



Утверждаю
Директор МБОУ СОШ № 4
А.В.Полежаева
2023 г.

Циклическое меню
для питания детей, посещающих летний
оздоровительный лагерь
с дневным пребыванием при
МБОУ СОШ № 4
в период с 01.06.2023 по 30.06.2023 г.

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 ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	11.3	13.6	51.1	371.4	0.30	0.00	0.06	6.41	0.20	0.16	30.75	167.38	250.11	5.87	352.24	3.04	0.02	0.01	323	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4.6	5.9	0.0	72.8	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
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	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	200	1.8	1.2	23.8	113.5	0.02	0.26	0.01	0.00	0.00	0.07	61.68	12.55	48.71	0.29	92.24	4.50	0.00	0.00	432	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	4.2	0.3	27.6	130.3	0.09	0.00	0.00	1.08	0.00	0.03	12.65	18.15	46.20	1.10	70.95	0.00	0.01	0.00		2008
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	0.02	1.60	0.00	0.00	0.00	0.02	12.60	7.20	12.60	2.52	240.00	2.00	0.00	0.00	389	2011
Итого за прием пищи:	685	23.0	29.5	122.1	846.2	0.44	2.00	0.20	7.77	0.35	0.35	294.88	212.28	459.52	10.00	774.53	9.54	0.04	0.01		
Обед																					
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	9.2	3.4	16.5	133.5	0.08	7.29	0.36	0.32	0.06	0.13	35.19	26.76	58.80	0.99	463.94	4.61	0.03	0.00	87	2012
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	200	4.9	5.9	20.2	156.3	0.06	42.91	0.14	0.34	0.11	0.09	113.31	41.14	81.93	2.47	530.78	7.36	0.02	0.00	321	2011
ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ)	100/30	15.9	17.4	11.4	265.5	0.07	3.34	0.00	5.01	0.00	0.00	15.03	20.04	136.94	1.67	0.00	0.00	0.00	0.00	284	2008
КИСЕЛЬ	200	0.1	0.1	27.9	113.0	0.01	2.00	0.00	0.10	0.00	0.00	5.00	2.00	8.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	411	2008
НАРЕЗКА ОВОЩНАЯ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОР	60	0.6	0.1	2.2	14.0	0.03	6.00	0.08	0.23	0.00	0.02	7.56	10.80	14.04	0.54	174.00	1.20	0.00	0.00		2008
МАНДАРИН	100	0.8	0.2	7.5	38.0	0.06	37.96	0.01	0.20	0.00	0.03	34.97	10.99	16.98	0.10	154.85	0.00	0.15	0.00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.6	0.4	30.1	142.1	0.10	0.00	0.00	1.18	0.00	0.03	13.80	19.80	50.40	1.20	77.40	0.00	0.01	0.00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4.0	0.5	25.4	122.4	0.11	0.00	0.00	1.32	0.00	0.05	10.80	11.40	52.20	2.40	81.60	3.36	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	1060	40.0	27.9	141.3	984.7	0.52	99.50	0.59	8.70	0.17	0.35	235.66	142.93	419.29	9.77	1,482.57	16.53	0.21	0.00		
Всего за день:		63.0	57.4	263.4	1,830.8	0.96	101.50	0.79	16.47	0.52	0.70	530.54	355.21	878.81	19.77	2,257.10	26.07	0.25	0.01		

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	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
КАША "ДРУЖБА"	200	7.9	13.4	40.8	316.0	0.12	0.78	0.06	0.83	0.15	0.19	163.06	41.06	178.80	0.87	283.00	14.68	0.02	0.00	190	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.7	24.3	146.8	0.03	0.52	0.02	0.00	0.00	0.12	111.43	27.49	95.58	0.87	207.29	9.00	0.00	0.00	382	2011
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5.0	4.5	0.3	61.3	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
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	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
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	4.2	0.3	27.6	130.3	0.09	0.00	0.00	1.08	0.00	0.03	12.65	18.15	46.20	1.10	70.95	0.00	0.01	0.00		2008
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	0.02	1.60	0.00	0.00	0.00	0.02	12.60	7.20	12.60	2.52	240.00	2.00	0.00	0.00	389	2011
Итого за прием пищи:	705	21.8	30.3	112.6	812.6	0.28	2.90	0.25	2.94	1.19	0.52	320.87	98.25	404.63	6.29	859.09	33.73	0.05	0.01		
