

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

« 08 » 04 2011 г.

Режим питания :пн. - пт. завтрак с 08.45 до 10.45
 пн.-пт. обед с 12.50 до 14.50
 пн.-пт. полдник

Исполнитель: _____ 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	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																							
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	5.9	8.0	26.7	239.1	0.08	1.29	0.05	0.65	0.00	0.00	0.00	136.75	19.35	113.53	1.29	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	189	2008
БУТЕРБРОДЫ ГОРЯЧИЕ С СЫРОМ	30	3.5	6.0	10.3	110.2	0.02	0.06	0.05	0.11	0.05	0.04	0.00	80.73	5.65	57.04	0.30	26.60	0.00	0.00	0.00	0.00	7	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	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	0.00	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	0.00	ПР	
СОК ФРУКТОВЫЙ (ИНД.УПАК.)	200	1.0	0.2	19.6	83.4	0.02	1.60	0.00	0.00	0.00	0.02	0.00	12.60	7.20	12.60	2.52	240.00	2.00	0.00	0.00	0.00	ПР	
Итого за прием пищи:	650	15.1	17.5	71.3	576.2	0.19	11.92	0.13	1.78	0.05	0.19	0.05	238.1	39.6	198.4	4.2	331.8	2.01	0.01	0.00			
Обед																							
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ	100	2.8	6.0	7.8	96.1	0.08	3.72	0.00	3.64	0.00	0.04	0.00	16.78	17.58	52.00	0.59	92.13	0.00	0.00	0.00	0.00	39	2011
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2.7	4.3	16.8	117.0	0.09	8.00	0.20	0.20	0.00	0.00	0.00	25.00	26.00	73.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	96	2011
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С СОУСОМ	130	23.2	13.1	2.1	219.2	0.00	0.15	0.03	0.14	0.09	0.02	0.00	9.18	1.52	8.31	0.10	18.28	0.83	0.00	0.00	0.00	227	2011
РИС ОТВАРНОЙ	200	4.9	7.9	51.3	295.9	0.05	0.00	0.04	0.52	0.14	0.04	0.00	6.06	32.13	97.76	0.66	72.75	1.00	0.04	0.01	0.00	304	2011
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	200	0.5	0.1	34.0	141.0	0.02	12.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	18.00	7.00	12.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	346	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	0.00	3.60	3.80	17.40	0.80	27.20	1.12	0.00	0.00	0.00	ПР	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.00	0.00	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00	0.00	ПР	
Итого за прием пищи:	940	36.8	26.1	136.6	1004.7	0.32	45.15	0.44	2.57	0.23	0.14	0.23	71.04	83.65	242.0	3.56	169.8	2.95	0.05	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	0.00	58.18	16.12	118.98	0.96	128.90	2.72	0.02	0.02	0.00	ПР	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	250	1.3	0.3	25.3	107.5	0.03	5.00	0.00	0.00	0.00	0.03	0.00	17.50	10.00	17.50	3.50	300.00	2.50	0.00	0.00	0.00	389	2011
Итого за прием пищи:	350	13.9	6.9	72.1	432.5	0.15	5.06	0.08	0.34	0.22	0.19	0.22	75.68	26.12	136.48	4.46	428.90	5.22	0.02	0.02			
Всего за день:		65.8	87.2	280.0	1905.1	0.66	62.13	0.65	4.69	0.5	0.52	0.52	384.8	149.4	576.8	12.2	930.5	10.2	0.08	0.03			

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг					
																						В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг
Завтрак																										
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ	130	18.1	13.8	16.5	218	0.09	15.6	0.14	3.51	0.00	0.00	0.00	0.00	79.8	37.0	159.7	1.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	314	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	200	7.6	6.5	46.5	274.7	0.14	0.00	0.03	0.15	0.10	0.06	0.00	0.00	41.16	30.62	78.15	1.42	128.51	0.00	0.02	0.00	0.02	0.00	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	0.00	0.00	16.15	8.57	12.61	1.25	43.23	0.00	0.00	0.00	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	0.00	0.00	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ПР	
