



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ШЕСТИРАЗОВОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
ВОЗРАСТОМ 7-11 ЛЕТ НА СЕЗОН «ОСЕНЬ-ЗИМА» ДЛЯ НУЖД
ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО 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

Приним пищи, наименование блюда		Масса порции		Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г	В1, мг		С, мг	А, ретинол	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 МАЛЫНКА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ		180	6.5	6.9	27.8	199.1	0.05	0.49	66.00	0.72	0.11	105.43	5.75	10.63	0.34	17.64	0.01	0.00	0.00	268	2013
КОФЕ ИЛИ ЧАЙ С МОЛОКОМ		200	3.3	3.1	12.6	90.0	0.05	0.52	20.00	0.00	0.12	111.23	1.90	87.89	0.10	16.93	0.04	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:		530	15.5	17.7	61.5	468.6	0.16	9.59	166.00	1.52	0.34	425.64	27.47	207.66	1.76	63.87	0.02	0.20	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		60	1.0	5.9	5.6	79.7	0.02	7.01	20.00	1.50	0.02	24.70	3.90	17.14	0.15	10.53	0.00	0.10	0.00	2	2013
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ		200	7.0	6.1	24.1	180.0	0.23	1.67	240.00	0.00	0.07	35.20	3.44	74.15	0.28	63.03	0.01	0.40	0.00	152	2013
КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ		90	9.6	9.7	14.6	184.4	0.07	0.26	0.00	0.00	0.11	31.52	20.18	74.98	0.36	33.96	0.01	0.40	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		50	3.7	0.3	24.3	114.9	0.06	0.00	0.00	0.00	0.02	10.35	14.85	37.80	0.90	64.50	0.00	0.01	0.00	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2.6	0.3	16.4	79.1	0.05	0.00	0.00	0.00	0.03	5.48	6.84	31.32	1.44	54.40	0.00	0.00	0.00	115	2013
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		180	0.7	0.1	17.4	73.6	0.01	0.16	27.00	0.00	0.02	29.90	1.85	17.88	0.41	20.69	0.00	0.00	0.00	527	2013
Итого за прием пищи:		800	27.4	26.7	118.7	826.2	0.54	23.02	339.00	2.70	0.34	183.44	85.07	316.56	4.01	297.24	0.03	1.21	0.00		
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	0.00	371	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ		200	2.3	2.5	8.6	66.4	0.02	0.43	10.00	0.00	0.08	87.51	1.08	59.09	0.20	12.23	0.01	0.00	0.00	413	2016
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	8.2	9.4	45.7	301.0	0.12	9.06	70.00	1.80	0.19	143.79	19.78	142.48	1.51	47.56	0.01	0.20	0.00		
Ужин																					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЧЕСНОКОМ		60	0.7	3.9	3.9	54.4	0.02	1.14	12.00	1.00	0.03	26.33	1.93	28.21	0.15	11.34	0.00	0.30	0.00	109	2016
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ГОМАТЕ		100	9.9	8.7	9.7	156.9	0.07	10.99	39.00	2.20	0.06	34.85	37.89	98.96	0.80	36.22	0.05	0.85	0.01	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		40	3.0	0.2	19.5	91.9	0.05	0.00	0.00	0.00	0.02	8.28	11.88	30.24	0.72	51.60	0.00	0.01	0.00	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2.6	0.3	16.4	79.1	0.05	0.00	0.00	0.00	0.03	6.48	6.84	31.32	1.44	54.40	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	20.9	18.6	102.1	662.5	0.28	11.59	75.00	4.32	0.18	98.57	71.34	240.93	3.60	171.26	0.05	1.08	0.01		
II Ужин																					
МОЛОКО ИЛИ ПЯЧЕНОЕ		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:			78.4	78.8	357.1	2 460.0	1.16	59.81	686.66	10.34	1.28	1 069.8	232.06	1 065.6	12.06	1 032.5	0.13	2.69	0.01		

