

Примерное меню рационального питания для обучающихся МАОУ "Подгороднепокровская СОШ"
 Составлено по сборнику рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.
 Разработчики Тутельян В.А., Могильный М.П. 2008 - 2011 гг.; Сборник мет.рекомендаций Санкт.Питер. 2008г.
 Возрастная категория для детей 12 - 18 лет
 Сезон: осенне-зимний

Режим питания: пн-пт завтрак с 08.45 до 10.45
 пн.-пт. обед с 12.50 до 14.50
 пн.-пт. полдник 16.00
 Исполнитель: Михайлова М.А. шеф - повар

1 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. в. г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг								

Завтрак

КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	7.4	10.0	33.4	289.6	0.10	1.61	0.06	0.81	0.00	0.00	170.93	24.19	141.90	1.61	0.00	0.00	0.00	0.00	189	2008
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5.0	4.5	0.3	61.3	0.02	0.00	0.10	0.81	0.89	0.15	19.93	4.35	69.55	0.91	56.35	8.05	0.02	0.01	209	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.0	14.4	96.1	0.03	0.52	0.02	0.00	0.00	0.12	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	382	2011
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	PP	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН, МАНДАРИН, ЯБЛОКО, БАНАН ИЛИ ГРУША)	100	0.4	0.4	9.5	45.6	0.02	4.00	0.01	0.63	0.00	0.02	14.40	7.20	9.90	1.98	278.00	2.00	0.01	0.00	340	2011
Итого за прием пищи:	560	18.0	18.0	67.6	540.0	0.20	6.13	0.19	2.64	0.89	0.30	209.86	42.34	236.15	4.90	360.15	10.05	0.03	0.01		

Обед

ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ (ОГУРЕЦ, ПОМИДОР, ИЛИ СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ)	100	1.1	0.2	3.7	23.2	0.05	9.97	0.14	0.39	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	71	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5.7	5.4	18.9	147.2	0.19	4.65	0.25	4.07	0.00	0.07	36.14	33.31	78.28	1.92	473.23	4.45	0.04	0.00	102	2011		
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	21.9	27.4	51.2	539.1	0.11	1.48	0.45	4.84	0.00	0.16	30.44	54.16	249.22	2.26	310.32	7.97	0.15	0.03	291	2011		
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	200	0.3	0.1	25.9	106.9	0.01	8.04	0.00	0.07	0.00	0.01	17.24	5.38	6.94	0.09	67.21	0.67	0.01	0.00	346	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	0.01	0.00	PP			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	PP		
Итого за прием пищи:	810	32.0	33.3	119.6	911.1	0.42	24.14	0.84	10.15	0.00	0.29	93.02	106.05	368.04	5.07	902.36	13.09	0.21	0.03				

Полдник

КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	12.6	6.6	46.8	325.0	0.12	0.06	0.08	0.34	0.22	0.16	58.18	16.12	118.98	0.96	128.90	2.72	0.02	0.02	PP	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	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	2011
Итого за прием пищи:	350	13.9	6.9	72.0	432.5	0.15	5.06	0.08	0.34	0.22	0.19	75.68	26.12	136.48	4.46	428.90	5.22	0.02	0.02		
Всего за день:		64.0	58.2	259.3	1 883.5	0.77	35.33	1.11	13.13	1.11	0.78	378.56	174.51	742.67	14.43	1 691.4	28.36	0.26	0.06		