Итого за прием пищи:	560	28.3	20.5	93.3	625.9	0.28	15.67	0.17	4.25	0.10	0.10	0.10	0.10	144.01	86.09	275.6	5.17	208.4	0.00	0.02	0.00	0.02	0.00	0.02	0.02	
Обед																										
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	100	0.8	0.1	1.7	26.0	0.02	5.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.00	0.00	23.00	14.00	24.00	0.60	141.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	71	2008
БОРЩ СИБИРСКИЙ	250	8.2	5.8	10.4	127.0	0.05	10.00	0.20	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	47.00	29.00	101.00	1.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	80	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	23.9	23.1	21.2	413.5	0.2	11.50	0.00	1.00	0.1	0.2	0.00	0.00	24.70	50.70	250.20	4.00	1 156.8	15.50	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	259	2011
КИСЕЛЬ	200	0.1	0.1	27.9	113.0	0.01	2.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	2.00	8.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	411	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	0.00	0.00	3.60	3.80	17.40	0.80	27.20	1.12	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ПР	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	0.00	0.00	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	ПР	
Итого за прием пищи:	810	37.4	29.6	89.8	815.0	0.38	28.5	0.20	2.62	0.1	0.26	0.1	0.26	112.5	112.7	434.2	8.5	1 376.6	16.62	0.11	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
Полдник																										
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	12.6	6.6	46.8	308.6	0.12	0.06	0.08	0.34	0.22	0.16	0.00	0.00	58.18	16.12	118.98	0.96	128.90	2.72	0.02	0.00	0.02	0.00	0.00	ПР	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	250	0.4	0.2	28.9	112.8	0.01	30.00	0.01	0.27	0.00	0.02	0.00	0.00	21.36	12.41	11.14	0.44	132.65	0.38	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	375	2011
Итого за прием пищи:	350	13.0	6.8	74.0	421.4	0.13	30.06	0.09	0.61	0.22	0.18	0.00	0.00	79.88	28.53	130.1	1.13	261.6	3.47	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	
Всего за день:		78.7	56.9	257.1	1862.3	0.79	74.2	0.46	7.5	0.42	0.54	0.42	0.54	336.4	227.3	840.0	14.8	1 846.6	20.09	0.16	0.04	0.00	0.00	0.00		

3 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов						
		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					
		г	г	г		мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг			мг					
Завтрак																											
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С	230	34.0	17.4	30.9	424.0	0.1	0.00	0.00	1.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	293.00	46.00	408.00	1.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	224	2008	
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5.1	4.6	0.3	63.0	0.03	0.00	0.10	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	22.00	5.00	77.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	209	2011	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1.5	1.3	22.4	107.0	0.02	1.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	61.00	7.00	45.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	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	0.00	0.00	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ПР		
МОЛОКО	200	6.0	6.4	9.4	120.0	0.04	1.20	0.04	0.00	0.00	0.26	0.00	0.00	242.00	28.00	182.00	0.20	292.00	18.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ПР		
Итого за прием пищи:	690	43.3	23.6	74.0	761.4	0.23	80.2	0.12	1.90	0.00	0.05	0.00	0.00	425.5	81.8	577.1	4.3	285.8	2.64	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00			
Обед																											