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, ретинол	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг			L, мг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		40	2.6	4.2	17.1	116.7	0.05	0.00	20.00	0.80	0.03	7.76	10.40	27.22	0.16	4.59	0.00	0.10	0.00	99	2013
КАША ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ "ТЕРКУЛЕС"		180	7.6	8.4	32.6	236.2	0.03	0.00	40.00	0.60	0.12	32.81	4.55	83.53	0.51	10.92	0.01	0.00	0.00	172	2013
КАКАО С МОЛОКОМ		180	3.2	3.2	9.2	79.3	0.03	0.47	10.00	0.00	0.11	90.01	2.13	30.72	0.20	17.26	0.01	0.00	0.00	508	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:		500	14.2	16.1	70.8	486.1	0.14	9.57	80.00	1.40	0.29	256.91	33.96	209.02	2.02	63.22	0.02	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 СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ		60	0.7	5.9	3.7	70.5	0.01	1.87	0.00	0.00	0.02	16.09	3.60	18.51	0.16	1.35	0.00	0.10	0.00	53	2013
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ		200	4.3	4.5	17.4	126.8	0.04	11.93	175.00	0.00	0.05	40.35	21.26	34.15	0.48	25.77	0.00	0.20	0.00	147	2013
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ		180	15.3	16.6	25.7	313.2	0.29	10.51	270.00	2.50	0.25	180.11	38.91	171.06	1.17	170.58	0.01	1.27	0.02	412	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		50	3.7	0.3	24.3	114.9	0.06	0.00	0.00	0.00	0.02	10.35	14.85	37.80	0.00	64.50	0.00	0.01	0.00	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2.6	0.3	16.4	79.1	0.05	0.00	0.00	0.00	0.03	6.48	5.84	31.32	1.44	54.40	0.00	0.00	0.00	115	2013
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА		180	0.1	0.0	16.7	66.8	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	11.67	2.40	6.22	0.11	18.01	0.00	0.00	0.00	401	2016
Итого за прием пищи:		710	26.7	27.6	104.2	771.3	0.45	24.34	445.00	2.50	0.37	265.05	93.89	299.06	4.26	334.61	0.01	1.58	0.02		
Полдник																					
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ		150	9.3	10.1	31.2	252.6	0.01	0.00	50.00	3.10	0.04	105.41	9.99	115.97	0.22	14.19	0.00	0.10	0.00	331	2013
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0.2	0.0	5.1	21.8	0.00	0.04	0.00	0.00	0.01	32.82	5.80	7.42	0.74	2.56	0.00	0.00	0.00	502	2013
Итого за прием пищи:		350	9.5	10.1	36.3	274.4	0.01	0.04	50.00	3.10	0.05	138.23	6.79	124.39	0.96	16.75	0.00	0.10	0.00		
Ужин																					
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ		60	0.7	3.0	6.3	55.9	0.02	5.65	31.40	0.90	0.02	23.60	10.09	16.49	0.16	1.15	0.00	0.10	0.00	5	2013
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ		180	13.7	14.4	30.3	305.3	0.36	16.67	40.00	2.10	0.26	175.81	50.80	198.03	1.10	120.60	0.01	1.00	0.00	308	2016
СОУС СМЕТАННЫЙ		30	0.2	1.1	0.5	15.0	0.00	0.01	10.00	0.00	0.01	7.06	0.73	3.74	0.03	1.83	0.00	0.00	0.00	312	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	3.0	0.2	19.5	91.9	0.05	0.00	0.00	0.00	0.02	8.28	11.88	30.24	0.72	51.60	0.00	0.01	0.00	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2.6	0.3	16.4	79.1	0.05	0.00	0.00	0.00	0.03	6.48	6.84	31.32	1.44	34.40	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	0.01	12.57	5.29	5.18	0.17	5.65	0.00	0.00	0.00	360	2016
Итого за прием пищи:		530	20.3	19.1	84.1	594.6	0.49	23.05	81.00	3.00	0.35	230.80	85.63	285.00	3.62	235.23	0.01	1.11	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	100.60	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	100.60	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:			77.1	79.3	323.4	2321.1	1.16	60.07	202.66	10.00	1.37	1101	261.47	1103.4	12.06	1102.4	0.06	2.99	0.02		

