



Примерное меню

для обучающихся общеобразовательных учреждений возрастной группы 7-11 лет (1 смена)

(составлено в соответствии с абз.1 п. 6.8 СанПиН 2.4.5.2409-08)

Пример пищи, наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг			I, мкг
<b>Завтрак</b>																		
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВ	190	3,4	7,3	29,6	198,4	0,04	0,8	39,5	0,1	0,1	88,9	20,5	94,7	0,3	0,7	36,8	182	2015
БУТЛЫРОД ГОРЯЧИЙ С ПЕТРУШКОЙ И СЫРОМ	25/20/30	10	8	15	176,6	0,2	0,2	48,1	1	0,1	218,6	27,2	198,1	1,2	1,4	7,8	11	2004
БАБЛО С МОЛОКОМ	200	4,9	5	32,5	190	0,06	1,6	24,4	0	0,2	152,2	21,3	124,8	0,4	0,6	3	694	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>425</b>	<b>18,3</b>	<b>20,3</b>	<b>77,1</b>	<b>565</b>	<b>0,3</b>	<b>2,6</b>	<b>112,2</b>	<b>1,1</b>	<b>0,4</b>	<b>459,7</b>	<b>69</b>	<b>416,9</b>	<b>1,9</b>	<b>2,7</b>	<b>42,6</b>		
<b>Обед</b>																		
ОВОЩНО СЕЗОНУ	35	0,4	0,1	1,1	8,4	0,03	8,8	0	0,3	0	4,9	7	9,1	0,1	0,1	1,1	515/576	2004
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ)	250	6,2	5,6	22,3	167	0,23	5,8	0	2,4	0,07	42,7	35,6	88,1	2,1	0,8	31,4	134	2004
ВИНЕЦЕЛЬ МЯСНОЙ	80	12,7	11,5	12,8	208,8	0,03	0	0	2,9	0,1	4,8	19,2	60	1,6	0,3	24,2	431	2004
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,1	9,1	34,2	244,5	0,5	0	0	1	0,03	4,9	21,1	37,2	1,1	0,4	56,9	316	2004
КОМПОЗИТ СВЕЖИХ ПЛОДОВ С ВИТ. С	200	0,4	0	49,6	142	0	16	0	0,1	0	13,8	7,1	5,9	0,3	0	0,2	631	2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	14,9	69	0,5	0	0	0,3	0	6,9	7,5	31,8	0,7	0,3	1,7		ГОСТ 2077-84
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>745</b>	<b>26,8</b>	<b>26,6</b>	<b>135,1</b>	<b>839,7</b>	<b>1,29</b>	<b>30,6</b>	<b>0</b>	<b>7</b>	<b>0,2</b>	<b>78</b>	<b>97,5</b>	<b>232,1</b>	<b>6,2</b>	<b>2,1</b>	<b>136</b>		
<b>Полдник</b>																		
МОЛОКО в виде утка	200	0	6,4	9,4	120	0,1	1,1	25,1	0	0,2	240	23,7	180	0,7	0,8	10	697	2004
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	70	0,7	19,7	25,7	323,4	0,08	0,3	0,16	0	0,12	226,4	18,9	164,9	0,9	0,8	8,4	334	2003
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>270</b>	<b>0,7</b>	<b>26,1</b>	<b>35,1</b>	<b>443,4</b>	<b>0,08</b>	<b>1,4</b>	<b>25,46</b>	<b>0</b>	<b>0,32</b>	<b>466,4</b>	<b>42,6</b>	<b>344,9</b>	<b>1,3</b>	<b>1,6</b>	<b>27,4</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>60,8</b>	<b>73</b>	<b>247,3</b>	<b>1848,1</b>	<b>1,77</b>	<b>34,6</b>	<b>137,7</b>	<b>8,1</b>	<b>0,92</b>	<b>1004</b>	<b>209,1</b>	<b>993,9</b>	<b>9,2</b>	<b>6,4</b>	<b>206</b>		

