

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **1 день** |  |  |  |  |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса****порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети-****ческая****ценность,****ккал** | **Витамины** | **Минеральные вещества** | **№****рецеп-****туры** | **Сборник****рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод****ы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Д, мкг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** |
| **Завтрак** |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ | 200 | 6 | 6,8 | 29,1 | 200,9 | 0,2 | 0 | 0 | 3,4 | 0,1 | 15,3 | 88,9 | 133,1 | 3,1 | 184 | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,3 | 0 | 11,5 | 47,1 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 21,9 | 9,9 | 12,6 | 1,3 | 376 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | 0,1 | 0 | 0 | 0,8 | 0 | 9,2 | 13,2 | 33,6 | 0,8 |  | 2008 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 75 | 0 | 0 | 0,07 | 0,1 | 0 | 1 | 0 | 2 | 0 | 13 | 2008 |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 15 | 3,5 | 4,4 | 0 | 54,6 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 132 | 5,3 | 75 | 0,2 | 15 | 2011 |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (поштучно) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0 | 10 | 0 | 0,6 | 0 | 16 | 8 | 11 | 2,2 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **565** | **13,4** | **20,1** | **70,6** | **519,3** | **0,3** | **10,2** | **0,07** | **4,9** | **0,1** | **195,4** | **125,3** | **267,3** | **7,6** |  |  |
| **Обед** |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ | 100 | 1,6 | 5,11 | 6,91 | 80,16 | 0,03 | 39,08 | 0,03 | 2,4 | 0 | 52,1 | 15,03 | 27,05 | 0,7 | 35 | 2008 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ | 250 | 9,7 | 9,5 | 18,8 | 199,1 | 0,3 | 4,8 | 0,2 | 4,1 | 0 | 45,1 | 36,6 | 112,3 | 2,5 | 99 | 2008 |
| КОТЛЕТА МЯСНАЯ | 100 | 13,9 | 25,1 | 4,9 | 300,2 | 0,1 | 0,1 | 0 | 4,8 | 0,2 | 15,4 | 17,3 | 128,0 | 1,8 | 38 | 2012 |
| РАГУ ОВОЩНОЕ | 180 | 3,0 | 9,6 | 18,3 | 174,9 | 0,1 | 13,5 | 0,8 | 2,2 | 0,1 | 51,3 | 34,2 | 72,7 | 1,4 | 351 | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0 | 0 | 23,3 | 92,9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 9,1 | 1,9 | 0 | 0 | 402 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,8 | 0,3 | 25,1 | 118,4 | 0,1 | 0 | 0 | 1 | 0 | 11,5 | 16,5 | 42 | 1 |  | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 48 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **928** | **32,0** | **49,61** | **97,31** | **965,66** | **0,63** | **57,48** | **1,03** | **14,5** | **0,3** | **184,5** | **121,53** | **382,05** | **7,4** |  |  |
| **Всего за день:** | **45,4** | **69,71** | **167,91** | **1484,96** | **0,93** | **67,68** | **1,10** | **19,4** | **0,4** | **379,9** | **246,83** | **649,35** | **15,0** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **2 день** |  |  |  |  |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса****порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети-****ческая****ценность,****ккал** | **Витамины** | **Минеральные вещества** | **№****рецеп-****туры** | **Сборник****рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод****ы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Д, мкг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** |
| **Завтрак** |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 150 | 13,5 | 24,4 | 0,9 | 277,4 | 0,1 | 0 | 0,4 | 5,3 | 2,5 | 59,8 | 12,2 | 191,8 | 2,4 | 214 | 2008 |
| ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ ОТВАРНОЙ | 25 | 0,8 | 0,1 | 1,6 | 10 | 0 | 2,5 | 0 | 0,3 | 0 | 5 | 5,3 | 15,5 | 0,2 | к/к | к/к |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 0,3 | 0 | 12,5 | 51,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7,9 | 5,6 | 10,4 | 0,2 | 379 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | 0,1 | 0 | 0 | 0,8 | 0 | 9,2 | 13,2 | 33,6 | 0,8 |  | 2008 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 75 | 0 | 0 | 0,07 | 0,1 | 0 | 1 | 0 | 2 | 0 | 13 | 2008 |
