

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора муниципального
бюджетного общеобразовательного
учреждения «Начальная школа – детский
сад № 1» г. Воркуты
от 27.04.2022 г. № 244/01-12

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ «НАЧАЛЬНАЯ ШКОЛА – ДЕТСКИЙ САД № 1» Г. ВОРКУТЫ**

Сезон: весенний

Возрастная категория учащихся: 7-11 лет

г. Воркута, 2022 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Примерное двухнедельное меню для питания учащихся 7-11 лет на весенний сезон разработано для муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Начальная школа – детский сад № 1» г. Воркуты (далее – Учреждение) в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 27 октября 2020г. № 32, СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020г. № 28.

Продолжительность пребывания обучающихся Учреждения регламентируется Уставом, режимом дня, расписанием уроков, а также режимом работы группы продленного дня, «Порядком организации присмотра и ухода за детьми в группах продленного дня», утвержденным приказом директора от 02.09.2021г. № 557/01-12, и составляет периоды с 8.30 – 13.00 - учебные занятия, с 13.00 -18.00 – группа продленного дня.

Время приема пищи:

	1, 2 классы	3, 4 классы
Завтрак	09.10	10.00
Обед	11.50	13.00
Полдник	16.15	

Полдник (для обучающихся, посещающих группу продленного дня) – 16.15 – 16.25 часов.

Используются овощи нового урожая. Запрещается изготовление салатов из овощей прошлого сезона. Использование овощей прошлого урожая (капусты, репчатого лука, корнеплодов и др.) допускается только после термической обработки. Обязательна термообработка для зеленого горошка. В приготовлении салатов включено масло растительное.

Кондитерские изделия должны быть без крема. В приготовлении блюд используется йодированная соль.

Для зеленого горошка консервированного, икры кабачковой консервированной обязательна термообработка.

Для дополнительного обогащения рациона микронутриентами могут быть использованы в меню специализированные продукты питания, обогащенные микронутриентами, а также «С» витаминизация третьих блюд специальными витаминно-минеральными премиксами. Витаминизация третьих блюд (компот) обязательна и осуществляется в соответствии с указаниями по применению премиксов, с 7 до 11 лет – 60 мг.

Для составления настоящего примерного двухнедельного меню были использованы рецептуры блюд, разработанные согласно рекомендациям сборников «Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.», «Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2011.-544с.», санитарных норм и правил и технологическими рекомендациям для импортного сыра.

1 день

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	200	7,10	8,00	36,90	249,00	0,08	1,29	0,05	0,77	0,00	0,00	127,71	20,64	122,55	1,29	0,00	0,00	0,00	0,00	184	2008
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,00	4,50	0,30	61,30	0,02	0,00	0,10	0,81	0,89	0,15	19,93	4,35	69,55	0,91	56,35	8,05	0,02	0,01	209	2011
БАТОН	30	2,40	0,30	14,70	71,40	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	6,90	10,20	26,70	0,80	40,80	1,08	0,00	0,00	31	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,60	5,90	0,00	72,80	0,01	0,14	0,06	0,06	0,00	0,06	176,00	7,00	100,00	0,20	17,80	0,00	0,01	0,00	15	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	8,30	0,10	74,80	0,00	0,00	0,07	0,22	0,15	0,01	1,20	0,00	1,90	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,00	2,40	20,20	115,40	0,04	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	108,88	15,00	78,35	0,21	155,88	9,00	0,00	0,00	379	2011
Итого за прием пищи:	500	22,20	29,40	72,20	644,70	0,20	1,95	0,30	1,86	1,04	0,35	440,62	57,19	399,05	3,23	272,13	18,13	0,03	0,01		
II Завтрак																					
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	1,00	0,20	19,20	92,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	200	1,00	0,20	19,20	92,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	60	1,70	3,10	3,70	49,30	0,05	2,34	0,00	1,94	0,00	0,03	10,45	10,85	32,22	0,37	57,48	0,02	0,00	0,00	10	2012
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ СО СМЕТАНОЙ	250	7,40	10,40	9,00	162,00	0,08	12,27	0,22	2,41	0,00	0,10	52,81	26,93	90,32	1,66	421,18	6,41	0,05	0,00	87	2011
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	13,50	10,50	14,90	221,00	0,08	0,85	7,79	2,11	0,00	0,02	37,74	120,25	51,16	0,86	44,22	2,07	0,00	0,00	294	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	2,00	4,50	12,80	99,40	0,02	0,00	0,02	0,51	0,08	0,02	17,83	4,26	17,33	0,42	24,27	0,28	0,00	0,00	309	2011
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	0,30	2,40	2,20	31,90	0,00	1,41	0,04	1,04	0,00	0,01	4,15	2,71	4,55	0,12	32,49	0,40	0,00	0,00	364	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	14,50	58,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,37	1,80	0,00	0,00	1,05	0,00	0,00	0,00	402	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,10	0,40	18,60	90,40	0,03	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	8,28	11,88	31,32	0,36	0,00	0,00	0,00	0,00	33	2008
ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ	50	3,20	0,60	19,20	96,00	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	13,05	21,15	67,50	1,76	117,50	0,00	0,00	0,00	32	2008
Итого за прием пищи:	870	31,20	31,90	94,90	808,10	0,33	16,87	8,07	8,41	0,08	0,21	152,68	199,83	294,40	5,55	698,19	9,18	0,05	0,00		
Полдник																					
ЙОГУРТ	200	10,00	6,40	17,00	174,00	0,06	1,20	0,05	0,00	0,00	0,30	238,00	28,00	192,00	0,20	280,00	18,00	0,04	0,00	434	2008
РОЖОК "ЗЕРНЫШКО"	30	2,30	1,70	15,50	90,20	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,43	0,00	0,00	0,00	0,00	30	2011
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,00	4,00	0,00	0,60	0,00	0,00	14,40	7,20	9,90	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	338	2011
Итого за прием пищи:	330	12,70	8,50	42,30	308,60	0,09	5,20	0,05	0,60	0,00	0,30	252,40	35,20	201,90	2,63	280,00	18,00	0,04	0,00		
Всего за день:		67,10	70,00	228,60	1 852,80	0,62	28,02	8,42	10,87	1,12	0,86	859,70	300,22	909,35	14,21	1 250,32	45,31	0,12	0,00		