Примечания, наименование блюда	Масса порции	Дать второй			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Пищевые вещества				В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг			I, мкг
		Белок, г	Жиры, г	Углеб. гидр., г														
<b>Завтрак</b>																		
КОТЛЕТА ИЗ МЯСА КУР	80	14,9	11,4	13,6	216	0,08	12,8	0,11	2,88	0,1	65,6	30,4	131,2	1,6	0,1	25,5	498	2004
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,2	6,8	21,9	165,5	0,14	18,2	0	0,2	0,1	37	27,8	86,6	1	0,7	56,3	520	2004
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	20	0,2	0	0,5	2,8	0	2	0	0,1	0	4,6	2,8	8,4	0,5	0,1	0,6	515/576	2004
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200±5	0,3	0,1	15,2	62	0	2	0	0	0	8	5	10	1	0	0	685	2004
БАТОН ВОДИРОВАННЫЙ	20	1,6	0,2	10,3	52,4	0,02	0	0	0,3	0	4,6	6,6	17,4	0,2	0,1	0		ТУ 10.71.11-00248361027-2016
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>478</b>	<b>20,2</b>	<b>18,5</b>	<b>61,5</b>	<b>496,7</b>	<b>0,24</b>	<b>35</b>	<b>0,11</b>	<b>3,48</b>	<b>0,2</b>	<b>119,8</b>	<b>72,6</b>	<b>253,6</b>	<b>4,1</b>	<b>1</b>	<b>82,6</b>		
<b>Обед</b>																		
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	20	0,4	0	2,2	11,6	0	0,8	0	0,2	0	3,6	3,8	11,2	0,2	0,2	0	515/576	2004
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ РЫБНЫЙ	250(15)	5	3,3	20,5	132,6	0,11	12	0	2,7	0,08	55	36,7	113,7	1,3	0,5	69,2	133	2004
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	80	10,9	10,9	3,2	156	0,15	23,1	4,4	2,4	1,1	20,5	11,8	178,6	3,8	2,9	68,8	434	2004
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,8	6,1	38,9	228	0,03	0	0	0,3	0,02	5,3	25,3	27,9	0,5	0,8	60,8	511	2004
БАТОН ВОДИРОВАННЫЙ	20	1,6	0,2	10,1	52,4	0,02	0	0	0,3	0	4,6	6,6	17,4	0,2	0,1	0		ТУ 10.71.11-00248361027-2016
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	9,9	46	0,4	0	0	0,2	0	4,6	5	21,2	0,6	0,2	1,1		ГОСТ 2007-84
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ С	200	0,6	0	31,4	124	0	0,7	0	0,5	0,02	32,3	17,3	23,4	0,7	0	0,2	639	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>755</b>	<b>23,6</b>	<b>20,7</b>	<b>116,4</b>	<b>750,6</b>	<b>0,71</b>	<b>36,6</b>	<b>4,4</b>	<b>6,6</b>	<b>1,22</b>	<b>106,1</b>	<b>106,9</b>	<b>443,4</b>	<b>7,3</b>	<b>4,7</b>	<b>200</b>		
<b>Полдник</b>																		
МОЛОКО в вид упаковки	200	6	6,4	9,4	120	0,1	1,1	25,3	0	0,2	240	23,7	180	0,2	0,8	19	697	2004
ФРУКТ	130	0,6	0,6	12,7	61,1	0	13	0	0,8	0	20,8	16,4	14,3	2,9	0,2	2,6		
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	4	4	22,2	141,5	0,6	0	7	1,6	0,04	11,2	14,2	38,3	0,7	0,3	24	422	2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>380</b>	<b>10,6</b>	<b>11</b>	<b>44,3</b>	<b>322,6</b>	<b>0,7</b>	<b>14,1</b>	<b>32,3</b>	<b>2,4</b>	<b>0,24</b>	<b>272</b>	<b>49,3</b>	<b>232,6</b>	<b>3,8</b>	<b>1,3</b>	<b>45,6</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>54,4</b>	<b>50,2</b>	<b>222,2</b>	<b>1569,9</b>	<b>1,65</b>	<b>85,7</b>	<b>36,81</b>	<b>12,5</b>	<b>1,66</b>	<b>497,9</b>	<b>227,8</b>	<b>929,6</b>	<b>15,2</b>	<b>7</b>	<b>328</b>		

День третий

Привес пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептура	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг			I, мкг
<b>Завтрак</b>																		
ТАШКАНКА ТВОРОЖНАЯ С МОЛОКОМ СУШЕНЫМ	150/50	30,2	17,9	51,9	496	1	0,5	21	0,9	0,6	383,6	53	429,9	1,3	1,2	0,7	366	2004
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,04	0,01	0	0,3	0	0,02	0	0	0	2	0,9	1,6	0,2	0	0	485	2004
БАТОН ВОДИРОБАВНЫЙ	20	1,6	0,2	10,3	52,4	0,02	0	0	0,3	0	4,6	6,6	17,4	0,2	0,1	0		ТУ 1071.11-0024363027-2016
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>420</b>	<b>31,84</b>	<b>18,11</b>	<b>62,2</b>	<b>548,7</b>	<b>1,02</b>	<b>0,52</b>	<b>21</b>	<b>1,2</b>	<b>0,6</b>	<b>390,2</b>	<b>60,5</b>	<b>448,9</b>	<b>1,7</b>	<b>1,3</b>	<b>0,7</b>		
<b>Обед</b>																		
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	10	0,3	0	0,7	4	0	0,4	0	0,1	0,4	1,8	1,9	5,6	0,1	0,1	0	315/576	2004
БОРЩ ИЗ СВ.КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250	2,3	6,7	13,4	122,2	0,05	10,7	10	2,4	0,05	38,5	27	60,7	1	0,4	0,4	110	2004
ТОФЕЛИ МЯСНЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	50/30	7,7	9,6	9	154,9	0,04	2,3	0,05	2,6	0,1	9,3	12,4	73,1	0,9	2,3	18,6	461/587	2004
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫРАТАЯ	150	8,7	7,8	42,6	279	0,2	0	0	0,6	0,1	14,8	135,8	203,9	4,6	1,5	56,2	508	2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	19,8	97	0,5	0	0	0,4	0	9,2	10	42,4	1,2	0,4	2,2		ГОСТ 2077-81
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ С М С ВЕС С	200	0,2	0,1	33	138	0,01	16	0	0,1	0	18	7	10,4	0,3	0	0,2	634	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>730</b>	<b>21,8</b>	<b>24,6</b>	<b>118,5</b>	<b>790,1</b>	<b>1,1</b>	<b>29,4</b>	<b>10,05</b>	<b>6,2</b>	<b>0,65</b>	<b>111,6</b>	<b>194,1</b>	<b>396,1</b>	<b>8,1</b>	<b>4,9</b>	<b>77,6</b>		
<b>Полдник</b>																		
МОЛОКО в бутылке	200	6	6,4	9,4	120	0,1	1,1	25,5	0	0,2	240	23,7	180	0,2	0,8	10	697	2004
КОЦДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ БЕЗ КРЕМА	75	4,7	5,8	38	250	0,08	0	12	3,1	0,06	15	17,2	48	0,9	0,9	9	418	2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>275</b>	<b>10,7</b>	<b>15,2</b>	<b>47,4</b>	<b>370</b>	<b>0,18</b>	<b>1,1</b>	<b>37,3</b>	<b>3,1</b>	<b>0,26</b>	<b>255</b>	<b>40,9</b>	<b>228</b>	<b>1,1</b>	<b>1,7</b>	<b>28</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>64,34</b>	<b>57,91</b>	<b>228,1</b>	<b>1708,8</b>	<b>2,3</b>	<b>31,02</b>	<b>68,35</b>	<b>10,5</b>	<b>1,51</b>	<b>756,8</b>	<b>295,5</b>	<b>1073</b>	<b>10,9</b>	<b>7,9</b>	<b>115</b>		