Утверждаю
 Директор МАОУ «П. - Покровская СОШ»
 С.В. Щербак
 « 31 » _____ 2024 г

2 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг						
Завтрак																									
ОВОЩНЫЕ ПАЛОЧКИ	100	0,8	0,1	2,5	14,0	0,03	9,97	0,01	0,10	0,00	0,04	22,93	13,96	41,87	1,00	140,58	2,99	0,02	0,00	71	2008				
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	130	16,7	12,8	15,3	201,2	0,09	14,38	0,13	3,24	0,00	0,00	73,73	34,16	147,46	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00	314	2008				
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,6	6,5	46,5	274,7	0,14	0,00	0,03	0,15	0,10	0,06	41,16	30,62	78,15	1,42	126,51	0,00	0,02	0,02	202	2011				
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,0	15,2	62,1	0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	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	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	ГР					
Итого за прием пищи:	660	27,8	19,5	94,5	623,0	0,31	24,42	0,17	4,08	0,10	0,14	160,87	97,21	305,29	6,07	349,02	2,99	0,04	0,02						
Обед																									
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	100	0,8	5,1	12,5	100,5	0,03	2,78	1,06	2,70	0,00	0,04	30,61	21,23	30,59	1,34	225,69	3,51	0,03	0,00	40	2011				
БОРЩ СИБИРСКИЙ	250	6,6	4,6	8,3	206,6	0,04	8,00	0,16	0,24	0,00	0,00	37,60	23,20	80,80	1,52	0,00	0,00	0,00	0,00	80	2008				
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	24,1	23,1	21,4	389,9	0,18	11,57	0,04	1,02	0,08	0,23	24,69	50,66	250,22	3,90	1 156,8	15,53	0,10	0,00	259	2011				
КИСЕЛЬ	200	0,1	0,1	27,9	78,0	0,01	2,00	0,00	0,10	0,00	0,00	5,00	2,00	8,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	411	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	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	ГР					
ХЛЕБ РУКАНОЙ	20	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ГР					
Итого за прием пищи:	810	34,6	33,2	90,1	869,8	0,32	24,35	1,26	4,84	0,08	0,29	107,10	110,29	403,21	7,96	1 434,14	19,04	0,14	0,00						
Полдник																									
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	12,6	6,6	46,8	325,0	0,12	0,06	0,08	0,34	0,22	0,16	58,18	16,12	118,98	0,96	128,90	2,72	0,02	0,02	ГР					
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:	350	12,9	6,7	74,8	440,6	0,13	2,31	0,09	0,46	0,22	0,17	79,88	26,84	129,11	1,13	226,30	3,47	0,02	0,02						
Всего за день:		75,3	59,3	259,5	1 933,4	0,76	51,08	1,52	9,38	0,40	0,60	347,85	234,34	837,61	15,16	2 009,46	25,50	0,20	0,04						

3 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг						
Завтрак																									
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ (С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ)	230	26.6	13.6	24.2	297.3	0.08	0.00	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	230.00	36.00	320.00	1.20	0.00	0.00	0.00	224	2008				
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	30	3.5	5.7	9.3	102.7	0.02	0.06	0.05	0.10	0.05	0.04	83.77	5.52	57.72	0.28	25.01	0.00	0.00	0.00	3	2011				
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	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	ПР					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН, МАНДАРИН, ЯБЛОКО, БАНАН ИЛИ ГРУША)	100	0.8	0.2	7.3	36.9	0.05	15.20	0.01	0.20	0.00	0.03	31.50	9.90	15.30	0.09	155.00	0.00	0.14	0.00	340	2011				
Итого за прием пищи:	580	33.9	20.9	73.2	591.2	0.23	15.78	0.08	1.49	0.05	0.20	463.39	77.52	497.71	2.37	375.58	9.00	0.14	0.00						
Обед																									
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ (ОГУРЕЦ, ПОМИДОР, ИЛИ СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ)	100	1.3	0.0	4.8	25.2	0.08	100.00	0.25	0.67	0.00	0.07	7.20	9.90	14.40	0.90	163.00	3.00	0.01	0.00	71	2008				
СУП С ВЕРМИШЕЛЬЮ	250	1.7	2.8	13.3	213.2	0.09	6.60	0.20	1.21	0.00	0.05	21.22	21.79	49.37	0.86	464.00	4.55	0.03	0.00	103	2011				
ФРИКАДЕЛКИ ИЗ ПТИЦЫ	100	15.0	14.4	10.4	231.3	0.07	0.65	0.06	0.15	0.00	0.12	36.89	16.68	136.86	1.25	193.47	6.46	0.09	0.02	297	2011				
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	200	4.9	8.1	21.0	179.1	0.09	41.62	0.25	3.66	0.00	0.10	106.01	40.79	81.70	2.40	517.80	8.24	0.03	0.00	139	2011				
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	0.02	1.60	0.00	0.00	0.00	0.02	12.60	7.20	12.60	2.52	240.00	2.00	0.00	0.00	389	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	0.01	0.00	ПР					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ПР					
Итого за прием пищи:	910	27.0	25.6	89.1	827.0	0.41	150.47	0.76	6.47	0.00	0.38	193.12	109.56	328.53	8.73	1 629.87	24.25	0.17	0.02						
Полдник																									
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	12.6	6.6	46.8	325.0	0.12	0.06	0.08	0.34	0.22	0.16	58.18	16.12	118.98	0.96	128.90	2.72	0.02	0.02	ПР					
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	250	0.5	0.0	19.2	79.8	0.00	1.04	0.00	0.00	0.00	0.02	29.42	12.87	16.76	1.60	63.73	0.00	0.00	0.00	377	2011				
Итого за прием пищи:	350	13.1	6.6	66.0	404.8	0.12	1.10	0.08	0.34	0.22	0.18	87.60	28.99	135.74	2.56	192.63	2.72	0.02	0.02						
Всего за день:	74.0	53.1	228.3	1 823.0	0.76	167.35	0.92	8.30	0.27	0.76	744.11	216.07	961.98	13.66	2 198.08	35.97	0.33	0.04							

