



Утверждаю:
Директор школы
Слободскова Е.Н.

Примечание: это меню рационального питания для обучающихся МБОУ «Предупольская ООШ»
Составлено по рецептурнику на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждений.
Разработчики Тутельян В.А., Могильный М.П. 2008 - 2011гг. Сборник мет. рекомендаций Санкт.Питер. 2008г.
Возрастная категория для детей 7 - 11 лет
Сезон: весенне-летний
Режим питания: пн-пт. завтрак с 11.00 до 11.30
обед с 14.00 до 14.30

Исполнитель: Осауленко Р.А. шеф - повар

1 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, мг	Е, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг	
Завтрак																						
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	5.9	8.0	26.7	289.6	0.08	1.29	0.05	0.65	0.00	0.00	136.74	19.35	113.52	1.29	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	189	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	0.01	209	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.0	14.4	96.1	0.03	0.52	0.02	0.00	0.00	0.12	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	382	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	ПР		
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН, МАНДАРИН, ЯБЛОКО, БАНАН ИЛИ ГРУША)	100	0.4	0.4	9.5	45.6	0.02	4.00	0.01	0.63	0.00	0.02	14.40	7.20	9.90	1.98	278.00	2.00	0.01	0.00	340	2011	
Итого за прием пищи:	560	16.6	16.0	60.9	540.0	0.18	5.81	0.18	2.48	0.89	0.30	175.67	37.50	209.77	4.58	360.15	10.05	0.03	0.01			
Обед																						
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ (ОГУРЕЦ, ПОМИДОР, ИЛИ СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ)	60	0.6	0.1	2.2	13.9	0.03	5.98	0.08	0.23	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	71	2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4.6	4.3	15.1	117.7	0.15	3.72	0.20	3.26	0.00	0.06	28.91	26.64	62.62	1.53	378.58	3.56	0.02	0.00	102	2011	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	21.9	27.4	51.2	417.1	0.11	1.48	0.45	4.84	0.00	0.16	30.44	54.16	249.22	2.26	310.32	7.97	0.15	0.03	291	2011	
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	200	0.3	0.1	25.9	106.9	0.01	8.04	0.00	0.07	0.00	0.01	17.24	5.38	6.94	0.09	67.21	0.67	0.01	0.00	346	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00	ПР		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.6	0.6	9.6	51.8	0.09	0.08	0.00	0.07	0.00	0.07	14.60	8.00	25.00	0.00	33.20	0.00	10.20	6.18	ПР		
Итого за прием пищи:	720	32.1	32.8	124.0	802.2	0.45	19.30	0.73	9.25	0.00	0.34	100.39	107.38	377.38	4.68	840.91	12.20	10.39	6.21			
Полдник																						
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	6.3	3.3	23.4	162.5	0.06	0.03	0.04	0.17	0.11	0.08	29.09	8.06	59.49	0.48	64.45	1.36	0.01	0.01	ПР		
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	250	1.3	0.3	25.3	107.5	0.03	5.00	0.00	0.00	0.00	0.03	17.50	10.00	17.50	3.50	300.00	2.50	0.00	0.00	389	2011	
Итого за прием пищи:	300	7.6	3.6	48.6	270.0	0.09	5.03	0.04	0.17	0.11	0.11	46.59	18.06	76.99	3.98	364.45	3.86	0.01	0.01			
Всего за день:		56.2	52.4	233.6	1 612.1	0.72	30.14	0.95	11.90	1.00	0.75	322.65	162.94	664.14	13.24	1 565.5	26.11	10.43	6.23			

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, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