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, ретинол	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																				
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	60	1.7	1.8	3.6	37.7	0.05	2.28	0.00	0.00	10.26	1.08	3.19	0.12	5.64	0.00	0.00	0.00	10	2016	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	10.8	12.3	3.6	166.7	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	307	2013
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	40	1.9	4.2	21.8	132.4	0.03	0.03	20.00	0.80	0.02	7.58	1.84	2.09	0.20	5.24	0.00	0.00	0.00	102	2013
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0.3	0.0	5.5	24.1	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
Итого за прием пищи:	500	14.7	18.3	34.5	362.9	0.14	3.79	185.00	3.05	0.20	165.07	11.23	128.82	1.69	57.65	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	0.00	0.00	0.00	0.54	0.00	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	0.00	0.00	0.00	0.54	0.00	0.00	0.00		
Обед																				
САЛАТ ОВОЩНОЙ	60	1.6	4.2	6.0	67.9	0.04	2.87	32.00	1.10	0.06	13.54	1.32	35.57	0.15	20.02	0.00	0.20	0.00	72	2013
БОРЩ КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	200	4.3	6.4	20.1	155.8	0.04	6.66	120.00	0.00	0.04	40.68	24.07	38.17	1.36	88.69	0.00	0.20	0.00	133	2013
ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ ПО-КУНЦЕВСКИ	100	11.3	11.0	16.8	211.7	0.18	2.39	131.00	3.70	0.21	174.95	1.74	138.29	0.70	86.92	0.01	0.50	0.01	404	2013
СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0.2	1.1	0.3	15.0	0.00	0.01	10.00	0.00	0.01	7.06	0.73	3.74	0.03	1.83	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	50	3.7	0.3	24.3	114.9	0.06	0.00	0.00	0.00	0.02	10.35	14.85	37.80	0.90	64.50	0.00	0.01	0.00	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.3	16.4	79.1	0.05	0.00	0.00	0.00	0.03	6.48	31.32	1.44	54.40	0.00	0.00	0.00	115	2013	
КОМПЛОТ 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:	840	27.0	28.7	115.7	834.2	0.50	23.57	333.00	5.60	0.50	301.08	82.31	372.26	4.91	401.61	0.02	1.31	0.01		
Полдник																				
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2.3	2.5	6.6	66.4	0.02	0.43	10.00	0.00	0.08	6.51	11.08	59.09	0.20	12.23	0.01	0.00	0.00	413	2016
ПЕЧЕНЬЕ	15	1.1	1.4	10.8	60.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.92	0.00	0.00	0.28	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	17.59	1.15	24.45	0.00	0.10	0.00	118	2013
Итого за прием пищи:	315	4.2	4.2	31.3	181.0	0.05	8.93	20.00	0.00	0.11	108.76	17.97	76.64	1.63	36.68	0.01	0.10	0.00		
Ужин																				
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ (С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ)	60	0.8	5.9	9.0	92.2	0.02	2.32	12.00	0.20	0.01	13.56	1.02	22.55	0.15	1.58	0.00	0.00	0.00	82	2013
РЫБА ГИРИТИШЕННАЯ	120	15.7	12.3	0.4	130.2	0.11	1.26	12.00	0.00	0.12	202.29	57.59	205.49	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	40	3.0	0.2	19.5	91.9	0.05	0.00	0.00	0.00	0.02	8.28	11.88	30.24	0.72	51.60	0.00	0.01	0.00	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.3	16.4	79.1	0.05	0.00	0.00	0.00	0.03	6.48	31.32	1.44	54.40	0.00	0.00	0.00	115	2013	
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.7	0.1	17.4	73.6	0.01	0.16	27.00	0.00	0.02	29.90	1.85	17.88	0.41	20.69	0.00	0.00	0.00	527	2013
Итого за прием пищи:	620	25.6	23.1	79.0	581.5	0.34	17.66	103.00	1.40	0.27	305.80	113.19	370.73	3.70	302.32	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:		76.9	79.2	317.5	2 253.0	1.12	58.51	698.33	10.05	1.39	1 092	248.90	1 100.4	11.93	1 090.8	0.09	3.03	0.06		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества							№ рецептур				
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, ретинол	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	И, мг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																			
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	4.9	7.4	9.8	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"	180	5.6	6.5	25.0	0.02	0.48	30.00	0.60	0.11	175.06	2.43	105.70	0.48	52.35	0.01	0.10	0.00	266	2013
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.3	3.1	12.0	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	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:	530	14.6	17.3	58.7	0.18	9.58	130.00	1.40	0.34	495.27	24.15	222.73	1.90	98.58	0.02	0.30	0.00		
II Завтрак																			
БИОЙОГУРТ	200	5.4	4.9	33.1	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	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	60	1.5	3.0	6.2	0.02	15.00	110.00	1.50	0.03	38.16	1.40	27.91	0.15	16.69	0.00	0.10	0.00	1	2013
СУП ГОРОХОВЫЙ	200	4.1	6.6	16.7	0.15	10.54	180.00	0.60	0.06	34.56	10.10	97.39	0.23	43.16	0.00	0.20	0.00	149	2013
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	110	9.4	10.3	6.6	0.09	0.60	43.99	2.53	0.10	57.55	42.08	175.38	0.53	32.81	0.07	0.84	0.01	268	2016
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	5.1	6.3	45.9	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	50	3.7	0.3	24.3	0.06	0.00	0.00	0.00	0.02	10.35	14.85	37.80	0.90	64.50	0.00	0.01	0.00	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.3	16.4	0.05	0.00	0.00	0.00	0.03	6.48	6.84	31.32	1.44	54.40	0.00	0.00	0.00	115	2013
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	180	0.1	0.1	11.3	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:	820	26.5	26.9	127.4	0.66	26.86	357.99	5.35	0.39	180.03	95.58	367.79	3.65	248.75	0.07	1.39	0.01		
Полдник																			
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ СДОВОГО ТЕСТА С КАРТОФЕЛЕМ И ЛУКОМ	60	6.9	7.2	23.2	0.00	0.93	10.00	0.30	0.01	10.37	5.91	2.09	0.12	1.68	0.00	0.00	0.00	562	2013
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.2	3.2	9.2	0.03	0.47	10.00	0.00	0.01	18.01	18.13	80.72	0.20	17.26	0.01	0.00	0.00	508	2013
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	118	2013
Итого за прием пищи:	340	10.9	10.7	44.3	0.06	9.90	20.00	0.30	0.15	126.71	24.92	100.36	1.47	43.39	0.01	0.10	0.00		
Ужин																			
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ	60	1.2	5.9	3.8	0.04	2.03	67.00	0.80	0.03	19.75	16.03	30.13	0.16	9.10	0.00	0.20	0.00	27	2013
АЗУ	90	7.3	7.4	3.1	0.05	7.68	54.01	1.26	0.10	18.88	24.54	86.26	0.55	41.50	0.01	0.54	0.00	370	2013
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ С ОВОЩАМИ	180	4.6	5.4	41.9	0.06	1.02	24.00	1.12	0.03	10.94	8.91	48.64	0.32	7.60	0.00	0.12	0.00	300	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.0	0.2	19.5	0.05	0.00	0.00	0.00	0.02	8.28	11.88	30.24	0.72	51.60	0.00	0.01	0.00	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.3	16.4	0.05	0.00	0.00	0.00	0.03	6.48	6.84	31.32	1.44	54.40	0.00	0.00	0.00	115	2013
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	5.3	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:	610	18.9	19.2	90.0	0.27	10.77	145.01	3.18	0.22	77.15	73.90	234.01	3.93	166.76	0.01	0.87	0.00		
II Ужин																			
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	537	2013
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		
Всего за день:		77.1	79.2	373.5	1.21	60.18	692.99	10.23	1.36	1097.5	246.95	1091.8	11.97	1010.0	0.11	2.99	0.01		