4 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины												Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг								
Завтрак																											
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	13.0	8.7	3.2	143.7	0.03	1.47	0.56	2.32	0.00	0.02	17.12	12.21	21.19	0.40	97.61	1.95	0.02	0.00	229	2011						
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ/КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	200	4.2	7.0	28.4	326.7	0.16	13.81	0.05	0.33	0.11	0.15	46.60	38.66	111.65	1.57	1013.5	11.23	0.05	0.00	128	2011						
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.4	0.0	15.4	63.7	0.00	0.84	0.00	0.00	0.00	0.00	23.62	10.37	13.56	1.30	51.47	0.00	0.00	0.00	377	2011						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.00	0.00	0.00	0.39	0.00	0.00	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	ПП							
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	155.00	1.00	0.01	0.00	340	2011						
Итого за прием пищи:	620	19.5	16.1	67.0	627.1	0.24	18.12	0.61	3.40	0.11	0.23	109.04	78.64	177.60	5.47	1343.4	14.18	0.08	0.00								
Обед																											
САЛАТ "ДАРЫ ОСЕНИ"	100	1.4	5.0	9.7	90.6	0.00	11.9	0.00	2.33	0.00	0.00	34.70	13.92	26.06	1.27	234.68	3.61	0.00	0.00	54	2011						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПЕЛЬМЕНЯМИ	250	2.0	2.8	15.3	135.0	0.10	7.60	0.20	1.22	0.00	0.00	22.86	24.49	55.90	0.97	535.06	5.18	0.00	0.00	88	2011						
ГУЛЯШ	100	17.4	17.7	3.4	299.7	0.00	1.11	0.00	2.44	0.00	0.00	15.54	22.20	166.5	2.22	0.00	0.00	0.00	0.00	260	2011						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	4.8	6.1	50.1	274.0	0.00	0.00	0.00	0.40	0.00	0.00	14.63	34.58	103.7	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	323	2008						
КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	23.2	95.7	0.00	1.60	0.00	0.25	0.00	0.00	19.81	5.92	3.96	0.79	112.82	0.80	0.00	0.00	342	2011						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	94.7	0.00	0.00	0.00	0.78	0.00	0.00	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.00	0.00	ПП							
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00						
Итого за прием пищи:	910	28.8	32.0	121.8	989.6	0.22	22.2	0.22	7.42	0.00	0.11	116.7	114.3	389.7	6.85	934.16	9.59	0.00	0.00								
Полдник																											
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	12.6	6.6	46.8	325.0	0.10	0.06	0.00	0.34	0.20	0.10	58.18	16.12	118.9	0.96	128.90	2.72	0.00	0.00	PP							
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	250	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.64	2.29	0.00	0.00	1.36	0.00	0.00	0.00	349	2011						
Итого за прием пищи:	350	12.6	6.6	66.1	402.4	0.10	0.06	0.00	0.34	0.20	0.10	68.82	18.41	118.9	0.96	130.26	2.72	0.00	0.00								
Всего за день:		60.9	54.7	254.9	2019.1	0.64	40.43	0.95	11.16	0.33	0.52	294.60	211.36	686.34	13.28	2407.8	26.49	0.17	0.02								

