

1 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	Двухнедельное десятидневное		перспективное меню для питания обучающихся МКОУ СОШ с.Машиновка	Фолие вая кислот а, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг										
Завтрак																											
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	8.6	4.3	14.2	108.7	32.18	91.91	0.23	0.06	0.03	0.00	0.25	1.11	18.49	85.02	61.55	30.86	1.85	0.77	398.08	5.51	0.02	0.00	321	2011		
Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П.Молчанова и В.А.Тутельяна.-М.: ДеЛи принт 2011.-544с.																											
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200/300/15	1.5	1.2	16.0	79.3	0.28	8.80	0.00	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.07	62.74	44.21	9.67	0.42	0.20	86.31	4.50	0.00	0.00	378	2011		
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	90	12.7	17.1	10.3	235.7	0.00	19.82	2.82	0.06	0.07	0.10	1.57	0.25	2.72	9.49	12.07	140.88	22.20	2.60	2.14	244.97	5.18	0.03	0.00	268	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.00	0.88	0.00	0.07	0.03	0.00	0.07	0.27	12.00	7.20	34.80	7.60	1.60	0.48	54.40	2.24	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	32.00	22.00	16.00	4.40	0.30	556.00	4.00	0.02	0.00	338	2011		
Итого за прием пищи:	745	21.2	23.7	77.1	599.3	52.46	129.93	5.21	0.14	0.26	0.31	1.57	0.73	4.77	43.98	199.03	303.44	86.32	10.87	3.90	1 339.76	21.43	0.07	0.00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	47																										
обед																											
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ(ПОМИДОРЫ)	90	1.0	0.2	3.4	21.6	22.50	119.70	0.35	0.00	0.05	0.04	0.00	0.09	0.45	9.90	12.60	23.40	18.00	0.90	0.18	261.00	1.80	0.00	0.00	71	2011	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	1.4	4.0	8.1	71.7	6.80	129.34	1.87	0.00	0.05	0.04	0.00	0.17	0.62	6.96	28.87	37.98	17.13	0.73	0.35	293.33	3.12	0.02	0.00	99	2011	
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	8.0	9.4	34.7	247.9	0.00	44.37	4.64	0.14	0.21	0.12	0.00	0.27	2.23	21.31	21.68	181.17	121.06	4.25	1.38	254.92	2.20	0.01	0.00	171.1	2011	
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	90	7.1	7.5	9.0	127.0	3.62	48.01	0.54	0.11	0.07	0.09	0.56	0.19	1.07	8.71	59.40	115.95	22.16	0.71	0.71	379.53	48.89	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	8.46	0.00	1.80	0.00	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	349	2011		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ БЕЛЫЙ	30	2.2	0.2	13.7	63.9	0.00	0.00	0.59	0.00	0.04	0.01	0.00	0.04	0.37	8.10	6.21	22.68	8.91	0.54	0.22	38.70	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:	780	21.6	21.3	105.4	683.8	32.92	343.02	8.42	0.26	0.46	0.31	0.56	0.78	4.88	60.98	140.82	398.58	192.86	7.93	3.08	1 255.88	57.12	0.05	0.00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	53																										
		42.8	45.0	182.5	1 283.0	85.37	472.95	13.63	0.40	0.72	0.63	2.13	1.51	9.64	104.96	339.85	702.02	279.18	18.79	6.98	2 595.64	78.56	0.12	0.00			

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	l, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																											
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	180	5.0	8.9	25.5	196.6	0.45	55.68	0.87	0.13	0.05	0.13	0.00	0.05	0.32	6.12	100.97	91.24	15.69	0.33	0.51	161.34	7.71	0.00	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	
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	
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	
