

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	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Обед															
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	1,2	0,1	11,3	52,0	0,1	1,9	1,9	0,6	44,2	32,9	47,5	0,9	41	2011
РАССОЛЬНИК	250	1,7	4,3	12,7	97,5	0,1	6,5	0,2	0,3	22,4	22,4	47,8	0,9	89	2008
ГРУДКА КУРИНАЯ	100	16,1	16,2	0	210,1	0,1	0,6	0,1	0,2	13,1	14,8	135,2	1,4	307	2008
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	200	2,2	5,5	13,1	112,7	0,1	12,6	0,5	1,6	33,9	26,4	55,4	1,1	141	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,1	0,1	11,3	46,8	0	0,7	0	0,1	9,6	2,8	1,7	0,4	394	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1		2008
ВАФЛИ	40	1,1	1,3	30,9	141,6	0	0	0	0	6,4	4	14,4	0,6		2008
ЯБЛОКО	200	0,7	0,7	18,1	86,9	0,1	18,5	0	1,2	29,6	14,8	20,3	4,1		2008
Итого за прием пищи:	1170	28,9	28,8	135,2	927,2	0,7	40,8	2,7	5,7	176,1	140,3	390,4	11,6		
Всего за день:		28,9	28,8	135,2	927,2	0,7	40,8	2,7	5,7	176,1	140,3	390,4	11,6		

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	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Обед															
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	1,4	5,2	8,6	87,2	0,1	5,7	0	2,2	10,3	14,5	35,7	0,7	42	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,0	6,9	10,2	111,5	0	7,7	0,2	2,3	44,6	22,7	44,1	1,1	82	2011
БИТОЧКИ	100	17	1,5	7	110	0	0	0	0	0	0	0	0	285	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	250	6,5	5,7	41,7	244,2	0,1	0	0	1,4	26,2	10,1	51,3	1,2	203	2011
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,2	0	11,3	46,7	0	0,9	0	0	14,9	6,4	8,5	0,8	431	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1		2008
ПРЯНИКИ	50	3	2,4	37,5	183	0	0	0	0	5,5	4,5	25	0,4		2008
ЯБЛОКО	230	0,8	0,8	19,8	95,1	0,1	20,2	0	1,3	32,4	16,2	22,3	4,5		2008
Итого за прием пищи:	1260	36,7	23,1	173,9	1057,3	0,5	34,5	0,2	8,9	150,8	96,6	255,0	10,9		
Всего за день:		36,7	23,1	173,9	1057,3	0,5	34,5	0,2	8,9	150,8	96,6	255,0	10,9		

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	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	1,4	3,4	6,8	62,2	0	3,2	0	1,8	21,9	14,1	30,0	1,0	34	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И СМЕТАНОЙ	250	1,8	3,7	8,1	72,5	0	11,6	0,2	0,2	42,8	19,1	38,7	0,9	84	2008
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	220	20,9	21,8	39,4	437,0	0,1	2,2	0,3	0,7	24,9	46,2	222,7	2,2	291	2011
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	442	2008
БУЛКА СДОБНАЯ	100	7,4	5,1	52,1	285,2	0,2	0	0	4	18,9	28,8	77,4	1,8	467	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1		2008
Итого за прием пищи:	950	38,3	34,8	164,4	1122,5	0,5	21,0	0,5	8,4	139,4	138,4	450,9	10,9		
Всего за день:		38,3	34,8	164,4	1122,5	0,5	21,0	0,5	8,4	139,4	138,4	450,9	10,9		