| ПЕЧЕНЬЕ | 20 | 1,5 | 2 | 14,9 | 83,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5,8 | 4 | 18 | 0,4 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **445** | **19,3** | **35,0** | **50,1** | **591,6** | **0,2** | **2,5** | **0,47** | **6,5** | **2,5** | **88,7** | **40,3** | **271,3** | **4,0** |  |  |
| **Обед** |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ | 100 | 1,1 | 5,2 | 11,2 | 96,5 | 0 | 5,3 | 0 | 2,4 | 0 | 26,6 | 15,3 | 28,9 | 1,4 | 54 | 2011 |
| БОРЩ С МЯСОМ | 250 | 6,7 | 10,2 | 15,2 | 178,3 | 0,1 | 12,7 | 0,3 | 2,4 | 0 | 62,8 | 37,0 | 101,2 | 2,0 | 62 | 2011 |
| РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ | 100 | 9,3 | 3,6 | 6,9 | 97,1 | 0,1 | 1,1 | 0,8 | 0,4 | 0 | 53,5 | 38,9 | 130,0 | 0,8 | 244 | 2011 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 180 | 3 | 5,5 | 24,3 | 158,4 | 0,2 | 12,3 | 0 | 0,3 | 0,1 | 22,4 | 32,3 | 82,7 | 1,5 | 335 | 2008 |
| КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ С ВИТАМИНОМ "С" | 200 | 0 | 0 | 28,2 | 112,8 | 0 | 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 | 0 | 11,5 | 16,5 | 42 | 1 |  | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 48 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **928** | **23,9** | **24,8** | **110,9** | **761,5** | **0,5** | **31,4** | **1,1** | **6,5** | **0,1** | **188,4** | **141,9** | **389,1** | **6,7** |  |  |
| **Всего за день:** | **43,2** | **59,8** | **161,0** | **1353,1** | **0,7** | **33,9** | **1,57** | **13,0** | **2,6** | **277,1** | **182,2** | **660,4** | **10,7** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **3 день** |  |  |  |  |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса****порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети-****ческая****ценность,****ккал** | **Витамины** | **Минеральные вещества** | **№****рецеп-****туры** | **Сборник****рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод****ы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Д, мкг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** |
| **Завтрак** |
| КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ | 200 | 4,3 | 5,5 | 31,1 | 189,9 | 0,1 | 0 | 0 | 1,2 | 0,1 | 14,5 | 7,6 | 34,2 | 0,4 | 184 | 2008 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200 | 0,4 | 0 | 11,7 | 49,7 | 0 | 1,3 | 0 | 0 | 0 | 24,7 | 10,7 | 14,1 | 1,4 | 377 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | 0,1 | 0 | 0 | 0,8 | 0 | 9,2 | 13,2 | 33,6 | 0,8 |  | 2008 |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 15 | 3,5 | 4,4 | 0 | 54,6 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 132 | 5,3 | 75 | 0,2 | 15 | 2011 |
| ГРУША (поштучно) | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47 | 0 | 5 | 0 | 0,4 | 0 | 19 | 12 | 16 | 2 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **555** | **11,7** | **10,4** | **73,2** | **435,9** | **0,2** | **6,4** | **0** | **2,4** | **0,1** | **199,4** | **48,8** | **172,9** | **4,8** |  |  |
| **Обед** |
| САЛАТ ВИТАМИННЫЙ | 100 | 0,9 | 6,2 | 5,4 | 82,0 | 0 | 12,6 | 0,5 | 2,9 | 0 | 23,7 | 18,1 | 30,9 | 1,3 | 48 | 2011 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ | 250 | 6,6 | 9,4 | 23,9 | 205,5 | 0,1 | 4,8 | 0,2 | 2,4 | 0 | 30,5 | 29,8 | 98,6 | 1,4 | 99 | 2008 |
| БЕФСТРОГАНОВ | 80 | 12,5 | 18,3 | 4,7 | 234,9 | 0 | 1,2 | 0 | 2,8 | 0 | 24,3 | 16,2 | 117,0 | 1,7 | 375 | 1996 |
| МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 150 | 5,6 | 4,7 | 35,9 | 208,5 | 0,1 | 0 | 0 | 1,2 | 0,1 | 16,2 | 8,0 | 43,3 | 1,1 | 209 | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ | 200 | 0,3 | 0 | 32,8 | 134 | 0 | 0 | 0 | 0,2 | 0 | 17 | 5 | 12 | 1 | 401 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,8 | 0,3 | 25,1 | 118,4 | 0,1 | 0 | 0 | 1 | 0 | 11,5 | 16,5 | 42 | 1 |  | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 48 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **878** | **29,7** | **38,9** | **127,8** | **983,3** | **0,3** | **18,6** | **0,7** | **10,5** | **0,1** | **123,2** | **93,6** | **343,8** | **7,5** |  |  |
