

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур
	Масса порции		Углевод, г	Жиры, 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	№ рецептур						
	Белки, г	0,1, г																		8,4	0,02	5,98	0,01	0,06	
ОВОЩНЫЕ ПАЛОЧКИ	60	0,5	0,1	15	8,4	0,02	5,98	0,01	0,06	0,03	0,02	13,75	8,37	25,12	0,60	84,32	1,79	0,01	0,00	71	2003				
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	120	16,7	2,8	15,3	201,2	0,09	14,38	0,13	3,24	0,03	0,15	73,73	34,16	147,46	1,80	220,19	6,69	0,12	0,02	314	2003				
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРЕННЫЕ	150	5,7	4,8	34,9	205,9	0,10	0,00	0,02	0,11	0,03	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	0,03	0,02	16,15	8,57	12,61	1,25	43,23	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	0,03	0,02	6,90	9,90	25,23	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	119					
Итого за прием пищи:	560	25,6	7,8	81,9	548,6	0,26	20,43	0,16	4,00	0,03	0,25	131,41	83,97	269,00	5,33	481,32	8,45	0,14	0,03						
Обед																									
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	60	0,5	3,0	9,4	68,1	0,03	1,67	0,63	1,62	0,03	0,03	19,41	12,72	18,35	0,80	135,47	2,11	0,02	0,00	40	2011				
БОРЩ СИБИРСКИЙ	200	3,1	3,5	14,9	103,9	0,06	7,70	0,17	1,49	0,03	0,05	36,88	25,32	71,20	1,19	402,11	3,80	0,01	0,00	40	2003				
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	24,1	23,1	21,4	389,9	0,18	11,57	0,04	1,02	0,03	0,23	24,69	50,66	250,22	3,90	#####	15,53	0,10	0,00	289	2011				
КИСЕЛЬ	200	0,1	0,1	27,9	78,0	0,01	2,00	0,00	0,10	0,03	0,00	5,00	2,00	8,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	411	2003				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	94,7	0,06	0,00	0,00	0,78	0,03	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	119					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,6	5,3	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	0,00	0,00	618	119				
Итого за прием пищи:	720	32,4	30,6	103,2	786,4	0,43	23,02	0,84	5,08	0,08	0,41	108,78	111,90	406,37	7,09	#####	21,44	0,14	0,03						
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	119					
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	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						
Всего за день:		64,6	51,8	236,8	1613,1	0,76	45,73	1,05	9,37	0,27	0,75	300,98	214,65	744,99	13,07	#####	32,03	0,19	0,01	6,22					

6 день

Прем пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур
	Масса порции	Белки, г			Жиры, г	Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	№ рецептур					
		Белки, г	Жиры, г																		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, 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	178,92	2,58	0,00	0,00	0,00	0,00	2008					
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	30	3,5	5,7	9,3	78,3	0,02	0,06	0,02	0,10	0,05	0,04	83,77	5,52	57,72	0,28	25,01	0,00	0,00	0,00	3					
КАЧАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,7	24,3	146,8	0,03	0,52	0,00	0,00	0,00	0,12	111,43	27,49	95,88	0,87	207,29	9,00	0,00	0,00	382					
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	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	9,00	0,00	0,00	340					
Итого за прием пищи:	550	17,4	18,9	95,5	601,7	0,26	5,07	0,14	0,62	0,05	0,21	348,90	123,85	373,32	4,67	616,00	9,00	0,00	0,00						
Обед																									
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	60	0,7	3,0	6,3	56,0	0,02	6,19	0,19	1,43	0,00	0,00	21,57	8,81	15,07	0,68	116,54	1,68	0,01	0,00	41					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,6	4,2	15,1	117,7	0,15	3,72	0,20	3,26	0,00	0,08	28,91	26,64	62,62	1,53	378,58	3,56	0,02	0,00	102					
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ	120	15,8	10,8	9,9	204,2	0,03	0,04	0,06	0,64	0,32	0,01	22,85	7,63	41,92	0,61	56,80	3,50	0,01	0,00	234					
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	160	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	58					
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	1,00	0,00	0,00	0,00	349					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	94,7	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,00	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	ПР					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,5	9,6	51,8	0,09	0,08	0,00	0,07	0,00	0,01	14,80	20,00	25,00	0,00	33,20	0,00	0,00	0,00	ПР					
Итого за прием пищи:	790	30,0	24,4	109,1	778,5	0,38	10,55	0,66	6,60	0,41	0,23	115,89	89,90	246,93	4,18	714,91	10,05	10,27	6,19						
Полдник																									
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	6,3	3,8	23,4	162,5	0,06	0,03	0,04	0,17	0,11	0,04	29,09	8,06	59,49	0,48	64,45	1,36	0,01	0,01	2011					
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	375					
Итого за прием пищи:	300	6,7	3,9	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						
Всего за день:		54,1	46,7	254,9	1655,4	0,71	46,45	0,85	7,66	0,57	0,69	515,24	234,22	690,85	9,77	1414,41	20,79	10,29	6,20						