5 день

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, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг
Завтрак																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	12.3	13.8	271.4	0.05	0.26	70.00	2.20	0.11	212.80	14.84	80.17	0.41	125.93	0.01	0.00	0.00	0.00	319	2013
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	30	2.0	2.5	16.3	0.02	0.12	20.00	0.20	0.09	82.89	9.18	59.13	0.05	10.95	0.00	0.10	0.00	0.00	490	2013
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	5.3	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	0.00	502	2013
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.8	0.3	11.9	0.03	8.60	10.00	0.00	0.03	17.33	16.88	17.55	1.15	24.45	0.00	0.10	0.00	0.00	118	2013
Итого за прием пищи:	530	15.3	16.6	453.1	0.10	8.92	100.00	2.40	0.24	325.84	46.70	164.27	2.35	163.69	0.01	0.20	0.00			
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	0.00	537	2013
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	60	0.8	5.9	4.0	0.01	2.02	0.00	0.00	0.00	17.27	1.03	19.88	0.16	14.48	0.00	0.10	0.00	0.00	53	2013
СУП С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180/20	6.7	5.9	14.4	0.19	6.19	60.00	0.20	0.07	72.81	5.13	91.26	0.50	58.56	0.03	0.40	0.00	0.00	90	2016
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	90	9.6	9.7	14.6	0.07	0.26	0.00	0.00	0.11	31.52	20.18	74.98	0.36	33.86	0.01	0.40	0.00	0.00	386	2013
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	0.00	428	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	0.06	0.00	0.00	0.00	0.02	10.35	14.85	37.80	0.90	64.50	0.00	0.01	0.00	0.00	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.3	16.4	0.05	0.00	0.00	0.00	0.03	6.48	31.32	1.44	54.40	0.00	0.00	0.00	0.00	115	2013	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.7	0.1	73.6	0.01	0.16	27.00	0.00	0.02	29.90	1.85	17.88	0.41	20.69	0.00	0.00	0.00	0.00	527	2013
Итого за прием пищи:	800	27.2	28.0	108.0	0.45	28.74	208.60	1.40	0.34	259.85	86.89	345.40	3.91	294.59	0.05	1.15	0.00			
Полдник																				
МАНИК	120	9.8	10.2	25.6	0.06	0.18	60.05	2.88	0.14	73.54	13.63	93.70	0.54	14.43	0.01	0.00	0.00	0.00	274	2004
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0.3	0.0	5.5	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	0.00	504	2013
Итого за прием пищи:	320	10.1	10.2	31.1	0.06	1.34	60.05	2.88	0.15	94.88	20.19	102.51	1.34	38.40	0.01	0.00	0.00			
Ужин																				
САЛАТ ОВОЩНОЙ	60	1.6	4.2	6.0	0.04	2.87	32.00	1.10	0.06	13.54	1.32	35.57	0.15	20.02	0.00	0.20	0.00	0.00	72	2013
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	70/30	7.6	7.7	11.6	0.30	3.14	220.00	1.40	0.24	120.05	15.42	140.76	0.60	27.64	0.01	1.00	0.03	0.00	406	2013
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	0.00	434	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.0	0.2	19.5	0.05	0.00	0.00	0.00	0.02	6.48	31.32	1.44	54.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.3	16.4	0.05	0.00	0.00	0.00	0.03	6.48	31.32	1.44	54.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	115	2013
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	180	0.1	0.1	12.4	0.01	1.20	0.00	0.00	0.01	14.31	3.83	8.17	0.15	8.52	0.00	0.00	0.00	0.00	520	2013
Итого за прием пищи:	600	18.1	17.8	87.0	0.57	17.41	292.00	3.30	0.48	198.99	68.06	329.87	3.22	237.33	0.02	1.61	0.03			
II Ужин																				
МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ	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	0.00	534	2013
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	0.00		
Всего за день:		77.1	79.0	315.8	1.24	59.96	697.31	9.98	1.44	1097.9	250.24	1101.0	12.00	1186.8	0.11	2.96	0.03			

