



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ШЕСТИРАЗОВОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
ВОЗРАСТОМ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ НА СЕЗОН «ОСЕНЬ-ЗИМА» ДЛЯ НУЖД
ГОСУДАРСТВЕННОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«БУТКИНСКАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ, РЕАЛИЗУЮЩАЯ АДАПТИРОВАННЫЕ ОСНОВНЫЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ
ПРОГРАММЫ»**

Меню составлено с использованием программного продукта. При составлении меню использованы:

- 1 Сборник технологических нормативов, рецептов, блюд и кулинарных изделий для дошкольных учреждений и детских оздоровительных организаций / Под ред. профессора А.Я. Перевалова. 2013 - 578 с.
- 2 Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях. Сборник технических нормативов / Под редакцией Могильного М. П.-М.: ДеЛи плюс, 2016, 640 с.
- 3 Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи принт, 2011.-544с.
- 4 Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях – под ред. доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004 г.



Составил: Инженер-технолог ООО НВФ ЦПТ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур				
		Белки, г	Жиры, г		Углевод ы, г	В1, мг	С, мг	А, ретинол	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг
Завтрак																				
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	4.9	7.4	9.8	125.6	0.03	0.08	70.00	0.80	0.08	191.65	2.94	11.59	0.17	4.85	0.00	0.10	0.00	96	2013
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	7.2	8.2	30.9	226.6	0.05	0.55	80.00	0.72	0.12	117.14	6.39	100.70	0.41	19.60	0.01	0.10	0.00	268	2013
КОРЕЙСКИЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.3	3.1	12.0	90.0	0.05	0.52	20.00	0.00	0.12	111.23	1.90	87.89	0.10	16.93	0.01	0.00	0.00	513	2013
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.8	0.3	11.9	53.9	0.03	8.50	10.00	0.00	0.03	17.33	16.88	17.55	1.15	24.45	0.00	0.10	0.00	118	2013
Итого за прием пищи:	550	16.2	19.0	64.6	496.1	0.16	9.65	180.00	1.52	0.35	437.95	28.11	217.73	1.83	65.83	0.02	0.30	0.00		
II Завтрак																				
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	0.8	0.2	20.0	85.3	0.01	2.51	6.66	0.00	0.02	14.40	6.00	15.00	1.02	160.60	0.00	0.00	0.00	537	2013
Итого за прием пищи	200	0.8	0.2	20.0	85.3	0.01	2.51	6.66	0.00	0.02	14.40	6.00	15.00	1.02	160.60	0.00	0.00	0.00		
Обед																				
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧНОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	100	1.6	9.8	9.3	132.8	0.03	11.69	40.00	1.50	0.03	41.18	6.50	28.58	0.25	17.56	0.00	0.17	0.00	2	2013
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	7.7	7.7	26.2	204.6	0.29	4.09	310.00	0.00	0.09	44.01	16.30	82.71	1.94	78.80	0.01	1.10	0.01	152	2013
КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ	100	10.6	11.8	16.3	213.9	0.08	0.29	20.00	0.00	0.12	35.02	30.96	83.31	2.51	37.62	0.01	0.44	0.00	386	2013
РАГУ ОВОЩНОЕ	180	2.8	4.3	16.3	114.5	0.10	13.92	52.00	1.20	0.07	45.29	34.01	63.29	0.47	50.23	0.01	0.30	0.00	362	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.4	0.4	26.8	128.4	0.08	0.00	0.00	0.00	0.03	12.42	17.82	39.77	1.08	70.40	0.00	0.01	0.00	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3.9	0.5	19.3	97.2	0.08	0.00	0.00	0.00	0.04	9.72	10.26	41.39	2.16	64.74	0.00	0.00	0.00	115	2013
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.9	0.2	23.7	100.0	0.01	0.18	40.00	0.00	0.02	33.22	2.06	19.87	0.46	22.98	0.00	0.00	0.00	527	2013
Итого за прием пищи:	950	31.9	34.7	137.9	991.4	0.67	30.17	462.00	2.70	0.40	220.86	117.91	358.92	8.97	342.33	0.03	2.02	0.01		
Полдник																				
ГРЕНКИ	70	6.1	10.1	30.3	236.1	0.10	0.18	80.00	2.50	0.11	44.49	2.53	72.11	0.22	15.22	0.00	0.14	0.00	371	2011
БИОЙОГУРТ	180	4.9	4.4	29.8	178.1	0.03	0.50	30.00	0.00	0.22	183.60	20.16	136.80	0.00	262.80	0.00	0.30	0.00	536	2013
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.8	0.3	11.9	53.9	0.03	8.50	10.00	0.00	0.03	17.33	16.88	17.55	1.15	24.45	0.00	0.10	0.00	138	2013
Итого за прием пищи:	350	11.8	14.8	72.0	468.1	0.16	9.18	120.00	2.50	0.36	245.42	39.57	226.46	1.37	302.47	0.00	0.54	0.00		
Ужин																				
РЫБА ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ	120	10.7	10.5	11.7	183.6	0.08	15.20	80.00	2.20	0.07	41.86	45.51	108.66	0.96	43.50	0.06	0.98	0.02	349	2013
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	180	4.6	5.4	41.9	234.8	0.08	1.02	24.00	1.12	0.03	10.94	8.81	48.64	0.32	7.60	0.00	0.12	0.00	300	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.4	0.4	26.8	128.4	0.08	0.00	0.00	0.00	0.03	12.42	17.82	39.77	1.08	70.40	0.00	0.01	0.00	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3.9	0.5	19.3	97.2	0.08	0.00	0.00	0.00	0.04	9.72	10.26	41.39	2.16	64.74	0.00	0.00	0.00	115	2013
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0.1	0.1	10.7	45.4	0.01	1.44	0.00	0.00	0.01	11.69	3.99	3.56	0.17	10.10	0.00	0.00	0.00	526	2013
Итого за прием пищи:	600	23.7	16.9	110.4	689.4	0.33	17.66	104.00	3.32	0.18	86.63	86.39	242.22	4.69	196.34	0.06	1.11	0.02		
II Ужин																				
МОЛОКО КИТАЙСКОЕ	200	5.6	6.2	9.1	116.4	0.05	1.04	30.00	0.00	0.21	204.00	22.40	144.00	0.16	292.00	0.02	0.00	0.00	534	2013
Итого за прием пищи:	200	5.6	6.2	9.1	116.4	0.05	1.04	30.00	0.00	0.21	204.00	22.40	144.00	0.16	292.00	0.02	0.00	0.00		
Всего за день:		90.0	91.8	414.0	2 846.7	1.38	70.21	902.66	10.04	1.52	1 208	300.38	1 204.3	18.04	1 359.5	0.13	3.97	0.03		