7 день

Прем пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур
	Масса порции	Белки, г			Жиры, г	Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	№ рецептур					
		Белки, г	Жиры, г																		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, 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	195,00	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	0,00	0,11	0,08	0,04	30,88	22,97	58,61	1,08	94,88	0,00	0,01	0,00	202					
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	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	0,5	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	0,00	0,00	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	0,04	29,09	8,06	59,49	0,48	64,45	1,36	0,01	0,01	2011					
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	1414,41	20,79	10,49	6,24						

8 день

Прим пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал			Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур	
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
																				Белки, г			Жиры, г
Завтрак																							
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	0,00	71	2008	
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ	120	26,3	16,0	4,4	270,2	0,02	0,02	1,89	0,00	0,00	0,00	19,25	2,57	13,92	0,10	27,55	1,77	0,00	0,00	0,00	332	2011	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССОЛЕНАЯ С ОВОЩАМИ	150	8,3	5,4	40,2	169,3	0,23	0,95	0,37	4,77	0,06	0,14	24,94	130,83	0,00	3,2	4,61	321,46	3,59	0,03	0,01	166	2011	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,4	0,0	15,4	63,7	0,00	0,84	0,00	0,00	0,00	0,02	23,62	10,37	13,56	1,30	51,47	0,00	0,00	0,00	0,00	377	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	PP		
Итого за прием пищи:	580	38,0	21,7	77,2	588,2	0,33	7,79	0,47	7,48	0,06	0,21	74,71	153,80	93,00	6,61	439,18	5,36	0,03	0,01				
Обед																							
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,3	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	0,00	67	2011	
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	200	0,7	4,0	5,7	61,9	0,03	2,86	0,00	1,73	0,00	0,02	14,11	9,36	21,12	0,37	195,23	1,83	0,01	0,00	0,00	113	2011	
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	200	24,0	27,5	50,9	389,4	0,10	0,59	0,32	5,25	0,00	0,16	22,58	56,60	69,79	3,30	471,03	9,88	0,10	0,01	0,01	244	2011	
НАПИТОК ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ	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	0,00	437	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	0,40	51,60	0,00	0,01	0,00	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	0,03	33,20	0,00	10,20	6,18	0,00	PP		
Итого за прием пищи:	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	381,46	5,19	#####	14,28	10,32	6,19				
Полдник																							
РЯЖЕНКА	250	7,5	2,5	10,5	100,0	0,05	1,25	0,00	0,00	0,00	0,00	30,00	30,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	PP		
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	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	0,01	PP		
Итого за прием пищи:	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	288,49	0,43	64,45	1,36	0,01	0,01	0,01			
Всего за день:	84,5	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	#####	21,00	10,36	6,21					

9 день

Прим пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал			Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур	
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	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				
																				Белки, г			Жиры, г
Завтрак																							
ОРУДКИ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН,МАНДАРИН,ЯБЛОКО БАЧАНО ИЛИ ГРУША)	100	0,2	0,2	7,3	36,9	0,05	15,20	0,01	0,20	0,00	0,03	31,50	9,90	15,30	0,03	155,00	0,00	0,14	0,00	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	60,00	0,60	220,07	1,88	0,03	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	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	0,00	PP		
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	0,6	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	0,00	71	2008	
РАССОЛНИК 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	56,40	0,80	388,06	3,52	0,02	0,00	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	0,00	309	2008	
КОМПЛОТ 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	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	0,31	0,00	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	0,00	PP		
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	#####	17,25	10,38	6,20				
Полдник																							
ЧАЙ С САХАРОМ	250	0,4	0,0	19,1	77,8	0,06	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	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	0,01	PP		
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	0,01			
Всего за день:	48,9	45,5	182,6	1 458,2	0,65	97,64	0,74	9,47	0,20	0,91	412,69	167,45	675,71	8,84	#####	29,49	10,56	6,24					