День четвертый

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг			I, мкг
<b>Завтрак</b>																		
БИТОЧЕК МЯСНОЙ	80	12,7	11,5	12,8	208,8	0,03	0	0	2,9	0,1	4,8	19,2	60	1,6	0,5	24,2	451	2004
МАКАРОНИНЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,1	9,1	34,2	244,5	0,5	0	0	1	0,03	4,9	21,1	37,2	1,1	0,4	36,9	516	2004
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	150/20	5	5	10,3	107	0,02	0,1	34,5	0,4	0,04	153,8	9,4	109	0,4	0,5	0	3	2004
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	0	5	4	8	1	0	0	685	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>465</b>	<b>23</b>	<b>25,7</b>	<b>72,3</b>	<b>620,3</b>	<b>0,55</b>	<b>0,1</b>	<b>34,5</b>	<b>4,3</b>	<b>0,17</b>	<b>168,5</b>	<b>53,7</b>	<b>214,2</b>	<b>4,1</b>	<b>1,4</b>	<b>81,1</b>		
<b>Обед</b>																		
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	40	0,4	0,1	1,5	10,9	0,03	10	0	0,2	0	5,6	8	10,4	0,3	0,1	1,4	515/576	2004
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ	200	4,6	4,6	16,4	121,8	0,2	6,9	0,3	1,5	0,2	33,7	24	86,2	1,4	0,8	37,3	133	2004
РАГУ ИЗ КУРИЦЫ	175	12,8	10,7	15,2	208	0,09	11,7	21	2	0,14	28,6	36	138,1	1,8	1,1	32,9	289	2015
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОДОВ С ВИТ. С	200	0,4	0	49,6	142	0	16	0	0,1	0	13,8	7,1	5,9	0,3	0	0,2	651	2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	14,9	69	0,5	0	0	0,3	0	6,9	7,5	31,8	0,7	0,5	1,7		ГОСТ 2077-84
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	3,3	7,2	20,5	160	0,08	0,02	0	2,4	0,03	10,7	14,1	38,4	0,7	0,3	24	436	2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>695</b>	<b>23,5</b>	<b>22,9</b>	<b>118,1</b>	<b>711,4</b>	<b>0,9</b>	<b>44,62</b>	<b>21,3</b>	<b>6,5</b>	<b>0,37</b>	<b>99,3</b>	<b>96,7</b>	<b>310,8</b>	<b>5,2</b>	<b>2,6</b>	<b>138</b>		
<b>Полдние</b>																		
МОЛОКО в нед. упаковке	200	6	6,4	9,4	120	0,1	1,1	25,3	0	0,2	240	25,7	180	0,7	0,8	19	697	2004
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ БЕЗ КРЕМА	20	1,3	7	11,9	115	0	0	0	0	0	2,3	1,7	9	0,1	0,1	1,8		ГОСТ 24901-2014
ФРУКТ	150	0,8	0,5	15,5	70,5	0,03	7,5	0	0,6	0,04	28,5	18	24	3,5	0	0		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>370</b>	<b>7,9</b>	<b>13,9</b>	<b>36,8</b>	<b>305,5</b>	<b>0,13</b>	<b>8,6</b>	<b>25,3</b>	<b>0,6</b>	<b>0,24</b>	<b>270,6</b>	<b>43,4</b>	<b>213</b>	<b>3,8</b>	<b>0,9</b>	<b>20,8</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>54,4</b>	<b>62,5</b>	<b>227,2</b>	<b>1637,2</b>	<b>1,58</b>	<b>53,32</b>	<b>81,1</b>	<b>11,4</b>	<b>0,78</b>	<b>538,4</b>	<b>193,8</b>	<b>738</b>	<b>13,1</b>	<b>4,9</b>	<b>239</b>		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеб. вода, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
<b>Завтрак</b>																		
БЛИНЧИКИ С ДЖЕМОМ (НОВИДЖОМ)	150	6,2	6,8	52,5	318	0,17	1,2	39,5	2	0,08	28,5	23,2	72,3	2	0,9	42,7	728	2004
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	125	3,5	3,1	17,3	112,5	0,04	0,8	25	0	0,2	148,8	17,5	112,8	0,15	0	0		ГОСТ 31981-2013
ЧАЙ С ВЫСКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА	200	0,2	0,1	10	40	0	0	0	0	0	5	4	8	1	0	0	685	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>475</b>	<b>9,9</b>	<b>10</b>	<b>79,8</b>	<b>470,5</b>	<b>0,15</b>	<b>2</b>	<b>64,5</b>	<b>2</b>	<b>0,28</b>	<b>182,3</b>	<b>44,7</b>	<b>193,1</b>	<b>3,15</b>	<b>0,9</b>	<b>42,7</b>		
<b>Обед</b>																		
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	30	0,2	0	0,5	2,8	0	2	0	0,1	0	4,6	2,8	8,8	0,3	0,1	0,6	515/576	2004
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	200	2,7	4,7	8,6	89,2	0,07	8,8	6,2	0,6	0,1	31,5	18,3	47,3	0,6	0,4	51,9	135	2004
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	80	7	5,7	8,9	118,4	0,05	1,6	0,05	2,2	0	24,8	9,4	92,8	0,6	0,4	80,5	394	2004
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,2	6,8	21,9	163,5	0,14	18,2	0	0,2	0,1	37	27,8	86,6	1	0,7	56,5	520	2004
КОМБОТ ИЗ СМЕСИ СВЕЖИХ ПЛОДОВ СМ	200	0,2	0	33,4	142	0,06	11,2	0	0,1	0	22	11,9	12	0,1	0	0,4	632	2004
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЛИЕ	90	3,7	6,3	22	159	0,06	0	2	2,3	0,8	9,0	13,7	35	0,7	0,3	24	424	2015
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	9,9	46	0,4	0	0	0,2	0	4,6	5	21,2	0,6	0,2	1,1		ГОСТ 20773-84
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>720</b>	<b>18,3</b>	<b>23,7</b>	<b>107,2</b>	<b>720,9</b>	<b>0,78</b>	<b>41,8</b>	<b>8,25</b>	<b>5,7</b>	<b>1</b>	<b>134,4</b>	<b>88,9</b>	<b>303,3</b>	<b>3,9</b>	<b>2,1</b>	<b>215</b>		
<b>Полдник</b>																		
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0	20,2	85	0,02	4	0	0,2	0,02	14	8	14	2,8	0	0	707	2004
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЛИЕ	100	9,6	13,8	26,9	271	0,14	0	7,5	1,5	0,1	269,3	24,2	104,5	1,5	0,2	21,5	420	2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>10,6</b>	<b>13,8</b>	<b>47,1</b>	<b>356</b>	<b>0,16</b>	<b>4</b>	<b>7,5</b>	<b>1,7</b>	<b>0,12</b>	<b>283,3</b>	<b>32,2</b>	<b>118,5</b>	<b>4,3</b>	<b>0,2</b>	<b>21,5</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>38,8</b>	<b>47,5</b>	<b>234,1</b>	<b>1547,4</b>	<b>1,09</b>	<b>47,8</b>	<b>80,25</b>	<b>9,4</b>	<b>1,4</b>	<b>600</b>	<b>165,8</b>	<b>614,9</b>	<b>11,4</b>	<b>3,2</b>	<b>279</b>		