2 день

Прием пищи, наименование блюда																				
Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептур					
	Белки, г	Жиры, г		Угловоды, г	В1, мг	С, мг	А, ретинол	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг			L, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	4.9	7.4	9.8	125.6	0.03	0.08	70.00	0.80	0.08	191.65	2.94	11.59	0.17	4.85	0.00	0.10	0.00	96	2013
КАША ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ "ТЕРКУЛЕС"	200	7.9	8.8	36.3	255.9	0.03	0.67	44.44	0.60	0.13	147.54	5.05	92.79	0.57	18.80	0.01	0.00	0.00	272	2013
КАКАО НА МОЛОКЕ	200	3.9	4.1	12.5	102.4	0.06	1.20	40.00	0.00	0.26	108.20	3.72	83.29	0.77	18.13	0.02	0.00	0.00	509	2013
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.8	0.3	11.9	53.9	0.03	8.50	10.00	0.00	0.03	17.33	16.88	17.55	1.15	24.45	0.00	0.10	0.00	118	2013
Итого за прием пищи	550	17.5	20.6	70.5	537.8	0.15	10.45	164.44	1.40	0.50	464.72	28.59	205.22	2.66	66.23	0.03	0.20	0.00		
II Завтрак																				
КЕФИР	200	5.6	6.2	7.8	109.4	0.06	0.56	40.00	0.00	0.29	216.00	25.20	171.00	0.18	292.00	0.02	0.00	0.00	535	2013
Итого за прием пищи	200	5.6	6.2	7.8	109.4	0.06	0.56	40.00	0.00	0.29	216.00	25.20	171.00	0.18	292.00	0.02	0.00	0.00		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЬМИ	100	1.1	8.8	6.2	108.1	0.02	3.12	0.00	0.00	0.03	20.81	15.99	30.84	0.26	2.24	0.00	0.17	0.00	53	2013
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	4.9	5.1	21.7	152.0	0.05	12.91	190.00	0.00	0.06	45.45	26.50	42.69	1.00	32.22	0.00	0.25	0.00	147	2013
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	250	16.2	17.1	30.7	341.3	0.40	12.60	335.00	2.50	0.35	200.28	46.07	197.71	3.15	187.04	0.01	1.96	0.04	412	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.4	0.4	26.8	128.4	0.08	0.00	0.00	0.03	12.42	17.82	39.77	1.08	70.40	0.00	0.01	0.00	114	2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3.9	0.5	19.3	97.2	0.08	0.00	0.00	0.04	9.72	10.26	41.39	2.16	64.74	0.00	0.00	0.00	115	2013	
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	200	0.1	0.0	19.7	79.2	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	13.56	2.78	8.06	0.13	20.26	0.00	0.00	0.00	401	2016
Итого за прием пищи:	920	30.6	31.9	124.4	906.2	0.63	28.66	525.00	2.50	0.51	302.24	119.42	360.46	7.78	376.90	0.01	2.39	0.04		
Полдник																				
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ	180	10.1	11.1	34.4	278.1	0.01	0.00	59.98	3.10	0.05	116.45	1.19	115.32	0.26	17.02	0.00	0.12	0.00	331	2013
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1.7	1.6	7.7	52.1	0.01	0.32	10.00	0.00	0.08	34.11	12.95	47.12	1.15	11.08	0.00	0.00	0.00	506	2013
Итого за прием пищи:	380	11.8	12.7	42.1	330.2	0.02	0.32	69.98	3.10	0.13	150.56	14.14	162.44	1.41	28.10	0.00	0.12	0.00		
Ужин																				
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1.2	4.0	10.5	83.1	0.03	9.42	51.67	0.90	0.03	25.33	16.82	20.48	0.27	1.91	0.00	0.17	0.00	5	2013
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200	14.3	15.0	33.7	326.4	0.40	17.53	44.46	2.10	0.29	185.43	56.47	202.13	1.22	124.05	0.01	1.11	0.00	308	2016
СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0.1	0.7	0.2	10.0	0.00	0.01	6.65	0.00	0.01	4.69	0.49	2.49	0.02	1.21	0.00	0.00	0.00	372	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.4	0.4	26.8	128.4	0.08	0.00	0.00	0.03	12.42	17.82	39.77	1.08	70.40	0.00	0.01	0.00	114	2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3.9	0.5	19.3	97.2	0.08	0.00	0.00	0.04	9.72	10.26	41.39	2.16	64.74	0.00	0.00	0.00	115	2013	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	180	0.1	0.1	11.3	47.4	0.01	0.72	0.00	0.00	0.00	12.57	5.29	5.18	0.17	5.65	0.00	0.00	0.00	390	2016
Итого за прием пищи:	620	24.0	20.7	101.8	692.5	0.60	27.68	102.78	3.00	0.41	250.16	107.15	311.44	4.92	267.96	0.01	1.29	0.00		
II Ужин																				
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	0.8	0.2	20.0	85.3	0.01	2.51	6.66	0.00	0.02	14.40	6.00	15.00	1.02	160.60	0.00	0.00	0.00	537	2013
Итого за прием пищи:	200	0.8	0.2	20.0	85.3	0.01	2.51	6.66	0.00	0.02	14.40	6.00	15.00	1.02	160.60	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		90.3	92.3	366.6	2 661.4	1.47	70.18	908.86	10.00	1.86	1 398.0	300.50	1 225.5	17.97	1 191.7	0.07	4.00	0.04		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г		Углевод ы, г	В1, мг	С, мг	А, рет.экв	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг			I, мг	F, мг	Se, мг