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	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Обед															
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	0,8	10,1	5,6	117,1	0	3,3	0,2	4,3	15,0	12,8	25,7	0,6	51	2008
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250	2,0	3,7	10,5	83,6	0,1	8,1	0,2	0,3	36,2	20,7	47,4	0,9	95	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	18,4	18,5	25,7	343,9	0,3	14,5	0,1	0,5	28,0	49,7	211,8	3,0	259	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	9,7	38,7	0	0	0	0	8,8	1,9	0	0	402	2008
БУЛКА СДОБНАЯ	100	7,4	5,1	52,1	285,2	0,2	0	0	4	18,9	28,8	77,4	1,8	435	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1		2008
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,5	45,5	0	9,7	0	0,6	15,5	7,7	10,6	2,1		2008
Итого за прием пищи:	1080	34,8	38,4	150,9	1093,6	0,8	35,6	0,5	11,4	139,3	143,8	441,0	10,6		
Всего за день:		34,8	38,4	150,9	1093,6	0,8	35,6	0,5	11,4	139,3	143,8	441,0	10,6		

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	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Обед															
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,4	5,1	8,6	86,4	0	14,2	0	2,1	34,2	11,3	22,2	0,7	35	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,7	2,0	19,4	106,9	0,1	6,2	0,2	0,4	21,0	22,1	52,3	1,0	100	2008
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	100	11	11	15	250	0	0	0	0	0	0	0	0	227	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,2	6,6	28,4	188,6	0,2	13,8	0	0,3	46,6	38,7	111,5	1,5	335	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	9,7	38,7	0	0	0	0	8,4	1,8	0	0	349	2011
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	208,5	0	0	0	0	14,5	10	45	1,1		2008
АПЕЛЬСИН	220	1,3	0,3	11,9	63,4	0,1	88,4	0	0,3	50,1	19,2	33,9	0,4		2008
Итого за прием пищи:	1200	30,2	30,5	168,0	1122,1	0,6	122,6	0,2	4,8	191,7	125,3	333,0	6,9		
Всего за день:		30,2	30,5	168,0	1122,1	0,6	122,6	0,2	4,8	191,7	125,3	333,0	6,9		

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	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	1,8	5,0	13,8	107,0	0	5	0	2,3	46,4	24,9	49,1	1,5	к/к	к/к
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	250	3,3	5,03	12,4	107	0,06	10	0,18	2,4	34	20	68	0,9	94	2008
ГРУДКА КУРИННАЯ ОТВАРНАЯ	100	16,1	16,2	0	210,1	0,1	0,6	0,1	0,2	13,1	14,8	135,2	1,4	285	2011
РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	5,0	8,8	51,8	305,2	0,1	0	0,1	0,5	12,9	32,8	100,1	0,7	325	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8	442	2008
ПЕЧЕНЬЕ	60	4,5	5,9	44,6	250,2	0	0	0	0	17,4	12	54	1,3		2008
Итого за прием пищи:	990	37,5	41,73	180,2	1245,1	0,48	19,6	0,38	7,3	154,7	134,7	488,5	10,8		
Всего за день:		37,5	41,73	180,2	1245,1	0,48	19,6	0,38	7,3	154,7	134,7	488,5	10,8		

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	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Обед															
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,4	5,9	8,2	92,7	0	4,1	0,3	2,6	24,2	18,7	40,5	1,1	67	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	3,9	2,8	20,0	121	0,11	8	0,20	0,3	23	25	64	1,0	100	2008
БИТОЧКИ	100	17	1,5	7	110	0	0	0	0	0	0	0	0	307	2008
РАГУ ОВОЩНОЕ	200	3,1	10,6	17,4	178,8	0,1	14,2	0,8	2,3	51,3	35,7	71,3	1,4	351	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,7	131	0,02	0	0,01	0,5	21	16	23	0,7	402	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		2008
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	208,5	0	0	0	0	14,5	10	45	1,1		2008
ЯБЛОКО	100	0,2	0,2	5,2	24,8	0	5,3	0	0,3	8,4	4,2	5,8	1,2		2008
Итого за прием пищи:	1080	35,8	26,6	164,5	1046,4	0,43	31,6	1,31	7,7	159,3	131,8	317,7	8,7		
Всего за день:		35,8	26,6	164,5	1046,4	0,43	31,6	1,31	7,7	159,3	131,8	317,7	8,7		