МОРКОВЬ ПРИПУЩЕННАЯ	100	1.3	2.7	7.0	59.3	0.05	2.08	2.08	0.73	0.05	0.06	0.06	0.06	52.38	35.83	52.86	0.99	208.62	5.20	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	336	2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С	250	2.0	2.8	15.3	94.6	0.10	7.60	0.20	1.22	0.00	0.06	0.06	0.06	22.86	24.49	55.90	0.97	535.06	5.18	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	88	2011	
ПТИЦА ИЛИ КРОЛИК	100	19.3	23.4	0.0	287.0	0.06	0.79	0.08	1.90	0.00	0.14	0.00	0.14	16.67	17.91	162.23	1.58	211.92	6.55	0.13	0.02	0.00	0.00	0.00	290	2011	
ГОРОХ ОТВАРНОЙ	200	21.6	6.9	45.1	328.5	0.59	0.00	0.03	8.93	0.10	0.13	0.00	0.13	77.98	76.43	197.30	6.09	706.43	4.92	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	197	2011	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	20.2	86.0	0.02	4.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.00	0.02	14.00	8.00	14.00	2.80	240.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	389	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	0.00	0.02	3.60	3.80	17.40	0.80	27.20	1.12	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ПР		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	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	ПР		
Итого за прием пищи:	910	49.1	33.9	111.7	990.9	0.9	22.4	0.32	13.37	0.10	0.43	0.00	0.43	167.4	157.9	522.6	14.1	1 913.9	22.8	0.23	0.00	0.00	0.00	0.00			
Полдник																											
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	12.6	6.6	46.8	380.4	0.12	0.06	0.08	0.34	0.22	0.16	0.16	0.16	58.18	16.12	118.98	0.96	128.90	2.72	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	377	2011	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	250	0.5	0.0	19.2	79.8	0.00	1.04	0.00	0.00	0.00	0.02	0.00	0.02	29.42	12.87	16.76	1.60	63.73	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ПР		
Итого за прием пищи:	350	13.1	6.6	66.0	460.2	0.12	1.10	0.08	0.34	0.22	0.18	0.18	0.18	87.60	28.99	135.74	2.56	192.63	2.72	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:	105.5	64.1	251.7	2104.0	1.25	103.7	0.52	15.61	0.32	0.66	0.32	0.66	0.66	680.5	268.7	1235.4	20.96	2392.3	28.2	0.28	0.04	0.00	0.00	0.00			

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ	200	23.2	24.0	33.8	0.09	0.48	0.22	3.71	0.00	0.15	18.45	44.25	235.52	2.95	436.94	9.28	0.09	0.01	244	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.3	0.0	15.2	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	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		
СОК ФРУКТОВЫЙ (ИНД.УПАК.)	200	1.0	0.2	19.6	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	ПР		
Итого за прием пищи:	620	26.8	24.4	81.1	0.17	12.2	0.23	4.2	0.00	0.24	74.92	80.9	315.74	8.13	887.7	14.3	0.11	0.01			
Обед																					
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1.3	6.0	8.2	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	67	2011	
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	9.1	3.4	16.5	0.08	7.32	0.36	0.32	0.06	0.08	28.69	26.40	57.51	0.94	464.17	4.61	0.03	0.00	87	2011	
КНЕЛИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ	130	19.8	22.0	5.0	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	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	200	7.6	6.5	46.5	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	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0.2	0.1	22.4	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	1.3	0.2	8.5	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	3.60	3.80	17.40	0.80	27.20	1.12	0.00	0.00	ПР		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	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		
Итого за прием пищи:	940	38.9	38.5	122.6	0.45	17.2	0.64	5.16	0.43	0.4	144.1	111.0	395.1	6.5	1038.8	16.5	0.2	0.04			