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	4.4	7.5	33.7	214.2	0.00	3.50	1.80	0.02	0.06	0.02	0.01	0.01	0.48	16.57	10.28	37.68	6.79	0.42	0.31	58.50	0.85	0.01	0.01	424	2011	
Итого за прием пищи:	695	13.7	16.9	102.6	611.3	84.47	70.38	3.76	0.15	0.21	0.22	0.01	0.19	1.61	40.49	177.89	195.06	56.37	2.26	1.40	560.70	11.36	0.04	0.01			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	46																										
обед																											
САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ	90	2.5	6.3	2.6	76.1	16.84	52.86	2.54	0.21	0.02	0.05	0.05	0.11	0.14	27.29	12.83	28.50	8.17	0.57	0.15	233.37	2.29	0.01	0.00	43	2011	
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	200	3.0	4.6	12.3	102.3	4.93	143.39	1.81	0.00	0.06	0.05	0.00	0.12	0.52	7.68	47.13	74.47	26.72	1.34	0.32	377.38	4.24	0.02	0.00	84	2011	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	240	22.2	20.8	22.2	351.4	12.37	16.41	2.55	0.00	0.18	0.22	2.82	0.83	5.56	21.30	39.99	269.97	55.76	4.24	4.12	¹ 211.07	15.06	0.10	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	30	2.2	0.2	13.7	63.9	0.00	0.00	0.59	0.00	0.04	0.01	0.00	0.04	0.37	8.10	6.21	22.68	8.91	0.54	0.22	38.70	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:	780	31.2	32.1	77.4	706.3	34.14	212.66	7.92	0.21	0.34	0.36	2.86	1.13	6.73	70.37	117.13	413.01	104.91	7.48	5.05	¹ 888.84	22.72	0.12	0.00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	54																										
Всего за день:		44.9	49.0	180.0	1 317.5	118.60	283.04	11.68	0.36	0.55	0.57	2.87	1.32	8.34	110.86	295.02	608.07	161.28	9.75	6.44	² 449.54	34.08	0.17	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	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																											
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	160	18.2	15.0	20.2	282.9	0.35	86.23	0.31	0.11	0.06	0.27	0.00	0.01	0.59	2.30	182.40	231.92	28.99	0.80	0.56	179.39	3.17	0.03	0.02	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	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	
Итого за прием пищи:	622	22.0	16.0	72.0	519.3	21.49	96.34	2.36	0.11	0.17	0.33	0.00	0.23	1.72	17.73	235.97	289.25	61.45	6.35	1.17	811.86	7.17	0.05	0.02			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	43																										
обед																											
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	90	0.8	4.6	2.3	55.5	5.00	0.00	1.92	0.00	0.02	0.02	0.00	0.02	0.10	1.22	20.95	25.42	12.10	0.57	0.11	126.41	0.41	0.00	0.00	21	2011	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1.4	3.9	6.8	66.7	10.09	132.74	1.79	0.00	0.04	0.04	0.00	0.16	0.59	7.84	38.51	35.55	17.45	0.82	0.35	261.18	3.04	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	150	5.3	4.6	32.1	186.4	0.00	24.07	1.16	0.08	0.07	0.02	0.00	0.08	0.49	10.00	29.84	41.78	10.41	0.98	0.37	63.40	0.75	0.01	0.01	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	30	2.2	0.2	13.7	63.9	0.00	0.00	0.59	0.00	0.04	0.01	0.00	0.04	0.37	8.10	6.21	22.68	8.91	0.54	0.22	38.70	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:	790	24.7	30.1	85.0	701.5	16.82	213.81	6.89	0.08	0.25	0.22	0.41	0.73	6.38	37.61	132.88	266.14	70.89	4.97	2.90	705.26	11.01	0.12	0.02			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	57																										
Всего за день:		46.8	46.2	157.1	1 220.8	38.31	310.15	9.25	0.19	0.43	0.55	0.41	0.96	8.10	55.34	368.85	555.39	132.34	11.33	4.06	1 517.11	18.17	0.17	0.05			

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	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																											
