	200	0.3	0.1	25.7	104.9	2.40	5.44	0.13	0.00	0.01	0.01	0.00	0.02	0.13	2.40	20.31	10.80	10.82	0.18	0.06	103.61	0.80	0.00	0.00	342.2	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	
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	1 023.8 ₉	9.00	0.05	0.00	310	2011	
Итого за прием пищи:	890	30.1	37.4	107.9	866.4	31.55	297.01	7.70	0.23	0.59	0.39	1.32	1.23	7.45	56.35	137.60	450.30	137.36	8.99	4.84	2 096.4 ₇	24.86	0.16	0.00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	63																										
Всего за день:		45.9	55.7	182.2	1 384.2	41.76	418.41	8.66	0.45	0.74	0.82	1.57	1.31	8.29	70.65	565.28	794.79	216.39	14.32	7.25	2 836.7 ₈	48.07	0.18	0.02			

7 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	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																											
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ПТИЦЕЙ	220	9.8	10.5	15.8	192.0	35.66	118.98	0.34	0.09	0.07	0.12	0.19	0.45	3.30	21.80	98.92	117.96	39.46	2.53	1.54	503.60	8.09	0.06	0.01	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	
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	
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	80	5.9	10.0	44.8	285.8	0.00	4.82	2.41	0.03	0.08	0.03	0.01	0.01	0.65	22.43	14.07	50.56	9.09	0.57	0.41	78.34	1.15	0.01	0.02	424	2011	
Итого за прием пищи:	615	20.5	22.1	97.8	659.1	35.94	132.60	3.85	0.12	0.25	0.27	0.19	0.55	4.36	59.24	184.73	256.23	67.72	5.51	2.76	736.25	16.54	0.07	0.02			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	45																										
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	
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	13.1	9.0	4.7	165.2	9.39	4 767.46	3.01	0.00	0.17	1.33	42.60	0.43	5.19	172.24	29.30	215.04	14.40	4.66	3.63	219.02	5.71	0.15	0.03	261	2011	
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	9.6	8.9	41.6	277.4	0.00	39.18	5.50	0.12	0.26	0.14	0.00	0.32	2.68	25.57	25.76	216.86	145.23	5.09	1.65	305.38	2.64	0.02	0.00	171.1	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	30.6	29.5	101.3	796.3	64.29	5 358.18	15.14	0.12	0.61	1.59	42.60	1.01	9.48	227.11	157.23	561.26	218.63	12.89	6.62	1 039.17	13.56	0.20	0.03			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	55																										
Всего за день:		51.1	51.6	199.1	1 455.3	100.23	5 490.78	18.99	0.24	0.86	1.85	42.79	1.56	13.83	286.35	341.95	817.48	286.35	18.41	9.38	1 775.42	30.10	0.27	0.05			

8 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	l, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																											
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ	200	9.6	14.0	52.0	365.8	0.07	81.18	0.55	0.20	0.05	0.11	0.00	0.10	1.00	10.85	60.00	153.76	36.81	0.93	0.96	110.54	1.14	0.04	0.02	188	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 (ЯБЛОКО)	200	0.7	0.7	17.2	82.7	17.60	8.80	1.11	0.00	0.05	0.04	0.00	0.14	0.53	3.52	28.16	19.36	14.08	3.87	0.26	489.28	3.52	0.02	0.00	338	2011	
Итого за прием пищи:	665	14.1	15.0	105.9	610.1	17.69	89.98	2.64	0.20	0.17	0.18	0.00	0.31	2.17	27.87	109.27	214.63	69.56	6.07	1.59	677.78	4.66	0.05	0.02			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	43																										
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	7.4	38.7	241.0	0.00	40.59	1.45	0.13	0.08	0.03	0.00	0.10	0.58	12.04	36.14	50.70	12.54	1.18	0.44	76.70	0.90	0.01	0.02	203	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	27.0	34.5	98.1	800.2	19.90	263.51	8.04	0.13	0.29	0.23	0.41	0.81	6.76	44.44	153.20	294.33	81.70	5.62	3.15	810.80	11.96	0.12	0.03			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	57																										
Всего за день:		41.0	49.6	204.0	1 410.3	37.58	353.50	10.68	0.33	0.45	0.41	0.41	1.12	8.93	72.31	262.48	508.96	151.26	11.69	4.74	1 488.5 ₈	16.62	0.18	0.05			