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	9.3	8.5	18.9	189.5	0.20	4.65	0.25	4.18	0.00	0.09	44.29	37.23	109.71	2.40	538.61	5.89	0.05	0.00	102	2011
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	100	22.2	9.9	0.7	179.9	0.17	1.04	0.05	0.09	0.05	0.15	35.12	31.81	206.84	0.78	390.99	55.56	0.43	0.05	227	2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	4.1	18.4	27.9	293.6	0.16	13.56	0.06	4.37	0.14	0.14	54.92	39.36	110.58	1.59	995.68	10.95	0.05	0.00	128	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.46	1.80	0.00	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	349	2011
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.03	10.00	0.01	0.63	0.00	0.02	16.00	8.00	11.00	2.20	278.00	2.00	0.01	0.00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.6	0.4	30.1	142.1	0.10	0.00	0.00	1.18	0.00	0.03	13.80	19.80	50.40	1.20	77.40	0.00	0.01	0.00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4.0	0.5	25.4	122.4	0.11	0.00	0.00	1.32	0.00	0.05	10.80	11.40	52.20	2.40	81.60	3.36	0.00	0.00		2008
НАРЕЗКА ОВОЩНАЯ (ОГУРЕЦ)	60	0.5	0.1	1.5	8.2	0.02	2.40	0.01	0.06	0.00	0.02	12.42	7.56	22.68	0.54	84.60	1.80	0.01	0.00		2008
Итого за прием пищи:	1030	45.0	38.1	133.6	1,060.1	0.79	31.65	0.38	11.83	0.19	0.50	195.81	156.96	563.41	11.11	2,448.08	79.56	0.56	0.05		
Всего за день:		66.8	68.4	246.2	1,872.6	1.07	34.55	0.63	14.77	1.38	1.02	516.68	255.21	968.04	17.40	3,307.17	113.29	0.61	0.06		

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	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	23.8	19.8	26.9	387.4	0.08	0.44	0.13	0.49	0.25	0.31	217.21	33.32	268.06	1.06	229.49	4.89	0.03	0.02	223	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	4.2	0.3	27.6	130.3	0.09	0.00	0.00	1.08	0.00	0.03	12.65	18.15	46.20	1.10	70.95	0.00	0.01	0.00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.0	0.0	14.5	58.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.74	1.22	0.00	0.00	0.86	0.00	0.00	0.00	430	2008
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0.0	0.0	0.1	0.4	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.06	0.04	0.06	0.01	1.20	0.01	0.00	0.00	389	2011
Итого за прием пищи:	655	28.0	20.2	69.1	576.1	0.17	0.45	0.13	1.57	0.25	0.34	235.66	52.73	314.32	2.17	302.50	4.90	0.04	0.02		
Обед																					
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	5.8	10.8	8.2	153.8	0.05	10.76	0.20	2.06	0.00	0.08	54.31	23.31	77.49	1.37	364.32	6.22	0.02	0.00	88	2011
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	100	16.6	18.2	15.8	293.1	0.08	0.12	0.01	3.29	0.00	0.13	38.19	30.24	174.25	2.66	332.50	7.49	0.03	0.00	272	2008
РИС ОТВАРНОЙ	200	5.0	11.3	51.8	329.1	0.05	0.00	0.06	0.61	0.20	0.04	38.28	37.15	102.13	0.78	75.69	1.01	0.04	0.01	304	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200/50/15	1.8	1.6	17.6	92.0	0.01	0.34	0.01	0.00	0.00	0.08	66.42	14.91	50.83	1.52	123.51	4.50	0.00	0.00	378	2011
БАНАН	100	1.5	0.5	21.0	96.0	0.04	10.00	0.03	0.00	0.00	0.05	8.00	42.00	28.00	0.60	348.00	0.00	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.6	0.4	30.1	142.1	0.10	0.00	0.00	1.18	0.00	0.03	13.80	19.80	50.40	1.20	77.40	0.00	0.01	0.00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4.0	0.5	25.4	122.4	0.11	0.00	0.00	1.32	0.00	0.05	10.80	11.40	52.20	2.40	81.60	3.36	0.00	0.00		2008
НАРЕЗКА ОВОЩНАЯ (ПОМИДОР И ОГУРЕЦ)	60	0.6	0.1	1.8	11.1	0.03	4.20	0.04	0.15	0.00	0.02	9.99	9.18	18.36	0.54	129.30	1.50	0.01	0.00		2008
Итого за прием пищи:	1095	39.8	43.3	171.8	1,239.5	0.47	25.42	0.35	8.61	0.20	0.48	239.79	187.99	553.66	11.07	1,532.32	24.08	0.11	0.01		
Всего за день:		67.8	63.5	240.9	1,815.6	0.64	25.87	0.48	10.18	0.45	0.82	475.45	240.72	867.98	13.24	1,834.82	28.98	0.15	0.03		