ЗАПЕКАНКА (РУЛЕТ) КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ СУБПРОДУКТАМИ	100	11.4	15.6	12.9	228.6	6.51	21.71	2.21	0.06	0.10	0.12	1.42	0.44	2.94	11.36	21.04	142.80	29.46	2.24	2.10	639.18	8.02	0.05	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	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			
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ(ОГУРЕЦ)	90	1.0	0.2	3.4	21.6	22.50	119.70	0.35	0.00	0.05	0.04	0.00	0.09	0.45	9.90	12.60	23.40	18.00	0.90	0.18	261.00	1.80	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:	630	19.8	19.7	77.1	560.3	49.53	169.11	4.61	0.06	0.30	0.35	1.42	0.75	4.62	37.86	191.34	323.02	104.23	9.15	3.56	1 715.07	22.82	0.07	0.00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	44																										
обед																											
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2 ВАРИАНТ)	90	1.4	5.5	8.6	90.0	42.30	334.40	2.76	0.00	0.05	0.05	0.00	0.12	0.56	8.60	31.66	30.17	15.12	0.64	0.29	131.91	1.35	0.02	0.00	49	2011	
ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ	200	1.7	4.0	5.5	64.7	6.32	144.00	1.87	0.00	0.03	0.02	0.00	0.03	0.28	2.36	39.04	38.56	20.13	0.73	0.38	230.85	2.08	0.01	0.00	93	2011	
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	8.0	9.4	34.7	247.9	0.00	44.37	4.64	0.14	0.21	0.12	0.00	0.27	2.23	21.31	21.68	181.17	121.06	4.25	1.38	254.92	2.20	0.01	0.00	171.1	2011	
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	90	11.8	8.1	4.2	148.7	8.44	4 290.77	2.71	0.00	0.16	1.20	38.34	0.38	4.67	155.01	26.55	193.57	12.97	4.18	3.26	197.15	5.14	0.13	0.02	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	30	2.2	0.2	13.7	63.9	0.00	0.00	0.59	0.00	0.04	0.01	0.00	0.04	0.37	8.10	6.21	22.68	8.91	0.54	0.22	38.70	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:	780	26.4	27.4	87.0	702.8	57.06	4 813.53	13.01	0.14	0.52	1.42	38.34	0.88	8.25	201.38	135.04	483.55	183.34	11.14	5.78	881.57	11.88	0.18	0.03			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	56																										
Всего за день:		46.2	47.1	164.1	1 263.1	106.59	4 982.64	17.62	0.20	0.82	1.77	39.76	1.62	12.87	239.24	326.38	806.57	287.56	20.29	9.34	2 596.64	34.70	0.25	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	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 ДРУГИХ КРУП	180	7.4	11.2	32.6	253.8	0.45	55.68	1.56	0.13	0.17	0.15	0.00	0.10	0.41	9.87	115.74	197.53	61.07	1.64	1.69	268.29	10.29	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	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2.3	3.0	0.0	36.4	0.07	26.00	0.03	0.00	0.00	0.03	0.15	0.01	0.02	2.35	88.00	50.00	3.50	0.10	0.35	8.80	0.00	0.00	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	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.00	0.88	0.00	0.07	0.03	0.00	0.07	0.27	12.00	7.20	34.80	7.60	1.60	0.48	54.40	2.24	0.00	0.00	35	2011	
Итого за прием пищи:	645	13.2	15.0	81.9	511.3	9.54	85.28	3.12	0.13	0.28	0.28	0.15	0.23	0.91	27.82	255.90	314.84	97.59	7.31	2.86	623.95	14.33	0.04	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	200	7.4	6.3	15.9	145.9	3.81	167.79	3.63	0.00	0.17	0.07	0.07	0.21	1.61	8.53	39.09	89.75	32.02	1.99	1.14	430.90	4.49	0.04	0.00	102	2011	