| **Всего за день:** | **41,4** | **49,3** | **201,0** | **1419,2** | **0,5** | **25,0** | **0,7** | **12,9** | **0,2** | **322,6** | **142,4** | **516,7** | **12,3** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **4 день** |  |  |  |  |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса****порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети-****ческая****ценность,****ккал** | **Витамины** | **Минеральные вещества** | **№****рецеп-****туры** | **Сборник****рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод****ы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Д, мкг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** |
| **Завтрак** |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА | 200 | 43,3 | 8,5 | 33,1 | 386,8 | 0,1 | 0,4 | 0 | 2,6 | 0,1 | 211,4 | 46,8 | 332,7 | 1,3 | 224 | 2008 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 1 | 0,6 | 19,8 | 88,7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 9,5 | 16,3 | 23,6 | 0,8 | 433 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | 0,1 | 0 | 0 | 0,8 | 0 | 9,2 | 13,2 | 33,6 | 0,8 |  | 2008 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 75 | 0 | 0 | 0,07 | 0,1 | 0 | 1 | 0 | 2 | 0 | 13 | 2008 |
| ЗЕФИР | 20 | 0,2 | 0 | 16 | 65,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 | 1,2 | 2,4 | 0,3 | к/к | к/к |
| **Итого за прием пищи:** | **470** | **47,7** | **17,6** | **89,1** | **710,4** | **0,2** | **0,4** | **0,07** | **3,5** | **0,1** | **236,1** | **77,5** | **394,3** | **3,2** |  |  |
| **Обед** |
| ПОМИДОР СВЕЖИЙ | 100 | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 24,1 | 0,1 | 25,1 | 0,2 | 0,4 | 0 | 14,1 | 20,1 | 26,1 | 1 |  | 2008 |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И СМЕТАНОЙ | 250 | 6,1 | 10,6 | 10,0 | 157,8 | 0 | 12,8 | 0,2 | 2,2 | 0 | 52,9 | 25,9 | 81,4 | 1,5 | 84 | 2008 |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ | 200 | 15,5 | 22,0 | 49,4 | 457,3 | 0,1 | 1,5 | 0,3 | 5,0 | 0 | 28,7 | 46,3 | 193,4 | 1,9 | 311 | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С" | 200 | 0,2 | 0,2 | 27,1 | 111,1 | 0 | 1,6 | 0 | 0,3 | 0 | 13,2 | 4,4 | 4 | 0,8 | 394 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,8 | 0,3 | 25,1 | 118,4 | 0,1 | 0 | 0 | 1 | 0 | 11,5 | 16,5 | 42 | 1 |  | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 48 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **848** | **26,7** | **33,3** | **115,4** | **868,7** | **0,3** | **41,0** | **0,7** | **8,9** | **0** | **120,4** | **113,2** | **346,9** | **6,2** |  |  |
| **Всего за день:** | **74,4** | **50,9** | **204,5** | **1579,1** | **0,5** | **41,4** | **0,77** | **12,4** | **0,1** | **356,5** | **190,7** | **741,2** | **9,4** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **5 день** |  |  |  |  |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса****порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети-****ческая****ценность,****ккал** | **Витамины** | **Минеральные вещества** | **№****рецеп-****туры** | **Сборник****рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод****ы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Д, мкг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** |
| **Завтрак** |
| МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ | 200 | 8,3 | 10,3 | 24 | 222,6 | 0,1 | 0 | 0,1 | 0,9 | 0,1 | 168,8 | 11,7 | 110,4 | 0,9 | 204 | 2011 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 0,3 | 0 | 12,5 | 51,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7,9 | 5,6 | 10,4 | 0,2 | 379 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | 0,1 | 0 | 0 | 0,8 | 0 | 9,2 | 13,2 | 33,6 | 0,8 |  | 2008 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 75 | 0 | 0 | 0,07 | 0,1 | 0 | 1 | 0 | 2 | 0 | 13 | 2008 |