5 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ё, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг								
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ (ОГУРЕЦ,ПОМИДОР, ИЛИ СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ)	100	0.8	0.1	2.5	14.0	0.03	9.97	0.01	0.10	0.00	0.04	22.93	13.96	41.87	1.00	140.58	2.99	0.02	0.00	71	2008						
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	200	24.8	27.5	50.8	349.5	0.10	0.59	0.32	5.25	0.00	0.16	22.57	56.55	269.55	3.20	470.93	9.88	0.10	0.01	244	2011						
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.3	0.0	15.2	62.1	0.00	0.07	0.00	0.00	0.00	0.02	16.15	8.57	12.61	1.25	43.23	0.00	0.00	0.00	376	2011						
СОК (ИНД.УПАК.)	200	0.6	0.0	32.0	131.9	0.03	4.80	0.10	0.00	0.00	0.07	9.00	21.60	27.00	0.36	304.00	0.00	0.00	0.00	389	2011						
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	ПП							
Итого за прием пищи:	720	28.0	27.7	110.6	604.9	0.19	15.43	0.43	5.74	0.00	0.30	75.25	107.28	367.83	6.21	984.54	12.87	0.12	0.01								
Обед																											
САЛАТ "ПОЛОНЬСКИЙ"	100	1.1	10.1	3.7	60.3	0.03	46.09	0.10	4.81	0.00	0.07	30.06	14.03	25.05	0.80	112.64	1.57	0.00	0.00	28	2008						
СУП С РЫБНЫМИ КНЕГЛИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	250	0.0	0.0	0.0	107.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	87	2011						
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	19.8	22.0	5.0	296.3	0.08	1.35	0.18	0.60	0.27	0.18	33.49	22.57	180.79	1.93	221.13	8.81	0.13	0.02	319	2008						
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	7.6	6.5	46.5	274.7	0.14	0.00	0.03	0.15	0.10	0.06	41.16	30.62	78.15	1.42	126.51	0.00	0.02	0.02	202	2011						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0.2	0.1	22.4	92.5	0.01	1.80	0.01	0.10	0.00	0.01	17.36	8.58	8.10	0.14	77.92	0.60	0.00	0.00	375	2011						
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	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	ПП							
Итого за прием пищи:	940	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00						
Полдник																											
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ КЕФИР	100	12.6	6.6	46.8	325.0	0.12	0.06	0.08	0.34	0.22	0.16	58.18	16.12	118.98	0.96	128.90	2.72	0.02	0.02	ПП							
Итого за прием пищи:	250	7.3	6.3	10.0	132.5	0.10	1.75	0.07	0.18	0.00	0.43	300.00	35.00	237.50	0.25	365.00	22.50	0.05	0.00	ПП							
Итого за прием пищи:	350	19.9	12.9	56.8	457.5	0.22	1.81	0.15	0.52	0.22	0.59	358.18	51.12	366.48	1.21	493.90	25.22	0.07	0.02								
Всего за день:		79.7	79.4	265.1	1 988.7	0.73	66.43	0.90	12.70	0.59	1.23	564.70	247.40	1 050.0	12.51	2 068.2	49.07	0.35	0.07								