День пестой

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеб. угле, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
<b>Затрачено</b>																		
ОВОЩИ	150	16,5	16,9	24,4	322	0,06	1,3	0	2,8	0,1	14,2	39,3	200,1	2,7	0,9	61,5	265	
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	15	0,2	0,1	0,6	3,6	0	3,8	0,1	0,1	0	2,1	3	3,3	0,2	0,1	0,3	315/376	2004
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/5	0,3	0,1	15,2	62	0	2	0	0	0	8	5	10	1	0	0	686	2004
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	60	7,7	8,5	22,6	199,8	0,07	0,3	0,07	0	0,1	155,3	14,1	126,3	0,8	1	29	531	2003
БАТОН ВОДРОВАННЫЙ	20	1,6	0,2	10,3	52,4	0,02	0	0	0,3	0	4,6	6,6	17,4	0,2	0,1	0		TV 10.71.11.002483630177.2016
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>26,3</b>	<b>25,8</b>	<b>73,1</b>	<b>639,8</b>	<b>0,15</b>	<b>7,4</b>	<b>0,17</b>	<b>3,2</b>	<b>0,2</b>	<b>184,2</b>	<b>68</b>	<b>357,7</b>	<b>4,9</b>	<b>2,1</b>	<b>90,8</b>		
<b>Обед</b>																		
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	10	0,2	0	1,1	5,8	0	0,4	0	0,1	0	1,8	1,9	5,6	0,1	0,1	0	515/576	2004
СУП С МАКАРОНИНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРОМ	200/10	3,8	5	12,7	111,8	0	0,8	0,2	1,3	0	26,4	11,7	38,5	0,7	0,4	57,7	147	2004
КОТЛЕТА НАТУРАЛЬНАЯ ИЗ ПТИЦЫ	80	15,1	15,6	8,8	250,9	0,01	0,3	0,2	5	0,2	20,2	18,5	148,6	1,8	1,8	72,6	496	2004
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,8	6,9	16,1	141	0,05	26,4	0,1	2,9	0,1	86,4	28,8	57,6	1,2	1	66,4	214	2004
БАЛВТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ С	200	0,6	0	31,4	124	0	0,7	0	0,5	0,02	32,5	17,5	23,4	0,7	0	0,2	639	2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	19,8	92	0,8	0	0	0,4	0	9,2	10	42,4	1,2	0,4	2,2		ГОСТ 2077-84
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>690</b>	<b>26,1</b>	<b>27,9</b>	<b>89,9</b>	<b>728,5</b>	<b>0,86</b>	<b>28,8</b>	<b>0,5</b>	<b>10,2</b>	<b>0,32</b>	<b>185,5</b>	<b>88,4</b>	<b>316,1</b>	<b>5,7</b>	<b>3,7</b>	<b>199</b>		
<b>Полдник</b>																		
МОЛОКО в нед. упаковке	200	6	6,4	9,4	120	0,1	1,1	25,3	0	0,2	240	23,7	180	0,2	0,8	19	697	2004
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	75	9,2	5,5	29,2	202	0,08	0,04	34	0,9	0,1	30,8	21,6	90,2	0,9	0,4	13,2	410	2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>275</b>	<b>15,2</b>	<b>11,9</b>	<b>38,6</b>	<b>322</b>	<b>0,18</b>	<b>1,14</b>	<b>59,3</b>	<b>0,9</b>	<b>0,3</b>	<b>290,8</b>	<b>45,3</b>	<b>270,2</b>	<b>1,1</b>	<b>1,2</b>	<b>32,2</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>67,6</b>	<b>65,6</b>	<b>201,6</b>	<b>1687,3</b>	<b>1,19</b>	<b>37,34</b>	<b>59,97</b>	<b>14,3</b>	<b>0,82</b>	<b>660,5</b>	<b>201,7</b>	<b>944</b>	<b>11,7</b>	<b>7</b>	<b>322</b>		