Завтрак																				
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА, ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	100	2.1	5.0	6.0	77.6	0.08	4.80	0.00	0.00	0.05	17.10	1.80	5.31	0.20	9.41	0.00	0.00	10	2016	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	10.8	12.3	3.6	168.7	0.06	0.32	165.00	2.25	0.14	131.89	1.75	114.73	0.57	22.80	0.03	0.34	0.03	2013	
БУТЕРБРОД С ПОВИДОМ	50	2.4	5.2	27.3	165.9	0.04	0.04	25.07	0.80	0.03	9.50	2.30	2.62	0.25	6.56	0.00	0.00	0.00	2013	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0.4	0.0	5.7	25.3	0.00	1.16	0.00	0.00	0.01	15.34	6.56	8.81	0.80	23.97	0.00	0.00	0.00	2013	
Итого за прием пищи:	550	15.7	22.5	42.6	437.5	0.18	6.32	190.07	3.05	0.23	173.83	12.41	131.47	1.82	62.74	0.03	0.34	0.03		
II Завтрак																				
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0.0	0.0	23.9	95.5	0.06	4.00	24.00	0.00	0.07	8.10	1.80	0.00	0.00	0.54	0.00	0.00	1	ТТК	
Итого за прием пищи:	200	0.0	0.0	23.9	95.5	0.06	4.00	24.00	0.00	0.07	8.10	1.80	0.00	0.00	0.54	0.00	0.00			
Обед																				
САЛАТ ОВОЩНОЙ	100	2.1	7.0	9.9	110.6	0.07	5.78	55.00	1.10	0.10	22.57	2.20	41.28	0.25	23.36	0.01	0.33	0.00	72	2013
БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250	4.9	9.2	25.2	203.1	0.05	9.83	185.00	0.00	0.05	50.86	30.09	47.72	1.70	95.88	0.01	0.25	0.00	133	2013
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ ПО-КУНЦЕВСКИ	120	12.7	12.3	20.2	242.2	0.22	3.87	190.00	3.70	0.25	209.94	2.09	145.95	2.94	94.30	0.01	1.20	0.05	404	2013
СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0.1	0.7	0.2	10.0	0.00	0.01	6.65	0.00	0.01	4.69	0.49	2.49	0.02	1.21	0.00	0.00	0.00	372	2016
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3.2	5.3	21.1	144.4	0.12	10.20	40.00	0.80	0.12	36.33	28.77	83.81	0.16	75.15	0.01	0.40	0.00	434	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.4	0.4	26.8	128.4	0.08	0.00	0.00	0.00	0.03	12.42	17.82	39.77	1.08	70.40	0.00	0.01	0.00	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3.9	0.5	19.3	97.2	0.08	0.00	0.00	0.00	0.04	9.72	10.26	41.39	2.16	64.74	0.00	0.00	0.00	115	2013
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0.1	0.1	10.7	45.4	0.01	1.44	0.00	0.00	0.01	11.69	3.99	3.56	0.17	10.10	0.00	0.00	0.00	526	2013
Итого за прием пищи:	970	31.4	35.5	133.4	981.3	0.63	31.13	476.65	5.60	0.61	368.22	95.71	405.97	8.48	435.14	0.04	2.19	0.05		
Полдник																				
ГРЕНКИ	50	5.1	6.6	25.2	180.7	0.07	0.13	50.00	1.80	0.08	38.95	1.81	65.84	0.16	10.88	0.00	0.10	0.00	371	2013
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1.7	1.6	7.7	52.1	0.01	0.32	10.00	0.00	0.08	34.11	12.95	47.12	1.15	11.08	0.00	0.00	0.00	506	2013
ПЕЧЕНЬЕ	30	2.2	2.9	21.7	121.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.83	0.00	0.00	0.57	0.00	0.00	0.00	0.00	609	2013
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.8	0.3	11.9	53.9	0.03	8.50	10.00	0.00	0.03	17.33	16.88	17.55	1.15	24.45	0.00	0.10	0.00	118	2013
Итого за прием пищи:	380	9.8	11.4	66.5	408.0	0.11	8.95	70.00	1.80	0.19	98.22	31.64	130.51	3.03	46.41	0.00	0.20	0.00		
Ужин																				
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	120	15.7	12.3	0.4	130.2	0.11	1.26	12.00	0.00	0.12	202.29	57.59	205.45	0.51	123.82	0.02	0.64	0.02	259	2016
РАГУ ОВОЩНОЕ	180	2.8	4.3	16.3	114.5	0.10	13.92	52.00	1.20	0.07	45.29	34.01	63.29	0.47	50.23	0.01	0.30	0.00	362	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.4	0.4	26.8	128.4	0.08	0.00	0.00	0.00	0.03	12.42	17.82	39.77	1.08	70.40	0.00	0.01	0.00	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3.9	0.5	19.3	97.2	0.08	0.00	0.00	0.00	0.04	9.72	10.26	41.39	2.16	64.74	0.00	0.00	0.00	115	2013
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.9	0.2	23.7	100.0	0.01	0.18	40.00	0.00	0.02	33.22	2.06	19.87	0.46	22.88	0.00	0.00	0.00	527	2013
Итого за прием пищи:	620	27.7	17.7	86.5	570.3	0.38	15.36	104.00	1.20	0.28	302.94	121.74	369.77	4.68	332.17	0.03	0.95	0.02		
II Ужин																				
БИОЙОГУРТ	200	5.4	4.9	33.1	197.9	0.03	0.56	33.33	0.00	0.24	204.00	22.40	152.00	0.00	292.00	0.00	0.33	0.00	536	2013
Итого за прием пищи:	200	5.4	4.9	33.1	197.9	0.03	0.56	33.33	0.00	0.24	204.00	22.40	152.00	0.00	292.00	0.00	0.33	0.00		
Всего за день:		90.0	92.0	386.0	2 690.5	1.39	66.32	898.05	11.65	1.62	1 145.3	285.70	1 189.72	18.01	1 169.00	0.10	4.01	0.10		