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	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	210	6.0	11.4	31.7	252.9	0.06	0.52	0.06	1.01	0.15	0.13	111.75	16.90	97.24	0.38	188.21	9.00	0.01	0.00	181	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1.8	1.6	23.7	116.4	0.02	0.26	0.01	0.00	0.00	0.07	61.68	12.55	48.71	0.29	92.24	4.50	0.00	0.00	432	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	4.2	0.3	27.6	130.3	0.09	0.00	0.00	1.08	0.00	0.03	12.65	18.15	46.20	1.10	70.95	0.00	0.01	0.00		2008
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	55	2.4	5.0	30.0	172.8	0.03	8.00	0.04	0.11	0.08	0.02	10.70	6.70	23.65	0.41	56.35	0.00	0.00	0.00	2	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	0.02	1.60	0.00	0.00	0.00	0.02	12.60	7.20	12.60	2.52	240.00	2.00	0.00	0.00	389	2011
Итого за прием пищи:	720	15.3	18.5	132.6	755.8	0.22	10.38	0.11	2.20	0.23	0.27	209.38	61.50	228.40	4.70	647.75	15.50	0.02	0.00		
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРИЦЕЙ	250	6.4	6.4	20.2	164.1	0.12	6.74	0.22	0.48	0.05	0.07	26.57	26.24	84.01	1.31	515.62	5.90	0.05	0.00	100	2008
ПТИЦА ИЛИ КРОЛИК ОТВАРНЫЕ	100	23.2	30.7	0.5	370.6	0.06	1.33	0.11	0.47	0.14	0.15	20.67	19.66	177.23	1.75	267.78	7.96	0.14	0.02	288	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	200	7.2	8.4	46.0	288.9	0.08	0.00	0.04	1.62	0.14	0.04	40.00	13.97	56.29	1.32	85.48	1.01	0.02	0.02	203	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	27.9	115.0	0.01	2.00	0.00	0.10	0.00	0.00	7.00	4.00	4.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	394	2008
НАРЕЗКА ОВОЩНАЯ(ПОМИДОР)	60	0.6	0.1	2.2	14.0	0.03	6.00	0.08	0.23	0.00	0.02	7.56	10.80	14.04	0.54	174.00	1.20	0.00	0.00		2008
ГРУША	100	0.4	0.3	10.3	47.0	0.02	5.00	0.00	0.36	0.00	0.03	19.00	12.00	16.00	2.00	155.00	1.00	0.01	0.00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.6	0.4	30.1	142.1	0.10	0.00	0.00	1.18	0.00	0.03	13.80	19.80	50.40	1.20	77.40	0.00	0.01	0.00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4.0	0.5	25.4	122.4	0.11	0.00	0.00	1.32	0.00	0.05	10.80	11.40	52.20	2.40	81.60	3.36	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	1030	46.6	47.1	162.6	1,264.1	0.53	21.07	0.45	5.76	0.33	0.39	145.40	117.87	454.17	11.52	1,356.88	20.43	0.23	0.04		
Всего за день:		61.9	65.6	295.3	2,019.9	0.75	31.45	0.56	7.96	0.56	0.66	354.78	179.37	682.57	16.22	2,004.63	35.93	0.25	0.04		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	200	8.1	12.2	39.6	301.3	0.19	0.48	0.06	1.49	0.15	0.13	113.55	47.77	171.84	1.44	240.86	10.57	0.01	0.00	184	2008
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5.0	4.5	0.3	61.3	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
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	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
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	4.2	0.3	27.6	130.3	0.09	0.00	0.00	1.08	0.00	0.03	12.65	18.15	46.20	1.10	70.95	0.00	0.01	0.00		2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200/50/15	1.6	1.6	17.2	89.6	0.01	0.30	0.01	0.00	0.00	0.07	61.97	10.95	43.42	0.78	98.71	4.50	0.00	0.00	378	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	0.02	1.60	0.00	0.00	0.00	0.02	12.60	7.20	12.60	2.52	240.00	2.00	0.00	0.00	389	2011
Итого за прием пищи:	770	19.9	27.0	104.4	740.6	0.33	2.38	0.24	3.60	1.19	0.41	221.90	88.42	345.51	6.77	708.37	25.12	0.04	0.01		
Обед																					
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	6.3	12.2	17.1	204.4	0.11	6.72	0.22	2.55	0.00	0.08	67.81	31.34	109.66	1.66	572.78	7.64	0.04	0.00	96	2011