ОВОЩНЫЕ ПАЛОЧКИ	60	0.5	0.1	1.5	8.4	0.02	5.98	0.01	0.06	0.00	0.02	13.75	8.37	25.12	0.60	84.32	1.79	0.01	0.00	0.01	71	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	120	16.7	12.8	15.3	201.2	0.09	14.38	0.13	3.24	0.00	0.15	73.73	34.16	147.46	1.80	220.19	6.69	0.12	0.02	0.02	314	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.7	4.8	34.9	205.9	0.10	0.00	0.02	0.11	0.08	0.04	30.88	22.97	58.61	1.08	94.88	0.00	0.01	0.01	0.01	202	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.3	0.0	15.2	62.1	0.00	0.07	0.00	0.00	0.00	0.02	16.15	8.57	12.61	1.25	43.23	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.1	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00	0.00	ПР	
Итого за прием пищи:	560	25.6	17.8	81.9	548.6	0.26	20.43	0.16	4.00	0.08	0.25	141.41	83.97	269.00	5.33	481.32	8.48	0.14	0.03			
Обед																						
САЛАТ ИЗ КАЛЬМАРОВ С ЯБЛОКАМИ	60	3.8	4.0	3.4	65.8	0.04	1.55	0.02	1.67	0.13	0.05	14.10	16.84	53.38	0.85	130.73	1.70	0.00	0.01	0.01	51	2011
БОРЩ СИБИРСКИЙ	200	3.1	3.5	14.9	103.9	0.06	7.70	0.17	1.49	0.00	0.06	36.88	25.32	71.20	1.19	402.11	3.80	0.01	0.00	0.00	80	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	24.1	23.1	21.4	389.9	0.18	11.57	0.04	1.02	0.08	0.23	24.69	50.66	250.22	3.90	1156.8	15.53	0.10	0.00	0.00	259	2011
КИСЕЛЬ	200	0.1	0.1	27.9	78.0	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	0.00	411	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00	0.01	ПР	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.6	0.6	9.6	51.8	0.09	0.08	0.00	0.07	0.00	0.07	14.60	8.00	25.00	0.00	33.20	0.00	10.20	0.00	6.18	ПР	
Итого за прием пищи:	720	35.8	31.5	97.2	784.1	0.44	22.90	0.23	5.13	0.21	0.43	104.47	116.02	441.40	7.14	1774.4	21.03	10.32	6.19			
Полдник																						
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	6.3	3.3	23.4	162.5	0.06	0.03	0.04	0.17	0.11	0.08	29.09	8.06	59.49	0.48	64.45	1.36	0.01	0.01	0.01	ПР	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	250	0.3	0.1	28.1	115.7	0.01	2.25	0.01	0.12	0.00	0.01	21.70	10.72	10.13	0.17	97.40	0.75	0.00	0.00	0.00	375	2011
Итого за прием пищи:	300	6.6	3.4	51.5	278.2	0.07	2.28	0.05	0.29	0.11	0.09	50.79	18.78	69.62	0.65	161.85	2.11	0.01	0.01	0.01		
Всего за день:		67.9	52.8	230.6	1 610.8	0.77	45.61	0.44	9.42	0.40	0.77	296.67	218.77	780.02	13.12	2 417.6	31.62	10.47	6.23			

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Углевода Ы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг								
Завтрак																											
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ (С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ)	180	26.6	13.6	24.2	232.3	0.07	1.17	0.08	2.22	0.11	0.33	230.00	36.00	273.10	1.04	314.98	3.85	0.04	0.02	224							2008
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	30	3.5	5.7	9.3	78.3	0.02	0.06	0.05	0.10	0.05	0.04	83.77	5.52	57.72	0.28	25.01	0.00	0.00	0.00	3							2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1.5	1.3	22.4	107.0	0.05	0.52	0.02	0.00	0.00	0.12	113.52	19.50	87.89	0.40	169.77	9.00	0.00	0.00	432							2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	47.4	0.1	10.0	4.74	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	PP							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН, МАНДАРИН, ЯБЛОКО, БАНАН ИЛИ ГРУША)	100	0.8	0.2	7.3	36.9	0.05	15.20	0.01	0.20	0.00	0.03	31.50	9.90	15.30	0.09	155.00	0.00	0.14	0.00	340							2011