| МАНДАРИН (поштучно) | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 38 | 0,1 | 38 | 0 | 0,2 | 0 | 35 | 11 | 17 | 0,1 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **550** | **12,6** | **19,0** | **64,2** | **481,4** | **0,3** | **38** | **0,17** | **2,0** | **0,1** | **221,9** | **41,5** | **173,4** | **2,0** |  |  |
| **Обед** |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ | 100 | 1,1 | 5,1 | 8,7 | 85,5 | 0 | 2,3 | 1,4 | 2,7 | 0 | 36,6 | 26,5 | 38,4 | 1,0 | 71 | 1997 |
| СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ | 250 | 6,6 | 6,9 | 18,0 | 160,0 | 0,1 | 4,8 | 0,2 | 1,6 | 0 | 30,9 | 22,8 | 81,0 | 1,4 | 112 | 2011 |
| ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ | 100 | 16,6 | 9,2 | 0 | 170,1 | 0,2 | 12,6 | 6 | 3,7 | 0 | 12,0 | 14,1 | 241,3 | 5,4 | 255 | 2011 |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ | 180 | 3,5 | 5,6 | 28,4 | 178,0 | 0,2 | 14,4 | 0 | 0,3 | 0,1 | 24,7 | 37,8 | 96,5 | 1,7 | 333 | 2008 |
| КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ С ВИТАМИНОМ "С" | 200 | 0 | 0 | 28,2 | 112,8 | 0 | 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 | 0 | 11,5 | 16,5 | 42 | 1 |  | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 48 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **928** | **31,6** | **27,1** | **108,4** | **824,8** | **0,6** | **34,1** | **7,6** | **9,3** | **0,1** | **127,3** | **119,6** | **503,5** | **10,5** |  |  |
| **Всего за день:** | **44,2** | **46,1** | **172,6** | **1306,2** | **0,9** | **72,1** | **7,77** | **11,3** | **0,2** | **349,2** | **161,1** | **676,9** | **12,5** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **6 день** |  |  |  |  |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса****порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети-****ческая****ценность,****ккал** | **Витамины** | **Минеральные вещества** | **№****рецеп-****туры** | **Сборник****рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод****ы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Д, мкг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** |
| **Завтрак** |
| КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 200 | 5,6 | 6,7 | 38,6 | 237,2 | 0,2 | 0 | 0 | 1,4 | 0,1 | 19,3 | 38,6 | 108,0 | 1,4 | 184 | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 200 | 0,3 | 0 | 16,4 | 67,8 | 0 | 1,2 | 0 | 0 | 0 | 16,1 | 7,0 | 9,7 | 0,9 | 431 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | 0,1 | 0 | 0 | 0,8 | 0 | 9,2 | 13,2 | 33,6 | 0,8 |  | 2008 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 75 | 0 | 0 | 0,07 | 0,1 | 0 | 1 | 0 | 2 | 0 | 13 | 2008 |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 15 | 3,5 | 4,4 | 0 | 54,6 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 132 | 5,3 | 75 | 0,2 | 15 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **465** | **12,6** | **19,6** | **75,2** | **529,3** | **0,3** | **1,3** | **0,07** | **2,3** | **0,1** | **177,6** | **64,1** | **228,3** | **3,3** |  |  |
| **Обед** |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | 100 | 0,8 | 0,1 | 2,5 | 14 | 0 | 10 | 0 | 0,1 | 0 | 22,9 | 14 | 41,9 | 1 |  | 2008 |
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ | 250 | 9,0 | 12,4 | 11,1 | 191,8 | 0,1 | 8,8 | 0,2 | 0,5 | 0,1 | 39,6 | 28,0 | 109,0 | 1,5 | 95 | 2008 |
| ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ | 100 | 13,1 | 16,1 | 12,1 | 246,2 | 0 | 0,8 | 0 | 0,6 | 0,2 | 19,2 | 18,9 | 125,0 | 1,9 | 279 | 2011 |
| КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ | 180 | 9,9 | 11,5 | 44,6 | 321,9 | 0,2 | 0 | 0,1 | 5,5 | 0,2 | 26,3 | 146,0 | 218,3 | 5 | 171 | 2011 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С" | 200 | 0,2 | 0,2 | 27,1 | 111,1 | 0 | 1,6 | 0 | 0,3 | 0 | 13,2 | 4,4 | 4 | 0,8 | 394 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,8 | 0,3 | 25,1 | 118,4 | 0,1 | 0 | 0 | 1 | 0 | 11,5 | 16,5 | 42 | 1 |  | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 48 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **928** | **36,8** | **40,6** | **122,5** | **1003,4** | **0,4** | **21,2** | **0,3** | **8,0** | **0,5** | **132,7** | **227,8** | **540,2** | **11,2** |  |  |