2 день

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	8,30	0,10	74,80	0,00	0,00	0,07	0,22	0,15	0,01	1,20	0,00	1,90	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2011
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,10	5,30	4,60	71,40	0,01	4,20	0,11	0,00	0,00	0,03	24,60	9,00	22,20	0,42	189,00	0,00	0,00	0,00	12	2008
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	90	11,00	8,00	9,30	153,20	0,07	0,67	0,02	3,73	0,00	0,05	45,15	24,16	143,14	0,52	243,56	80,19	0,00	0,00	234	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	10,20	8,40	46,00	300,30	0,27	0,00	0,05	5,67	0,11	0,15	27,98	151,04	225,29	5,29	316,98	2,74	0,02	0,00	323	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	0,30	2,40	2,20	31,90	0,00	1,41	0,04	1,04	0,00	0,01	4,15	2,71	4,55	0,12	32,49	0,40	0,00	0,00	364	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	4,60	3,60	17,40	121,40	0,04	0,85	0,02	0,00	0,00	0,18	170,08	25,60	120,61	1,37	262,15	13,50	0,00	0,00	378	2011
БАТОН	30	2,40	0,30	14,70	71,40	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	6,90	10,20	26,70	0,60	40,80	1,08	0,00	0,00	31	2008
Итого за прием пищи:	570	29,60	36,40	94,20	824,30	0,44	7,13	0,31	10,66	0,26	0,45	280,06	222,71	544,39	8,34	1 086,48	97,91	0,02	0,00		
II Завтрак																					
ФРУКТ	200	1,80	0,40	16,20	86,00	0,08	120,00	0,02	0,44	0,00	0,06	68,00	26,00	46,00	0,60	394,00	4,00	0,04	0,00	338	2008
Итого за прием пищи:	200	1,80	0,40	16,20	86,00	0,08	120,00	0,02	0,44	0,00	0,06	68,00	26,00	46,00	0,60	394,00	4,00	0,04	0,00		
Обед																					
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ И МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	0,90	2,10	5,80	46,20	0,02	3,09	0,13	0,92	0,00	0,02	11,45	11,52	25,86	0,48	217,01	1,94	0,01	0,00	37	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	11,70	10,50	18,90	217,00	0,20	4,65	0,25	4,26	0,00	0,11	45,28	39,52	129,26	2,68	580,99	6,83	0,06	0,00	102	2011
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	90	13,60	15,70	2,90	207,50	0,04	0,54	0,18	2,39	0,00	0,09	22,75	18,17	122,49	1,83	274,54	6,00	0,03	0,00	246	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,20	5,30	21,50	146,80	0,12	10,39	0,04	0,25	0,08	0,12	46,53	30,45	86,23	1,23	765,05	8,55	0,04	0,00	312	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	14,50	58,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,37	1,80	0,00	0,00	1,05	0,00	0,00	0,00	402	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,10	0,40	18,60	90,40	0,03	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	8,28	11,88	31,32	0,36	0,00	0,00	0,00	0,00	33	2008
ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ	50	3,20	0,60	19,20	96,00	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	13,05	21,15	67,50	1,76	117,50	0,00	0,00	0,00	32	2008
Итого за прием пищи:	840	35,70	34,60	101,40	861,90	0,48	18,67	0,60	8,22	0,08	0,37	155,71	134,49	462,66	8,34	1 956,14	23,32	0,14	0,00		
Полдник																					
РЯЖЕНКА	200	5,80	5,00	8,40	108,00	0,04	1,60	0,05	0,00	0,00	0,26	248,00	28,00	184,00	0,20	292,00	18,00	0,00	0,00	435	2008
ПИРОЖКИ ПРОСТЫЕ ПЕЧЕНЬЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ЯБЛОКОМ	60	4,00	2,00	34,30	174,20	0,07	4,80	0,01	1,21	0,03	0,05	25,51	13,85	41,62	2,73	378,27	3,19	0,02	0,01	406.1	2011
Итого за прием пищи:	260	9,80	7,00	42,70	282,20	0,11	6,40	0,06	1,21	0,03	0,31	273,51	41,85	225,62	2,93	670,27	21,19	0,02	0,01		
Всего за день:		76,90	78,50	254,60	2 054,40	1,11	152,20	0,99	20,53	0,37	1,19	777,28	425,05	1 278,67	20,21	4 106,89	146,42	0,22	0,01		