Итого за прием пищи:	530	33.9	20.9	73.2	501.9	0.22	16.95	0.16	2.91	0.16	0.53	463.39	77.52	450.81	2.21	690.56	12.85	0.18	0.02								
Обед																											
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ (ОГУРЕЦ, ПОМИДОР, ЛИП СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ)	60	0.8	0.0	2.9	15.1	0.05	60.00	0.15	0.40	0.00	0.04	4.32	5.94	8.64	0.54	97.80	1.80	0.01	0.00	71							2008
СУЛ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	200	1.4	2.2	10.7	118.2	0.05	5.28	0.16	0.97	0.00	0.04	16.97	17.43	39.50	0.68	371.22	3.64	0.02	0.00	103							2011
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	90	13.5	13.0	9.4	208.1	0.07	0.58	0.06	0.13	0.00	0.12	33.16	15.01	123.11	1.12	174.01	5.81	0.08	0.01	297							2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3.7	6.0	15.8	134.4	0.07	31.20	0.19	2.74	0.00	0.08	79.48	30.57	61.23	1.80	388.03	6.18	0.02	0.00	139							2011
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.0	0.2	20.2	86.0	0.02	4.00	0.00	0.00	0.00	0.02	14.00	8.00	14.00	2.80	240.00	2.00	0.00	0.00	389							2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00	PP							
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.6	0.6	9.6	51.8	0.09	0.08	0.00	0.07	0.00	0.07	14.60	8.00	25.00	0.00	33.20	0.00	10.20	6.18	PP							
Итого за прием пищи:	760	25.0	22.3	88.5	708.2	0.41	101.14	0.56	5.09	0.00	0.39	171.73	98.15	305.08	7.74	1355.8	19.43	10.34	6.19								
Полдник																											
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	6.3	3.3	23.4	190.2	0.06	0.03	0.04	0.17	0.11	0.08	29.09	8.06	59.49	0.48	64.45	1.36	0.01	0.01	PP							
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	250	0.5	0.0	19.2	79.8	0.00	1.04	0.00	0.00	0.00	0.02	29.42	12.87	16.76	1.80	63.73	0.00	0.00	0.00	377							2011
Итого за прием пищи:	300	6.8	3.3	42.6	270.0	0.06	1.07	0.04	0.17	0.11	0.10	58.51	20.93	76.25	2.08	128.18	1.36	0.01	0.01								
Всего за день:		65.6	46.5	204.3	1480.1	0.69	119.16	0.76	8.17	0.27	1.02	693.63	196.60	832.14	12.03	2174.6	33.64	10.53	6.22								

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	...ищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептур	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																						
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	90	12.5	8.1	2.9	134.7	0.02	1.32	0.51	2.09	0.00	0.02	15.39	10.96	19.03	0.37	87.47	1.75	0.01	0.00	229	2011	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ/КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	3.1	5.2	21.3	245.1	0.12	10.36	0.04	0.25	0.08	0.11	34.95	29.00	83.74	1.18	760.19	8.42	0.04	0.00	128	2011	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.4	0.0	15.4	63.7	0.00	0.84	0.00	0.00	0.00	0.00	23.62	10.37	13.56	1.30	51.47	0.00	0.00	0.00	377	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	ПР		
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН, МАНДАРИН, ЯБЛОКО, БАНАН ИЛИ ГРУША)	100	0.4	0.3	10.0	45.6	0.02	2.00	0.00	0.36	0.00	0.03	17.10	10.80	14.40	1.80	155.00	1.00	0.01	0.00	340	2011	
Итого за прием пищи:	560	17.9	13.7	59.6	536.4	0.19	14.52	0.55	3.09	0.08	0.19	95.66	67.73	147.53	5.05	1 079.9	11.17	0.06	0.00			
Обед																						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	60	4.7	19.5	7.0	81.1	0.02	6.00	0.05	6.70	0.00	0.00	168.00	24.00	111.00	1.70	0.00	0.00	0.00	0.00	48	2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПЕЛЬМЕНЯМИ	200	1.6	2.2	12.2	75.6	0.06	6.08	0.16	0.98	0.00	0.05	18.28	19.59	44.72	0.77	428.05	4.14	0.02	0.00	88	2011	