ПЛОВ С МЯСОМ	200	16.2	17.8	34.7	364.3	0.08	1.45	0.24	3.54	0.00	0.12	33.92	41.36	181.30	2.30	353.69	6.89	0.06	0.01	244	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.0	0.0	14.5	58.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.74	1.22	0.00	0.00	0.86	0.00	0.00	0.00	430	2008
АПЕЛЬСИН	100	0.9	0.2	8.1	43.0	0.04	60.00	0.01	0.22	0.00	0.03	34.00	13.00	23.00	0.30	197.00	2.00	0.02	0.00		2008
НАРЕЗКА ОВОЩНАЯ(ОГУРЕЦ)	60	0.5	0.1	1.5	8.2	0.02	2.40	0.01	0.06	0.00	0.02	12.42	7.56	22.68	0.54	84.60	1.80	0.01	0.00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.6	0.4	30.1	142.1	0.10	0.00	0.00	1.18	0.00	0.03	13.80	19.80	50.40	1.20	77.40	0.00	0.01	0.00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4.0	0.5	25.4	122.4	0.11	0.00	0.00	1.32	0.00	0.05	10.80	11.40	52.20	2.40	81.60	3.36	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	930	32.4	31.2	131.5	942.4	0.46	70.57	0.48	8.87	0.00	0.33	178.49	125.68	439.24	8.40	1,367.93	21.69	0.14	0.01		
Всего за день:		52.3	58.2	235.8	1,683.0	0.79	72.95	0.72	12.47	1.19	0.74	400.39	214.10	784.75	15.17	2,076.30	46.81	0.18	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																					
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	200	7.2	8.4	46.0	288.9	0.08	0.00	0.04	1.62	0.14	0.04	40.00	13.97	56.29	1.32	85.48	1.01	0.02	0.02	203	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.7	24.3	146.8	0.03	0.52	0.02	0.00	0.00	0.12	111.43	27.49	95.58	0.87	207.29	9.00	0.00	0.00	382	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	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	4.6	5.9	0.0	72.8	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
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	4.2	0.3	27.6	130.3	0.09	0.00	0.00	1.08	0.00	0.03	12.65	18.15	46.20	1.10	70.95	0.00	0.01	0.00		2008
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	0.02	1.60	0.00	0.00	0.00	0.02	12.60	7.20	12.60	2.52	240.00	2.00	0.00	0.00	389	2011
Итого за прием пищи:	685	20.8	26.8	117.6	797.0	0.23	2.26	0.19	2.98	0.29	0.28	353.88	73.81	312.57	6.03	622.82	12.01	0.04	0.02		
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И МЯСОМ	250	6.2	6.0	19.8	158.1	0.11	6.60	0.20	1.69	0.00	0.08	32.79	29.31	109.87	1.52	546.61	5.99	0.05	0.00	101	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	11.3	13.6	51.1	371.4	0.30	0.00	0.06	6.41	0.20	0.16	30.75	167.38	250.11	5.87	352.24	3.04	0.02	0.01	323	2008
ГУЛЯШ	100	15.7	15.9	3.1	217.5	0.04	1.00	0.01	2.19	0.00	0.00	13.97	19.95	149.63	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	259	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.46	1.80	0.00	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	349	2011
МАНДАРИН	100	0.8	0.2	7.5	38.0	0.06	37.96	0.01	0.20	0.00	0.03	34.97	10.99	16.98	0.10	154.85	0.00	0.15	0.00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.6	0.4	30.1	142.1	0.10	0.00	0.00	1.18	0.00	0.03	13.80	19.80	50.40	1.20	77.40	0.00	0.01	0.00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4.0	0.5	25.4	122.4	0.11	0.00	0.00	1.32	0.00	0.05	10.80	11.40	52.20	2.40	81.60	3.36	0.00	0.00		2008
НАРЕЗКА ОВОЩНАЯ(ОГУРЕЦ,ПОМИДОР)	60	0.6	0.1	1.8	11.1	0.03	4.20	0.04	0.15	0.00	0.02	9.99	9.18	18.36	0.54	129.30	1.50	0.01	0.00		2008
Итого за прием пищи:	1030	43.1	36.6	158.2	1,137.8	0.75	49.76	0.32	13.14	0.20	0.37	155.53	269.81	647.55	13.63	1,343.20	13.89	0.24	0.01		
Всего за день:		63.9	63.4	275.8	1,934.8	0.98	52.02	0.51	16.12	0.49	0.65	509.41	343.62	960.12	19.66	1,966.02	25.90	0.28	0.03		

7 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	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	11.3	11.0	51.0	347.4	0.30	0.00	0.04	6.34	0.15	0.16	30.41	167.38	249.61	5.87	351.74	3.04	0.02	0.01	323	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4.6	5.9	0.0	72.8	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