3 день

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	8,30	0,10	74,80	0,00	0,00	0,07	0,22	0,15	0,01	1,20	0,00	1,90	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2011
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	35,00	23,50	27,80	472,40	0,07	0,39	0,14	0,60	0,22	0,41	281,90	38,29	356,46	0,94	244,36	1,68	0,05	0,05	223	2011
СОУС ШОКОЛАДНЫЙ	20	1,30	4,80	12,20	97,60	0,01	0,10	0,03	0,11	0,08	0,03	24,12	10,27	28,50	0,45	62,90	1,83	0,00	0,00	327	2011
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,00	4,50	0,30	61,30	0,02	0,00	0,10	0,81	0,89	0,15	19,93	4,35	69,55	0,91	56,35	8,05	0,02	0,01	209	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,00	2,40	20,20	115,40	0,04	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	108,88	15,00	78,35	0,21	155,88	9,00	0,00	0,00	379	2011
БАТОН	30	2,40	0,30	14,70	71,40	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	6,90	10,20	26,70	0,60	40,80	1,08	0,00	0,00	31	2008
Итого за прием пищи:	500	46,70	43,80	75,30	892,80	0,19	1,01	0,36	1,74	1,34	0,73	442,93	78,11	561,46	3,13	561,79	21,64	0,07	0,06		
II Завтрак																					
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	1,00	0,20	19,20	92,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	200	1,00	0,20	19,20	92,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	0,50	3,10	1,60	37,00	0,01	3,33	0,00	1,28	0,00	0,01	13,97	8,06	16,94	0,38	84,28	0,27	0,00	0,00	21	2011
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	7,90	8,00	18,30	176,50	0,08	2,85	6,00	2,16	0,01	0,03	30,22	41,02	42,16	1,01	215,80	2,19	0,01	0,01	113	2011
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ	90	10,70	9,60	8,90	175,90	0,06	0,73	6,44	0,41	0,08	0,03	34,58	99,62	43,66	0,65	34,97	2,11	0,00	0,00	315	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	2,80	4,40	13,10	105,30	0,03	24,41	0,10	0,23	0,08	0,05	66,71	23,23	47,70	1,41	293,46	4,30	0,01	0,00	321	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	14,50	58,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,37	1,80	0,00	0,00	1,05	0,00	0,00	0,00	402	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,10	0,40	18,60	90,40	0,03	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	8,28	11,88	31,32	0,36	0,00	0,00	0,00	0,00	33	2008
ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ	50	3,20	0,60	19,20	96,00	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	13,05	21,15	67,50	1,76	117,50	0,00	0,00	0,00	32	2008
Итого за прием пищи:	840	28,30	26,00	94,30	739,20	0,28	31,32	12,54	4,48	0,17	0,15	175,18	206,76	249,28	5,57	747,06	8,87	0,02	0,01		
Полдник																					
РЯЖЕНКА	200	5,80	5,00	8,40	108,00	0,04	1,60	0,05	0,00	0,00	0,26	248,00	28,00	184,00	0,20	292,00	18,00	0,00	0,00	435	2008
РОЖОК "ЗЕРНЫШКО"	30	2,30	1,70	15,50	90,20	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,43	0,00	0,00	0,00	0,00	30	2011
ФРУКТ	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,00	4,00	0,00	0,60	0,00	0,00	14,40	7,20	9,90	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	338	2011
Итого за прием пищи:	330	8,50	7,10	33,70	242,60	0,07	5,60	0,05	0,60	0,00	0,26	262,40	35,20	193,90	2,63	292,00	18,00	0,00	0,00		
Всего за день:		84,50	77,00	222,50	1 966,60	0,54	41,93	12,95	6,82	1,51	1,14	894,51	328,07	1 018,64	14,13	1 600,85	48,51	0,09	0,07		