ГУЛЯШ	90	15.7	15.9	3.1	270.0	0.04	1.00	0.01	2.20	0.00	0.00	14.00	20.00	150.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	260	2011	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3.6	4.6	37.7	206.0	0.03	0.00	0.03	0.30	0.00	0.00	11.00	26.00	78.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	323	2008	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0.2	0.2	23.2	95.7	0.01	1.60	0.00	0.25	0.00	0.01	19.81	5.92	3.96	0.79	112.82	0.80	0.00	0.00	342	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00	ПР		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.6	0.6	9.6	51.8	0.09	0.08	0.00	0.07	0.00	0.07	14.60	8.00	25.00	0.00	33.20	0.00	10.20	6.18	ПР		
Итого за прием пищи:	760	30.4	43.3	112.9	874.9	0.31	14.76	0.25	11.28	0.00	0.15	254.89	116.71	446.28	6.66	625.67	4.94	10.23	6.18			
Полдник																						
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	6.3	3.3	23.4	192.6	0.06	0.03	0.04	0.17	0.11	0.08	29.09	8.06	59.49	0.48	64.45	1.36	0.01	0.01	ПР		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	250	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	10.64	2.29	0.00	0.00	1.36	0.00	0.01	0.00	349	2011	
Итого за прием пищи:	300	6.3	3.3	42.8	270.0	0.06	0.03	0.05	0.17	0.11	0.08	39.73	10.35	59.49	0.48	65.81	1.36	0.02	0.01			
Всего за день:		54.6	60.3	215.2	1 681.3	0.56	29.31	0.85	14.54	0.19	0.42	390.28	194.79	653.30	12.19	1 771.4	17.47	10.31	6.19			

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, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ (ОГУРЕЦ,ПОМИДОР. ИЛИ СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ)	60	0.5	0.1	1.5	8.4	0.02	5.98	0.01	0.06	0.00	0.02	13.75	8.37	25.12	0.60	84.32	1.79	0.01	0.00	71	2008
ПЛОД ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	150	18.7	23.0	38.6	306.0	0.07	0.60	0.40	5.03	0.00	0.11	20.56	45.06	205.79	2.48	368.28	7.79	0.08	0.01	244	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.3	0.0	15.2	62.1	0.00	0.07	0.00	0.00	0.00	0.00	16.15	8.57	12.61	1.25	43.23	0.00	0.00	0.00	376	2011
СОК (ИНДУПАК.)	200	0.6	0.0	32.0	131.9	0.03	4.80	0.10	0.00	0.00	0.07	9.00	21.60	27.00	0.36	304.00	0.00	0.00	0.00	ПР	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	ПР	
Итого за прием пищи:	630	21.6	23.2	97.4	555.8	0.15	11.45	0.51	5.48	0.00	0.23	64.06	90.20	287.32	5.09	825.63	9.58	0.09	0.01		
Обед																					
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	1.6	4.3	5.8	68.1	0.04	3.80	0.38	1.85	0.11	0.06	14.09	13.47	36.11	0.55	192.20	2.98	0.02	0.00	40	2011
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	0.0	0.0	0.0	86.2	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	0.00	87	2011
КНЕЛИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	120	18.3	20.5	4.7	275.1	0.08	1.28	0.18	0.56	0.25	0.17	31.07	20.98	167.23	1.79	204.21	8.15	0.12	0.02	319	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.7	4.8	34.9	205.9	0.10	0.00	0.02	0.11	0.08	0.04	30.88	22.97	58.61	1.08	94.88	0.00	0.01	0.01	202	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0.2	0.1	22.4	92.5	0.01	1.80	0.01	0.10	0.00	0.01	17.36	8.58	8.10	0.14	77.92	0.60	0.00	0.00	375	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00	ПР	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.6	0.6	9.6	51.8	0.09	0.08	0.00	0.07	0.00	0.07	14.60	8.00	25.00	0.00	33.20	0.00	10.20	6.18	ПР	