## Неделя Вторая День первый

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеб. гидр., г		B1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	B2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг			I, мкг
<b>Завтрак</b>																		
КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ ЖЕЛКАЯ С МАСЛОМ СЛИВ	180	4,1	7,6	29,6	204,3	0,09	0,6	37,4	0,1	0,4	91,1	25,4	106,9	0,6	0,7	37,9	175	2015
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С ВЕТЧИНОЙ И СЫРОМ	25/20/10	10	8	18	176,6	0,2	0,2	48,3	1	0,1	218,6	27,2	198,1	1,2	1,4	2,8	11	2004
КАША С МОЛОКОМ	200	4,4	5	32,5	190	0,06	1,6	24,4	0	0,7	182,2	21,3	124,6	0,4	0,6	3	694	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>425</b>	<b>19</b>	<b>20,6</b>	<b>77,1</b>	<b>571,1</b>	<b>0,35</b>	<b>2,4</b>	<b>110,1</b>	<b>1,1</b>	<b>0,7</b>	<b>461,9</b>	<b>73,9</b>	<b>429,6</b>	<b>2,2</b>	<b>2,7</b>	<b>43,7</b>		
<b>Обед</b>																		
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	20	0,2	0	0,5	2,8	0	2	0	0,1	0	4,6	2,8	8,4	0,3	0,1	0,6	315/576	2004
БОРЩ ИЗ СВ.КАПУСТЫ С КАРТОФЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250	2,3	6,7	13,4	122,2	0,05	10,7	10	2,4	0,05	58,5	27	60,7	1	0,4	0,4	110	2004
КОТЛЕТА ИЗ МЯСА КУР	80	14,9	11,4	13,6	216	0,08	12,8	0,11	2,88	0,1	65,6	30,4	131,2	1,6	0,1	25,5	498	2004
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,8	6,1	38,9	228	0,03	0	0	0,3	0,02	5,3	25,5	37,9	0,5	0,8	60,8	511	2004
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СВЕЖИХ ПЛОДОВ С/М	200	0,2	0	35,4	142	0,06	11,2	0	0,1	0	22	11,9	12	0,1	0	0,4	632	2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	9,9	46	0,34	0	0	0,2	0	4,6	5	21,2	0,6	0,2	1,1		ГОСТ 2077-84
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>720</b>	<b>22,7</b>	<b>24,4</b>	<b>111,7</b>	<b>587</b>	<b>0,56</b>	<b>36,7</b>	<b>10,11</b>	<b>5,98</b>	<b>0,17</b>	<b>160,6</b>	<b>102,6</b>	<b>311,4</b>	<b>4,1</b>	<b>1,6</b>	<b>88,8</b>		
<b>Полдник</b>																		
МОЛОКО в шок упаковке	200	6	6,4	9,4	120	0,1	1,1	25,3	0	0,2	240	23,7	180	0,2	0,8	19	697	2004
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	70	9,7	19,7	25,7	323,4	0,08	0,3	0,16	0	0,12	226,4	18,9	164,9	0,9	0,8	8,4	534	2003
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>270</b>	<b>15,7</b>	<b>26,1</b>	<b>35,1</b>	<b>443,4</b>	<b>0,18</b>	<b>1,4</b>	<b>25,46</b>	<b>0</b>	<b>0,32</b>	<b>466,4</b>	<b>42,6</b>	<b>344,9</b>	<b>1,1</b>	<b>1,6</b>	<b>27,4</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>57,4</b>	<b>71,1</b>	<b>223,9</b>	<b>1771,5</b>	<b>1,09</b>	<b>40,5</b>	<b>145,7</b>	<b>7,08</b>	<b>1,19</b>	<b>1089</b>	<b>219,1</b>	<b>1085,9</b>	<b>7,4</b>	<b>5,9</b>	<b>160</b>		

День истроб																			
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг			
<b>Завтрак</b>																			
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	70/50	11,7	14,6	11,1	222,3	0,06	3,3	0,09	7,6	0	13,5	18	103,7	1,4	0,2	24,1	462/587	2004	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	5,1	9,1	34,2	244,5	0,3	0	0	1	0,03	4,9	21,1	37,2	1,1	0,4	56,9	516	2004	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	15/20	5	5	10,3	107	0,02	0,1	34,5	0,4	0,04	135,8	9,4	109	0,4	0,5	0	3	2004	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/5	0,3	0,1	15,2	67	0	2	0	0	0	8	5	10	1	0	0	686	2004	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>510</b>	<b>22,1</b>	<b>28,8</b>	<b>70,8</b>	<b>636</b>	<b>0,58</b>	<b>5,4</b>	<b>34,59</b>	<b>5</b>	<b>0,07</b>	<b>180,2</b>	<b>53,5</b>	<b>249,9</b>	<b>3,9</b>	<b>1,1</b>	<b>81</b>			
<b>Обед</b>																			
ОВОЩИ ПОСЛЕЗОНУ	30	0,3	0	1,1	7,7	0,02	7,5	0	0,2	0	4,2	6	7,8	0,3	0,3	1	315/376	2004	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХОМ ЛУЦЕННЫМ)	250	6,2	5,6	22,3	167	0,23	5,8	0	2,4	0,07	42,7	35,6	88,1	2,1	0,8	51,4	139	2004	
ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ	80	8,5	22,6	2,3	247,2	0,2	0,7	0	2,1	0,07	16	17,9	102,9	1,8	2,3	5,6	260	2015	
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,7	7,8	42,6	279	0,2	0	0	0,6	0,1	14,8	135,8	203,5	4,6	1,5	56,2	508	2004	
КОМПЛОТ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ С М С ВИТ С	200	0,2	0,1	33	138	0,01	16	0	0,1	0	18	7	10,4	0,3	0	0,2	634	2004	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	9,9	46	0,34	0	0	0,2	0	4,6	5	21,2	0,6	0,2	1,1		ГОСТ 2077-84	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>730</b>	<b>23,2</b>	<b>36,3</b>	<b>111,2</b>	<b>884,4</b>	<b>1</b>	<b>30</b>	<b>0</b>	<b>5,6</b>	<b>0,24</b>	<b>100,3</b>	<b>207,3</b>	<b>434,3</b>	<b>9,7</b>	<b>4,9</b>	<b>116</b>			
<b>Полдник</b>																			
МОЛОКО в виде злак	200	6	6,4	9,4	120	0,1	1,1	25,3	0	0,2	240	23,7	180	0,2	0,8	19	697	2004	
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	9,6	13,8	26,9	271	0,14	0	7,5	1,5	0,1	269,3	24,2	104,5	1,5	0,2	21,5	420	2015	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>15,6</b>	<b>20,2</b>	<b>36,3</b>	<b>391</b>	<b>0,24</b>	<b>1,1</b>	<b>32,8</b>	<b>1,5</b>	<b>0,3</b>	<b>509,3</b>	<b>47,9</b>	<b>284,5</b>	<b>1,7</b>	<b>1</b>	<b>40,5</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>62,9</b>	<b>85,3</b>	<b>218,3</b>	<b>1911,4</b>	<b>1,82</b>	<b>36,5</b>	<b>67,39</b>	<b>12,1</b>	<b>0,61</b>	<b>789,8</b>	<b>308,7</b>	<b>978,7</b>	<b>15,3</b>	<b>7</b>	<b>237</b>			