4 день

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углевод-ы, г	В1, мг	С, мг	А, рети-нов	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
Завтрак																				
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	4.9	7.4	9.8	125.6	0.03	0.08	70.00	0.80	0.08	191.65	2.94	11.59	0.17	4.85	0.00	0.10	0.00	96	2013
КАША "ДРУЖБА"	200	7.3	8.2	27.8	213.7	0.08	0.53	40.00	0.60	0.12	194.47	2.70	117.42	0.53	58.15	0.01	0.11	0.00	266	2013
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.3	3.1	12.0	90.0	0.05	0.52	20.00	0.00	0.12	111.23	1.90	87.89	0.10	16.93	0.01	0.00	0.00	513	2013
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.8	0.3	11.9	53.9	0.03	8.50	10.00	0.00	0.03	17.33	16.88	17.55	1.15	24.45	0.00	0.10	0.00	118	2013
Итого за прием пищи:	550	16.3	19.0	61.5	483.2	0.19	9.63	140.00	1.40	0.35	514.68	24.42	234.45	1.95	104.38	0.02	0.31	0.00		
II Завтрак																				
БИОЙОГУРТ	200	5.4	4.9	33.1	197.9	0.03	0.56	33.33	0.00	0.24	204.00	22.40	152.00	0.00	292.00	0.00	0.33	0.00	536	2013
Итого за прием пищи:	200	5.4	4.9	33.1	197.9	0.03	0.56	33.33	0.00	0.24	204.00	22.40	152.00	0.00	292.00	0.00	0.33	0.00		
Обед																				
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКАЧНОЙ	100	2.5	5.0	10.3	97.9	0.03	25.00	200.00	1.50	0.05	63.60	2.34	46.52	0.25	27.81	0.00	0.17	0.00	1	2013
СУП ГОРОХОВЫЙ	250	5.1	8.3	20.9	176.5	0.19	13.18	260.00	0.60	0.08	43.21	12.63	84.25	2.30	53.96	0.00	0.75	0.00	149	2013
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	120	11.3	15.3	7.2	211.4	0.10	0.66	60.00	2.53	0.11	62.76	45.89	191.27	1.51	35.79	0.08	1.92	0.01	268	2016
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	5.1	6.3	45.9	261.0	0.28	0.00	24.00	0.72	0.14	20.36	15.02	22.81	0.23	31.54	0.00	0.24	0.00	243	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.4	0.4	26.8	128.4	0.08	0.00	0.00	0.00	0.03	12.42	17.82	39.77	1.08	70.40	0.00	0.01	0.00	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3.9	0.5	19.3	97.2	0.08	0.00	0.00	0.00	0.04	9.72	10.26	41.39	2.16	64.74	0.00	0.00	0.00	115	2013
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУШ	180	0.1	0.1	11.3	47.4	0.01	0.72	0.00	0.00	0.01	12.57	5.29	5.18	0.17	5.65	0.00	0.00	0.00	390	2016
Итого за прием пищи:	950	32.4	35.9	141.7	1021.8	0.77	39.56	544.00	5.35	0.46	224.64	109.25	431.19	7.70	289.89	0.08	2.49	0.01		
Полдник																				
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ СДОБНОГО ТЕСТА С КАРТОФЕЛЕМ И ЛУКОМ	80	9.2	10.5	25.9	235.3	0.00	1.24	40.00	0.30	0.01	13.82	7.87	2.78	0.16	2.24	0.00	0.00	0.00	562	2013
КАКАО НА МОЛОКЕ	200	3.9	4.1	12.5	102.4	0.06	1.20	40.00	0.00	0.26	108.20	3.72	83.29	0.77	18.13	0.02	0.00	0.00	509	2013
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.8	0.3	11.9	53.9	0.03	8.50	10.00	0.00	0.03	17.33	16.88	17.55	1.15	24.45	0.00	0.10	0.00	118	2013
Итого за прием пищи:	380	13.9	14.9	50.3	391.6	0.09	10.94	90.00	0.30	0.30	139.35	28.47	103.62	2.08	44.82	0.02	0.10	0.00		
Ужин																				
АЗУ	100	8.1	10.8	3.5	143.5	0.06	8.54	60.00	1.26	0.11	20.98	27.28	95.88	0.91	46.13	0.01	0.60	0.00	370	2013
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	180	4.6	5.4	41.9	234.8	0.08	1.02	24.00	1.12	0.03	10.94	8.81	48.64	0.32	7.60	0.00	0.12	0.00	300	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.4	0.4	26.8	128.4	0.08	0.00	0.00	0.00	0.03	12.42	17.82	39.77	1.08	70.40	0.00	0.01	0.00	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3.9	0.5	19.3	97.2	0.08	0.00	0.00	0.00	0.04	9.72	10.26	41.39	2.16	64.74	0.00	0.00	0.00	115	2013
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.3	0.0	5.5	23.0	0.00	0.04	0.00	0.00	0.01	12.82	5.80	7.42	0.74	2.56	0.00	0.00	0.00	502	2013
Итого за прием пищи:	600	21.3	17.1	97.0	626.9	0.30	9.60	84.00	2.38	0.22	66.88	69.97	233.10	5.21	191.43	0.01	0.73	0.00		
III Ужин																				
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	0.8	0.2	20.0	85.3	0.01	2.51	6.66	0.00	0.02	14.40	6.00	15.00	1.02	160.60	0.00	0.00	0.00	537	2013
Итого за прием пищи:	200	0.8	0.2	20.0	85.3	0.01	2.51	6.66	0.00	0.02	14.40	6.00	15.00	1.02	160.60	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		90.1	92.0	403.6	2 806.7	1.39	72.80	897.99	9.43	1.59	1 163.9	260.51	1 169.3	17.96	1 083.1	0.13	3.96	0.01		