Итого за прием пищи:	790	30.5	30.5	97.4	874.3	0.38	6.96	0.59	3.47	0.44	0.37	117.20	87.20	328.65	4.36	654.01	11.73	10.36	6.21		
Полдник																					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	6.3	3.3	23.4	192.5	0.06	0.03	0.04	0.17	0.11	0.08	29.09	8.06	59.49	0.48	64.45	1.36	0.01	0.01	ПР	
СНЕЖОК	250	7.3	6.3	10.0	132.5	0.10	1.75	0.07	0.18	0.00	0.43	300.00	35.00	237.50	0.25	365.00	22.50	0.05	0.00	ПР	
Итого за прием пищи:	300	13.6	9.6	33.4	325.0	0.16	1.78	0.11	0.35	0.11	0.51	329.09	43.06	296.99	0.73	429.45	23.86	0.06	0.01		
Всего за день:		65.7	63.2	228.2	1 755.1	0.69	20.19	1.21	9.30	0.55	1.11	510.35	220.46	912.96	10.18	1 909.0	45.17	10.51	6.23		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	200	7.2	8.9	31.5	236.1	0.15	1.29	0.05	0.13	0.00	0.00	141.90	46.44	178.02	2.58	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	189	2008
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	30	3.5	5.7	9.3	78.3	0.02	0.06	0.05	0.10	0.05	0.04	83.77	5.52	57.72	0.28	25.01	0.00	0.00	0.00	0.00	3	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	0.00	382	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	0.00	ПР	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН, МАНДАРИН, ЯБЛОКО, БАНАН ИЛИ ГРУША)	100	1.5	0.5	20.4	93.1	0.03	4.00	0.02	0.00	0.00	0.04	7.20	37.80	25.20	0.54	348.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ПР	
Итого за прием пищи:	550	17.4	18.9	95.5	601.7	0.26	5.87	0.14	0.62	0.05	0.21	348.90	123.85	373.32	4.67	606.10	9.00	0.00	0.00	0.00	340	2011
Обед																						
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	1.0	3.1	4.9	52.6	0.01	15.18	0.00	1.27	0.00	0.01	25.25	8.62	18.61	0.35	156.39	1.64	0.01	0.00	0.00	47	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4.6	4.3	15.1	117.7	0.15	3.72	0.20	3.26	0.00	0.06	28.91	26.64	62.62	1.53	378.58	3.56	0.02	0.00	0.00	102	2011
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ	120	16.8	10.8	9.9	204.2	0.03	0.04	0.06	0.64	0.32	0.07	22.85	7.63	41.92	0.61	56.62	3.50	0.01	0.00	0.00	234	2011
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	150	3.2	5.4	32.7	192.1	0.03	0.52	0.21	0.42	0.09	0.04	10.24	23.79	68.72	0.56	77.28	1.31	0.02	0.01	0.00	58	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	15.5	61.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.52	1.83	0.00	0.00	1.09	0.00	0.00	0.00	0.00	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00	0.00	ПР	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.6	0.6	9.6	51.8	0.09	0.08	0.00	0.07	0.00	0.07	14.60	8.00	25.00	0.00	33.20	0.00	0.01	0.00	0.00	ПР	
Итого за прием пищи:	790	30.2	24.4	107.7	775.1	0.37	19.54	0.47	6.44	0.41	0.27	119.57	89.71	250.47	3.85	754.76	10.01	10.27	6.18	6.19	ПР	
Полдник																						
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	6.3	3.3	23.4	162.5	0.06	0.03	0.04	0.17	0.11	0.08	29.09	8.06	59.49	0.48	64.45	1.36	0.01	0.01	0.00	ПР	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	250	0.4	0.2	26.9	112.8	0.01	30.00	0.01	0.27	0.00	0.02	21.36	12.41	11.14	0.44	132.65	0.38	0.01	0.00	0.00	375	2011
Итого за прием пищи:	300	6.7	3.5	50.3	275.3	0.07	30.03	0.05	0.44	0.11	0.10	50.45	20.47	70.63	0.92	197.10	1.74	0.02	0.01	0.00	ПР	