в 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	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 МАСЛОМ	40	2,6	4,2	17,1	116,7	0,05	0,00	20,00	0,80	0,03	7,76	10,40	27,22	0,16	4,59	0,00	0,10	99	2013	
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	180	7,9	8,4	33,6	241,2	0,29	0,52	40,00	0,70	0,12	239,15	38,63	148,76	0,16	168,10	0,01	0,10	0,00	273	2013
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,2	3,2	9,2	79,3	0,03	0,47	10,00	0,00	0,11	99,01	2,13	80,72	0,20	17,26	0,01	0,00	0,00	508	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:	500	14,5	16,1	71,8	491,1	0,40	9,49	80,00	1,50	0,29	363,25	68,04	274,25	1,67	214,40	0,02	0,30	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 ЗЕЛЕНЬМ ГОРОШКОМ	60	1,2	5,9	3,8	73,0	0,04	2,03	67,00	0,80	0,03	19,75	16,03	30,13	0,16	9,10	0,00	0,20	0,00	27	2013
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПЮИ	200	5,8	7,7	20,8	175,3	0,05	6,49	180,00	0,00	0,04	35,50	1,98	75,50	0,10	26,15	0,00	0,20	0,00	160	2013
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ	100	9,9	8,7	9,7	156,9	0,07	10,99	39,00	2,20	0,06	34,85	37,89	98,96	0,80	36,22	0,05	0,65	0,01	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	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОИ	40	2,6	0,3	16,4	79,1	0,05	0,00	0,00	0,00	0,03	6,48	6,84	31,32	1,44	54,40	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:	810	27,9	28,4	127,6	879,4	0,36	21,97	310,00	4,12	0,22	129,56	90,39	326,21	3,89	208,07	0,05	1,18	0,01		
Полдник																				
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,3	2,5	8,6	66,4	0,02	0,43	10,00	0,00	0,08	87,51	1,09	59,09	0,20	12,23	0,01	0,00	0,00	413	2016
БАВЛИ	15	0,4	0,5	11,2	51,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	2,16	1,35	4,86	0,20	21,00	0,00	0,00	0,00	607	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:	315	3,5	3,3	31,7	171,8	0,05	8,93	20,00	0,00	0,12	107,00	19,32	81,50	1,55	57,68	0,01	0,10	0,00		
Ужин																				
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,9	4,5	0,3	60,9	0,02	0,00	100,00	0,88	0,15	49,80	4,32	69,12	0,50	56,00	0,01	0,20	0,01	306	2013
ГОЛУБЦЫ С МЯСОМ И РИСОМ	200	14,6	17,6	14,6	284,7	0,09	16,76	150,00	2,90	0,14	205,57	30,79	146,57	0,38	41,47	0,01	1,20	0,00	378	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	6,28	11,88	30,24	0,72	51,60	0,00	0,01	0,00	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОИ	40	2,6	0,3	16,4	79,1	0,05	0,00	0,00	0,00	0,03	6,48	6,84	31,32	1,44	54,40	0,00	0,00	0,00	115	2013
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0,3	0,0	5,5	24,1	0,00	1,16	0,00	0,00	0,01	45,34	6,56	8,81	0,80	23,97	0,00	0,00	0,00	504	2013
Итого за прием пищи:	520	25,4	22,6	56,3	540,7	0,21	17,92	250,00	3,78	0,35	285,47	60,39	286,06	3,84	227,44	0,02	1,41	0,01		
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:		77,7	76,8	315,2	2 277,7	1,09	61,38	706,66	9,40	1,29	1 115	269,34	1 154,0	12,15	1 160,1	0,12	2,99	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	В1, мг	С, мг	А, рети-экв	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	0.12	191.65	2.94	11.59	0.17	4.85	0.00	0.10	0.00	96	2013
КАША ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ "ТЕРКУЛЕС"		180	7.6	8.4	32.6	236.2	0.03	0.60	40.00	0.60	0.12	132.81	4.55	83.53	0.51	16.92	0.01	0.00	0.00	272	2013	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ		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	
Итого за прием пищи:		530	16.6	19.2	66.3	505.7	0.14	9.70	140.00	1.40	0.35	453.02	26.27	200.56	1.93	63.15	0.02	0.20	0.00	118	2013	
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	537	2013	
Обед																						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ		60	0.5	0.1	1.0	7.6	0.02	1.20	0.00	0.00	0.02	12.42	7.56	12.96	0.10	8.46	0.00	0.00	0.00	113	2013	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ		200	7.0	6.1	24.1	180.0	0.23	1.67	240.00	0.00	0.07	35.20	3.44	74.15	0.28	63.03	0.01	0.40	0.00	152	2013	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		180	12.4	15.9	29.8	311.6	0.21	10.04	110.00	2.70	0.23	64.79	49.09	211.63	0.80	73.37	0.01	0.30	0.01	321	2016	
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3.7	0.3	24.3	114.9	0.06	0.00	0.00	0.00	0.02	10.35	14.85	37.80	0.90	64.50	0.00	0.01	0.00	114	2013	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		40	2.6	0.3	16.4	79.1	0.05	0.00	0.00	0.00	0.03	6.48	6.84	31.32	1.44	54.40	0.00	0.00	0.00	115	2013	
Итого за прием пищи:		180	0.7	0.1	17.4	73.6	0.01	0.16	27.00	0.00	0.02	29.90	1.85	17.88	0.41	20.69	0.00	0.00	0.00	527	2013	
Итого за прием пищи:		710	26.9	22.8	113.0	766.8	0.58	13.07	377.00	2.70	0.39	159.14	83.63	385.74	3.93	284.45	0.02	0.71	0.01	527	2013	
Полдник																						
ВАТРУШКА С ТВОРОЖНЫМ ФАРШЕМ		70	7.1	6.7	25.9	192.1	0.01	0.00	40.00	1.80	0.05	6.21	1.39	15.13	0.19	15.40	0.00	0.00	0.00	560	2013	
КАКАО С МОЛОКОМ		180	3.2	3.2	9.2	79.3	0.03	9.47	10.00	0.00	0.11	99.01	-2.13	80.72	0.20	17.26	0.01	0.00	0.00	508	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	11.1	10.2	47.0	325.3	0.07	8.97	60.00	1.80	0.19	122.55	20.40	113.40	1.54	57.11	0.01	0.10	0.00	118	2013	
Ужин																						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧНОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ		60	1.0	5.9	5.6	79.7	0.02	7.01	20.00	1.50	0.02	24.70	3.90	17.14	0.15	16.53	0.00	0.10	0.00	2	2013	
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ		200	9.2	13.9	26.0	266.0	0.25	16.10	70.00	2.60	0.14	89.82	59.16	150.74	0.96	114.94	0.04	1.90	0.02	346	2013	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	3.0	0.2	19.5	91.9	0.05	0.00	0.00	0.00	0.02	8.28	11.88	30.24	0.72	51.60	0.00	0.01	0.00	114	2013	
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК		40	2.6	0.3	16.4	79.1	0.05	0.00	0.00	0.00	0.03	6.48	6.84	31.32	1.44	54.40	0.00	0.00	0.00	115	2013	
Итого за прием пищи:		180	0.1	0.1	12.4	51.9	0.01	1.20	0.00	0.00	0.01	14.31	3.83	8.17	0.15	8.52	0.00	0.00	0.00	520	2013	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		520	15.9	20.4	79.9	588.6	0.38	24.31	90.00	4.10	0.22	142.59	85.61	237.61	3.42	239.99	0.04	2.01	0.02	520	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	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	534	2013	
Всего за день:		76.9	79.0	335.3	2 368.1	1.23	59.60	703.66	10.00	1.38	7	1 095.7	244.31	1 096.3	12.00	1 097.3	0.11	3.02	0.03	0	0.03	2013