4 день

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	8,30	0,10	74,80	0,00	0,00	0,07	0,22	0,15	0,01	1,20	0,00	1,90	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,60	5,90	0,00	72,80	0,01	0,14	0,06	0,06	0,00	0,06	176,00	7,00	100,00	0,20	17,60	0,00	0,01	0,00	15	2011
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	250	7,30	6,60	35,80	232,40	0,11	0,62	0,04	0,09	0,06	0,16	156,94	32,25	210,60	0,85	257,38	10,75	0,04	0,02	184	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	4,60	3,60	17,40	121,40	0,04	0,85	0,02	0,00	0,00	0,18	170,08	25,60	120,61	1,37	262,15	13,50	0,00	0,00	378	2011
БАТОН	30	2,40	0,30	14,70	71,40	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	6,90	10,20	26,70	0,60	40,80	1,08	0,00	0,00	31	2008
Итого за прием пищи:	510	18,90	24,70	68,00	572,70	0,21	1,61	0,19	0,37	0,21	0,43	511,12	75,05	459,81	3,04	579,43	25,33	0,05	0,02		
II Завтрак																					
ФРУКТ	200	1,80	0,40	16,20	86,00	0,08	120,00	0,02	0,44	0,00	0,06	68,00	26,00	46,00	0,60	394,00	4,00	0,04	0,00	338	2008
Итого за прием пищи:	200	1,80	0,40	16,20	86,00	0,08	120,00	0,02	0,44	0,00	0,06	68,00	26,00	46,00	0,60	394,00	4,00	0,04	0,00		
Обед																					
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ И МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	0,90	2,10	5,80	46,20	0,02	3,09	0,13	0,92	0,00	0,02	11,45	11,52	25,86	0,48	217,01	1,94	0,01	0,00	37	2011
СУП РЫБНЫЙ	200	5,10	4,30	14,10	115,70	0,10	7,17	0,16	2,02	0,00	0,07	29,11	28,34	91,62	1,04	569,08	32,72	0,02	0,00	106	2011
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	90	15,90	15,70	6,90	249,50	0,17	11,16	5,13	5,47	0,14	1,27	13,83	17,24	228,08	4,88	248,62	6,22	0,15	0,02	282	2011
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,70	5,90	38,80	223,40	0,03	0,00	0,03	0,39	0,10	0,03	28,43	27,86	76,11	0,58	56,27	0,76	0,03	0,01	304	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	14,50	58,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,37	1,80	0,00	0,00	1,05	0,00	0,00	0,00	402	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,10	0,40	18,60	90,40	0,03	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	8,28	11,88	31,32	0,36	0,00	0,00	0,00	0,00	33	2008
ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ	50	3,20	0,60	19,20	96,00	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	13,05	21,15	67,50	1,76	117,50	0,00	0,00	0,00	32	2008
Итого за прием пищи:	790	31,80	29,00	117,90	879,30	0,42	21,42	5,45	9,20	0,24	1,42	112,52	119,79	520,49	9,10	1 209,53	41,64	0,21	0,03		
Полдник																					
КЕФИР	200	6,00	0,20	8,00	62,00	0,08	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	252,00	30,00	196,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	435	2008
ПРЯНИКИ	60	3,50	2,80	45,00	219,60	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	6,60	5,40	30,00	0,48	42,60	0,00	0,00	0,00	21	2008
Итого за прием пищи:	260	9,50	3,00	53,00	281,60	0,13	2,00	0,00	0,00	0,00	0,01	258,60	35,40	226,00	0,48	42,60	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		62,00	57,10	255,10	1 819,60	0,84	145,03	5,66	10,01	0,45	1,92	950,24	256,24	1 252,30	13,22	2 225,56	70,97	0,30	0,05		

5 день

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	8,30	0,10	74,80	0,00	0,00	0,07	0,22	0,15	0,01	1,20	0,00	1,90	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,60	5,90	0,00	72,80	0,01	0,14	0,06	0,06	0,00	0,06	176,00	7,00	100,00	0,20	17,60	0,00	0,01	0,00	15	2011
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,00	4,50	0,30	61,30	0,02	0,00	0,10	0,81	0,89	0,15	19,93	4,35	69,55	0,91	56,35	8,05	0,02	0,01	209	2011
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ КУКУРУЗНОЙ КРУПЫ	200	4,30	10,20	23,80	204,70	0,05	0,50	5,34	0,35	0,14	0,11	104,33	30,84	75,43	0,59	140,84	8,57	0,00	0,00	174	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,80	3,00	22,50	133,30	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,12	111,39	27,49	95,58	0,87	207,23	9,00	0,00	0,00	382	2011
БАТОН	30	2,40	0,30	14,70	71,40	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	6,90	10,20	26,70	0,60	40,80	1,08	0,00	0,00	31	2008
Итого за прием пищи:	500	20,10	32,10	61,40	618,20	0,16	1,16	5,59	1,44	1,18	0,47	419,75	79,88	369,16	3,19	464,32	26,70	0,03	0,01		
II Завтрак																					
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	1,00	0,20	19,20	92,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	200	1,00	0,20	19,20	92,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
БОРЩ С МЯСОМ ПТИЦЫ И СМЕТАНОЙ	200	5,70	6,70	10,00	125,60	0,04	6,54	4,98	1,82	0,00	0,04	43,45	42,60	43,38	1,32	287,88	4,52	0,01	0,00	82	2011
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	2,30	7,90	12,80	132,60	0,06	5,76	0,92	3,79	0,00	0,06	53,43	37,28	67,87	1,72	411,67	8,05	0,05	0,00	54	2011
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	90	15,90	16,90	13,60	269,90	0,07	0,36	0,00	2,87	0,00	0,09	19,60	27,63	158,22	2,50	286,84	5,60	0,03	0,00	272	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	2,00	4,50	12,80	99,40	0,02	0,00	0,02	0,51	0,08	0,02	17,83	4,26	17,33	0,42	24,27	0,28	0,00	0,00	309	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	14,50	58,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,37	1,80	0,00	0,00	1,05	0,00	0,00	0,00	402	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,10	0,40	18,60	90,40	0,03	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	8,28	11,88	31,32	0,36	0,00	0,00	0,00	0,00	33	2008
ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ	50	3,20	0,60	19,20	96,00	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	13,05	21,15	67,50	1,76	117,50	0,00	0,00	0,00	32	2008
Итого за прием пищи:	790	32,20	37,00	101,50	871,90	0,29	12,66	5,92	9,39	0,08	0,24	164,01	146,60	385,62	8,08	1 129,21	18,45	0,09	0,00		
Полдник																					
КЕФИР	200	6,00	0,20	8,00	62,00	0,08	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	252,00	30,00	196,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	435	2008
РОГАЛИК ИЗ ДРОЖЕЖЕВОГО ТЕСТА	60	4,00	3,20	35,40	186,50	0,04	0,06	0,01	0,97	0,10	0,04	18,96	6,16	39,90	0,39	61,03	2,38	0,01	0,01	417	2011
Итого за прием пищи:	260	10,00	3,40	43,40	248,50	0,12	2,06	0,01	0,97	0,10	0,04	270,96	36,16	235,90	0,39	61,03	2,38	0,01	0,01		
Всего за день:		63,40	72,70	225,50	1 830,70	0,57	19,88	11,52	11,80	1,36	0,75	868,72	270,64	1 004,68	14,46	1 654,56	47,53	0,13	0,02		