| **Всего за день:** | **49,4** | **60,2** | **197,7** | **1532,7** | **0,7** | **22,5** | **0,37** | **10,3** | **0,6** | **310,3** | **291,9** | **768,5** | **14,5** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **7 день** |  |  |  |  |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса****порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети-****ческая****ценность,****ккал** | **Витамины** | **Минеральные вещества** | **№****рецеп-****туры** | **Сборник****рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод****ы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Д, мкг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** |
| **Завтрак** |
| ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ | 200 | 5,0 | 12,5 | 44,4 | 308,9 | 0 | 0 | 0,1 | 0,6 | 0,3 | 25,1 | 28,4 | 96,7 | 1,1 | 192 | 2008 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 1 | 0,6 | 19,8 | 88,7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 9,5 | 16,3 | 23,6 | 0,8 | 433 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | 0,1 | 0 | 0 | 0,8 | 0 | 9,2 | 13,2 | 33,6 | 0,8 |  | 2008 |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 15 | 3,5 | 4,4 | 0 | 54,6 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 132 | 5,3 | 75 | 0,2 | 15 | 2011 |
| БАНАН (поштучно) | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | 0 | 10 | 0 | 0 | 0 | 8 | 42 | 28 | 0,6 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **555** | **14,1** | **18,2** | **105,3** | **642,9** | **0,1** | **10,1** | **0,1** | **1,4** | **0,3** | **183,8** | **105,2** | **256,9** | **3,5** |  |  |
| **Обед** |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ | 100 | 1,1 | 5,2 | 11,2 | 96,5 | 0 | 5,3 | 0 | 2,4 | 0 | 26,6 | 15,3 | 28,9 | 1,4 | 54 | 2011 |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ | 250 | 2,4 | 6,3 | 16,6 | 132,4 | 0,1 | 6,7 | 0,2 | 2,5 | 0 | 29,0 | 25,3 | 67,1 | 1,1 | 96 | 2011 |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 200 | 7,7 | 12,5 | 20,1 | 226,7 | 0,2 | 42,6 | 0,1 | 0,2 | 0,1 | 113,4 | 42,6 | 105,8 | 2,7 | 346 | 2008 |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86 | 0 | 4 | 0 | 0 | 0 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 442 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,8 | 0,3 | 25,1 | 118,4 | 0,1 | 0 | 0 | 1 | 0 | 11,5 | 16,5 | 42 | 1 |  | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 48 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **848** | **16,0** | **24,5** | **93,2** | **660,0** | **0,4** | **58,6** | **0,3** | **6,1** | **0,1** | **194,5** | **107,7** | **257,8** | **9,0** |  |  |
| **Всего за день:** | **30,1** | **42,7** | **198,5** | **1302,9** | **0,5** | **68,7** | **0,4** | **7,5** | **0,4** | **378,3** | **212,9** | **514,7** | **12,5** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **8 день** |  |  |  |  |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса****порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети-****ческая****ценность,****ккал** | **Витамины** | **Минеральные вещества** | **№****рецеп-****туры** | **Сборник****рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод****ы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Д, мкг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** |
| **Завтрак** |
| КАША ОВСЯНАЯ ЖИДКАЯ | 200 | 4,7 | 7,5 | 27,1 | 194,3 | 0,2 | 0 | 0 | 1,3 | 0,1 | 24,1 | 45,6 | 115,7 | 1,4 | 189 | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,3 | 0 | 11,5 | 47,1 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 21,9 | 9,9 | 12,6 | 1,3 | 376 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | 0,1 | 0 | 0 | 0,8 | 0 | 9,2 | 13,2 | 33,6 | 0,8 |  | 2008 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 75 | 0 | 0 | 0,07 | 0,1 | 0 | 1 | 0 | 2 | 0 | 13 | 2008 |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 15 | 3,5 | 4,4 | 0 | 54,6 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 132 | 5,3 | 75 | 0,2 | 15 | 2011 |