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ (ОСОБЫЕ)	90	12.6	18.5	9.7	245.0	0.00	14.16	1.96	0.05	0.13	0.10	1.19	0.26	2.56	8.58	11.60	143.45	23.22	2.48	2.05	250.54	5.32	0.04	0.00	269	2011	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2.9	4.6	22.3	139.3	12.00	28.38	0.27	0.08	0.14	0.09	0.00	0.45	1.56	12.00	23.29	80.21	32.29	1.40	0.55	853.24	7.50	0.04	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	30	2.2	0.2	13.7	63.9	0.00	0.00	0.59	0.00	0.04	0.01	0.00	0.04	0.37	8.10	6.21	22.68	8.91	0.54	0.22	38.70	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:	790	27.4	30.0	97.9	752.0	27.41	221.93	7.24	0.12	0.55	0.34	1.26	1.06	6.53	48.01	119.94	399.45	118.67	9.00	4.48	1 854.02	22.23	0.14	0.00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	60																										
Всего за день:		40.6	45.1	179.7	1 263.4	36.94	307.21	10.36	0.25	0.83	0.62	1.41	1.29	7.44	75.83	375.84	714.29	216.26	16.31	7.34	2 477.97	36.56	0.18	0.00			

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	І, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																											
РУЛЕТ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ	120	12.9	14.2	9.9	214.4	2.98	83.06	2.55	0.51	0.06	0.17	1.31	0.26	2.02	14.33	41.47	159.02	23.79	2.57	2.14	309.20	10.17	0.05	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	90	1.3	4.6	7.8	78.1	15.48	31.67	2.02	0.00	0.02	0.03	0.00	0.11	0.45	8.72	40.11	22.24	11.92	0.73	0.31	154.82	2.13	0.01	0.00	45	2011	
ОЛАДЬИ 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	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.00	0.88	0.00	0.07	0.03	0.00	0.07	0.27	12.00	7.20	34.80	7.60	1.60	0.48	54.40	2.24	0.00	0.00	35	2011	
Итого за прием пищи:	557	21.0	25.2	77.4	612.2	19.62	126.17	7.18	0.55	0.22	0.27	1.31	0.45	3.23	51.78	113.28	255.32	54.62	5.78	3.21	604.00	15.14	0.07	0.02			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	49																										
обед																											
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С МОРСКОЙ КАПУСТОЙ И СВЕКЛОЙ	90	1.4	4.7	8.3	80.4	8.96	142.03	2.05	0.00	0.05	0.05	0.00	0.16	0.61	9.43	26.69	45.91	47.13	3.58	0.28	490.47	3.44	0.09	0.00	47	2012	
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	200	1.4	4.0	7.7	70.4	6.40	129.06	1.88	0.00	0.04	0.03	0.00	0.13	0.48	7.04	30.82	34.81	16.08	0.69	0.34	197.06	2.54	0.01	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	150	3.4	7.8	34.1	214.9	0.00	44.37	0.43	0.14	0.03	0.03	0.00	0.09	0.65	9.61	13.60	70.86	24.00	0.51	0.73	52.45	0.71	0.02	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	30	2.2	0.2	13.7	63.9	0.00	0.00	0.59	0.00	0.04	0.01	0.00	0.04	0.37	8.10	6.21	22.68	8.91	0.54	0.22	38.70	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:	790	19.8	21.9	95.9	648.4	18.92	624.30	8.19	0.14	0.26	0.18	0.97	0.63	3.61	50.29	125.67	330.98	132.96	6.99	2.57	1 164.00	90.78	0.14	0.01			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	51																										
Всего за день:		40.7	47.1	173.4	1 260.7	38.54	750.47	15.37	0.69	0.47	0.45	2.28	1.08	6.84	102.07	238.95	586.30	187.58	12.77	5.78	1 768.00	105.93	0.21	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	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	150	12.3	14.6	2.4	182.2	0.21	221.37	1.95	2.10	0.06	0.40	0.48	0.13	0.18	6.45	92.94	193.46	15.24	2.14	1.19	189.02	22.07	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	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.00	0.88	0.00	0.07	0.03	0.00	0.07	0.27	12.00	7.20	34.80	7.60	1.60	0.48	54.40	2.24	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:	690	17.4	15.5	59.7	450.2	110.41	365.57	3.53	2.10	0.25	0.52	0.48	0.40	1.26	36.65	175.39	294.68	65.50	5.27	2.16	835.53	29.11	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	200	1.3	3.9	11.9	85.8	0.48	128.00	1.82	0.00	0.02	0.01	0.00	0.05	0.28	4.48	20.46	30.89	13.06	0.33	0.33	46.74	0.86	0.01	0.00	115	2011	