6 день

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	250	8,90	7,60	42,40	273,90	0,14	0,64	0,04	0,11	0,08	0,18	148,33	40,72	203,13	2,05	291,51	11,03	0,00	0,03	189	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	8,30	0,10	74,80	0,00	0,00	0,07	0,22	0,15	0,01	1,20	0,00	1,90	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,60	5,90	0,00	72,80	0,01	0,14	0,06	0,06	0,00	0,06	176,00	7,00	100,00	0,20	17,60	0,00	0,01	0,00	15	2011
БАТОН	30	2,40	0,30	14,70	71,40	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	6,90	10,20	26,70	0,60	40,80	1,08	0,00	0,00	31	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,00	2,40	20,20	115,40	0,04	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	108,88	15,00	78,35	0,21	155,88	9,00	0,00	0,00	379	2011
Итого за прием пищи:	510	19,00	24,50	77,40	608,30	0,24	1,30	0,19	0,39	0,23	0,38	441,31	72,92	410,08	3,08	507,29	21,11	0,01	0,03		
II Завтрак																					
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	1,00	0,20	19,20	92,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	200	1,00	0,20	19,20	92,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,10	5,30	4,60	71,40	0,01	4,20	0,11	0,00	0,00	0,03	24,60	9,00	22,20	0,42	189,00	0,00	0,00	0,00	12	2008
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ И МЯСОМ ПТИЦЫ	200	6,40	4,70	10,70	111,10	0,05	3,89	5,68	0,96	0,00	0,04	25,81	42,09	40,30	1,01	271,25	2,64	0,01	0,00	112	2011
ТЕФТЕЛИ ГОВЯЖЬИ	90	12,30	13,60	17,00	239,10	0,07	0,59	0,00	2,60	0,00	0,06	18,28	21,05	118,01	1,62	217,77	4,57	0,02	0,00	278	2011
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	0,30	2,40	2,20	31,90	0,00	1,41	0,04	1,04	0,00	0,01	4,15	2,71	4,55	0,12	32,49	0,40	0,00	0,00	364	2011
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	10,20	8,30	46,00	298,80	0,27	0,00	0,03	5,67	0,11	0,15	26,66	150,89	224,89	5,29	316,98	2,74	0,02	0,00	323	2008
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	14,50	58,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,37	1,80	0,00	0,00	1,05	0,00	0,00	0,00	402	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,10	0,40	18,60	90,40	0,03	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	8,28	11,88	31,32	0,36	0,00	0,00	0,00	0,00	33	2008
ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ	50	3,20	0,60	19,20	96,00	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	13,05	21,15	67,50	1,76	117,50	0,00	0,00	0,00	32	2008
Итого за прием пищи:	820	36,60	35,30	132,90	996,80	0,50	10,09	5,86	10,67	0,11	0,32	129,20	260,57	508,77	10,58	1 146,04	10,35	0,05	0,00		
Полдник																					
ЙОГУРТ	200	10,00	6,40	17,00	174,00	0,06	1,20	0,05	0,00	0,00	0,30	238,00	28,00	192,00	0,20	280,00	18,00	0,04	0,00	434	2008
РОЖОК "ЗЕРНЫШКО"	30	2,30	1,70	15,50	90,20	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,43	0,00	0,00	0,00	0,00	30	2011
ФРУКТ	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,00	4,00	0,00	0,60	0,00	0,00	14,40	7,20	9,90	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	338	2011
Итого за прием пищи:	330	12,70	8,50	42,30	308,60	0,09	5,20	0,05	0,60	0,00	0,30	252,40	35,20	201,90	2,63	280,00	18,00	0,04	0,00		
Всего за день:		68,70	68,50	271,80	2 005,70	0,83	20,59	6,10	11,66	0,34	1,00	836,91	376,69	1 134,75	19,09	1 933,33	49,46	0,10	0,03		