| ВАФЛИ | 20 | 0,6 | 0,7 | 15,5 | 70,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3,2 | 2 | 7,2 | 0,3 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **485** | **12,3** | **21,1** | **74,3** | **536,5** | **0,3** | **0,2** | **0,07** | **2,2** | **0,1** | **191,4** | **76,0** | **246,1** | **4,0** |  |  |
| **Обед** |
| САЛАТ ВИТАМИННЫЙ | 100 | 0,9 | 6,2 | 5,4 | 82,0 | 0 | 12,6 | 0,5 | 2,9 | 0 | 23,7 | 18,1 | 30,9 | 1,3 | 48 | 2011 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ | 250 | 6,6 | 9,4 | 23,9 | 205,5 | 0,1 | 4,8 | 0,2 | 2,4 | 0 | 30,5 | 29,8 | 98,6 | 1,4 | 99 | 2008 |
| МЯСО ТУШЕНОЕ | 100 | 1,1 | 7,9 | 6,2 | 99,8 | 0 | 1,5 | 0,1 | 3,5 | 0 | 6,7 | 6,6 | 15,1 | 0,4 | 257 | 2008 |
| МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 180 | 6,7 | 5,7 | 43,1 | 250,1 | 0,1 | 0 | 0 | 1,4 | 0,1 | 19,3 | 9,6 | 51,8 | 1,3 | 209 | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0 | 0 | 23,3 | 92,9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 9,1 | 1,9 | 0 | 0 | 402 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,8 | 0,3 | 25,1 | 118,4 | 0,1 | 0 | 0 | 1 | 0 | 11,5 | 16,5 | 42 | 1 |  | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 48 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **928** | **19,1** | **29,5** | **127,0** | **848,7** | **0,3** | **18,9** | **0,8** | **11,2** | **0,1** | **100,8** | **82,5** | **238,4** | **5,4** |  |  |
| **Всего за день:** | **31,4** | **50,6** | **201,3** | **1385,2** | **0,6** | **19,1** | **0,87** | **13,4** | **0,2** | **292,2** | **158,5** | **484,5** | **9,4** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **9 день** |  |  |  |  |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса****порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети-****ческая****ценность,****ккал** | **Витамины** | **Минеральные вещества** | **№****рецеп-****туры** | **Сборник****рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод****ы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Д, мкг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** |
| **Завтрак** |
| ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА | 200 | 29,3 | 10,1 | 41,6 | 378,2 | 0 | 0,2 | 0,1 | 0,7 | 0,4 | 158,8 | 34,4 | 243,6 | 1,3 | 234 | 2011 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 0,3 | 0 | 12,5 | 51,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7,9 | 5,6 | 10,4 | 0,2 | 379 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | 0,1 | 0 | 0 | 0,8 | 0 | 9,2 | 13,2 | 33,6 | 0,8 |  | 2008 |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 15 | 3,5 | 4,4 | 0 | 54,6 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 132 | 5,3 | 75 | 0,2 | 15 | 2011 |
| АПЕЛЬСИН (поштучно) | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 43 | 0 | 60 | 0 | 0,2 | 0 | 34 | 13 | 23 | 0,3 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **555** | **37,1** | **14,9** | **82,3** | **621,6** | **0,1** | **60,3** | **0,1** | **1,7** | **0,4** | **341,9** | **71,5** | **385,6** | **2,8** |  |  |
| **Обед** |
| ПОМИДОР СВЕЖИЙ | 100 | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 24,1 | 0,1 | 25,1 | 0,2 | 0,4 | 0 | 14,1 | 20,1 | 26,1 | 1 |  | 2008 |
| БОРЩ С МЯСОМ | 250 | 6,7 | 10,2 | 15,2 | 178,3 | 0,1 | 12,7 | 0,3 | 2,4 | 0 | 62,8 | 37,0 | 101,2 | 2,0 | 62 | 2011 |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | 200 | 20,9 | 24,3 | 18,5 | 377,0 | 0,2 | 10,3 | 0,1 | 2,5 | 0 | 28,9 | 42,2 | 220,6 | 2,7 | 258 | 2008 |
| КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ С ВИТАМИНОМ "С" | 200 | 0 | 0 | 28,2 | 112,8 | 0 | 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 | 0 | 11,5 | 16,5 | 42 | 1 |  | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 48 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **848** | **32,5** | **35,0** | **90,8** | **810,6** | **0,5** | **48,1** | **0,6** | **6,3** | **0** | **128,9** | **117,7** | **394,2** | **6,7** |  |  |