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	В1, мг	С, мг	А, рет. экв.	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг		
Завтрак																		
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	250	13.4	14.2	33.8	0.06	0.32	87.49	2.20	0.14	225.96	15.55	89.20	0.51	130.36	0.01	0.00	0.01
	МОЛОКО СТУШЕННОЕ	30	2.0	2.5	16.3	0.02	0.12	20.00	0.20	0.09	82.69	9.18	59.13	0.05	10.35	0.00	0.10	0.00
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.3	0.0	5.5	0.00	0.04	0.00	0.00	0.01	12.62	5.80	7.42	0.74	2.56	0.00	0.00	0.00
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.8	0.3	11.9	0.03	8.50	10.00	0.00	0.03	17.33	16.88	17.55	1.15	24.45	0.00	0.10	0.00
	Итого за прием пищи:	580	16.5	17.0	67.5	0.11	8.88	117.49	2.40	0.27	339.00	47.41	169.30	2.45	168.32	0.01	0.20	0.01
II Завтрак																		
	СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	0.8	0.2	20.0	0.01	2.51	6.66	0.00	0.02	14.40	6.00	15.00	1.02	160.60	0.00	0.00	0.00
	Итого за прием пищи:	200	0.8	0.2	20.0	0.01	2.51	6.66	0.00	0.02	14.40	6.00	15.00	1.02	160.60	0.00	0.00	0.00
Обед																		
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	100	1.3	7.8	6.6	0.02	3.37	0.00	0.00	0.03	28.78	1.72	23.13	0.27	15.13	0.01	0.17	0.00
	СУП С РЫБНЫМИ ОРИГАДЕЛЬКАМИ	230/25	7.4	6.3	18.0	0.24	9.74	75.01	0.20	0.09	81.03	6.41	94.09	0.63	63.21	0.04	0.50	0.00
	БАЛОНКИ МЯСНЫЕ	100	10.6	11.8	16.3	0.08	0.29	20.00	0.00	0.12	35.02	30.56	83.31	2.61	37.62	0.01	0.44	0.00
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	3.1	5.8	16.9	0.06	20.11	121.60	1.20	0.07	91.52	37.01	72.28	0.14	48.10	0.01	0.24	0.00
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.4	0.4	26.8	0.08	0.00	0.00	0.00	0.03	12.42	17.82	39.77	1.08	70.40	0.00	0.01	0.00
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3.9	0.5	19.3	0.08	0.00	0.00	0.00	0.04	9.72	10.26	41.39	2.16	64.74	0.00	0.00	0.00
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.9	0.2	23.7	0.01	0.18	40.00	0.00	0.02	33.22	2.06	19.87	0.46	22.98	0.00	0.00	0.00
	Итого за прием пищи:	955	31.6	32.8	127.6	0.57	33.69	256.61	1.40	0.40	291.71	106.24	373.84	7.35	322.18	0.07	1.36	0.00
Полдник																		
	МАЛИНА	150	10.3	10.7	32.0	0.08	0.23	75.05	2.88	0.18	85.41	15.04	97.11	0.68	18.03	0.01	0.00	0.00
	КЕФИР	200	5.6	6.2	7.8	0.06	0.56	40.00	0.00	0.29	216.00	25.20	171.00	0.18	282.00	0.02	0.00	0.00
	Итого за прием пищи:	350	15.9	16.9	39.8	0.14	0.79	115.05	2.88	0.47	301.41	40.24	268.11	0.86	310.03	0.03	0.00	0.00
Ужин																		
	САЛАТ ОВОЩНОЙ	100	2.1	7.0	9.9	0.07	5.78	55.00	1.10	0.10	22.57	2.20	41.28	0.25	23.36	0.01	0.33	0.00
	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	90/30	8.2	8.3	13.9	0.36	5.77	280.00	1.40	0.29	125.04	18.50	148.89	2.32	33.16	0.01	1.70	0.04
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3.2	5.3	21.1	0.12	10.20	40.00	0.80	0.12	36.33	28.77	83.81	0.16	75.15	0.01	0.40	0.00
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.4	0.4	26.8	0.08	0.00	0.00	0.00	0.03	12.42	17.82	39.77	1.08	70.40	0.00	0.01	0.00
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3.9	0.5	19.3	0.08	0.00	0.00	0.00	0.04	9.72	10.26	41.39	2.16	64.74	0.00	0.00	0.00
	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	200	0.1	0.1	15.0	0.01	1.33	0.00	0.00	0.01	15.89	4.25	9.07	0.17	9.46	0.00	0.00	0.00
	Итого за прием пищи:	720	21.9	21.6	106.0	0.72	23.08	375.00	3.30	0.59	221.97	81.80	364.21	6.14	276.27	0.03	2.44	0.04
II Ужин																		
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5.6	6.2	9.1	0.05	1.04	30.00	0.00	0.21	204.00	22.40	144.00	0.16	292.00	0.02	0.00	0.00
	Итого за прием пищи:	200	5.6	6.2	9.1	0.05	1.04	30.00	0.00	0.21	204.00	22.40	144.00	0.16	292.00	0.02	0.00	0.00
Всего за день:																		
			92.3	94.7	370.0	1.60	70.09	900.81	9.98	1.96	1 372	304.09	1 334.4	17.98	0	0.16	4.00	0.05

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	В1, мг	С, мг	А, ретинол	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг			I, мг	F, мг	Se, мг
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ		50	4.9	7.4	9.8	125.6	0.03	0.08	70.00	0.80	0.08	191.65	2.54	11.59	0.17	4.85	0.00	0.10	0.00	96	2013
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ		200	8.2	8.8	35.3	253.5	0.32	0.58	44.44	0.70	0.13	245.72	42.92	150.29	0.18	176.78	0.01	0.11	0.00	273	2013
КАКАО НА МОЛОКЕ		200	3.9	4.1	12.5	102.4	0.06	1.20	40.00	0.00	0.26	108.20	3.72	83.29	0.77	18.13	0.02	0.00	0.00	509	2013
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ		100	0.8	0.3	11.9	53.9	0.03	8.50	10.00	0.00	0.03	17.33	16.88	17.55	1.15	24.45	0.00	0.10	0.00	118	2013
Итого за прием пищи:		550	17.8	20.6	69.5	535.4	0.44	10.36	164.44	1.50	0.50	562.90	66.46	262.72	2.27	224.21	0.03	0.31	0.00		
II Завтрак																					
КЕФИР		200	5.6	6.2	7.8	109.4	0.06	0.56	40.00	0.00	0.29	216.00	25.20	171.00	0.18	292.00	0.02	0.00	0.00	535	2013
Итого за прием пищи:		200	5.6	6.2	7.8	109.4	0.06	0.56	40.00	0.00	0.29	216.00	25.20	171.00	0.18	292.00	0.02	0.00	0.00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ		100	1.9	9.8	6.3	121.7	0.07	3.38	111.67	0.80	0.05	22.92	26.72	35.22	0.27	10.16	0.00	0.33	0.00	27	2013
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПЮ		250	6.2	8.6	23.0	194.2	0.06	8.11	225.04	0.00	0.05	39.38	2.47	84.77	0.13	32.09	0.00	0.25	0.00	160	2013
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ		120	10.7	10.5	11.7	183.6	0.08	15.20	80.00	2.20	0.07	41.86	45.51	108.86	0.96	43.50	0.06	0.96	0.02	349	2013
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ		180	4.6	5.4	41.9	234.8	0.08	1.02	24.00	1.12	0.03	10.94	8.81	48.64	0.32	7.60	0.00	0.12	0.00	300	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		60	4.4	0.4	26.8	128.4	0.08	0.00	0.00	0.00	0.03	12.42	17.82	39.77	1.08	70.40	0.00	0.01	0.00	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ		60	3.9	0.5	19.3	97.2	0.08	0.00	0.00	0.00	0.04	9.72	10.26	41.39	2.16	64.74	0.00	0.00	0.00	115	2013
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК		180	0.1	0.1	10.7	45.4	0.01	1.44	0.00	0.00	0.01	11.69	3.99	3.56	0.17	10.10	0.00	0.00	0.00	526	2013
Итого за прием пищи:		950	31.8	35.3	139.7	1005.3	0.46	29.15	440.71	4.12	0.28	148.93	115.58	362.21	5.09	239.19	0.06	1.69	0.02		
Полдник																					
ГРЕНКИ		50	5.1	6.6	25.2	180.7	0.07	0.13	50.00	1.80	0.08	38.95	1.81	65.84	0.16	10.88	0.00	0.10	0.00	371	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ		200	1.7	1.6	7.7	52.1	0.01	0.32	10.00	0.00	0.08	34.11	12.95	47.12	1.15	11.08	0.00	0.00	0.00	506	2013
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ		100	0.8	0.3	11.9	53.9	0.03	8.50	10.00	0.00	0.03	17.33	16.88	17.55	1.15	24.45	0.00	0.10	0.00	118	2013
Итого за прием пищи:		350	7.6	8.5	44.8	286.7	0.11	8.95	70.00	1.80	0.19	90.39	31.64	130.51	2.46	46.41	0.00	0.20	0.00		
Ужин																					
ГОЛУБЦЫ С МЯСОМ И РИСОМ		250	17.0	19.3	15.2	302.8	0.11	17.96	187.59	2.90	0.18	217.09	38.51	153.30	2.58	45.86	0.01	1.80	0.00	378	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		60	4.4	0.4	26.8	128.4	0.08	0.00	0.00	0.00	0.03	12.42	17.82	39.77	1.08	70.40	0.06	0.01	0.00	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ		60	3.9	0.5	19.3	97.2	0.08	0.00	0.00	0.00	0.04	9.72	10.26	41.39	2.16	64.74	0.00	0.00	0.00	115	2013
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ		200	0.4	0.0	5.7	25.3	0.00	1.16	0.00	0.00	0.01	15.34	6.56	8.81	0.80	23.97	0.00	0.00	0.00	504	2013
ВАФЛИ		30	0.8	1.0	22.5	103.0	0.01	0.00	0.00	0.00	0.01	4.32	2.70	9.72	0.41	42.00	0.00	0.00	0.00	607	2013
Итого за прием пищи:		600	26.5	21.2	89.5	656.7	0.28	19.12	187.59	2.90	0.27	258.89	75.85	252.99	7.03	246.97	0.01	1.81	0.00		
II Ужин																					
СОК В АССОРТИМЕНТЕ		200	0.8	0.2	20.0	85.3	0.01	2.51	6.66	0.00	0.02	14.40	6.00	15.00	1.02	160.60	0.00	0.00	0.00	537	2013
Итого за прием пищи:		200	0.8	0.2	20.0	85.3	0.01	2.51	6.66	0.00	0.02	14.40	6.00	15.00	1.02	160.60	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:			90.1	92.0	371.3	2 678.8	1.36	70.65	909.40	10.32	1.55	1 291.5	320.73	1 194.43	18.058	1 209.38	0.12	4.01	0.02		

Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества							№ рецеп-туры		
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, рет экв	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг		Na, мг	
Завтрак																		
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	4.9	7.4	9.8	125.6	0.03	0.08	70.00	0.80	0.08	191.65	2.94	11.59	0.17	4.85	0.00	96	2013
КАША ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ "ТЕРКУС"	200	7.9	8.8	36.3	255.9	0.03	0.67	44.44	0.60	0.13	147.54	5.05	92.79	0.57	18.80	0.01	272	2013
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.3	3.1	12.0	90.0	0.05	0.52	20.00	0.00	0.12	111.23	1.90	87.89	0.10	16.93	0.01	513	2013
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.8	0.3	11.9	53.9	0.03	8.50	10.00	0.00	0.03	17.33	16.88	17.55	1.15	24.45	0.00	118	2013
Итого за прием пищи:	550	16.9	19.6	70.0	525.4	0.14	9.77	144.44	1.40	0.36	467.75	26.77	209.82	1.99	65.03	0.02	0.00	
II Завтрак																		
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	0.8	0.2	20.0	85.3	0.01	2.51	6.66	0.00	0.02	14.40	6.00	15.00	1.02	160.60	0.00	537	2013
Итого за прием пищи:	200	0.8	0.2	20.0	85.3	0.01	2.51	6.66	0.00	0.02	14.40	6.00	15.00	1.02	160.60	0.00	0.00	
Обед																		
ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ	100	0.8	0.1	1.7	12.6	0.03	2.00	0.00	0.00	0.03	20.70	12.60	21.50	0.16	14.10	0.00	113	2013
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	7.7	7.7	26.2	204.6	0.29	4.00	310.00	0.00	0.09	44.01	16.30	82.71	1.94	78.80	0.01	152	2013
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	250	14.2	18.0	34.4	356.7	0.29	11.94	152.75	2.70	0.32	69.97	68.17	233.88	1.31	81.88	0.02	321	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.4	0.4	26.8	128.4	0.08	0.00	0.00	0.00	0.03	12.42	17.82	39.77	1.08	70.40	0.00	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3.9	0.5	19.3	97.2	0.08	0.00	0.00	0.00	0.04	9.72	10.26	41.39	2.16	64.74	0.00	115	2013
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.9	0.2	23.7	100.0	0.01	0.18	30.00	0.00	0.02	33.22	2.06	19.87	0.46	22.98	0.00	527	2013
Итого за прием пищи:	920	31.9	26.9	132.1	899.5	0.78	18.21	492.75	2.70	0.53	190.04	127.21	439.22	7.11	332.90	0.03	0.07	
Полдник																		
ВАТРУШКА С ТВОРОЖНЫМ ФАРШЕМ	90	9.1	8.6	28.3	226.9	0.01	0.00	51.42	1.80	0.06	7.98	1.78	19.45	0.24	19.80	0.00	560	2013
КАКАО НА МОЛОКЕ	200	3.9	4.1	12.5	102.4	0.06	1.20	40.00	0.00	0.26	108.20	3.72	83.29	0.77	18.13	0.02	509	2013
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.8	0.3	11.9	53.9	0.03	8.50	10.00	0.00	0.03	17.33	16.88	17.55	1.15	24.45	0.00	118	2013
Итого за прием пищи:	390	13.8	13.0	52.7	383.2	0.10	9.70	101.42	1.80	0.35	133.51	22.38	120.29	2.16	62.38	0.02	0.00	
Ужин																		
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	100	1.6	9.8	9.3	132.8	0.03	11.69	40.00	1.50	0.03	41.18	6.50	28.58	0.25	17.56	0.00	2	2013
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ	250	11.0	15.4	28.5	296.6	0.31	17.13	87.51	2.60	0.18	96.04	73.96	168.44	1.94	123.69	0.05	346	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.4	0.4	26.8	128.4	0.08	0.00	0.00	0.00	0.03	12.42	17.82	39.77	1.08	70.40	0.00	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3.9	0.5	19.3	97.2	0.08	0.00	0.00	0.00	0.04	9.72	10.26	41.39	2.16	64.74	0.00	115	2013
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	200	0.1	0.1	15.0	62.6	0.01	1.33	0.00	0.00	0.01	15.89	4.25	9.07	0.17	9.46	0.00	520	2013
Итого за прием пищи:	670	21.0	26.2	98.9	717.6	0.51	30.15	127.51	4.10	0.29	175.25	112.79	287.25	5.60	285.85	0.05	2.26	0.03
II Ужин																		
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5.6	6.2	9.1	116.4	0.05	1.04	30.00	0.00	0.21	204.00	22.40	144.00	0.16	292.00	0.02	534	2013
Итого за прием пищи:	200	5.6	6.2	9.1	116.4	0.05	1.04	30.00	0.00	0.21	204.00	22.40	144.00	0.16	292.00	0.02	0.00	
Всего за день:		90.0	92.1	382.8	2727.4	1.59	71.38	902.78	10.00	1.76	1184.9	317.55	1215.58	18.04	1198.76	0.14	4.09	0.10