6 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины										Минеральные вещества										№ рецепта - т/д/р	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг								
Завтрак																											
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	200	7.2	8.9	31.5	236.1	0.1	1.29	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	141.9	46.44	178.0	2.58	0.00	0.00	0.0	0.0	189		2008			
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	30	3.5	5.7	9.3	78.3	0.0	0.06	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	83.77	5.52	57.72	0.28	25.01	0.00	0.0	0.0	3		2011			
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.7	24.3	146.8	0.0	0.52	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.1	111.4	27.49	95.58	0.87	207.29	9.00	0.0	0.0	382		2011			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.0	0.00	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.0	0.0	ПР					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН, МАНДАРИН, ЯБЛОКО, БАНА Н ИЛИ ГРУША)	100	1.5	0.5	20.4	93.1	0.0	4.00	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	7.20	37.80	25.20	0.54	348.00	0.00	0.0	0.0	340		2011			
Итого за прием пищи:	550	17.4	18.9	95.5	601.7	0.2	5.87	0.1	0.6	0.0	0.2	0.0	0.2	348.9	123.8	373.3	4.67	606.10	9.00	0.0	0.0						
Обед																											
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	100	1.2	5.0	10.6	93.4	0.0	10.3	0.3	2.3	0.0	0.0	0.0	0.0	35.94	14.67	25.12	1.12	194.24	2.80	0.0	0.0	41		2008			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5.7	5.4	18.9	147.2	0.1	4.65	0.2	4.0	0.0	0.0	0.0	0.0	36.14	33.31	78.28	1.92	473.23	4.45	0.0	0.0	102		2011			
ФРИКАДЕЛКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	130	18.1	11.6	10.6	219.6	0.0	0.04	0.0	0.6	0.3	0.0	0.0	24.14	8.18	44.94	0.66	60.45	3.74	0.0	0.0	234		2011				
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	200	4.3	7.2	43.6	256.0	0.0	0.69	0.2	0.5	0.1	0.0	0.0	13.65	31.70	91.61	0.75	103.03	1.75	0.0	0.0	58		2011				
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	15.5	61.9	0.0	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	8.52	1.83	0.00	0.00	1.09	0.00	0.0	0.0	349		2011				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	94.7	0.0	0.00	0.0	0.7	0.0	0.0	0.0	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.0	0.0	ПР						
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	ПР					
Итого за прием пищи:	940	32.4	29.4	119.1	872.8	0.3	15.7	0.9	8.4	0.4	0.2	0.0	127.5	102.8	273.5	5.25	883.64	12.7	0.1	0.0							
Полдник																											
КОДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	12.6	6.6	46.8	325.0	0.1	0.06	0.0	0.3	0.2	0.1	0.0	58.18	16.12	118.9	0.96	128.90	2.72	0.0	0.0	ПР						
КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	250	0.4	0.2	26.9	112.8	0.0	30.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	21.36	12.41	11.14	0.44	132.65	0.38	0.0	0.0	375		2011				
Итого за прием пищи:	350	13.0	6.3	73.6	437.7	0.1	30.0	0.0	0.6	0.2	0.1	0.0	79.54	28.53	130.1	1.40	261.55	3.10	0.0	0.0							
Всего за день:		62.8	55.1	288.2	1 912.2	0.7	51.6	1.1	9.7	0.7	0.6	0.0	556.0	255.2	776.9	11.3	1 751.2	24.8	0.1	0.0	3						

