

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		
Завтрак															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	100	1,4	6,6	7,8	95,3	0	3,6	0	2,9	30,1	17,9	35,1	1,2	33	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	11,3	11,0	50,7	345,9	0,3	0	0,1	6,3	29,8	166,4	248,2	5,9	181	2008
БИТОЧКИ КУРИННЫЕ	100	17	1,5	7	110	0	0	0	0	0	0	0	0	285	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,0	1,9	12,2	73,4	0	0,3	0	0	60,0	14,7	47,8	0,5	433	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 РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		2008
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	8,6	41,4	0	8,8	0	0,6	14,1	7	9,7	1,9		2008
Итого за прием пищи:	780	37,9	22,0	124,1	845,6	0,5	12,7	0,1	11,5	150,9	228,2	408,9	11,7		
Всего за день:		37,9	22,0	124,1	845,6	0,5	12,7	0,1	11,5	150,9	228,2	408,9	11,7		

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		
Завтрак															
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	3,6	6,6	27,2	182,1	0,2	13,4	0,1	0,4	26,0	35,8	95,9	1,5	335	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	100	2,2	4,0	9,1	83,2	0	20,5	0,1	1,8	49,8	18,6	35,6	1,1	139	2011
КОТЛЕТЫ	100	11	22	6	270	0	0	0	0	0	0	0	0	285	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,7	1,6	13,1	72,7	0	0,3	0	0	52,9	8,3	42,4	0,2	432	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
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	8,6	41,4	0	8,8	0	0,6	14,1	7	9,7	1,9		2008
Итого за прием пищи:	780	24,7	35,2	101,8	829,0	0,4	43,0	0,2	4,5	159,7	91,9	251,7	6,9		
Всего за день:		24,7	35,2	101,8	829,0	0,4	43,0	0,2	4,5	159,7	91,9	251,7	6,9		

3 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	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	6,3	8,1	0	99,4	0	0,2	0,1	0,1	240,2	9,6	136,5	0,3	14	2008
СУП МОЛОЧНЫЙ С ГРЕЧНЕВОЙ КРУПОЙ	250	8,1	10,1	34,9	263,4	0,3	0,6	0	2,6	151,2	83,0	192,2	2,5	324	2008
ЙОГУРТ	200	5,6	5	9	113	0,1	1,4	0,1	0	240	28	190	0		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
Итого за прием пищи:	580	26,8	25,9	106,5	777,2	0,5	2,2	0,2	3,7	648,4	141,6	585,7	4,2		
Всего за день:		26,8	25,9	106,5	777,2	0,5	2,2	0,2	3,7	648,4	141,6	585,7	4,2		

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		
Завтрак															
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
МАКАРОННЫЕ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	6,4	6,4	41,1	247,5	0,1	0	0,1	1,5	11,0	8,6	48	1,1	209	2008
ТЕФТЕЛИ	100	10,3	10,8	22,8	229,6	0	0	0	0	0	0	0	0	38	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	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 ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ	200	0	0	21,2	85,1	0	0	0	0	10,6	2,0	2,7	0	411	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:	780	24,1	18,3	143,7	839,3	0,4	11,6	2,0	4,4	98,2	73,4	176,9	6,3		
Всего за день:		24,1	18,3	143,7	839,3	0,4	11,6	2,0	4,4	98,2	73,4	176,9	6,3		

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		
Завтрак															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	1,5	3,3	5,8	58,2	0	3,0	0	1,8	21,1	14,4	32,3	0,8	34	2011
ПЛОВ ИЗ КУРИНОГО МЯСА	220	20,6	24,2	38,6	455,0	0,1	1,4	0,4	0,7	24,7	44,3	220,7	2,0	291	2011
КАКАО	200	2,0	1,9	12,2	73,4	0	0,3	0	0	60,0	14,7	47,8	0,5	433	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 РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		2008
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	8,6	41,4	0	8,8	0	0,6	14,1	7	9,7	1,9		2008
Итого за прием пищи:	700	30,3	30,4	103,0	807,6	0,3	13,5	0,4	4,8	136,8	102,6	378,6	7,4		
Всего за день:		30,3	30,4	103,0	807,6	0,3	13,5	0,4	4,8	136,8	102,6	378,6	7,4		