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 1 ВАРИАНТ	100	7.8	11.3	9.4	166.8	1.21	14.52	2.66	0.00	0.05	0.06	0.90	0.16	1.46	8.65	19.58	85.58	14.33	1.44	1.43	199.94	4.09	0.02	0.00	278	2011	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5.3	6.1	32.1	199.9	0.00	33.51	1.21	0.11	0.07	0.03	0.00	0.08	0.49	10.00	30.07	42.12	10.41	0.98	0.37	63.70	0.75	0.01	0.01	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	30	2.2	0.2	13.7	63.9	0.00	0.00	0.59	0.00	0.04	0.01	0.00	0.04	0.37	8.10	6.21	22.68	8.91	0.54	0.22	38.70	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:	800	20.2	28.0	101.7	730.6	7.17	177.58	9.37	0.11	0.23	0.18	0.90	0.51	3.05	50.04	124.81	248.94	76.92	7.83	3.08	895.64	15.62	0.07	0.01			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	62																										
Всего за день:		37.5	43.5	161.4	1 180.8	117.58	543.15	12.90	2.20	0.49	0.70	1.38	0.91	4.31	86.69	300.20	543.62	142.42	13.10	5.23	1 731.16	44.73	0.14	0.04			

8 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																											
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	150	8.0	9.4	34.7	247.9	0.00	44.37	4.64	0.14	0.21	0.12	0.00	0.27	2.23	21.31	21.68	181.17	121.06	4.25	1.38	254.92	2.20	0.01	0.00	171.1	2011	
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	100	10.1	4.7	5.6	104.2	0.88	412.47	1.03	0.30	0.06	0.10	0.86	0.15	1.19	11.22	43.67	140.19	25.61	1.03	0.88	259.60	72.09	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	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	
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:	805	22.7	21.0	95.3	653.6	20.40	470.34	9.78	0.44	0.39	0.35	0.86	0.56	4.33	51.13	144.24	427.33	199.67	11.32	3.14	¹ 023.5 ₃	79.14	0.07	0.01			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	51																										
обед																											
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	90	1.0	0.2	3.4	21.6	22.50	119.70	0.35	0.00	0.05	0.04	0.00	0.09	0.45	9.90	12.60	23.40	18.00	0.90	0.18	261.00	1.80	0.00	0.00	71	2011	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	4.4	5.5	9.5	104.2	6.93	147.04	1.82	0.00	0.04	0.06	0.00	0.21	1.31	9.77	44.20	65.68	23.27	1.21	0.65	328.32	5.36	0.03	0.00	82	2011	
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ	90	7.7	10.7	6.0	144.8	0.59	0.00	2.37	0.00	0.03	0.05	1.02	0.17	1.58	6.28	8.96	82.01	12.11	1.15	1.47	161.38	3.36	0.03	0.00	279	2011	
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	2.7	8.8	13.5	144.6	12.79	391.34	2.68	0.03	0.08	0.07	0.00	0.24	0.99	12.19	48.81	62.88	26.89	1.19	0.59	425.81	6.15	0.03	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	30	2.2	0.2	13.7	63.9	0.00	0.00	0.59	0.00	0.04	0.01	0.00	0.04	0.37	8.10	6.21	22.68	8.91	0.54	0.22	38.70	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:	780	19.9	25.5	82.6	630.7	42.81	659.68	8.25	0.03	0.27	0.25	1.02	0.79	4.83	52.25	132.84	274.05	94.78	5.79	3.36	¹ 243.6 ₂	17.79	0.09	0.00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	49																										