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Углевод ы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества							№ рецеп- тур
		Белки, г	Жиры, г			В1, мг	С, мг	А, рет.экв	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	Se, мг	
Завтрак																	
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	100	2,9	3,1	8,0	71,2	0,08	3,84	0,00	0,00	0,04	17,32	18,14	53,62	0,60	9,51	0,00	0,00
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	10,8	12,3	3,6	168,7	0,06	0,32	165,00	2,25	0,14	131,89	1,75	114,73	0,57	22,80	0,03	0,34
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	50	2,4	5,2	27,3	165,9	0,04	0,04	25,07	0,80	0,03	9,50	2,30	2,62	0,25	6,56	0,00	0,00
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0,4	0,0	5,7	25,3	0,00	1,16	0,00	0,00	0,01	15,34	6,56	8,81	0,80	23,97	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	550	16,5	20,6	44,6	431,1	0,18	5,36	190,07	3,05	0,22	174,05	28,75	179,78	2,22	62,84	0,03	0,34
II Завтрак																	
БИОЙОГУРТ	200	5,4	4,9	33,1	197,9	0,03	0,56	33,33	0,00	0,24	204,00	22,40	152,00	0,00	292,00	0,00	0,33
Итого за прием пищи:	200	5,4	4,9	33,1	197,9	0,03	0,56	33,33	0,00	0,24	204,00	22,40	152,00	0,00	292,00	0,00	0,33
Обед																	
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,5	4,4	8,8	80,9	0,05	5,29	26,69	0,00	0,03	22,61	1,91	33,18	0,18	18,88	0,00	0,17
СУП С МЯСНЫМИ ПРИЖАДЕЛКАМИ	230/20	8,6	10,0	22,7	215,4	0,13	8,78	193,75	1,60	0,15	90,21	3,83	15,21	0,41	69,53	0,01	0,63
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЫО	250	14,8	16,6	26,7	315,7	0,44	16,28	181,26	2,40	0,22	243,63	61,33	156,15	0,84	119,92	0,02	0,70
СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,1	0,7	0,2	10,0	0,00	0,01	6,65	0,00	0,01	4,69	0,49	2,49	0,02	1,21	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,4	0,4	26,8	128,4	0,08	0,00	0,00	0,00	0,03	12,42	17,82	39,77	1,08	70,40	0,00	0,01
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,9	0,5	19,3	97,2	0,08	0,00	0,00	0,00	0,04	9,72	10,26	41,39	2,16	64,74	0,00	0,00
КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0,1	0,1	11,3	47,4	0,01	0,72	0,00	0,00	0,01	12,57	5,29	5,18	0,17	5,65	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	920	33,4	32,7	115,8	895,0	0,79	31,08	408,35	4,00	0,49	395,85	100,93	293,37	4,86	350,43	0,03	1,51
Полдник																	
ТРЕНКИ	50	5,1	6,6	25,2	180,7	0,07	0,13	50,00	1,80	0,08	38,95	1,81	65,84	0,16	10,88	0,00	0,10
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,7	1,6	7,7	52,1	0,01	0,32	10,00	0,00	0,08	34,11	12,95	47,12	1,15	11,08	0,00	0,00
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,8	0,3	11,9	53,9	0,03	8,50	80,00	0,00	0,03	17,33	16,88	17,55	1,15	24,45	0,00	0,10
Итого за прием пищи:	350	7,6	8,5	44,8	286,7	0,11	8,95	70,00	1,80	0,19	90,39	31,64	130,51	2,46	46,41	0,00	0,20
Ужин																	
СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	100	3,3	6,4	1,9	78,8	0,02	1,50	16,67	0,00	0,10	44,65	32,10	129,63	0,98	18,75	0,00	0,83
КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ	100	10,6	11,8	16,3	213,9	0,08	0,29	20,00	0,00	0,12	35,02	30,96	83,31	2,61	37,62	0,01	0,44
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	3,1	5,8	16,9	131,8	0,06	20,11	121,60	1,20	0,07	91,54	37,01	72,26	0,14	48,10	0,01	0,24
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,4	0,4	26,8	128,4	0,08	0,00	0,00	0,00	0,03	12,42	17,82	39,77	1,08	70,40	0,00	0,01
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,9	0,5	19,3	97,2	0,08	0,00	0,00	0,00	0,04	9,72	10,26	41,39	2,16	64,74	0,00	0,00
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,9	0,2	23,7	100,0	0,01	0,18	40,00	0,00	0,02	33,22	2,06	19,87	0,46	22,98	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	700	26,2	25,1	104,9	750,1	0,33	22,08	198,27	1,20	0,38	226,55	130,21	386,25	7,43	262,59	0,02	1,52
II Ужин																	
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	0,8	0,2	20,0	85,3	0,01	2,51	6,66	0,00	0,02	14,40	6,00	15,00	1,02	160,60	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	200	0,8	0,2	20,0	85,3	0,01	2,51	6,66	0,00	0,02	14,40	6,00	15,00	1,02	160,60	0,00	0,00
Всего за день:		89,9	92,0	363,2	2 646,1	1,45	70,54	906,68	10,05	1,54	1 105	319,93	1 156,9	17,99	1 174,8	0,08	3,90