в день

Применение пищи - наименование блюда		Масса порции		Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества										№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг		С, мг	А, ретинол	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	К, мг	Na, мг	Se, мг					
Завтрак																				
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (консервированной)		60	1.7	1.9	4.8	42.7	0.05	2.30	0.00	0.00	0.02	10.39	10.88	32.17	0.34	5.71	0.00	0.00	12	
БУТЕРБРОД С ПОКРОМ		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	0.5	22.80	0.03	0.34	307	
ЧАЙ С ЛИМОННОМ И САХАРОМ		40	1.9	4.2	21.8	132.4	0.03	0.03	20.00	0.80	0.02	7.58	1.84	2.09	0.20	5.24	0.00	0.00	2013	
Итого за прием пищи:		200	0.3	0.0	5.5	24.1	0.00	1.16	0.00	0.00	0.01	15.34	6.56	8.81	0.80	23.97	0.00	0.00	102	
БИОЙОГУРТ		500	14.7	18.4	35.7	367.9	0.14	3.81	185.00	3.05	0.19	165.20	21.03	157.80	3.92	57.72	0.03	0.34	2013	
II Завтрак																				
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	536	
Обед																				
СУП С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ		60	0.9	2.6	5.3	48.5	0.03	3.17	16.00	0.00	0.02	13.55	1.14	25.88	0.11	17.31	0.00	0.10	46	
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЫО		180/20	6.9	8.0	18.2	172.3	0.10	7.02	155.00	1.60	0.12	80.17	3.07	12.16	0.33	63.70	0.01	0.50	89	
СОУС СМЕТАННЫЙ		200	12.3	14.5	24.5	277.8	0.35	12.22	65.00	2.40	0.18	226.87	49.06	149.90	0.67	111.92	0.01	0.40	308	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	0.2	1.1	0.3	15.0	0.00	0.01	10.00	0.00	0.01	7.06	0.73	3.74	0.00	1.83	0.00	0.00	372	
ХЛЕБ РЖАНОИ		50	3.7	0.3	24.3	114.9	0.06	0.00	0.00	0.00	0.02	10.35	11.85	37.80	0.90	64.50	0.00	0.01	114	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ		40	2.6	0.3	16.4	79.1	0.05	0.00	0.00	0.00	0.03	6.48	6.84	31.32	1.41	54.40	0.00	0.00	115	
Итого за прием пищи:		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	390	
ГРЕНКИ		760	26.7	26.9	100.3	755.0	0.60	23.14	245.00	4.00	0.39	357.05	80.98	264.98	3.65	319.31	0.02	1.01	0.01	
Полдник																				
ЧАЙ С МОЛОКОМ		50	5.1	6.6	25.2	180.7	0.07	0.13	50.00	1.80	0.06	38.95	1.81	65.84	0.16	10.88	0.00	0.10	0.00	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ		200	2.3	2.5	8.6	66.4	0.02	0.43	10.00	0.00	0.08	87.51	1.09	59.09	0.20	12.23	0.01	0.00	371	
Итого за прием пищи:		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	2016	
СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ		350	8.2	9.4	45.7	301.0	0.12	9.06	70.00	1.80	0.19	143.79	19.78	142.48	1.51	47.56	0.01	0.20	118	
Ужин																				
КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ		60	2.0	3.9	1.2	47.3	0.01	0.90	10.00	0.00	0.06	38.79	19.26	119.78	0.50	11.25	0.00	0.50	0.01	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ		90	9.6	9.7	14.6	184.4	0.07	0.26	0.00	0.00	0.11	31.52	20.18	74.98	0.36	33.86	0.01	0.40	76	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		180	3.1	5.8	16.9	131.8	0.06	20.11	121.60	1.20	0.07	91.52	37.01	142.44	0.14	46.10	0.01	0.24	386	
ХЛЕБ РЖАНОИ		40	3.0	0.2	19.5	91.9	0.05	0.00	0.00	0.00	0.02	8.28	11.88	30.24	0.72	51.60	0.00	0.01	428	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		40	2.6	0.3	16.4	79.1	0.05	0.00	0.00	0.00	0.03	6.48	6.84	31.32	1.41	54.40	0.00	0.00	114	
Итого за прием пищи:		180	0.7	0.1	17.4	73.6	0.01	0.16	27.00	0.00	0.02	29.90	1.85	17.88	0.41	20.69	0.00	0.00	115	
СОК В АССОРТИМЕНТЕ		590	21.0	20.0	86.0	608.1	0.25	21.43	198.60	1.20	0.31	206.49	97.02	346.48	3.64	219.90	0.02	1.15	527	
II Ужин																				
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	1.07	160.60	0.00	0.60	537	
Всего за день:		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	1.07	160.60	0.00	0.60	2013	
		76.8	79.8	320.8	2315.2	1.15	60.51	699.59	10.05	1.34	1.090	247.21	9	11.77	1.097.0	0.08	3.03	0.05		