7 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг								
Завтрак																											
ОМЛЕТ С СЫРОМ	200	21.4	38.4	8.8	331.0	0.1	0.93	0.4	2.65	2.6	0.6	340.0	34.99	370.7	2.70	418.27	36.9	0.0	0.0	211	2011						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (БАТОН)	30	1.3	10.1	9.0	92.0	0.0	0.00	0.0	0.22	0.1	0.0	5.00	2.40	14.40	0.24	19.90	0.00	0.0	0.0	1	2008						
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3.1	3.1	16.0	105.3	0.0	0.59	0.0	0.00	0.0	0.1	119.7	20.15	84.61	1.33	189.23	9.00	0.0	0.0	378	2011						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.0	0.00	0.0	0.39	0.0	0.0	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.0	0.0	ПП							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН, МАНДАРИН, ЯБЛОКО, БАНА Н ИЛИ ГРУША)	100	0.4	0.3	10.0	45.6	0.0	2.00	0.0	0.36	0.0	0.0	17.10	10.80	14.40	1.80	155.00	1.00	0.0	0.0	340	2011						
Итого за прием пищи:	550	27.8	52.0	53.8	621.3	0.2	3.52	0.5	3.62	2.8	0.8	486.5	74.94	500.9	6.47	808.20	46.9	0.0	0.0								
Обед																											
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	100	1.1	6.0	4.6	78.7	0.0	8.17	0.1	2.85	0.0	0.0	6.75	3.05	12.75	0.22	42.35	0.73	0.0	0.0	25	2011						
СУП ИЗ ОВОШЕЙ	250	1.8	5.1	10.8	96.7	0.0	8.50	0.2	2.33	0.0	0.0	29.47	21.02	46.13	0.86	366.49	3.90	0.0	0.0	99	2011						
ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СМЕТАННО-ТОМАТНОМ СОУСЕ	100	19.1	19.5	2.0	259.8	0.0	1.36	0.0	0.24	0.0	0.1	20.14	19.33	162.0	1.63	239.75	6.97	0.1	0.0	290	2011						
МАКАРОНЫ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7.6	6.5	46.5	274.7	0.1	0.00	0.0	0.15	0.1	0.0	41.16	30.62	78.15	1.42	126.51	0.00	0.0	0.0	202	2011						
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.0	0.00	0.0	0.00	0.0	0.0	9.27	1.98	0.00	0.00	1.26	0.00	0.0	0.0	348	2011						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	94.7	0.0	0.00	0.0	0.78	0.0	0.0	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.0	0.0	ПП							
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.0	0.00	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	ПП						
Итого за прием пищи:	910	32.7	37.3	103.3	882.1	0.3	18.0	0.4	6.35	0.1	0.3	115.9	89.20	332.6	4.93	827.96	11.6	0.2	0.0								
Полдник																											
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	100	12.6	6.6	46.8	325.0	0.1	0.06	0.0	0.34	0.2	0.1	58.18	16.12	118.9	0.96	128.90	2.72	0.0	0.0	ПП							
СОК ФРУКТОВЫЙ ИЛИ ЯГОДНЫЙ	250	1.3	0.3	25.3	107.5	0.0	5.00	0.0	0.00	0.0	0.0	17.50	10.00	17.50	3.50	300.00	2.50	0.0	0.0	389	2011						
Итого за прием пищи:	389	13.9	6.9	72.0	432.5	0.1	5.06	0.0	0.34	0.2	0.1	75.68	26.12	136.4	4.46	428.90	5.22	0.0	0.0								
Всего за день:		74.4	96.1	229.1	1935.3	0.7	26.6	1.0	10.3	3.1	1.3	678.1	190.2	970.1	15.8	2065.0	63.7	0.2	0.0								

8 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг								
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ (ОГУРЕЦ, ПОМИДОР, ИЛИ СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ)	100	1.1	0.2	3.7	23.2	0.05	9.97	0.14	0.39	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	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	130	26.8	14.7	3.7	254.4	0.01	0.02	0.02	1.55	0.00	0.01	16.14	2.23	11.65	0.09	23.03	1.48	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	232	2011	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ	200	11.7	7.1	53.6	225.8	0.31	1.26	0.49	6.36	0.08	0.18	33.25	174.51	267.09	6.15	428.61	4.78	0.04	0.01	0.01	0.01	0.01	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	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	0.00	0.00	0.00	0.00	113	2011	
Итого за прием пищи:	660	42.2	22.2	91.4	638.1	0.42	12.09	0.55	8.89	0.08	0.26	79.91	197.01	317.50	8.14	541.81	6.26	0.04	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	67	2011	
Обед																											
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1.3	6.0	8.2	92.7	0.04	4.10	0.30	2.70	0.00	0.04	24.13	18.68	40.48	0.87	284.05	3.85	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	67	2011	
СУП-ПАЦША ДОМАШНЯЯ	250	0.9	5.0	7.1	77.3	0.05	3.58	0.00	2.16	0.00	0.03	17.65	11.74	26.42	0.46	244.32	2.29	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	113	2011	
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	200	24.8	27.5	50.8	549.5	0.10	0.59	0.32	5.25	0.00	0.16	22.57	56.55	269.65	3.20	470.93	9.88	0.10	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	244	2011	
НАПИТОК ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ	200	0.2	0.1	24.6	101.2	0.01	15.52	0.00	0.14	0.00	0.01	14.94	7.24	5.76	0.23	69.23	0.19	0.00	0.00	0.00	0.00	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	0.79	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	113	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	113	2011	
Итого за прием пищи:	810	30.3	38.8	110.5	915.4	0.26	23.79	0.32	11.03	0.00	0.26	88.49	107.41	375.91	5.56	1 120.13	16.21	0.14	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	67	2011	
Полдник																											
КОНИТЕРСКОЕ ИСДЕЛИЕ	100	12.6	6.6	48.8	326.0	0.12	0.05	0.06	0.34	0.22	0.16	58.18	10.12	118.98	0.96	128.95	2.72	0.02	0.02	0.02	0.02	0.02	0.02	0.02	113	2011	
РЯЖЕНКА	250	7.5	2.5	10.5	100.0	0.05	1.25	0.00	0.69	0.00	0.00	310.00	35.00	230.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	113	2011	
Итого за прием пищи:	350	20.1	9.1	57.3	426.0	0.17	1.31	0.06	0.34	0.22	0.16	368.18	51.12	348.98	0.96	128.95	2.72	0.02	0.02	0.02	0.02	0.02	0.02	0.02	113	2011	
Всего за день:		92.7	70.1	259.5	1 978.5	0.35	37.19	1.35	20.26	0.30	0.66	536.56	355.54	1 042.39	14.66	1 790.84	25.19	0.20	0.04	0.04	0.04	0.04	0.04	0.04	0.04	67	2011