7 день

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	8,30	0,10	74,80	0,00	0,00	0,07	0,22	0,15	0,01	1,20	0,00	1,90	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2011
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	0,60	2,70	2,30	35,70	0,01	2,10	0,06	0,00	0,00	0,02	12,30	4,50	11,10	0,21	94,50	0,00	0,00	0,00	12	2008
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	90	11,00	8,00	9,30	153,20	0,07	0,67	0,02	3,73	0,00	0,05	45,15	24,16	143,14	0,52	243,56	80,19	0,00	0,00	234	2011
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,70	5,90	38,80	223,40	0,03	0,00	0,03	0,39	0,10	0,03	28,43	27,86	76,11	0,58	56,27	0,76	0,03	0,01	304	2011
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	0,30	2,40	2,20	31,90	0,00	1,41	0,04	1,04	0,00	0,01	4,15	2,71	4,55	0,12	32,49	0,40	0,00	0,00	364	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	4,60	3,60	17,40	121,40	0,04	0,85	0,02	0,00	0,00	0,18	170,08	25,60	120,61	1,37	262,15	13,50	0,00	0,00	378	2011
БАТОН	30	2,40	0,30	14,70	71,40	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	6,90	10,20	26,70	0,60	40,80	1,08	0,00	0,00	31	2008
Итого за прием пищи:	540	22,50	31,20	84,70	711,70	0,20	5,03	0,24	5,38	0,25	0,32	268,21	95,03	384,11	3,42	731,27	95,93	0,03	0,01		
II Завтрак																					
ФРУКТ	200	1,80	0,40	16,20	86,00	0,08	120,00	0,02	0,44	0,00	0,06	68,00	26,00	46,00	0,60	394,00	4,00	0,04	0,00	338	2011
Итого за прием пищи:	200	1,80	0,40	16,20	86,00	0,08	120,00	0,02	0,44	0,00	0,06	68,00	26,00	46,00	0,60	394,00	4,00	0,04	0,00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОВОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	60	1,70	3,10	3,70	49,30	0,05	2,34	0,00	1,94	0,00	0,03	10,45	10,85	32,22	0,37	57,48	0,02	0,00	0,00	10	2012
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ СО СМЕТАНОЙ	200	7,50	10,00	8,80	157,10	0,06	6,81	0,17	2,06	0,00	0,10	35,05	23,26	90,01	1,45	406,36	5,95	0,03	0,00	99	2011
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	90	14,50	11,60	1,70	191,70	0,17	11,41	5,02	4,08	0,00	1,24	22,09	14,86	214,35	4,67	273,29	6,64	0,14	0,02	255	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,20	5,30	21,50	146,80	0,12	10,39	0,04	0,25	0,08	0,12	46,53	30,45	86,23	1,23	765,05	8,55	0,04	0,00	312	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	14,50	58,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,37	1,80	0,00	0,00	1,05	0,00	0,00	0,00	402	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,10	0,40	18,60	90,40	0,03	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	8,28	11,88	31,32	0,36	0,00	0,00	0,00	0,00	33	2008
ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ	50	3,20	0,60	19,20	96,00	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	13,05	21,15	67,50	1,76	117,50	0,00	0,00	0,00	32	2008
Итого за прием пищи:	790	33,20	30,90	87,90	789,40	0,50	30,95	5,23	8,73	0,08	1,52	143,82	114,25	521,63	9,84	1 620,73	21,16	0,21	0,02		
Полдник																					
РЯЖЕНКА	200	5,80	5,00	8,40	108,00	0,04	1,60	0,05	0,00	0,00	0,26	248,00	28,00	184,00	0,20	292,00	18,00	0,00	0,00	435	2008
ПИРОЖКИ ПРОСТЫЕ ПЕЧЕНЬЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ЯЙЦОМ	60	8,50	6,00	23,20	180,80	0,06	0,00	0,10	1,26	0,92	0,18	28,16	9,56	99,29	1,26	101,02	8,84	0,03	0,02	406.1	2011
Итого за прием пищи:	260	14,30	11,00	31,60	288,80	0,10	1,60	0,15	1,26	0,92	0,44	276,16	37,56	283,29	1,46	393,02	26,84	0,03	0,02		
Всего за день:		70,40	73,60	214,00	1 834,20	0,80	41,58	5,62	15,97	1,25	2,28	702,59	254,04	1 198,93	16,72	2 745,02	143,93	0,27	0,05		