Полдник																					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	12.6	6.6	46.8	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		
СНЕЖОК	250	7.5	0.3	10.0	0.10	2.50	0.00	0.00	0.00	0.00	315.00	37.50	245.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ПР		
Итого за прием пищи:	350	20.1	6.9	56.8	0.22	2.56	0.08	0.34	0.22	0.16	373.18	53.62	363.98	0.96	128.90	2.72	0.02	0.02			
Всего за день:		85.8	69.8	260.5	0.84	32.0	0.95	9.7	0.65	0.8	592.2	245.5	1074.8	15.6	2055.4	33.5	0.33	0.07			

6 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов			
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг			I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																					
КАША "ДРУЖБА"	200	4.6	8.3	24.4	0.07	0.52	0.04	0.44	0.09	0.12	111.38	24.13	107.72	0.46	178.52	9.59	0.01	0.00	190	2008	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1.6	8.8	10.4	0.02	0.00	0.07	0.22	0.15	0.02	5.00	2.60	14.90	0.22	19.90	0.00	0.00	0.00	1	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.0	24.4	0.03	0.52	0.02	0.00	0.00	0.12	111.43	27.49	95.58	0.87	207.29	9.00	0.00	0.00	382	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	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		
СОК ФРУКТОВЫЙ (ИНД.УПАК.)	200	1.0	0.2	19.6	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	ПР		
Итого за прием пищи:	650	12.0	20.6	79.1	0.18	11.09	0.14	1.68	0.24	0.29	248.5	68.76	246.06	4.16	711.0	20.6	0.02	0.00			
Обед																					
ИКРА МОРКОВНАЯ	100	2.5	5.0	12.9	0.08	7.21	1.67	2.91	0.00	0.09	46.30	41.82	65.13	1.44	429.55	6.98	0.04	0.00	54	2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КОЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ	250	5.7	5.4	18.9	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	
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С КОМПОТ ИЗ СМЕСИ	200	4.4	9.4	42.7	0.06	0.56	0.00	4.25	0.00	0.03	24.33	8.20	45.04	0.66	60.66	3.75	0.01	0.00	234	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	0.04	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	8.52	1.83	0.00	0.00	1.09	0.00	0.01	0.00	304	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	0.06	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	3.60	3.80	17.40	0.80	27.20	1.12	0.00	0.00	ПР		
Итого за прием пищи:	940	35.1	31.6	129.2	0.46	12.5	1.93	13.1	0.34	0.3	134.8	131.0	326.0	6.23	1115.4	17.1	0.14	0.01			
Полдник																					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	100	12.6	6.6	46.8	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		
Итого за прием пищи:	350	13.0	6.8	73.6	0.13	30.06	0.09	0.61	0.22	0.18	79.54	28.53	130.12	1.40	261.55	3.10	0.03	0.02	375	2011	
Всего за день:		60.1	59.0	282.0	0.77	53.6	2.2	15.4	0.8	0.77	462.9	228.3	702.2	11.8	2088.0	40.8	0.19	0.03			

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
ОМЛЕТ С СЫРОМ	200	23.0	39.6	3.4	0.09	0.32	0.49	3.17	3.22	0.61	293.57	26.33	360.27	3.23	280.38	30.78	0.07	0.04	211	2011	
ЙОГУРТ	135	3.8	3.4	6.1	0.04	0.95	0.03	0.00	0.00	0.23	162.00	18.90	128.25	0.00	197.10	0.00	0.03	0.00	ПР		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.3	0.0	15.2	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	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		
Итого за прием пищи:	555	28.7	43.1	34.7	0.16	1.34	0.52	3.56	3.22	0.87	476.32	60.40	517.93	4.88	546.51	30.78	0.10	0.04			
Обед																					
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1.6	5.1	8.2	0.03	25.30	0.00	2.12	0.00	0.02	42.08	14.36	31.01	0.59	260.65	2.73	0.01	0.00	47	2011	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	1.8	5.1	10.8	0.09	8.50	0.20	2.33	0.00	0.05	29.47	21.02	46.13	0.86	366.49	3.90	0.03	0.00	99	2011	