9 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	l, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																											
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ОВСЯНОЙ КРУПЫ	200	8.2	12.4	36.2	281.5	0.50	61.60	1.73	0.14	0.19	0.17	0.00	0.11	0.46	10.95	128.53	219.25	67.77	1.82	1.87	297.84	11.42	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 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	
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	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.00	59.00	0.22	0.15	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	1.20	1.90	0.00	0.02	0.02	1.50	0.00	0.00	0.00	14	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:	690	16.2	25.9	91.4	657.0	9.62	163.20	3.63	0.29	0.29	0.31	0.23	0.25	1.31	31.57	317.05	366.46	113.29	6.86	3.12	669.50	13.22	0.05	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	
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	250	3.8	5.8	15.3	127.8	6.17	179.24	2.26	0.00	0.08	0.06	0.00	0.15	0.66	9.60	58.92	93.08	33.40	1.67	0.40	471.73	5.30	0.03	0.00	84	2011	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	280	24.6	23.8	26.0	400.9	14.44	19.20	3.22	0.00	0.21	0.25	3.09	0.94	6.20	24.22	46.11	302.32	63.59	4.77	4.56	1 388.94	17.04	0.11	0.00	259	2011	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (2-ОЙ ВАРИАНТ)	200	0.3	0.1	25.7	104.9	2.40	5.44	0.13	0.00	0.01	0.01	0.00	0.02	0.13	2.40	20.31	10.80	10.82	0.18	0.06	103.61	0.80	0.00	0.00	342.2	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	34.0	30.2	97.5	783.7	48.00	336.88	7.23	0.00	0.44	0.40	3.09	1.29	8.11	64.02	151.23	479.84	143.49	9.14	5.76	2 333.07	26.26	0.14	0.00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	54																										
Всего за день:		50.2	56.1	188.9	1 440.8	57.62	500.08	10.85	0.29	0.73	0.71	3.31	1.54	9.43	95.59	468.28	846.31	256.78	15.99	8.88	3 002.57	39.48	0.19	0.01			

10 день

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	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																											
ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	180	12.2	14.6	10.0	211.9	1.18	195.15	1.87	1.72	0.09	0.37	0.38	0.12	0.37	10.01	114.60	199.05	21.41	1.97	1.28	228.32	20.58	0.04	0.02	219	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	
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:	630	16.8	15.4	67.7	476.3	86.38	206.35	3.28	1.72	0.24	0.46	0.38	0.31	1.02	32.21	184.85	282.97	53.56	4.49	2.16	598.43	26.18	0.07	0.02			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	35																										
обед																											
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	100	0.1	1.9	0.1	53.6	0.00	0.32	0.00	0.00	0.15	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	73	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	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ИЛИ КРОЛИКА	280	25.8	27.1	46.9	517.2	2.65	320.48	3.22	0.00	0.12	0.19	0.66	0.78	8.41	20.09	34.15	286.54	59.42	2.74	3.57	413.14	9.25	0.18	0.03	291	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	32.4	34.4	111.9	897.2	11.15	484.08	6.77	0.00	0.42	0.27	0.66	1.07	9.82	45.59	90.58	381.65	98.31	5.16	4.54	859.80	14.27	0.21	0.03			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	65																										
Всего за день:		49.3	49.8	179.6	1 373.5	97.53	690.43	10.05	1.72	0.65	0.73	1.04	1.38	10.83	77.79	275.43	664.62	151.88	9.66	6.71	1 458.2 ₃	40.45	0.27	0.06			

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	476.0	530.2	1907.0	14130.8	577.94	10 635.75	129.07	8.21	6.55	8.36	58.29	13.67	90.89	1 048.68	3 993.48	7 354.23	2 099.99	150.96	68.85	23 337.40	556.29	2.06	0.37	
Среднее значение за период	47.6	53.0	190.7	1 413.1	57.79	1 063.57	12.91	0.82	0.65	0.84	5.83	1.37	9.09	104.87	399.35	735.42	210.00	15.10	6.89	2 333.74	55.63	0.21	0.04	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13.5	33.8	52.7																					

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	обед
12-18 лет	668	910