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	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	200	1.8	1.2	23.8	113.5	0.02	0.26	0.01	0.00	0.00	0.07	61.68	12.55	48.71	0.29	92.24	4.50	0.00	0.00	432	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	4.2	0.3	27.6	130.3	0.09	0.00	0.00	1.08	0.00	0.03	12.65	18.15	46.20	1.10	70.95	0.00	0.01	0.00		2008
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	0.02	1.60	0.00	0.00	0.00	0.02	12.60	7.20	12.60	2.52	240.00	2.00	0.00	0.00	389	2011
Итого за прием пищи:	685	23.0	26.8	122.1	822.2	0.44	2.00	0.18	7.70	0.30	0.35	294.54	212.28	459.02	10.00	774.03	9.54	0.04	0.01		
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	8.9	5.2	17.4	153.0	0.14	11.00	0.21	0.30	0.00	0.00	29.00	36.00	126.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	97	2008
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ	25	5.8	2.6	0.2	46.0	0.02	0.00	0.00	0.10	0.00	0.00	5.00	7.00	55.00	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	68	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	200	4.9	5.9	20.2	156.3	0.06	42.91	0.14	0.34	0.11	0.09	113.31	41.14	81.93	2.47	530.78	7.36	0.02	0.00	321	2011
ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ)	100/30	15.9	17.4	11.4	265.5	0.07	3.34	0.00	5.01	0.00	0.00	15.03	20.04	136.94	1.67	0.00	0.00	0.00	0.00	284	2008
КИСЕЛЬ	200	0.1	0.1	27.9	113.0	0.01	2.00	0.00	0.10	0.00	0.00	5.00	2.00	8.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	411	2008
АПЕЛЬСИН	100	0.9	0.2	8.1	43.0	0.04	60.00	0.01	0.22	0.00	0.03	34.00	13.00	23.00	0.30	197.00	2.00	0.02	0.00		2008
НАРЕЗКА ОВОЩНАЯ(ПОМИДОР)	60	0.6	0.1	2.2	14.0	0.03	6.00	0.08	0.23	0.00	0.02	7.56	10.80	14.04	0.54	174.00	1.20	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.6	0.4	30.1	142.1	0.10	0.00	0.00	1.18	0.00	0.03	13.80	19.80	50.40	1.20	77.40	0.00	0.01	0.00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4.0	0.5	25.4	122.4	0.11	0.00	0.00	1.32	0.00	0.05	10.80	11.40	52.20	2.40	81.60	3.36	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	1085	45.6	32.4	143.0	1,055.2	0.58	125.25	0.44	8.80	0.11	0.22	233.50	161.18	547.51	11.88	1,060.78	13.92	0.05	0.00		
Всего за день:		68.6	59.2	265.0	1,877.5	1.02	127.25	0.62	16.50	0.41	0.57	528.04	373.46	1,006.53	21.88	1,834.81	23.46	0.09	0.01		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	200	5.6	11.4	36.9	273.1	0.05	0.50	0.06	0.41	0.15	0.13	107.41	30.64	128.47	0.52	183.87	9.20	0.02	0.01	184	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4.6	5.9	0.0	72.8	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
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.7	24.3	146.8	0.03	0.52	0.02	0.00	0.00	0.12	111.43	27.49	95.58	0.87	207.29	9.00	0.00	0.00	382	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	4.2	0.3	27.6	130.3	0.09	0.00	0.00	1.08	0.00	0.03	12.65	18.15	46.20	1.10	70.95	0.00	0.01	0.00		2008
ПЕЧЕНЬЕ	30	2.3	2.9	22.3	125.1	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		2008
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	0.02	1.60	0.00	0.00	0.00	0.02	12.60	7.20	12.60	2.52	240.00	2.00	0.00	0.00	389	2011
Итого за прием пищи:	705	21.4	24.4	130.7	831.5	0.22	2.76	0.14	1.55	0.15	0.38	428.79	96.48	409.85	5.84	752.71	20.20	0.04	0.01		
Обед																					
СУП НА КАРТОФЕЛЬНОМ СМАСОК С ПИЩЕВЫМИ ВОЛОКНАМИ И КУРИЦЕЙ	250	6.4	6.4	20.2	164.1	0.12	6.74	0.22	0.48	0.05	0.07	26.57	26.24	84.01	1.31	515.62	5.90	0.05	0.00	100	2008
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	80	8.6	8.6	9.1	150.7	0.10	0.20	0.02	2.30	0.00	0.08	36.87	17.96	98.75	0.97	169.53	18.88	0.13	0.01	234	2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	4.1	18.4	27.9	293.6	0.16	13.56	0.06	4.37	0.14	0.14	54.92	39.36	110.58	1.59	995.68	10.95	0.05	0.00	128	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.46	1.80	0.00	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	349	2011