9 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины										Минеральные вещества										№ рецепта - тулы	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг								
Завтрак																											
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН, МАНДАРИН, ЯБЛОКО, БАНА Н ИЛИ ГРУША)	100	0.8	0.2	7.3	36.9	0.05	15.20	0.01	0.20	0.00	0.03	31.50	9.90	15.30	0.09	155.00	0.00	0.14	0.00	340	2011						
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	230	28.8	19.6	14.6	371.2	0.0	5.16	0.0	2.22	0.1	0.3	239.2	35.53	296.0	0.89	252.96	2.38	0.0	0.0	224	2008						
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.3	3.1	26.5	148.0	0.0	0.52	0.0	0.00	0.0	0.1	111.4	19.03	87.89	0.40	169.61	9.00	0.0	0.0	379	2011						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.0	0.00	0.0	0.39	0.0	0.0	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.0	0.0	ПП							
Итого за прием пищи:	550	34.4	23.0	58.5	603.5	0.1	20.88	0.1	2.81	0.1	0.4	386.7	71.06	416.0	1.78	603.37	11.3	0.1	0.0								
Обед																											
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ (ОГУРЕЦ, ПОМИДОР, ИЛИ СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ)	100	1.3	0.0	4.8	25.2	0.08	100.00	0.25	0.67	0.00	0.07	7.20	9.90	14.40	0.90	163.00	3.00	0.01	0.00	71	2008						
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2.7	4.3	16.8	287.0	0.0	8.00	0.2	2.44	0.0	0.0	25.00	26.00	73.00	1.00	485.07	4.40	0.0	0.0	96	2011						
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	17.3	22.0	19.2	344.6	0.1	9.67	0.2	3.30	0.0	0.1	30.97	40.90	191.0	2.39	785.11	11.1	0.1	0.0	309	2008						
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	23.2	95.7	0.0	1.60	0.0	0.25	0.0	0.0	19.81	5.92	3.96	0.79	112.82	0.80	0.0	0.0	342	2011						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	94.7	0.0	0.00	0.0	0.78	0.0	0.0	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.0	0.0	ПП							
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.0	0.00	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	ПП							
Итого за прием пищи:	810	24.5	26.7	84.0	847.2	0.4	119.27	0.74	7.44	0.0	0.34	92.18	95.92	316.02	5.88	1597.6	19.33	0.19	0.02								
Полдник																											
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	12.6	6.6	46.8	325.0	0.1	0.06	0.0	0.34	0.2	0.1	58.18	16.12	118.9	0.96	128.90	2.72	0.0	0.0	ПП							
ЧАЙ С САХАРОМ	250	0.4	0.0	19.1	77.8	0.0	0.08	0.0	0.00	0.0	0.0	20.08	10.63	15.57	1.55	53.41	0.00	0.0	0.0	376	2011						
Итого за прием пищи:	350	13.1	6.6	65.8	402.8	0.1	0.14	0.0	0.34	0.2	0.1	78.26	26.75	134.5	2.51	182.31	2.72	0.0	0.0								
Всего за день:		71.9	56.4	208.3	1853.4	0.71	140.29	0.93	10.59	0.32	1.01	557.21	193.73	866.57	10.17	2383.2	33.43	0.39	0.08								