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность		Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур						
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	F, мг	K, мг		Na, мг	Cl, мг				
																		Se, мг			
Завтрак																					
ОВОЩИНЫЕ ПАЛОЧКИ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0,02	5,98	0,01	0,08	0,00	0,02	13,75	9,37	25,12	0,60	94,52	1,79	0,01	0,00	71	2008
КОПЧЕНОЕ-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	185,57	2,56	303,57	8,09	0,04	0,00	38	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,7	4,8	34,9	205,9	0,10	0,30	0,02	0,11	0,08	0,04	30,89	22,97	58,61	1,06	94,68	0,00	0,01	0,01	202	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,0	15,2	62,1	0,09	0,07	0,00	0,00	0,00	0,02	16,15	8,57	12,81	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	0,34	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	26,80	0,00	0,00	0,00	PP	
Итого за прием пищи:	550	23,3	24,2	70,9	530,1	0,34	7,15	0,36	5,01	0,24	0,22	102,63	76,25	278,71	5,89	554,60	8,88	0,06	0,01		
Обед																					
САЛАТ ШКОЛЬНЫЙ ВАЛС	60	3,6	9,3	0,9	101,0	0,02	1,93	0,02	2,67	0,00	0,04	7,44	6,49	37,69	0,46	63,96	1,54	0,02	0,00	29	2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,5	4,1	7,3	72,2	0,04	10,30	0,21	1,82	0,00	0,05	33,10	17,50	34,11	0,79	282,30	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 РАССЫПЧАТАЯ (БУЛГУР)	150	6,5	5,4	30,2	178,2	0,13	0,30	0,03	1,15	0,00	0,00	27,53	34,42	147,98	2,30	0,00	6,00	0,00	0,00	181	2008
КИСЕЛЬ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ВИТОШКА*	200	0,0	0,0	8,7	38,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,68	1,71	0,00	0,00	0,67	0,00	0,00	0,00	411	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	94,7	0,03	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	61,60	0,00	0,01	0,00	PP	
ХЛЕБ РЖАНОУ	20	1,6	0,8	9,6	51,8	0,06	0,98	0,00	0,07	0,00	0,07	14,00	8,00	25,00	0,00	33,20	0,00	0,00	0,00	PP	
Итого за прием пищи:	760	32,0	35,5	82,8	886,7	0,38	13,01	0,27	8,69	0,00	0,18	113,75	101,32	428,38	6,35	411,95	4,56	10,25	6,18		
Полдник																					
КОМПОТ ИЗ КУРУТИ	250	0,0	0,0	24,2	98,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,55	2,48	0,00	0,00	1,58	0,50	0,00	0,00	348	2011
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	6,3	3,3	23,4	193,5	0,02	0,03	0,04	0,17	0,11	0,08	28,05	6,06	59,49	0,48	64,45	1,35	0,01	0,01	PP	
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	40,60	10,54	59,49	0,48	66,03	1,36	0,01	0,01		
Всего за день:	61,5	63,0	207,3	1 827,0	0,60	20,19	0,67	13,87	0,35	0,48	257,11	183,11	766,58	12,72	##/##/##	16,10	10,32	6,20			

МБОУ "Гавельская лицей им.В.А.Нерескского"

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								
	Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	F, мг	K, мг	Na, мг		
Итого за весь период	610,1	595,0	2 182,5	6,84	450,85	8,50	105,20	5,81	7,72	4 324,01	2 023,32	7 541,72	117,28	17 868,43	285,42	104,18	62,18
Среднее значение за период	61,0	59,5	218,3	0,68	49,09	0,85	10,52	0,58	0,77	432,40	202,83	754,17	11,73	1 786,84	28,54	10,42	6,22
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период, в % от калорийности	15,2	31,1	53,7														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
7- 11 начальная школа	550	750	300