БАНАН	100	1.5	0.5	21.0	96.0	0.04	10.00	0.03	0.00	0.00	0.05	8.00	42.00	28.00	0.60	348.00	0.00	0.00	0.00		2008
НАРЕЗКА ОВОЩНАЯ(ОГУРЕЦ)	60	0.5	0.1	1.5	8.2	0.02	2.40	0.01	0.06	0.00	0.02	12.42	7.56	22.68	0.54	84.60	1.80	0.01	0.00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.6	0.4	30.1	142.1	0.10	0.00	0.00	1.18	0.00	0.03	13.80	19.80	50.40	1.20	77.40	0.00	0.01	0.00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4.0	0.5	25.4	122.4	0.11	0.00	0.00	1.32	0.00	0.05	10.80	11.40	52.20	2.40	81.60	3.36	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	1010	29.6	34.8	154.5	1,054.5	0.65	32.90	0.34	9.71	0.19	0.44	171.84	166.12	446.62	8.61	2,273.63	40.89	0.25	0.01		
Всего за день:		51.0	59.2	285.2	1,886.0	0.87	35.66	0.48	11.26	0.34	0.82	600.63	262.60	856.47	14.45	3,026.34	61.09	0.29	0.02		

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	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	200	8.1	12.2	39.6	301.3	0.19	0.48	0.06	1.49	0.15	0.13	113.55	47.77	171.84	1.44	240.86	10.57	0.01	0.00	184	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200/50/15	1.5	1.6	17.0	88.4	0.01	0.28	0.01	0.00	0.00	0.07	59.74	8.97	39.71	0.41	86.31	4.50	0.00	0.00	378	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	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
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5.0	4.5	0.3	61.3	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
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	4.2	0.3	27.6	130.3	0.09	0.00	0.00	1.08	0.00	0.03	12.65	18.15	46.20	1.10	70.95	0.00	0.01	0.00		2008
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	0.02	1.60	0.00	0.00	0.00	0.02	12.60	7.20	12.60	2.52	240.00	2.00	0.00	0.00	389	2011
Итого за прием пищи:	770	19.8	27.0	104.2	739.4	0.33	2.36	0.24	3.60	1.19	0.41	219.67	86.44	341.80	6.40	695.97	25.12	0.04	0.01		
Обед																					
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	6.3	12.2	17.1	204.4	0.11	6.72	0.22	2.55	0.00	0.08	67.81	31.34	109.66	1.66	572.78	7.64	0.04	0.00	96	2011
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	100	16.6	18.2	15.8	293.1	0.08	0.12	0.01	3.29	0.00	0.13	38.19	30.24	174.25	2.66	332.50	7.49	0.03	0.00	272	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	11.3	13.6	51.1	371.4	0.30	0.00	0.06	6.41	0.20	0.16	30.75	167.38	250.11	5.87	352.24	3.04	0.02	0.01	323	2008
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ КОНСЕРВИРОВАННЫХ (2-ОЙ ВАРИАНТ)	200	0.7	0.1	62.1	253.9	0.02	14.00	0.06	1.20	0.00	0.05	17.06	12.06	24.48	0.72	290.97	1.60	0.02	0.00	347.2	2011
АПЕЛЬСИН	100	0.9	0.2	8.1	43.0	0.04	60.00	0.01	0.22	0.00	0.03	34.00	13.00	23.00	0.30	197.00	2.00	0.02	0.00		2008
НАРЕЗКА ОВОЩНАЯ(ОГУРЕЦ,ПОМИДОР)	60	0.6	0.1	1.8	11.1	0.03	4.20	0.04	0.15	0.00	0.02	9.99	9.18	18.36	0.54	129.30	1.50	0.01	0.00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.6	0.4	30.1	142.1	0.10	0.00	0.00	1.18	0.00	0.03	13.80	19.80	50.40	1.20	77.40	0.00	0.01	0.00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4.0	0.5	25.4	122.4	0.11	0.00	0.00	1.32	0.00	0.05	10.80	11.40	52.20	2.40	81.60	3.36	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	1030	45.0	45.2	211.6	1,441.3	0.79	85.04	0.40	16.32	0.20	0.55	222.40	294.40	702.46	15.35	2,033.79	26.63	0.15	0.01		
Всего за день:		64.8	72.2	315.8	2,180.7	1.12	87.40	0.64	19.92	1.39	0.96	442.07	380.84	1,044.26	21.75	2,729.76	51.75	0.19	0.02		

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		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 ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	210	6.0	11.4	31.7	252.9	0.06	0.52	0.06	1.01	0.15	0.13	111.75	16.90	97.24	0.38	188.21	9.00	0.01	0.00	181	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	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