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	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Обед															
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	1,2	0,1	11,3	52,0	0,1	1,9	1,9	0,6	44,2	32,9	47,5	0,9	41	2011
РАССОЛЬНИК	250	2,0	7,1	13,2	125,7	0,1	6,7	0	2,2	27,7	21,1	52,5	0,9	94	2011
ТЕФТЕЛИ	100	10,3	10,8	22,8	229,6	0	0	0	0	0	0	0	0	285	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,5	0,9	47,9	229,5	0,1	0	0	1,5	36,8	12,4	58,9	1,5	202	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	9,7	38,7	0	0	0	0	8,4	1,8	0	0	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		2008
ВАФЛИ	50	1,4	1,7	38,7	177	0	0	0	0	8	5	18	0,8		2008
АПЕЛЬСИН	200	1,4	0,3	13	69,1	0,1	96,5	0	0,4	54,7	20,9	37	0,5		2008
Итого за прием пищи:	1180	29,6	21,5	194,4	1101,2	0,6	105,1	1,9	6,4	196,7	116,3	282,0	6,8		
Всего за день:		29,6	21,5	194,4	1101,2	0,6	105,1	1,9	6,4	196,7	116,3	282,0	6,8		

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	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг			
Обед																
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	100	1,3	5,0	7,4	79,2	0	3,9	0	2,3	25,9	17,2	32,3	1,1	56	2008	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250	1,7	2,7	10,0	71,5	0	7,6	0,2	0,2	40,8	21,8	41,0	1,1	76	2008	
БИТОЧКИ КУРИННЫЕ	100	11	11	15	250	0	0	0	0	0	0	0	0	285	2011	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	12,2	11,3	54,9	368,4	0,3	0	0,1	6,8	31,1	179,9	268,4	6,3	181	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2		2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	9,7	38,7	0	0	0	0	8,8	1,9	0	0	402	2008	
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	208,5	0	0	0	0	14,5	10	45	1,1		2008	
ЯБЛОКО	200	0,8	0,8	19,8	95,1	0,1	20,2	0	1,3	32,4	16,2	22,3	4,5		2008	
Итого за прием пищи:	1180	36,1	36,4	187,9	1274,6	0,6	31,7	0,3	12,4	167,9	262,2	478,6	17,3			
Всего за день:		36,1	36,4	187,9	1274,6	0,6	31,7	0,3	12,4	167,9	262,2	478,6	17,3			

10 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	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Обед															
САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ	100	1,1	0,1	6,8	34,5	0	8,4	0,2	0,3	30,6	14,6	25,4	1,2	56	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,7	2,0	19,4	106,9	0,1	6,2	0,2	0,4	21,0	22,1	52,3	1,0	100	2008
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	100	14,2	13,1	1,4	178,2	0,1	0,4	0	3,4	42,7	21,5	142,4	0,4	230	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	3,7	6,8	27,8	187,0	0,2	13,7	0,1	0,4	31,4	37,1	100,9	1,5	335	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1		2008
КИСЕЛЬ	200	0	0	21,2	85,1	0	0	0	0	10,2	1,9	2,7	0	411	2008
ВАФЛИ	50	1,4	1,7	38,7	177	0	0	0	0	8	5	18	0,8		2008
ЯБЛОКО	100	0,6	0,6	15,5	74,4	0	15,8	0	1	25,3	12,7	17,4	3,5		2008
Итого за прием пищи:	1080	29,5	24,9	168,6	1022,7	0,6	44,5	0,5	7,2	186,1	137,1	427,2	10,6		
Всего за день:		29,5	24,9	168,6	1022,7	0,6	44,5	0,5	7,2	186,1	137,1	427,2	10,6		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Итого за весь период	337,4	306,7	1688,0	11012,7	5,8	487,0	8,5	80,2	1662,0	1426,5	3864,3	105,1
Среднее значение за период	33,7	30,67	168,8	1101,3	0,58	48,7	0,85	8,0	166,2	142,7	386,4	10,5
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,3	25,07	62,63									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Обед
11-18 лет (обед)	1117