ПТИЦА ТУШЕНАЯ В	100	19.1	19.5	2.0	0.05	1.36	0.09	0.24	0.00	0.15	20.14	19.33	162.03	1.63	239.75	6.97	0.13	0.02	290	2011	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	200	7.6	6.5	46.5	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	
КОМПОТ ИЗ КЮРАГИ	200	0.0	0.0	19.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.27	1.98	0.00	0.00	1.26	0.00	0.00	0.00	348	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	3.60	3.80	17.40	0.80	27.20	1.12	0.00	0.00	ПР		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	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		
Итого за прием пищи:	910	34.0	34.6	112.0	0.42	18.03	0.42	6.8	0.1	0.33	119.6	93.0	350.0	5.73	855.8	12.8	0.2	0.04			
Полдник																					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	12.6	6.6	46.8	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		
СОК ФРУКТОВЫЙ ИЛИ ЯГОДНЫЙ	250	1.3	0.3	25.3	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	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:		76.6	84.6	218.7	0.73	24.4	1.02	10.7	3.54	1.4	671.6	179.5	1004.4	15.07	1631.2	48.8	0.32	0.1			

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С	130	22.4	13.3	3.7	224.9	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	232	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ С	250	11.7	7.1	53.6	325.8	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	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	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	ПР	
Итого за прием пищи:	560	37.2	20.8	93.4	685.5	0.4	81.3	0.52	8.60	0.08	0.26	122.5	210.1	339.5	8.34	788.9	8.9	0.07	0.01		
Обед																					
САЛАТ "СВЕКОЛКА"	60	0.7	6.0	4.0	73.3	0.01	1.90	0.00	2.59	0.00	0.02	15.79	9.39	18.46	0.59	136.51	3.32	0.01	0.00	50	2008
СУП-ПАПША ДОМАШНЯЯ	250	0.87	5.0	7.1	116.0	0.03	3.57	0.00	2.16	0.00	0.02	17.63	11.72	26.4	0.46	244.03	2.28	0.01	0.00	113	2011
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ	200	23.2	24.0	33.8	443.5	0.09	0.48	0.22	3.71	0.00	0.15	18.45	44.25	235.52	2.95	436.94	9.28	0.09	0.01	244	2011
НАПИТОК ИЗ ЧЕРНОЙ	200	0.3	0.1	25.1	103.9	0.01	20.70	0.01	0.19	0.00	0.01	17.04	9.05	7.69	0.31	91.88	0.26	0.00	0.00	437	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	3.60	3.80	17.40	0.80	27.20	1.12	0.00	0.00	ПР	
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	
Итого за прием пищи:	810	29.6	29.7	97.1	872.2	0.23	34.6	0.24	7.4	0.00	0.3	89.0	96.0	362.8	6.33	993.4	15.9	0.13	0.01		
Полдник																					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	12.6	6.6	46.8	340.0	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	
РЯЖЕНКА	250	7.5	2.5	10.5	100.0	0.05	1.25	0.00	0.00	0.00	0.00	310.00	35.00	230.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ПР	
Итого за прием пищи:	350	20.1	9.1	57.3	440.0	0.17	1.31	0.08	0.34	0.22	0.16	368.18	51.12	348.98	0.96	128.90	2.72	0.02	0.02		
Всего за день:		86.9	59.6	247	1971.6	0.8	117.2	0.84	16.3	0.3	0.72	579.7	357.2	1051.0	15.6	1911.2	27.5	0.22	0.04		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, Жиры, Углевод		В1, мг		А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
		г	г															г			
Завтрак																					
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	230	28.5	19.6	44.6	471.2	0.06	5.16	0.08	2.22	0.10	0.33	239.82	35.53	296.01	0.89	252.96	2.38	0.04	0.04	224	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1.5	1.3	22.4	107.0	0.02	1.00	0.01	0.00	0.00	0.00	61.00	7.00	45.00	1.00	0.00	0.00	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	
СОК ФРУКТОВЫЙ (ИНД.УПАК.)	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	2.62	240.00	2.00	0.00	0.00	ПР	