Всего за день:		54.3	46.8	253.5	1 652.0	0.70	55.44	0.66	7.50	0.57	0.58	518.92	234.03	694.42	9.44	1 557.9	20.75	10.29	6.20	6.20	ПР	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов			
		Белки, г	Жиры, г		Углевод ы, 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																					
ОМЛЕТ С СЫРОМ	150	16.1	28.9	6.6	248.9	0.08	0.70	0.32	1.99	2.01	0.48	255.68	26.31	278.76	2.03	314.49	27.80	0.04	0.02	211	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (БАТОН)	30	1.3	10.1	9.0	92.0	0.02	0.00	0.07	0.22	0.15	0.02	5.00	2.40	14.40	0.24	19.90	0.00	0.00	0.00	1	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3.1	3.1	16.0	105.3	0.03	0.59	0.02	0.00	0.00	0.13	119.77	20.15	84.61	1.33	189.23	9.00	0.00	0.00	378	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	ПР	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН, МАНДАРИН, ЯБЛОКО, БАНАН ИЛИ ГРУША)	100	0.4	0.3	10.0	45.6	0.02	2.00	0.00	0.36	0.00	0.03	17.10	10.80	14.40	1.80	155.00	1.00	0.01	0.00	340	
Итого за прием пищи:	500	22.5	42.5	51.6	539.1	0.18	3.29	0.41	2.96	2.16	0.67	402.15	66.26	408.97	5.80	704.42	37.80	0.05	0.02		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	60	0.7	3.6	2.7	47.2	0.03	4.90	0.06	1.71	0.00	0.02	4.05	1.83	7.64	0.14	25.41	0.44	0.00	0.00	25	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	1.5	4.1	8.6	77.3	0.05	6.80	0.16	1.87	0.00	0.05	23.57	16.81	36.90	0.68	293.19	3.12	0.01	0.00	99	
ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СМЕТАННО-ТОМАТНОМ СОУСЕ	90	17.2	17.6	1.8	233.8	0.05	1.22	0.08	0.22	0.00	0.13	18.22	17.40	145.81	1.47	215.97	6.27	0.11	0.02	290	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.7	4.8	34.9	205.9	0.10	0.00	0.02	0.11	0.08	0.04	30.88	22.97	58.61	1.08	94.88	0.00	0.01	0.01	202	
КОМПОТ ИЗ КУРАТИ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.27	1.98	0.00	0.00	1.26	0.00	0.00	0.00	348	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00	ПР	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.6	0.6	9.6	51.8	0.09	0.08	0.00	0.07	0.00	0.07	14.60	8.00	25.00	0.00	33.20	0.00	10.20	6.18	ПР	
Итого за прием пищи:	760	29.7	30.9	97.0	788.2	0.38	13.00	0.32	4.76	0.08	0.33	109.79	82.19	307.56	4.17	715.51	9.83	10.34	6.21		
Полдник																					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	6.3	3.3	23.4	162.5	0.06	0.03	0.04	0.17	0.11	0.08	29.09	8.06	59.49	0.48	64.45	1.36	0.01	0.01	ПР	
СОК ФРУКТОВЫЙ ИЛИ ЯГОДНЫЙ	250	1.3	0.3	25.3	107.5	0.03	5.00	0.00	0.00	0.00	0.03	17.50	10.00	17.50	3.50	300.00	2.50	0.00	0.00	389	
Итого за прием пищи:	300	7.6	3.6	48.6	270.0	0.09	5.03	0.04	0.17	0.11	0.11	46.59	18.06	76.99	3.98	364.45	3.86	0.01	0.01		
Всего за день:		59.7	76.9	197.3	1597.3	0.65	21.32	0.77	7.89	2.35	1.11	558.53	166.51	793.52	13.95	1784.38	51.49	10.40	6.24		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	А, мг	Е, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																					
	60	0.6	0.1	2.2	13.9	0.03	5.98	0.08	0.23	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	71	2008
	120	26.9	16.0	4.4	270.2	0.02	0.02	0.02	1.89	0.00	0.01	19.25	2.65	13.92	0.10	27.55	1.77	0.00	0.00	232	2011
	150	8.8	5.4	40.2	169.3	0.23	0.95	0.37	4.77	0.06	0.14	24.94	130.88	200.32	4.61	321.46	3.59	0.03	0.01	166	2011
	200	0.4		15.4	63.7	0.00	0.84	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	23.62	10.37	13.56	1.30	51.47	0.00	0.00	377	2011