ВАФЛИ	30	0.8	1.0	23.2	106.2	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	4.80	3.00	10.80	0.45	42.00	0.00	0.00	0.00		2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0.1	0.0	14.7	60.4	0.00	1.12	0.00	0.00	0.00	0.00	8.87	2.11	1.39	0.06	12.31	0.00	0.00	0.00	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	4.2	0.3	27.6	130.3	0.09	0.00	0.00	1.08	0.00	0.03	12.65	18.15	46.20	1.10	70.95	0.00	0.01	0.00		2008
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	0.02	1.60	0.00	0.00	0.00	0.02	12.60	7.20	12.60	2.52	240.00	2.00	0.00	0.00	389	2011
Итого за прием пищи:	727	12.1	21.2	116.9	707.9	0.18	3.24	0.13	2.31	0.30	0.20	151.87	47.36	170.13	4.53	554.97	11.00	0.02	0.00		
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	7.6	9.0	23.0	203.0	0.10	4.74	0.25	1.39	0.16	0.11	38.59	24.27	93.64	1.31	394.05	5.96	0.06	0.01	108	2011
ПТИЦА ИЛИ КРОЛИК ОТВАРНЫЕ	100	23.2	30.7	0.5	370.6	0.06	1.33	0.11	0.47	0.14	0.15	20.67	19.66	177.23	1.75	267.78	7.96	0.14	0.02	288	2011
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	200	4.8	6.3	50.3	276.9	0.05	0.00	0.03	0.47	0.11	0.04	11.71	32.82	95.56	0.64	71.49	0.98	0.04	0.01	305	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.0	0.0	14.5	58.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.74	1.22	0.00	0.00	0.86	0.00	0.00	0.00	430	2008
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.03	10.00	0.01	0.63	0.00	0.02	16.00	8.00	11.00	2.20	278.00	2.00	0.01	0.00		2008
НАРЕЗКА ОВОЩНАЯ(ОГУРЕЦ)	60	0.5	0.1	1.5	8.2	0.02	2.40	0.01	0.06	0.00	0.02	12.42	7.56	22.68	0.54	84.60	1.80	0.01	0.00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.6	0.4	30.1	142.1	0.10	0.00	0.00	1.18	0.00	0.03	13.80	19.80	50.40	1.20	77.40	0.00	0.01	0.00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4.0	0.5	25.4	122.4	0.11	0.00	0.00	1.32	0.00	0.05	10.80	11.40	52.20	2.40	81.60	3.36	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	1030	45.1	47.3	155.2	1,228.2	0.47	18.47	0.41	5.52	0.41	0.42	129.73	124.73	502.71	10.04	1,255.78	22.06	0.27	0.04		
Всего за день:		57.1	68.5	272.0	1,936.1	0.65	21.71	0.54	7.83	0.71	0.62	281.60	172.09	672.84	14.57	1,810.75	33.06	0.29	0.04		

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	14.7	25.6	2.7	299.7	0.07	0.21	0.33	5.21	2.52	0.46	101.41	16.72	221.30	2.56	214.58	25.64	0.05	0.03	214	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4.6	5.9	0.0	72.8	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
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	4.2	0.3	27.6	130.3	0.09	0.00	0.00	1.08	0.00	0.03	12.65	18.15	46.20	1.10	70.95	0.00	0.01	0.00		2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200/50/15	1.6	1.6	17.2	89.6	0.01	0.30	0.01	0.00	0.00	0.07	61.97	10.95	43.42	0.78	98.71	4.50	0.00	0.00	378	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	0.02	1.60	0.00	0.00	0.00	0.02	12.60	7.20	12.60	2.52	240.00	2.00	0.00	0.00	389	2011
Итого за прием пищи:	690	26.1	33.5	67.1	675.7	0.20	2.25	0.40	6.35	2.52	0.64	364.63	60.02	423.52	7.16	641.84	32.14	0.07	0.03		
Обед																					
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	5.9	11.2	13.1	177.2	0.08	7.96	0.25	0.42	0.08	0.10	56.49	27.57	83.95	1.57	417.99	8.71	0.04	0.00	76	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	175	16.5	18.5	17.3	301.9	0.13	9.02	0.01	3.09	0.00	0.14	28.85	38.93	182.16	2.88	883.51	10.99	0.07	0.00	259	2011
ЙОГУРТ	200	4.0	3.0	6.0	96.0	0.06	1.40	0.05	0.00	0.00	0.34	240.00	28.00	190.00	0.00	292.00	0.00	0.04	0.00		2008
БАНАН	100	1.5	0.5	21.0	96.0	0.04	10.00	0.03	0.00	0.00	0.05	8.00	42.00	28.00	0.60	348.00	0.00	0.00	0.00		2008