9 день

Прием пищи, наименование блюда		Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины		Минеральные вещества										№ рецептур	
Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, рет экв	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	К, мг	Na, мг	Cl, мг	Fe, мг	Ca, мг	Мg, мг	Р, мг	№ рецептур	Сборник рецептур
Завтрак																			
П. ЛИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	200	12.8	13.8	35.1	0.06	0.40	0.00	3.80	0.15	230.25	16.27	76.55	0.46	10.33	0.00	0.10	0.00	325	2013
М. ЛОКО СУШЕНОЕ	30	2.0	2.5	16.3	0.02	0.12	20.00	0.20	0.09	82.89	9.18	59.13	0.05	10.95	0.00	0.10	0.00	490	2013
Ф. ЛОКО СУШЕНОЕ	200	0.2	0.0	5.3	0.00	0.04	0.00	0.00	0.01	12.82	5.80	7.42	0.00	2.56	0.00	0.00	0.00	502	2013
Итого за прием пищи:	530	15.8	16.6	68.6	0.03	0.56	10.00	0.00	0.03	17.33	16.88	17.55	0.00	24.45	0.00	0.10	0.00	118	2013
II Завтрак																			
Итого за прием пищи:	200	0.0	0.0	23.9	0.06	0.40	24.00	0.00	0.07	8.10	1.80	0.00	0.00	0.54	0.00	0.00	0.00	1	ТТК
Обед																			
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0.7	3.6	3.8	0.02	8.13	112.00	0.30	0.03	25.88	1.93	27.98	0.15	11.28	0.00	0.00	0.00	58	2016
Р. СОЛЕННИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200	5.7	6.8	13.7	0.14	10.43	180.00	1.00	0.05	30.88	31.63	53.01	0.48	46.80	0.00	0.30	0.00	82	2016
Г. РАРИСОВАЯ РАС-СЫПЧАТАЯ	90	11.4	13.4	3.2	0.14	3.06	36.05	1.08	0.10	101.43	19.44	136.84	0.97	34.65	0.01	0.45	0.00	373	2013
ХЛ. Б. ПШЕНИЧНЫЙ	180	3.4	3.3	29.2	0.04	0.00	20.00	0.72	0.02	16.53	3.02	87.54	0.14	65.42	0.00	0.36	0.00	246	2013
ХЛ. Б. РЖАНОЙ	50	3.7	0.3	24.3	0.06	0.00	0.00	0.00	0.02	10.35	14.85	37.60	0.90	64.50	0.00	0.01	0.00	114	2013
К. ЕЛЬ ИЗ ЛОБИДЛА	40	2.6	0.3	16.4	0.05	0.00	0.00	0.00	0.03	6.48	6.84	31.32	1.44	54.40	0.00	0.00	0.00	115	2013
Итого за прием пищи:	180	0.1	0.0	16.7	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	11.67	2.49	6.22	0.11	18.01	0.00	0.00	0.00	401	2016
Итого за прием пищи:	800	27.6	27.7	107.3	0.45	21.68	348.05	3.10	0.25	203.22	80.20	380.71	4.19	295.06	0.01	1.12	0.00		
Полдник																			
Ч. ЛОСОСЬ	200	2.3	2.5	8.6	0.02	0.43	10.00	0.00	0.08	87.51	1.09	59.09	0.20	12.23	0.01	0.00	0.00	413	2016
П. ЕЛЬ	15	1.1	1.4	10.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	609	2013
Итого за прием пищи:	100	0.8	0.3	11.9	0.03	0.43	10.00	0.00	0.08	87.51	1.09	59.09	0.20	12.23	0.01	0.00	0.00	118	2013
Итого за прием пищи:	315	4.2	4.2	31.3	0.05	8.93	20.00	0.00	0.11	108.76	17.97	76.64	1.63	36.58	0.01	0.10	0.00		
Ужин																			
САЛАТ ОВОЩНОЙ	60	1.6	4.2	6.0	0.04	2.87	32.00	1.10	0.06	13.54	1.32	35.57	0.15	20.02	0.00	0.20	0.00	72	2013
К. ЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	12.0	13.0	15.6	0.20	0.97	66.58	0.90	0.15	140.00	27.69	128.65	1.00	200.56	0.01	0.50	0.02	322	2016
СА. С. СМЕТАННЫЙ	30	0.2	1.1	0.3	0.00	0.01	0.00	0.00	0.01	7.06	0.73	3.74	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	372	2016
КА. ТОВЕЛЬНОЕ 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	434	2013
ХЛ. Б. ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.0	0.2	19.5	0.05	0.00	0.00	0.00	0.02	8.28	11.88	30.24	0.72	51.60	0.00	0.01	0.00	114	2013
ХЛ. Б. РЖАНОЙ	40	2.6	0.3	16.4	0.05	0.00	0.00	0.00	0.03	6.48	6.84	31.32	1.44	54.40	0.00	0.00	0.00	115	2013
К. ЛОСОСЬ ИЗ СВЕЖИХ РЫБК	180	0.1	0.1	10.7	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:	630	22.7	24.2	89.6	0.47	15.49	148.58	2.80	0.40	223.38	81.22	316.89	3.67	413.66	0.02	1.11	0.02		
II Ужин																			
Б. ЛЮГ	200	5.4	4.9	33.1	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	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:		75.7	77.6	353.8	1.17	59.72	693.96	9.90	1.35	1090	251.72	1086.8	11.89	1086.2	0.04	2.96	0.02		