Всего за день:		42.5	46.5	177.9	1 284.2	63.21	1 130.02	18.03	0.47	0.66	0.60	1.88	1.35	9.16	103.38	277.08	701.38	294.44	17.11	6.50	² 267.1 ₅	96.93	0.16	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	180	4.9	9.0	33.9	230.5	0.45	55.20	0.36	0.13	0.05	0.13	0.00	0.07	0.55	7.16	98.54	121.77	28.26	0.43	0.89	164.42	8.24	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:	630	14.0	13.5	83.3	542.6	22.07	111.67	2.60	0.13	0.24	0.59	0.00	0.29	2.09	24.66	419.67	402.27	91.64	5.73	1.56	1 124.11	12.24	0.08	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		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	11.1	2.8	14.1	122.8	7.80	144.85	1.60	0.06	0.13	0.09	0.94	0.37	2.02	15.71	44.68	173.92	40.48	1.39	1.12	721.81	84.26	0.04	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	150	2.8	6.1	21.9	149.7	11.77	37.04	0.30	0.11	0.13	0.09	0.00	0.44	1.53	11.77	21.37	78.68	31.55	1.36	0.54	836.98	7.36	0.04	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	30	2.2	0.2	13.7	63.9	0.00	0.00	0.59	0.00	0.04	0.01	0.00	0.04	0.37	8.10	6.21	22.68	8.91	0.54	0.22	38.70	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:	800	30.4	32.0	85.6	733.9	38.33	469.72	5.83	0.31	0.41	0.38	1.25	1.34	8.29	58.38	166.37	436.16	118.00	6.30	3.93	2 009.97	101.54	0.16	0.01				
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	57																											
Всего за день:		44.3	45.5	168.9	1 276.6	60.40	581.39	8.43	0.43	0.65	0.96	1.25	1.63	10.38	83.04	586.04	838.42	209.64	12.03	5.49	3 134.08	113.79	0.25	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	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																											
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3.4	9.5	22.3	183.1	11.63	40.73	1.60	0.11	0.14	0.12	0.00	0.43	1.51	11.52	44.20	94.45	33.60	1.35	0.61	850.62	9.13	0.04	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	90	8.2	9.9	3.0	134.0	3.60	9.00	2.93	0.00	0.03	0.07	2.70	0.15	0.88	7.74	47.16	142.50	23.04	0.86	0.31	159.75	1.08	0.18	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	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	
Итого за прием пищи:	702	15.3	20.1	76.1	544.0	25.37	53.45	5.96	0.11	0.25	0.27	2.70	0.69	3.11	34.29	147.13	301.08	94.70	6.96	1.57	¹ 365.8 ₄	12.01	0.24	0.02			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	43																										
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	200	4.5	4.2	14.2	109.2	3.72	160.96	3.26	0.00	0.14	0.05	0.00	0.14	0.79	7.38	34.21	63.70	26.96	1.57	0.76	378.72	3.56	0.02	0.00	102	2011	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5.3	6.1	32.1	199.9	0.00	33.51	1.21	0.11	0.07	0.03	0.00	0.08	0.49	10.00	30.08	42.12	10.41	0.98	0.37	63.70	0.75	0.01	0.01	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	30	2.2	0.2	13.7	63.9	0.00	0.00	0.59	0.00	0.04	0.01	0.00	0.04	0.37	8.10	6.21	22.68	8.91	0.54	0.22	38.70	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:	800	28.7	27.4	92.7	714.5	16.13	217.27	8.16	0.11	0.36	0.25	2.05	0.66	5.06	43.75	127.82	337.44	89.38	7.25	4.47	¹ 005.1 ₁	14.44	0.10	0.01			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	57																										
Всего за день:		44.0	47.5	168.8	1 258.5	41.50	270.72	14.12	0.21	0.61	0.52	4.75	1.34	8.16	78.04	274.94	638.52	184.07	14.21	6.04	² 370.9 ₅	26.45	0.34	0.03			

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	430,3	462,5	1713,8	12608,7	707.05	9 631.74	131.38	5.41	6.24	7.37	58.12	13.02	85.26	1 039.44	3 383.15	6 694.59	2 094.78	145.69	63.22	22 908.24	589.90	1.98	0.22	
Среднее значение за период	43.0	46.3	171.4	1 260.9	70.71	963.17	13.14	0.54	0.62	0.74	5.81	1.30	8.53	103.94	338.32	669.46	209.48	14.57	6.32	2 290.82	58.99	0.20	0.02	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13.7	33.0	53.3																					

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	обед
7-11 лет	672	789