

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	60	0,9	3,1	5,2	52,3	0	3,5	0	1,4	6,2	8,7	21,4	0,4	42	2011
БИФСТЕКС	100	11	11	15	250	0	0	0	0	0	0	0	0	285	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	205	5,3	4,7	34,2	200,2	0,1	0	0	1,2	21,4	8,3	42,1	1,0	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
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
Итого за прием пищи:	1175	29,0	29,5	171,0	1118,4	0,4	32,3	0,2	7,9	141,9	89,0	231,5	10,4		
Всего за день:		29,0	29,5	171,0	1118,4	0,4	32,3	0,2	7,9	141,9	89,0	231,5	10,4		

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	60	0,8	1,9	4,0	37,5	0	2,0	0	1,0	13,1	8,3	17,9	0,7	34	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И СМЕТАНОЙ	200	1,5	2,9	6,4	58,1	0	9,3	0,2	0,1	34,3	15,3	30,9	0,7	84	2008
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	210	20,0	20,7	37,6	417,2	0,1	2,1	0,3	0,7	23,8	44,3	213,0	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:	850	36,5	31,4	158,1	1063,6	0,5	17,4	0,5	7,5	121,0	126,9	421,3	10,4		
Всего за день:		36,5	31,4	158,1	1063,6	0,5	17,4	0,5	7,5	121,0	126,9	421,3	10,4		

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	200	1,7	2,9	8,4	66,8	0	6,5	0,2	0,2	28,9	16,5	38,0	0,7	95	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	220	16,6	14,5	22,6	288,1	0,2	12,3	0	0,7	19,7	44,8	187,8	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:	1000	32,7	33,6	145,7	1021,0	0,6	31,8	0,4	11,5	123,7	134,7	407,6	10,4		
Всего за день:		32,7	33,6	145,7	1021,0	0,6	31,8	0,4	11,5	123,7	134,7	407,6	10,4		

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	100	2,0	3,2	14,2	94,1	0,1	6,9	0	0,2	23,3	19,3	55,9	0,8	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:	1100	28,0	27,1	153,8	1027,6	0,5	115,7	0,2	4,7	168,4	105,9	277,4	6,2		
Всего за день:		28,0	27,1	153,8	1027,6	0,5	115,7	0,2	4,7	168,4	105,9	277,4	6,2		

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 БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,4	5,1	8,6	86,4	0	14,2	0	2,1	34,7	11,4	22,2	0,7	35	2008
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	37,1	41,83	175,0	1224,5	0,48	28,8	0,38	7,1	143,0	121,2	461,6	10,0		
Всего за день:		37,1	41,83	175,0	1224,5	0,48	28,8	0,38	7,1	143,0	121,2	461,6	10,0		

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
БИФСТЕКС	100	0	0	0	0	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	18,8	25,1	157,5	936,4	0,43	31,6	1,31	7,7	159,3	131,8	317,7	8,7		
Всего за день:		18,8	25,1	157,5	936,4	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
БИТОЧКИ КУРИНЫЕ	100	0	0	0	0	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	19,3	10,7	171,6	871,6	0,6	105,1	1,9	6,4	196,7	116,3	282,0	6,8		
Всего за день:		19,3	10,7	171,6	871,6	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	60	0,7	0,1	3,9	20,8	0	5,0	0,2	0,1	18,3	9,0	15,2	0,8	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:	1040	29,1	24,9	165,7	1009,0	0,6	41,1	0,5	7,0	173,8	131,5	417,0	10,2		
Всего за день:		29,1	24,9	165,7	1009,0	0,6	41,1	0,5	7,0	173,8	131,5	417,0	10,2		

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	295,5	289,3	1621,5	10473,9	5,4	476,3	8,4	77,9	1571,8	1359,8	3685,1	102,0
Среднее значение за период	29,6	28,93	162,2	1047,4	0,54	47,6	0,84	7,8	157,2	136,0	368,5	10,2
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	11,3	24,86	63,84									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Обед
11-18 лет (обед)	1077