6 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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,6	5,1	6,9	80	0,03	39	0,04	2,4	52	15	27	0,7	35	2008
ПЕЛЬМЕНИ ОТВАРНЫЕ	250	20	20	54	480	0	0	0	0	0	0	0	0	202	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0	11,5	47,1	0	0,1	0	0	21,9	9,9	12,6	1,3	376	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 РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		2008
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0	0	0	0	8,7	6	27	0,6		2008
Итого за прием пищи:	660	30,0	28,6	132,5	911,8	0,23	39,1	0,04	4,1	99,5	53,1	134,7	4,8		
Всего за день:		30,0	28,6	132,5	911,8	0,23	39,1	0,04	4,1	99,5	53,1	134,7	4,8		

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	200	31,4	25,8	55,0	580,9	0	0,2	0,3	5,7	203,0	34,7	328,7	2,1	219	2008
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №327	50	0,9	2,6	6,7	53,7	0	0,1	0	0	27,3	3,5	20,0	0	327	2011
КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ	200	0	0	28,2	112,8	0	0	0	0	11,6	1,9	4,3	0	411	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1		2008
КОНФЕТЫ	50	0,8	3,5	39,7	193,5	0	0	0	0	8,1	12,2	18,5	0,7	285	2011
Итого за прием пищи:	550	36,9	32,2	154,7	1059,3	0,1	0,3	0,3	6,7	261,5	68,8	413,5	3,8		
Всего за день:		36,9	32,2	154,7	1059,3	0,1	0,3	0,3	6,7	261,5	68,8	413,5	3,8		

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	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА С МАСЛОМ	250	7,4	14,7	41,5	328,6	0,2	0,6	0,1	1,0	147,6	40,6	166,3	1,0	190	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	6,8	8,6	0	105,9	0	0,1	0,1	0,1	224,4	8,4	120	0,2	15	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,4	0	11,7	49,7	0	1,3	0	0	24,7	10,7	14,1	1,4	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1		2008
ПРЯНИКИ	60	3,5	2,8	45	219,6	0	0	0	0	6,6	5,4	30	0,5		2008
Итого за прием пищи:	590	21,9	26,4	123,3	822,2	0,3	2,0	0,2	2,1	414,8	81,6	372,4	4,1		
Всего за день:		21,9	26,4	123,3	822,2	0,3	2,0	0,2	2,1	414,8	81,6	372,4	4,1		

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		
Завтрак															
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,6	5,1	6,9	80	0,03	39	0,04	2,4	52	15	27	0,7	35	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	23,7	26,3	26,8	439,6	0,3	15,2	0,1	0,5	36,1	56,0	261,4	3,4	259	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,7	1,6	13,1	72,7	0	0,3	0	0	59,4	9,7	42,4	0,2	379	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 РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		2008
АПЕЛЬСИН	100	0,5	0,1	4,3	23	0	32,2	0	0,1	18,2	7	12,3	0,2		2008
Итого за прием пищи:	730	33,3	33,7	88,9	794,9	0,53	86,7	0,14	4,7	182,6	109,9	411,2	6,7		
Всего за день:		33,3	33,7	88,9	794,9	0,53	86,7	0,14	4,7	182,6	109,9	411,2	6,7		

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		
Завтрак															
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	1,3	5,2	8,4	86,4	0,1	5,6	0	2,2	10,2	14,2	35,2	0,7	42	2011
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	160	16,9	20,1	2,7	259,8	0,1	0,6	0,1	0,2	31,1	17,1	147,4	1,4	245	2011
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	200	4,1	6,2	42,8	242,7	0	0	0,1	0,5	17,6	28,5	82,6	0,6	326	2008
КАКАО НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ	200	2,6	2,8	23,2	128,1	0	0,1	0	0,1	92,2	18,4	70,9	0,5	433	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 РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		2008
ВАФЛИ	60	1,7	2	46,4	212,4	0	0	0	0	9,6	6	21,6	0,9		2008
Итого за прием пищи:	800	32,4	36,9	161,3	1109,0	0,4	6,3	0,2	4,7	177,6	106,4	425,8	6,3		
Всего за день:		32,4	36,9	161,3	1109,0	0,4	6,3	0,2	4,7	177,6	106,4	425,8	6,3		

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	298,3	289,6	1239,8	8795,9	3,7	217,4	3,8	51,2	2330,0	1057,5	3559,4	62,2
Среднее значение за период	29,8	29,0	124,0	879,6	0,37	21,7	0,38	5,1	233,0	105,8	355,9	6,2
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,6	29,6	56,8									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
11-18 лет (завтрак)	695