8 день

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	8,30	0,10	74,80	0,00	0,00	0,07	0,22	0,15	0,01	1,20	0,00	1,90	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,60	5,90	0,00	72,80	0,01	0,14	0,06	0,06	0,00	0,06	176,00	7,00	100,00	0,20	17,60	0,00	0,01	0,00	15	2011
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,00	4,50	0,30	61,30	0,02	0,00	0,10	0,81	0,89	0,15	19,93	4,35	69,55	0,91	56,35	8,05	0,02	0,01	209	2011
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	180	31,50	21,10	25,10	425,10	0,07	0,35	0,12	0,54	0,20	0,36	253,63	34,47	320,85	0,84	219,98	1,52	0,04	0,04	223	2011
СОУС ШОКОЛАДНЫЙ	20	1,30	4,80	12,20	97,60	0,01	0,10	0,03	0,11	0,08	0,03	24,12	10,27	28,50	0,45	62,90	1,83	0,00	0,00	327	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,00	2,40	20,20	115,40	0,04	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	108,88	15,00	78,35	0,21	155,88	9,00	0,00	0,00	379	2011
БАТОН	30	2,40	0,30	14,70	71,40	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	6,90	10,20	26,70	0,60	40,80	1,08	0,00	0,00	31	2008
Итого за прием пищи:	500	47,90	47,30	72,60	918,30	0,20	1,11	0,40	1,74	1,32	0,74	590,66	81,29	625,85	3,23	555,01	21,48	0,07	0,05		
II Завтрак																					
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	1,00	0,20	19,20	92,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	200	1,00	0,20	19,20	92,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	2,30	7,90	12,80	132,60	0,06	5,76	0,92	3,79	0,00	0,06	53,43	37,28	67,87	1,72	411,67	8,05	0,05	0,00	54	2011
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ И СМЕТАНОЙ	200	6,60	8,90	13,30	161,50	0,06	5,36	0,17	2,10	0,00	0,07	27,71	25,03	93,82	1,38	478,54	5,78	0,04	0,00	96	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	240	18,30	16,80	30,60	346,90	0,21	16,22	0,02	2,18	0,00	0,19	29,78	55,73	226,34	3,60	1 356,79	15,37	0,09	0,00	259	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	14,50	58,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,37	1,80	0,00	0,00	1,05	0,00	0,00	0,00	402	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,10	0,40	18,60	90,40	0,03	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	8,28	11,88	31,32	0,36	0,00	0,00	0,00	0,00	33	2008
ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ	50	3,20	0,60	19,20	96,00	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	13,05	21,15	67,50	1,76	117,50	0,00	0,00	0,00	32	2008
Итого за прием пищи:	790	33,50	34,60	109,00	885,50	0,43	27,34	1,11	8,47	0,00	0,35	140,62	152,87	486,85	8,82	2 365,55	29,20	0,18	0,00		
Полдник																					
КЕФИР	200	6,00	0,20	8,00	62,00	0,08	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	252,00	30,00	196,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	435	2008
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,30	2,90	22,30	125,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	8,70	6,00	27,00	0,63	33,00	0,00	0,00	0,00	20	2008
ФРУКТ	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,00	4,00	0,00	0,60	0,00	0,00	14,40	7,20	9,90	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	338	2011
Итого за прием пищи:	330	8,70	3,50	40,10	231,50	0,10	6,00	0,00	0,60	0,00	0,02	275,10	43,20	232,90	2,63	33,00	0,00	0,00	0,00		