| **Всего за день:** | **69,6** | **49,9** | **173,1** | **1432,2** | **0,6** | **108,4** | **0,7** | **8,0** | **0,4** | **470,8** | **189,2** | **779,8** | **9,5** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **10 день** |  |  |  |  |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса****порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети-****ческая****ценность,****ккал** | **Витамины** | **Минеральные вещества** | **№****рецеп-****туры** | **Сборник****рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод****ы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Д, мкг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** |
| **Завтрак** |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 200 | 0,1 | 1,6 | 2,2 | 23,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4,3 | 0,7 | 1,2 | 0 | 120 | 2011 |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 200 | 0,3 | 0 | 16,4 | 67,8 | 0 | 1,2 | 0 | 0 | 0 | 16,1 | 7,0 | 9,7 | 0,9 | 431 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | 0,1 | 0 | 0 | 0,8 | 0 | 9,2 | 13,2 | 33,6 | 0,8 |  | 2008 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 75 | 0 | 0 | 0,07 | 0,1 | 0 | 1 | 0 | 2 | 0 | 13 | 2008 |
| ЙОГУРТ | 100 | 0 | 0 | 0 | 0,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1,2 | 0,1 | 1 | 0 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **550** | **3,6** | **10,1** | **38,8** | **261,5** | **0,1** | **1,2** | **0,07** | **0,9** | **0** | **31,8** | **21,0** | **47,5** | **1,7** |  |  |
| **Обед** |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ | 100 | 1,1 | 5,1 | 8,7 | 85,5 | 0 | 2,3 | 1,4 | 2,7 | 0 | 36,6 | 26,5 | 38,4 | 1,0 | 71 | 1997 |
| СУП РЫБНЫЙ | 250 | 6,8 | 3,0 | 17,7 | 125,5 | 0,1 | 5,5 | 0,2 | 1,6 | 0 | 31,6 | 33,4 | 99,4 | 1,2 | 101 | 2011 |
| КОТЛЕТА ОСОБАЯ | 100 | 15,8 | 16,7 | 13,3 | 266,3 | 0,1 | 0 | 0 | 0,6 | 0 | 18,2 | 28,7 | 159,7 | 2,5 | 474 | 1997 |
| РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 180 | 4,4 | 5,5 | 46,6 | 252,9 | 0,1 | 0 | 0 | 0,4 | 0,1 | 11,2 | 29,6 | 89,7 | 0,6 | 325 | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ | 200 | 0,3 | 0 | 32,8 | 134 | 0 | 0 | 0 | 0,2 | 0 | 17 | 5 | 12 | 1 | 401 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,8 | 0,3 | 25,1 | 118,4 | 0,1 | 0 | 0 | 1 | 0 | 11,5 | 16,5 | 42 | 1 |  | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 48 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **928** | **32,2** | **30,6** | **144,2** | **982,6** | **0,4** | **7,8** | **1,6** | **6,5** | **0,1** | **126,1** | **139,7** | **441,2** | **7,3** |  |  |
| **Всего за день:** | **35,8** | **40,7** | **183,0** | **1244,1** | **0,5** | **9,0** | **1,67** | **7,4** | **0,1** | **157,9** | **160,7** | **488,7** | **9,0** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 |

|  |  |
| --- | --- |
| *МБОУ"Жуковская СОШ"* |  |
| **ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ** |
| **Итого** | **Пищевые вещества** | **Энергети-****ческая****ценность,****ккал** | **Витамины** | **Минеральные вещества** |  |  |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод****ы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Д, мкг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** |  |  |
| Итого за весь период | 464,9 | 519,9 | 1860,6 | 14039,7 | 6,4 | 467,8 | 15,9 | 115,6 | 5,2 | 3294,8 | 1936,4 | 6280,8 | 114,8 |  |  |
| Среднее значение за период | 46,5 | 51,99 | 186,06 | 1403,97 | 0,64 | 46,78 | 1,59 | 11,6 | 0,5 | 329,5 | 193,64 | 628,08 | 11,5 |  |  |
| Содержание белков, жиров, углеводов вменю за период в % от калорийности | 13,2 | 33,33 | 53,47 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)** |
| 7-11 | 520 | 899 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 |

.