День третий

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг			I, мкг
<b>Завтрак</b>																		
ОМЕЛТЫ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	100/50	11,1	13,1	68,7	241	0,27	1,1	45,1	5,6	0,3	281,1	66,2	296,7	2,1	1,1	50,1	733	2004
ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА	200	0,2	0,1	30	46	0	0	0	0	0	5	4	8	1	0	0	683	2004
ФРУКТ	130	0,6	0,6	12,7	61,1	0	1,1	0	0,8	0	20,8	10,4	14,3	2,9	0,2	2,6		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>480</b>	<b>11,9</b>	<b>13,8</b>	<b>91,4</b>	<b>542,1</b>	<b>0,27</b>	<b>14,1</b>	<b>45,1</b>	<b>6,4</b>	<b>0,3</b>	<b>306,9</b>	<b>80,6</b>	<b>319</b>	<b>6</b>	<b>1,3</b>	<b>52,7</b>		
<b>Обед</b>																		
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	10	0,1	0	0,2	1,3	0	0,2	0	0	0	2,1	1,3	2,2	0,1	0	0	515/576	2004
СУП С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРОЙ	250/15	4,9	6,7	15,8	145	0	0,6	6,2	1,3	0	26,4	11,7	38,3	0,7	0,4	57,7	147	2004
ПИЦЦА МЯСНОЙ	80	12,7	11,5	12,3	208,8	0,03	0	0	2,9	0,1	4,8	19,7	60	1,6	0,5	24,2	431	2004
РАГУ ОВОЩНОЕ	150	3,5	7,6	16	145,5	0,6	9	0,9	0,7	0	37	25	92	1,1	0,9	66,5	540	2004
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ С	200	0,6	0	31,3	124	0	0,7	0	0,5	0,02	32,5	17,5	23,4	0,7	0	0,2	639	2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	19,4	92	0,8	0	0	0,4	0	9,2	10	42,4	1,2	0,4	2,2		ГОСТ 2077-84
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>645</b>	<b>24,4</b>	<b>26,2</b>	<b>96</b>	<b>716,6</b>	<b>1,43</b>	<b>10,7</b>	<b>1,1</b>	<b>5,8</b>	<b>0,12</b>	<b>112</b>	<b>84,7</b>	<b>258,5</b>	<b>5,4</b>	<b>2,2</b>	<b>151</b>		
<b>Полдник</b>																		
МОЛОКО в под. упаковке	200	6	6,4	9,4	120	0,1	1,1	25,3	0	0,2	240	23,7	180	0,2	0,8	19	607	2004
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ БЕЗ КРЕМА	75	4,7	8,8	38	250	0,08	0	12	3,1	0,06	15	17,2	48	0,9	0,9	9	418	2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>275</b>	<b>10,7</b>	<b>7,7</b>	<b>47,4</b>	<b>370</b>	<b>0,18</b>	<b>1,1</b>	<b>37,3</b>	<b>3,1</b>	<b>0,26</b>	<b>255</b>	<b>40,9</b>	<b>228</b>	<b>1,1</b>	<b>1,7</b>	<b>28</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>47</b>	<b>47,7</b>	<b>234,8</b>	<b>1628,7</b>	<b>1,88</b>	<b>25,9</b>	<b>83,5</b>	<b>15,3</b>	<b>0,68</b>	<b>673,9</b>	<b>206,2</b>	<b>805,5</b>	<b>12,5</b>	<b>5,2</b>	<b>232</b>		