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, рет экв	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг			I, мг	F, мг	Se, мг
Завтрак																				
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	4.9	7.4	9.8	125.6	0.03	0.08	70.00	0.80	0.08	191.65	2.94	11.59	0.17	4.85	0.00	0.19	0.00	96	2013
КАША БОЯРСКАЯ	200	9.0	8.1	41.1	272.8	0.17	0.63	55.58	2.40	0.11	74.34	4.42	77.24	0.32	29.52	0.01	0.20	0.00	267	2013
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.3	3.1	12.0	90.0	0.05	0.52	20.00	0.00	0.12	111.23	1.90	87.89	0.10	16.93	0.01	0.00	0.00	513	2013
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.8	0.3	11.9	53.9	0.03	8.50	10.00	0.00	0.03	17.33	16.88	17.55	1.15	24.45	0.00	0.10	0.00	118	2013
Итого за прием пищи:	550	18.0	18.9	74.8	542.3	0.28	9.73	155.58	3.20	0.34	394.55	26.14	194.27	1.74	75.75	0.02	0.40	0.00		
II Завтрак																				
КЕФИР	200	5.6	6.2	7.8	109.4	0.06	0.56	40.00	0.00	0.29	216.00	25.20	171.00	0.18	292.00	0.02	0.00	0.00	535	2013
Итого за прием пищи:	200	5.6	6.2	7.8	109.4	0.06	0.56	40.00	0.00	0.29	216.00	25.20	171.00	0.18	292.00	0.02	0.00	0.00		
Обед																				
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	100	1.6	5.1	11.3	98.2	0.05	5.72	50.00	0.00	0.05	16.22	1.92	4.54	0.32	40.04	0.00	0.17	0.00	65	2013
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	250	6.8	9.3	20.6	193.0	0.06	6.21	200.00	0.80	0.08	46.25	3.43	82.80	0.46	47.41	0.01	0.38	0.00	136	2013
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	120	13.4	10.1	15.7	207.3	0.08	0.65	36.02	0.88	0.10	36.82	15.59	125.15	0.32	70.41	0.05	1.55	0.02	271	2016
РАГУ ОВОЩНОЕ	180	2.8	4.3	16.3	114.5	0.10	13.92	52.00	1.20	0.07	45.29	34.01	63.29	0.47	50.23	0.01	0.30	0.00	362	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.4	0.4	26.8	128.4	0.08	0.00	0.00	0.00	0.03	12.42	17.82	39.77	1.08	70.40	0.00	0.01	0.00	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3.9	0.5	19.3	97.2	0.08	0.00	0.00	0.00	0.04	9.72	10.26	41.39	2.16	64.74	0.00	0.00	0.00	115	2013
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.9	0.2	23.7	100.0	0.01	0.18	40.00	0.00	0.02	33.22	2.06	19.87	0.46	22.98	0.00	0.00	0.00	527	2013
Итого за прием пищи:	970	33.8	29.9	133.7	938.6	0.46	26.68	378.02	2.88	0.39	199.94	85.09	376.81	5.27	366.21	0.07	2.41	0.02		
Полдник																				
ГРЕНКИ	50	5.1	6.6	25.2	180.7	0.07	0.13	50.00	1.80	0.08	38.95	1.81	65.84	0.16	10.88	0.00	0.10	0.00	371	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1.7	1.6	7.7	52.1	0.01	0.32	10.00	0.00	0.08	34.11	12.95	47.12	1.15	11.08	0.00	0.00	0.00	506	2013
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.8	0.3	11.9	53.9	0.03	8.50	10.00	0.00	0.03	17.33	16.88	17.55	1.15	24.45	0.00	0.10	0.00	118	2013
Итого за прием пищи:	350	7.6	8.5	44.8	286.7	0.11	8.95	70.00	1.80	0.19	90.39	31.64	130.51	2.46	46.41	0.00	0.20	0.00		
Ужин																				
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЬЮ ГОРОШКОМ	100	1.9	9.8	6.3	121.7	0.07	3.38	111.67	0.80	0.05	22.92	26.72	35.22	0.27	10.16	0.00	0.33	0.00	27	2013
ШНИЦЛИ МЯСНЫЕ	100	10.6	11.8	16.3	213.9	0.08	0.29	20.00	0.00	0.12	35.02	30.96	83.31	2.61	37.62	0.01	0.44	0.00	386	2013
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	3.1	5.8	16.9	131.8	0.06	20.11	121.60	1.20	0.07	91.52	37.01	72.26	0.14	48.10	0.01	0.24	0.00	428	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.4	0.4	26.8	128.4	0.08	0.00	0.00	0.00	0.03	12.42	17.82	39.77	1.08	70.40	0.00	0.01	0.00	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3.9	0.5	19.3	97.2	0.08	0.00	0.00	0.00	0.04	9.72	10.26	41.39	2.16	64.74	0.00	0.00	0.00	115	2013
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.3	0.0	5.5	23.0	0.00	0.04	0.00	0.00	0.01	12.82	5.80	7.42	0.74	2.56	0.00	0.00	0.00	502	2013
Итого за прием пищи:	700	24.2	28.3	91.1	716.0	0.37	23.82	253.27	2.00	0.32	184.42	128.57	279.39	7.00	233.58	0.02	1.02	0.00		
II Ужин																				
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	0.8	0.2	20.0	85.3	0.01	2.51	6.66	0.00	0.02	14.40	6.00	15.00	1.02	160.60	0.00	0.00	0.00	537	2013
Итого за прием пищи:	200	0.8	0.2	20.0	85.3	0.01	2.51	6.66	0.00	0.02	14.40	6.00	15.00	1.02	160.60	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		90.0	92.0	372.2	2 678.3	1.29	72.25	903.53	9.88	1.55	1 059.7	302.64	1 166.9	17.67	1 174.5	0.13	4.03	0.02		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества								
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, рет.экв	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	902.9	922.9	3863.3	27366.3	14.30	698.78	9 028.81	102.27	16.38	12 085.50	3 003.51	11 999.84	179.72	12 197.19	1.09	39.91	0.47
Среднее значение за период	90.3	92.3	386.3	2 736.6	1.43	69.88	902.88	10.23	1.64	1 208.55	300.35	1 199.98	17.97	1 219.72	0.11	3.99	0.05
Содержание белков, жиров, углеводов в	13.2	30.4	56.4														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин	II Ужин
12 и старше	556	200	946	356	645	200

Прошито, пронумеровано и

скреплено печатью 12/2019 г. 28.08.19 листов

И.о. директора ГБОУ СО

«Буткинская школа-интернат»

[подпись] /О.Ф. Казакова/