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F ₂ , мг	Se, мг					
Завтрак																								
ОВОЩНЫЕ ПАЛОЧКИ	100	0.8	0.1	2.5	14.0	0.03	9.97	0.01	0.10	0.00	0.04	22.93	13.96	41.87	1.00	140.58	2.99	0.02	0.00	71	2008			
КОЛЛЕТА "ЗДОРОВЬЕ" С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	130	16.4	20.7	10.1	222.8	0.10	1.19	0.36	4.81	0.17	0.14	40.28	32.12	178.82	2.76	331.10	8.74	0.04	0.00	38	2012			
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7.6	6.5	46.5	274.7	0.14	0.00	0.03	0.15	0.10	0.06	41.16	30.62	78.15	1.42	126.51	0.00	0.02	0.02	202	2011			
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.3	0.0	15.2	62.1	0.00	0.07	0.00	0.00	0.00	0.02	16.15	8.57	12.61	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	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	ГР				
Итого за прием пищи:	650	26.7	27.4	84.3	621.0	0.30	11.23	0.40	5.45	0.27	0.27	125.12	91.87	328.25	6.83	667.22	11.73	0.08	0.02					
Обед																								
САЛАТ "ШКОЛЬНЫЙ ВАЛРС"	100	5.9	15.5	1.4	168.3	0.04	3.23	0.02	4.44	0.00	0.06	12.41	10.81	62.78	0.76	106.60	2.57	0.04	0.01	29	2008			
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1.9	5.1	9.1	90.3	0.07	12.50	0.26	2.29	0.00	0.05	41.38	21.88	42.64	0.98	327.88	4.16	0.03	0.00	88	2011			
ГУЛЯШ	100	17.4	17.7	3.4	299.7	0.04	1.11	0.01	2.44	0.00	0.00	15.54	22.20	166.50	2.22	0.00	0.00	0.00	0.00	260	2011			
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫЛЧАТАЯ (БУЛГУР)	200	8.7	7.2	50.8	237.0	0.17	0.00	0.04	1.53	0.00	0.00	36.61	45.78	196.81	3.06	0.00	0.00	0.00	0.00	181	2008			
КИСЕЛЬ	200	0.0	0.0	9.7	38.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.88	1.71	0.00	0.00	0.87	0.00	0.00	0.00	411	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	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00	ГР				
ХЛЕБ РУКАНОЙ	20	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ГР				
Итого за прием пищи:	910	37.0	45.6	94.6	928.7	0.38	16.84	0.33	11.48	0.00	0.13	123.02	115.58	502.33	7.82	486.95	6.73	0.08	0.01					
Полдник																								
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	12.6	6.6	46.8	325.0	0.12	0.06	0.08	0.34	0.22	0.16	58.18	16.12	118.98	0.96	128.90	2.72	0.02	0.02	ГР				
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	250	0.0	0.0	24.2	96.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.59	2.48	0.00	0.00	1.58	0.00	0.00	0.00	348	2011			
Итого за прием пищи:	350	12.6	6.6	71.0	421.7	0.12	0.06	0.08	0.34	0.22	0.16	69.77	18.60	118.98	0.96	130.48	2.72	0.02	0.02					
Всего за день:		76.3	79.6	249.9	1 971.5	0.80	28.13	0.81	17.27	0.49	0.56	317.91	226.05	949.56	15.61	1 284.65	21.18	0.18	0.05					

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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг	
Итого за весь период	731,9	662,0	2502,1	19299,1	7,53	644,52	10,65	122,80	7,68	8,10	4 975,74	2 304,53	8 884,21	136,66	19 650,20	333,82	2,51	0,52	
Среднее значение за период	73,2	66,2	250,2	1 929,9	0,75	64,45	1,07	12,28	0,77	0,81	497,57	230,45	888,42	13,67	1 965,02	33,38	0,25	0,05	
Содержание белков, жиров, углеводов в	15,2	30,9	53,9																

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
ШКОЛА 5-11 КЛАССЫ	610	876	350