НАРЕЗКА ОВОЩНАЯ(ПОМИДОР)	60	0.6	0.1	2.2	14.0	0.03	6.00	0.08	0.23	0.00	0.02	7.56	10.80	14.04	0.54	174.00	1.20	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.6	0.4	30.1	142.1	0.10	0.00	0.00	1.18	0.00	0.03	13.80	19.80	50.40	1.20	77.40	0.00	0.01	0.00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4.0	0.5	25.4	122.4	0.11	0.00	0.00	1.32	0.00	0.05	10.80	11.40	52.20	2.40	81.60	3.36	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	905	37.1	34.2	115.2	949.5	0.55	34.38	0.42	6.24	0.08	0.73	365.50	178.50	600.75	9.19	2,274.50	24.26	0.16	0.00		
Всего за день:		63.2	67.7	182.2	1,625.2	0.75	36.63	0.82	12.59	2.60	1.37	730.13	238.52	1,024.27	16.35	2,916.34	56.40	0.23	0.03		

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША "ДРУЖБА"	200	7.9	13.4	40.8	316.0	0.12	0.78	0.06	0.83	0.15	0.19	163.06	41.06	178.80	0.87	283.00	14.68	0.02	0.00	190	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.7	24.3	146.8	0.03	0.52	0.02	0.00	0.00	0.12	111.43	27.49	95.58	0.87	207.29	9.00	0.00	0.00	382	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	4.2	0.3	27.6	130.3	0.09	0.00	0.00	1.08	0.00	0.03	12.65	18.15	46.20	1.10	70.95	0.00	0.01	0.00		2008
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ	60	7.5	11.2	14.1	187.0	0.03	0.00	0.10	0.70	0.00	0.00	204.00	11.00	124.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	11	2008
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	0.02	1.60	0.00	0.00	0.00	0.02	12.60	7.20	12.60	2.52	240.00	2.00	0.00	0.00	389	2011
Итого за прием пищи:	715	24.3	28.8	126.4	863.5	0.29	2.90	0.18	2.61	0.15	0.36	503.74	104.90	457.18	5.96	801.24	25.68	0.03	0.00		
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	9.3	8.5	18.9	189.5	0.20	4.65	0.25	4.18	0.00	0.09	44.29	37.23	109.71	2.40	538.61	5.89	0.05	0.00	102	2011
ГУЛЯШ	100	15.7	15.9	3.1	217.5	0.04	1.00	0.01	2.19	0.00	0.00	13.97	19.95	149.63	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	259	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	11.3	13.6	51.1	371.4	0.30	0.00	0.06	6.41	0.20	0.16	30.75	167.38	250.11	5.87	352.24	3.04	0.02	0.01	323	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0.1	0.0	14.7	60.4	0.00	1.12	0.00	0.00	0.00	0.00	8.87	2.11	1.39	0.06	12.31	0.00	0.00	0.00	377	2011
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.03	10.00	0.01	0.63	0.00	0.02	16.00	8.00	11.00	2.20	278.00	2.00	0.01	0.00		2008
НАРЕЗКА ОВОЩНАЯ(ОГУРЕЦ,ПОМИДОР)	60	0.6	0.1	1.8	11.1	0.03	4.20	0.04	0.15	0.00	0.02	9.99	9.18	18.36	0.54	129.30	1.50	0.01	0.00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.6	0.4	30.1	142.1	0.10	0.00	0.00	1.18	0.00	0.03	13.80	19.80	50.40	1.20	77.40	0.00	0.01	0.00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4.0	0.5	25.4	122.4	0.11	0.00	0.00	1.32	0.00	0.05	10.80	11.40	52.20	2.40	81.60	3.36	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	1052	45.9	39.3	154.9	1,161.2	0.81	20.97	0.37	16.06	0.20	0.37	148.47	275.05	642.80	16.67	1,469.46	15.79	0.10	0.01		
Всего за день:		70.2	68.1	281.3	2,024.6	1.10	23.87	0.55	18.67	0.35	0.73	652.21	379.95	1,099.98	22.63	2,270.70	41.47	0.13	0.01		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	пищевые вещества	Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
	Белки, 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
Итого за весь период	750.7	22,686.7	10.70	650.86	7.34	####	10.39	9.66	6,021.93	####	#####	###	#####	####	2.94	0.32
Среднее значение за период	62.6	1,890.6	0.89	54.24	0.61	####	0.87	0.81	501.83	282.97	903.89	###	#####	####	0.25	0.03
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от	13.2															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
площадка краевой бюджет 100%	709	1024