День четвертый

Пример пищи, наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептура	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг			I, мкг
<b>Завтрак</b>																		
КОФЕТА РЫБНАЯ	40	11	6,2	7,4	130	0,06	0	0,06	0,6	0	36,8	9,6	148,8	0,6	0,4	80,5	388	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	4,2	6,8	21,9	163,5	0,14	18,2	0	0,2	0,1	37	27,8	86,6	1	0,7	56,5	520	2004
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	20	0,2	0	0,5	2,8	0	2	0	0,1	0	4,6	2,8	8,4	0,3	0,1	0,6	515/576	2004
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,04	0,01	0	0,3	0	0,02	0	0	0	2	0,9	1,6	0,2	0	0	685	2004
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ БЕЗ КРЕМА	20	1,1	7	11,9	115	0	0	0	0	0	2,1	1,7	9	0,1	0,1	1,8		ГОСТ 24901-2014
БАТОН ЯДОВИРОВАННЫЙ	25	2	0,3	12,9	65,5	0,025	0	0	0,4	0	5,8	8,3	21,8	0,3	0,2	0		ТУ 10 71 11-00248361077-2016
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>495</b>	<b>17,74</b>	<b>20,31</b>	<b>54,6</b>	<b>477,1</b>	<b>0,225</b>	<b>20,22</b>	<b>0,06</b>	<b>1,3</b>	<b>0,1</b>	<b>88,3</b>	<b>51,1</b>	<b>276,2</b>	<b>2,6</b>	<b>1,5</b>	<b>139</b>		
<b>Обед</b>																		
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	20	0,4	0	2,2	11,6	0	0,8	0	0,2	0	3,6	3,8	11,2	0,2	0,2	0	515/576	2004
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ	250	2,2	3,8	10,4	104,2	0,06	15,8	10	2,4	0,05	58,1	23	55,1	0,8	0,4	51	124	2004
ПЮРЕ	150	16,5	16,9	24,4	322	0,06	1,3	0	2,8	0,1	14,2	39,5	200,1	2,7	0,9	61,5	443	2004
КОМКОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ С ВИТ С	200	0,4	0	49,6	142	0	16	0	0,1	0	13,8	7,1	5,9	0,3	0	0,2	631	2004
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	60	5,5	6,5	14,4	218	0,07	0,14	0,02	0	0,05	66,7	9,9	72,8	0,6	0,3	24	491	2003
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	9,9	46	0,34	0	0	0,2	0	4,6	5	21,2	0,6	0,2	1,1		ГОСТ 2077-84
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>26,3</b>	<b>29,4</b>	<b>110,9</b>	<b>843,8</b>	<b>0,53</b>	<b>34,04</b>	<b>10,02</b>	<b>5,7</b>	<b>0,2</b>	<b>161</b>	<b>88,1</b>	<b>366,3</b>	<b>5,2</b>	<b>1,8</b>	<b>138</b>		
<b>Полдник</b>																		
МОЛОКО в бутылке	200	6	0,4	9,1	120	0,1	1,1	25,3	0	0,2	240	23,7	180	0,2	0,8	19	697	2004
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ БЕЗ КРЕМА	70	4	15	29,1	268,8	0,05	0,04	9,8	4,8	0,04	12,9	14,5	39,3	0,8	1,2	36,2	449	2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>270</b>	<b>10</b>	<b>21,4</b>	<b>38,8</b>	<b>388,8</b>	<b>0,15</b>	<b>1,14</b>	<b>35,1</b>	<b>4,8</b>	<b>0,24</b>	<b>252,9</b>	<b>38,2</b>	<b>219,3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>55,2</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>54,04</b>	<b>71,11</b>	<b>224,3</b>	<b>1769,7</b>	<b>0,905</b>	<b>55,4</b>	<b>45,18</b>	<b>11,8</b>	<b>0,54</b>	<b>502,2</b>	<b>177,4</b>	<b>861,8</b>	<b>8,7</b>	<b>5,3</b>	<b>332</b>		

День пятый

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептура	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеб. угле., г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
<b>Завтрак</b>																		
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С СЫРОМ	150	18,6	27,9	2,7	340,5	0,1	0,5	36,3	0,8	0,1	261,5	21,8	312,3	2,8	1,8	64	342	2004
БУТЕРБРОД С ВЕТЧИНОЙ	25/25	4,9	4,5	12,9	113,3	0,1	0	0	0,7	0	7,1	13,7	55,3	0,9	0,6	2,2	6	2004
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОННОМ	200/5	0,3	0,1	15,2	62	0	2	0	0	0	8	5	10	1	0	0	686	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>405</b>	<b>23,8</b>	<b>32,5</b>	<b>30,8</b>	<b>515,8</b>	<b>0,2</b>	<b>2,3</b>	<b>36,3</b>	<b>1,5</b>	<b>0,1</b>	<b>276,6</b>	<b>40,5</b>	<b>377,6</b>	<b>4,7</b>	<b>2,4</b>	<b>66,2</b>		
<b>Обед</b>																		
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	30	0,5	0,1	1,5	9,6	0	10	0,1	0,2	0	5,6	8	10,4	0,4	0,1	0,8	515/576	2004
РАССОЛЫВК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,9	3,2	16	108	0,2	5	0,2	1	0	23,6	18,9	58,4	0,7	0,7	43,3	132	2004
ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	80	10,2	11,5	2,8	162,8	0,1	9,1	10,8	2	0,1	27,4	15,6	103,9	1,7	1,2	16,4	488	2004
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,1	9,1	34,2	244,5	0,5	0	0	1	0,03	4,9	21,1	37,2	1,1	0,4	56,9	516	2004
КОМПЛОТ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ С/М С ВИТ С	200	0,2	0,1	33	138	0,01	16	0	1,1	0	-18	7	10,4	0,5	0	0,2	634	2004
БАТОН ВОДОРОСЛЫЙ	25	2	0,3	12,9	65,5	0,025	0	0	0,4	0	5,8	8,3	21,8	0,3	0,2	0		ТУ 10.71.11.002 (КСБ.017) 2016
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,1	0,2	9,9	46	0,34	0	0	0,2	0	4,6	5	21,2	0,6	0,2	1,1		ГОСТ 2077-44
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>715</b>	<b>21,2</b>	<b>34,5</b>	<b>110,3</b>	<b>774,4</b>	<b>1,2</b>	<b>40,1</b>	<b>11,1</b>	<b>4,9</b>	<b>0,13</b>	<b>89,9</b>	<b>83,9</b>	<b>263,3</b>	<b>5,1</b>	<b>2,3</b>	<b>119</b>		
<b>Полдник</b>																		
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0	20,2	85	0,02	4	0	0,2	0,02	14	8	14	2,8	0	0	707	2004
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	12,8	14,1	37,7	333	0,1	0,5	0,12	0	0,18	258,8	23,6	210,6	1,3	1,6	48,3	533	2003
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>13,8</b>	<b>14,1</b>	<b>57,9</b>	<b>418</b>	<b>0,12</b>	<b>4,5</b>	<b>0,12</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>272,8</b>	<b>31,6</b>	<b>224,6</b>	<b>4,1</b>	<b>1,6</b>	<b>48,3</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>58,8</b>	<b>71,1</b>	<b>199</b>	<b>1708,2</b>	<b>1,5</b>	<b>46,9</b>	<b>47,5</b>	<b>6,6</b>	<b>0,43</b>	<b>639,3</b>	<b>156</b>	<b>865,5</b>	<b>13,9</b>	<b>6,3</b>	<b>233</b>		