9 день

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	8,30	0,10	74,80	0,00	0,00	0,07	0,22	0,15	0,01	1,20	0,00	1,90	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2011
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250	6,10	9,90	37,40	264,30	0,05	0,66	0,06	0,35	0,12	0,15	139,65	31,90	143,59	0,47	224,80	11,99	0,02	0,01	189	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	4,60	3,60	17,40	121,40	0,04	0,85	0,02	0,00	0,00	0,18	170,08	25,60	120,61	1,37	262,15	13,50	0,00	0,00	378	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,60	5,90	0,00	72,80	0,01	0,14	0,06	0,06	0,00	0,06	176,00	7,00	100,00	0,20	17,60	0,00	0,01	0,00	15	2011
БАТОН	30	2,40	0,30	14,70	71,40	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	6,90	10,20	26,70	0,60	40,80	1,08	0,00	0,00	31	2008
Итого за прием пищи:	510	17,80	28,00	69,60	604,70	0,15	1,65	0,21	0,63	0,27	0,42	493,83	74,70	392,80	2,66	546,85	26,57	0,03	0,01		
II Завтрак																					
ФРУКТ	100	0,40	0,40	9,90	44,40	0,00	4,00	0,00	0,60	0,00	0,00	14,40	7,20	9,90	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	338	2008
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	100	1,00	0,20	19,20	92,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	200	1,40	0,60	19,20	136,40	0,08	8,00	0,02	0,60	0,00	0,00	28,40	15,20	23,90	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	0,30	2,00	1,00	24,70	0,01	2,22	0,00	0,85	0,00	0,01	9,31	5,38	11,30	0,25	56,18	0,18	0,00	0,00	21	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	6,80	6,50	12,50	136,00	0,07	6,33	0,15	1,09	0,04	0,08	25,96	25,34	91,71	1,50	533,43	6,51	0,04	0,00	104	2011
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	90	15,90	16,90	13,60	269,90	0,07	0,36	0,00	2,87	0,00	0,09	19,60	27,63	158,22	2,50	286,84	5,60	0,03	0,00	272	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	2,80	4,40	13,10	105,30	0,03	24,41	0,10	0,23	0,08	0,05	66,71	23,23	47,70	1,41	293,46	4,30	0,01	0,00	321	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	14,50	58,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,37	1,80	0,00	0,00	1,05	0,00	0,00	0,00	402	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,10	0,40	18,60	90,40	0,03	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	8,28	11,88	31,32	0,36	0,00	0,00	0,00	0,00	33	2008
ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ	50	3,20	0,60	19,20	96,00	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	13,05	21,15	67,50	1,76	117,50	0,00	0,00	0,00	32	2008
Итого за прием пищи:	790	32,10	30,80	92,50	780,40	0,28	33,32	0,25	5,44	0,12	0,26	151,28	116,41	407,75	7,78	1 288,46	16,59	0,08	0,00		
Полдник																					
ЙОГУРТ	200	10,00	6,40	17,00	174,00	0,06	1,20	0,05	0,00	0,00	0,30	238,00	28,00	192,00	0,20	280,00	18,00	0,04	0,00	434	2008
РОЖОК "ЗЕРНЫШКО"	60	4,70	3,40	31,00	180,40	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,86	0,00	0,00	0,00	0,00	30	2011
Итого за прием пищи:	260	14,70	9,80	48,00	354,40	0,12	1,20	0,05	0,00	0,00	0,30	238,00	28,00	192,00	1,06	280,00	18,00	0,04	0,00		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	8,30	0,10	74,80	0,00	0,00	0,07	0,22	0,15	0,01	1,20	0,00	1,90	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,60	5,90	0,00	72,80	0,01	0,14	0,06	0,06	0,00	0,06	176,00	7,00	100,00	0,20	17,60	0,00	0,01	0,00	15	2011
ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ	40	5,00	4,50	0,30	61,30	0,02	0,00	0,10	0,81	0,89	0,15	19,93	4,35	69,55	0,91	56,35	8,05	0,02	0,01	209	2011
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	7,20	8,90	31,50	236,10	0,20	0,50	0,00	1,10	0,00	0,00	111,70	39,20	148,10	1,10	0,00	0,00	0,00	189	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,80	3,00	22,50	133,30	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,12	111,39	27,49	95,58	0,87	207,23	9,00	0,00	0,00	382	2011
БАТОН	30	2,40	0,30	14,70	71,40	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	6,90	10,20	26,70	0,60	40,80	1,08	0,00	0,00	31	2008
Итого за прием пищи:	500	23,00	30,90	69,10	649,70	0,31	1,16	0,25	2,19	1,04	0,36	427,12	88,24	441,83	3,70	323,48	18,13	0,03	0,01		
II Завтрак																					
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	1,00	0,20	19,20	92,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	200	1,00	0,20	19,20	92,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,10	5,30	4,60	71,40	0,01	4,20	0,11	0,00	0,00	0,03	24,60	9,00	22,20	0,42	189,00	0,00	0,00	0,00	12	2008
СВЕКОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200	5,60	8,30	7,00	126,70	0,02	2,51	0,17	1,89	0,00	0,06	35,70	19,08	66,13	1,30	253,35	5,85	0,03	0,00	81	2011
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ГОВЯЖЬЕЙ ПЕЧЕНЬЮ	240	19,30	21,80	40,50	460,00	0,39	30,64	5,46	6,46	0,14	1,38	58,00	73,85	349,27	6,96	1 653,24	20,42	0,23	0,02	299	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	0,30	2,40	2,20	31,90	0,00	1,41	0,04	1,04	0,00	0,01	4,15	2,71	4,55	0,12	32,49	0,40	0,00	0,00	364	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	14,50	58,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,37	1,80	0,00	0,00	1,05	0,00	0,00	0,00	402	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,10	0,40	18,60	90,40	0,03	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	8,28	11,88	31,32	0,36	0,00	0,00	0,00	0,00	33	2008
ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ ФОРМОВОЙ	50	3,20	0,60	19,20	96,00	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	13,05	21,15	67,50	1,76	117,50	0,00	0,00	0,00	32	2008
Итого за прием пищи:	820	32,60	38,80	106,60	934,50	0,52	38,76	5,78	9,79	0,14	1,51	152,15	139,47	540,97	10,92	2 246,63	26,67	0,26	0,02		
Полдник																					
КЕФИР	200	6,00	0,20	8,00	62,00	0,08	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	252,00	30,00	196,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	435	2008
РОГАЛИК ИЗ ДРОЖЕЖЕВОГО ТЕСТА	60	4,00	3,20	35,40	186,50	0,04	0,06	0,01	0,97	0,10	0,04	18,96	6,16	39,90	0,39	61,03	2,38	0,01	0,01	417	2011
Итого за прием пищи:	260	10,00	3,40	43,40	248,50	0,12	2,06	0,01	0,97	0,10	0,04	270,96	36,16	235,90	0,39	61,03	2,38	0,01	0,01		
Всего за день:		66,60	73,30	228,30	1 924,70	0,97	46,00	6,04	12,95	1,28	1,91	864,23	271,87	1 232,70	17,81	2 631,14	47,18	0,30	0,04		