Итого за прием пищи:	650	32.5	21.2	96.6	709.0	0.13	7.76	0.09	2.61	0.10	0.36	318.02	56.3	370.4	4.81	518.8	4.38	0.04	0.04		
Обед																					
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	100	0.8	0.1	1.7	26.0	0.02	5.00	0.00	0.00	0.00	0.02	23.00	14.00	24.00	0.60	141.00	0.00	0.00	0.00	71	2008
СУП ПОЛЕВОЙ	250	2.9	3.0	20.2	119.4	0.12	6.60	0.20	1.47	0.00	0.05	23.65	29.26	70.34	1.13	485.13	5.00	0.03	0.00	101	2011
ТЕФЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	130	15.6	18.5	14.0	283.7	0.07	1.35	0.09	2.12	0.00	0.08	15.34	23.46	144.97	2.03	292.60	6.16	0.05	0.00	279	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ/КАРТОФЕЛЬ	200	4.2	7.0	28.5	194.2	0.17	13.84	0.05	0.32	0.11	0.15	46.70	38.76	111.92	1.57	1 016.1	11.25	0.05	0.00	128	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	23.2	95.7	0.01	1.60	0.00	0.25	0.00	0.01	19.81	5.92	3.96	0.79	112.82	0.80	0.00	0.00	342	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	3.60	3.80	17.40	0.80	27.20	1.12	0.00	0.00	ПР	
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	
Итого за прием пищи:	940	28.4	29.3	116.2	854.5	0.5	28.4	0.34	5.4	0.11	0.4	141.3	128.4	406.2	7.72	2126.5	24.3	0.14	0.00		
Полдник																					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	12.6	6.6	46.8	384.4	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 САХАРОМ	250	0.4	0.0	19.1	77.8	0.00	0.08	0.00	0.00	0.00	0.02	20.08	10.63	15.57	1.55	53.41	0.00	0.00	0.00	376	2011
Итого за прием пищи:	350	13.1	6.6	65.8	462.2	0.12	0.14	0.08	0.34	0.22	0.18	78.26	26.75	134.55	2.51	182.31	2.72	0.02	0.02		
Всего за день:		74.0	57.1	278.6	2025.7	0.75	36.3	0.51	8.35	0.43	0.94	537.6	211.5	911.1	15.04	2827.6	31.4	0.3	0.06		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1.6	5.1	8.2	0.03	25.30	0.00	2.12	0.00	0.02	42.08	14.36	31.01	0.59	260.65	2.73	0.01	0.00	47	2011	
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ С	130	18.0	20.3	6.4	0.06	0.62	0.08	1.94	0.00	0.10	11.83	22.07	152.29	2.28	313.53	6.68	0.05	0.00	268	2011	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	200	7.6	6.5	46.5	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	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	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		
Итого за прием пищи:	650	28.5	27.1	81.9	0.29	25.7	0.28	2.9	0.10	0.23	73.7	67.9	259.9	5.35	503.07	6.7	0.07	0.02			
Обед																					
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1.3	6.0	8.2	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	67	2011	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С	250	1.9	5.1	9.1	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	15.7	15.9	3.1	0.04	1.00	0.01	2.20	0.00	0.00	14.00	20.00	150.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	260	2011	
КАША ПШЕНИЧНАЯ	200	0.0	6.2	0.1	0.00	0.00	0.04	0.17	0.12	0.01	13.01	1.64	2.52	0.07	1.76	0.00	0.00	0.00	181	2008	
КИСЕЛЬ	200	0.1	0.1	27.9	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 РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	3.60	3.80	17.40	0.80	27.20	1.12	0.00	0.00	ПР		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	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		
Итого за прием пищи:	910	23.4	33.8	77.0	0.26	19.6	0.61	8.7	0.12	0.14	110.3	81.2	294.6	5.92	692.5	9.13	0.06	0.00			
Полдник																					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	12.6	6.6	46.8	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		
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	250	0.0	0.0	24.2	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	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:		64.5	67.5	230.0	0.67	45.4	0.97	11.9	0.44	0.53	253.8	167.7	673.5	12.2	1326.0	18.5	0.15	0.04			