	30	2.3	0.2	15.1	71.1	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00	ПР	
	560	39.0	21.7	77.2	588.2	0.33	7.79	0.47	7.48	0.06	0.21	74.71	153.80	253.00	6.61	439.18	5.36	0.03	0.01		
Обед																					
	60	0.8	3.6	4.9	55.6	0.03	2.46	0.18	1.63	0.00	0.02	14.47	11.21	24.28	0.51	170.43	2.31	0.00	0.00	67	2011
	200	0.7	4.0	5.7	61.8	0.03	2.86	0.00	1.73	0.00	0.02	14.11	9.38	21.12	0.37	195.23	1.83	0.01	0.00	113	2011
	200	24.8	27.5	50.9	389.4	0.10	0.59	0.32	5.25	0.00	0.16	22.58	56.60	269.79	3.20	471.03	9.88	0.10	0.01	244	2011
	200	0.3	0.1	25.1	103.9	0.01	20.70	0.01	0.19	0.00	0.01	17.04	9.05	7.69	0.31	91.88	0.26	0.00	0.00	437	2008
	40	3.1	0.3	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00	ПР	
	20	1.6	0.6	9.6	51.8	0.09	0.08	0.00	0.07	0.00	0.07	14.60	8.00	25.00	0.00	33.20	0.00	10.20	6.18	ПР	
	720	31.3	36.0	116.2	757.3	0.32	26.69	0.51	9.65	0.00	0.30	92.00	107.44	381.48	5.19	1 013.37	14.28	10.32	6.19		
Полдник																					
	250	7.5	2.5	10.5	100.0	0.05	1.25	0.00	0.00	0.00	0.00	310.00	35.00	230.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ПР	
	50	6.3	3.3	23.4	170.0	0.06	0.03	0.04	0.17	0.11	0.08	29.09	8.06	59.49	0.48	64.45	1.36	0.01	0.01	ПР	
	300	13.8	5.8	33.9	270.0	0.11	1.28	0.04	0.17	0.11	0.08	339.09	43.06	289.49	0.48	64.45	1.36	0.01	0.01		
		84.1	63.6	227.4	1 615.5	0.76	35.76	1.02	17.30	0.17	0.59	505.80	304.30	923.97	12.28	1 517.0	21.00	10.36	6.21		

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, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг			I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН, МАНДАРИН, ЯБЛОКО, БАНАН ИЛИ ГРУША)		100	0.8	0.2	7.3	36.9	0.05	15.20	0.01	0.20	0.00	0.03	31.50	9.90	15.30	0.09	155.00	0.00	0.14	0.00	340	2011
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ		180	13.3	14.1	12.1	286.1	0.04	5.10	0.07	1.96	0.09	0.28	115.00	18.00	160.00	0.60	220.07	1.88	0.03	0.03	224	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК		200	1.5	1.3	22.4	107.0	0.05	0.52	0.02	0.00	0.00	0.12	113.52	19.50	87.89	0.40	169.77	9.00	0.00	0.00	432	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	ПР	
Итого за прием пищи:		500	17.1	15.7	51.8	477.4	0.17	20.82	0.10	2.55	0.09	0.44	264.62	54.00	279.99	1.49	570.64	10.88	0.17	0.03		
Обед																						
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ (ОГУРЕЦ, ПОМИДОР, ИЛИ СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ)		60	0.8	0.0	2.9	15.1	0.05	60.00	0.15	0.40	0.00	0.04	4.32	5.94	8.64	0.54	97.80	1.80	0.01	0.00	71	2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ		200	2.2	3.4	13.4	108.6	0.05	5.36	0.16	1.95	0.00	0.04	20.00	20.80	58.40	0.80	388.06	3.52	0.02	0.00	96	2011
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ		200	17.3	22.0	19.2	344.6	0.16	9.67	0.29	3.30	0.00	0.19	30.97	40.90	191.06	2.39	785.11	11.13	0.14	0.02	309	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ		200	0.2	0.2	23.2	95.7	0.01	1.60	0.00	0.25	0.00	0.01	19.81	5.92	3.96	0.79	112.82	0.80	0.00	0.00	342	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	3.1	0.3	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00	ПР	
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1.6	0.6	9.6	51.8	0.09	0.08	0.00	0.07	0.00	0.07	14.60	8.00	25.00	0.00	33.20	0.00	10.20	6.18	ПР	
Итого за прием пищи:		720	25.1	26.5	88.3	710.5	0.42	76.71	0.60	6.75	0.00	0.37	98.90	94.76	320.66	5.32	1468.59	17.25	10.38	6.20		