День шестой

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеб. угле., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
<b>Завтрак</b>																		
ЖАРКОЕ ПОДОМАШНЕМУ	150	13,9	15,5	14,2	252,9	0,1	5,8	0	2,7	0,14	20,1	36,4	176,6	3,3	0,5	63,3	259	2015
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	25	0,2	0	0,3	3,3	0	0,3	0	0	0	3,3	3,5	5,5	0,3	0	0	545/576	2004
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	0	5	4	8	1	0	0	685	2004
БАТОН ПОДИРОВАННЫЙ	20	1,6	0,2	10,3	52,4	0,02	0	0	0,3	0	4,6	6,6	17,4	0,2	0,1	0		ТУ 10-71-11-0024836-3077-2016
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	75	9,2	5,5	29,2	202	0,08	0,04	34	0,9	0,1	30,8	21,6	90,2	0,9	0,4	13,2	410	2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>470</b>	<b>25,1</b>	<b>21,3</b>	<b>69</b>	<b>570,6</b>	<b>0,2</b>	<b>6,14</b>	<b>34</b>	<b>3,9</b>	<b>0,24</b>	<b>91,8</b>	<b>71,9</b>	<b>297,7</b>	<b>5,7</b>	<b>1</b>	<b>76,5</b>		
<b>Обед</b>																		
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	15	0,4	0	1	6	0	0,6	0	0,15	0,6	2,7	5,7	8,4	0,2	0,2	0	310/370	2004
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ РЫБНЫЙ	250/15	5	3,3	20,5	132,6	0,11	12	0	2,7	0,08	35	36,7	113,7	1,3	0,5	69,2	133	2004
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАТОВСКИ	80	10,9	10,9	3,2	156	0,15	23,1	4,4	2,4	1,1	20,5	11,8	178,6	3,8	2,9	68,8	431	2004
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,7	7,8	42,6	279	0,2	0	0	0,6	0,1	14,8	135,8	203,9	4,6	1,5	36,2	508	2004
БАВНОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ С	200	0,8	0	31,4	124	0	0,7	0	0,5	0,02	12,5	17,5	23,4	0,7	0	0,2	639	2004
БАТОН ПОДИРОВАННЫЙ	20	1,6	0,2	10,3	52,4	0,02	0	0	0,3	0	4,6	6,6	17,4	0,2	0,1	0		ТУ 10-71-11-0024836-3077-2016
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	9,9	40	0,34	0	0	0,2	0	4,6	5	21,2	0,6	0,2	1,1		ГОСТ 2077-84
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>750</b>	<b>28,5</b>	<b>22,4</b>	<b>118,9</b>	<b>796,0</b>	<b>0,82</b>	<b>36,4</b>	<b>4,4</b>	<b>6,85</b>	<b>1,9</b>	<b>114,7</b>	<b>219,1</b>	<b>506,6</b>	<b>11,4</b>	<b>5,4</b>	<b>196</b>		
<b>Полдник</b>																		
МОЛОКО в пак. упаковке	200	6	6,4	9,4	120	0,1	1,1	25,3	0	0,2	240	23,7	180	0,2	0,8	19	697	2004
ФРУКТ	130	0,6	0,6	12,7	61,1	0	13	0	0,8	0	20,8	10,4	14,3	2,9	0,2	2,6		
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ БЕЗ КРЕМА	20	1,3	7	11,9	115	0	0	0	0	0	2,1	1,7	9	0,1	0,1	1,8		ГОСТ 24901-2014
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>7,9</b>	<b>14</b>	<b>34</b>	<b>296,1</b>	<b>0,1</b>	<b>14,1</b>	<b>25,3</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>262,9</b>	<b>35,8</b>	<b>203,3</b>	<b>3,2</b>	<b>1,1</b>	<b>23,4</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>61,5</b>	<b>57,7</b>	<b>221,9</b>	<b>1662,7</b>	<b>1,12</b>	<b>56,64</b>	<b>63,7</b>	<b>11,6</b>	<b>2,34</b>	<b>469,4</b>	<b>326,8</b>	<b>1067,6</b>	<b>20,3</b>	<b>7,5</b>	<b>295</b>		



ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ ЗА ПОЛДНИК

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
Итого за весь период	184,4	195,4	498,8	4 426,8	2,5	53,7	343,2	19,1	3,0	3 857,4	489,7	2 911,8	27,4	15,9	398,3
Среднее значение за период	12,9	16,3	41,6	268,9	0,2	4,5	28,6	1,6	0,3	321,5	40,8	242,7	2,3	1,3	33,2
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13	40	45												

\* опции по сезону, выпечные, консервированные не указаны с учетом непостоянности базы

Нормативная документация

1. СанПиН 2.4.5 2409-08

2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебные шедевры" 2004г. Под ред. В.Т. Лапина

3. Сборник рецептов на производство для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дели-школа" 2015г под ред. Магиланого М.П. - Тульская обл.

4. Сборник: Рецептуры блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы, выпуск 4, 2003г., под ред. Варфоломеевой Н.И.

Директор ГБУ "Ярославского государственного центра  
сырья и пищевых продуктов"



Г.Б. Гаприлов