10 день

Прием пищи, наименование блюда

Прием пищи, наименование блюда																	
Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин				Минеральные вещества							№ рецептуры	
	Белок, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, рг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг		F, мг
Завтрак																	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	4.9	7.4	9.8	125.6	0.03	0.08	70.00	0.80	0.08	193.65	2.94	11.59	0.17	4.85	0.10	96
КАША БОЯРСКАЯ	180	6.1	5.2	37.0	219.2	0.15	0.57	50.00	2.40	0.10	66.88	3.97	69.49	0.29	26.56	0.01	2013
КОФЕЛИНГ 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	267
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.8	0.3	11.9	53.9	0.03	8.50	10.00	0.00	0.00	17.33	16.88	17.55	1.15	24.45	0.00	513
Итого за прием пищи:	530	15.1	16.0	70.7	488.7	0.26	9.67	80.00	3.20	0.33	387.09	25.69	186.52	1.71	72.79	0.02	118
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	535
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	535
Обед																	
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	60	0.9	3.1	6.8	58.9	0.03	0.43	30.00	0.00	0.03	9.73	1.15	2.72	0.19	24.02	0.00	65
С ВЕКОВЫМ СО СМЕТАНОЙ	200	4.8	8.0	18.8	166.4	0.05	1.34	00.00	0.80	0.06	40.98	2.74	74.21	0.37	45.91	0.01	136
РАГУ ОВОЩНОЕ	110	12.3	9.3	14.4	190.0	0.08	0.59	33.01	0.88	0.09	33.74	14.29	123.85	0.29	68.19	0.05	271
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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	362
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.9	0.06	0.00	0.00	0.00	0.02	10.35	14.85	37.80	0.90	64.50	0.00	114
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	40	2.6	0.3	16.4	79.1	0.05	0.00	0.00	0.00	0.03	6.48	6.84	31.32	1.44	54.40	0.00	115
Итого за прием пищи:	180	0.7	0.1	17.4	73.6	0.01	0.16	27.00	0.00	0.02	29.90	1.85	17.88	0.41	20.69	0.00	527
ГРЕНКИ	820	27.8	25.4	114.4	797.4	0.38	16.44	42.01	2.88	0.32	176.47	75.73	351.07	4.07	327.94	0.07	163
Полдник																	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	50	5.1	6.6	25.2	160.7	0.07	0.13	50.00	1.80	0.08	38.95	1.81	65.84	0.16	10.88	0.00	371
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200	2.3	2.5	8.6	66.4	0.02	0.43	10.30	0.00	0.08	87.51	1.09	59.09	0.20	12.23	0.01	413
Итого за прием пищи:	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
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ	350	8.2	9.4	45.7	301.0	0.12	9.06	70.00	1.80	0.19	143.79	19.78	142.48	1.51	47.56	0.01	200
Ужин																	
ШНИДЕЛИ МЯСНЫЕ	60	1.2	5.9	3.8	73.0	0.04	2.03	67.00	0.80	0.03	19.75	16.03	30.13	0.16	9.10	0.00	27
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	90	9.6	9.7	14.6	184.4	0.07	0.26	0.00	0.00	0.11	31.52	20.18	74.98	0.36	33.86	0.01	386
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	180	3.1	5.8	16.9	131.8	0.06	20.11	11.00	1.20	0.07	91.52	37.01	72.28	0.72	51.60	0.01	428
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3.0	0.2	19.5	91.9	0.05	0.00	0.00	0.00	0.02	8.28	11.88	30.24	0.72	51.60	0.00	114
ЧАЙ С САХАРОМ	40	2.6	0.3	16.4	79.1	0.05	0.00	0.00	0.00	0.03	6.48	6.84	31.32	1.44	54.40	0.00	115
Итого за прием пищи:	200	0.2	6.0	5.3	21.8	0.00	0.84	0.00	0.00	0.04	12.82	5.80	7.42	0.74	2.56	0.00	502
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	610	19.7	21.9	76.5	582.0	0.27	22.44	88.60	2.00	0.27	170.37	97.74	246.37	3.56	199.62	0.02	0.85
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	537
Всего за день:	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
		77.2	79.1	335.1	2363.8	1.10	60.68	397.27	9.88	1.42	1108	250.14	1112.4	12.05	1100.5	0.14	2.98

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества								
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, рет.экв	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	770.9	787.8	3347.5	23587.1	11.63	600.42	6 979.09	99.83	13.62	10 960.74	2 492.34	10 991.89	119.88	10 972.95	0.99	29.64	0.26
Среднее значение за период	77.1	78.8	334.8	2 358.7	1.16	60.04	697.91	9.98	1.36	1 096.07	249.23	1 099.19	11.99	1 097.30	0.10	2.96	0.03
Содержание белков, жиров, углеводов в	13.1	30.1	56.8														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин	II Ужин
7-11	518	200	787	336	583	200

Прошито, пронумеровано и
скреплено печатью

12/12/2012г. листов

И.б. директора ГБОУ СО

«Буткинская школа-интернат»

/О.Ф. Казакова/