Полдник																						
ЧАЙ С САХАРОМ		250	0.4	0.0	19.1	77.8	0.00	0.08	0.00	0.00	0.00	0.02	20.08	10.63	15.57	1.55	53.41	0.00	0.00	0.00	376	2011
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ		50	6.3	3.3	23.4	192.5	0.06	0.03	0.04	0.17	0.11	0.08	29.09	8.06	59.49	0.48	64.45	1.36	0.01	0.01	ПР	
Итого за прием пищи:		300	6.7	3.3	42.4	270.3	0.06	0.11	0.04	0.17	0.11	0.10	49.17	18.69	75.06	2.03	117.86	1.36	0.01	0.01		
Всего за день:			48.9	45.5	182.6	1458.2	0.65	97.64	0.74	9.47	0.20	0.91	412.69	167.45	675.71	8.84	2157.09	29.49	10.56	6.24		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углероды, г		A, мг	C, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг	
Завтрак																					
ОВОЩНЫЕ ПАЛОЧКИ	60	0.5	0.1	1.5	8.4	0.02	5.98	0.01	0.06	0.00	0.02	13.75	8.37	25.12	0.60	84.32	1.79	0.01	0.00	71	2008
КОТЛЕТА "ЗДОРОВЬЕ" С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	120	15.2	19.2	9.3	206.3	0.09	1.10	0.33	4.45	0.16	0.13	37.30	29.74	166.57	2.56	306.57	8.09	0.04	0.00	38	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.7	4.8	34.9	205.9	0.10	0.00	0.02	0.11	0.08	0.04	30.88	22.97	58.61	1.08	94.88	0.00	0.01	0.01	202	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.3	0.0	15.2	62.1	0.00	0.07	0.00	0.00	0.00	0.02	16.15	8.57	12.61	1.25	43.23	0.00	0.00	0.00	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	ГР	
Итого за прием пищи:	550	23.3	24.2	70.9	530.1	0.24	7.15	0.36	5.01	0.24	0.22	102.68	76.25	278.71	5.89	554.80	9.88	0.06	0.01		
Обед																					
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0.5	0.1	1.0	7.8	0.01	3.00	0.00	0.00	0.00	0.01	13.80	8.40	14.40	0.36	84.60	0.00	0.00	0.00		2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1.5	4.1	7.3	72.2	0.04	10.00	0.21	1.82	0.00	0.05	33.10	17.50	34.11	0.79	262.30	3.32	0.02	0.00	88	2011
ГУЛЯШ	90	15.7	15.9	3.1	270.0	0.04	1.00	0.01	2.20	0.00	0.00	14.00	20.00	150.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	260	2011
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПАЧАЯ (БУЛГУР)	150	6.5	5.4	38.2	178.2	0.13	0.00	0.03	1.15	0.00	0.00	27.53	34.42	147.98	2.30	0.00	0.00	0.00	0.00	181	2008
КИСЕЛЬ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ* ВИТОШКА*	200	0.0	0.0	9.7	38.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.88	1.71	0.00	0.00	0.87	0.00	0.00	0.00	411	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00	ГР	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.6	0.6	9.6	51.8	0.09	0.08	0.00	0.07	0.00	0.07	14.60	8.00	25.00	0.00	33.20	0.00	10.20	6.18	ГР	
Итого за прием пищи:	760	28.9	26.3	89.0	713.5	0.37	14.08	0.25	6.02	0.00	0.15	120.11	103.23	405.09	6.25	432.57	3.32	10.23	6.18		
Полдник																					
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	250	0.0	0.0	24.2	96.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.59	2.48	0.00	0.00	1.58	0.00	0.00	0.00	348	2011
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	6.3	3.3	23.4	193.5	0.06	0.03	0.04	0.17	0.11	0.08	29.09	8.06	59.49	0.48	64.45	1.36	0.01	0.01	ГР	
Итого за прием пищи:	300	6.3	3.3	47.6	290.2	0.06	0.03	0.04	0.17	0.11	0.08	40.68	10.54	59.49	0.48	66.03	1.36	0.01	0.01		
Всего за день:		58.5	53.8	207.5	1 533.8	0.67	21.26	0.65	11.20	0.35	0.45	263.47	190.02	743.29	12.62	1 053.40	14.56	10.30	6.20		