

Примерное меню рационального питания для обучающихся MAOU "Подгороднепокровская СОШ»

Утверждаю

Составлено по сборнику рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.

Директор MAOU «Подгороднепокровская СОШ»

Разработчики Тутельян В.А., Могильный М.П. 2008 - 2011гг., Сборник мет.рекомендаций Санкт.Питер. 2008г.
Возрастная категория для детей 7 - 11 лет

Сезон: весенне-летний

« 08 » 04 2024г.

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: _____ шеф - повар



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	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	136.75	19.35	113.53	1.29	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	189	2008
БУТЕРБРОДЫ ГОРЯЧИЕ С	30	3.5	6.0	10.3	110.2	0.02	0.06	0.05	0.11	0.05	0.04	80.73	5.65	57.04	0.30	26.60	0.00	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	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	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	12.60	7.20	12.60	2.52	240.00	2.00	0.00	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	238.1	39.6	198.4	4.2	331.8	2.01	0.01	0.00	0.00	0.00		
Обед																							
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ	60	1.7	3.6	4.7	57.7	0.05	2.23	0.00	2.18	0.00	0.03	10.06	10.55	31.20	0.35	55.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	39	2011
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	2.2	3.4	13.4	93.6	0.07	6.40	0.16	0.16	0.00	0.00	20.00	20.80	58.40	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	96	2011
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С	120	21.4	12.2	2.1	204.0	0.00	0.14	0.03	0.13	0.08	0.02	8.86	1.47	8.00	0.09	17.48	0.81	0.00	0.00	0.00	0.00	227	2011
РИС ОТВАРНОЙ	150	3.7	5.9	38.5	222.0	0.03	0.00	0.03	0.39	0.10	0.03	4.54	24.10	73.32	0.50	54.56	0.75	0.03	0.01	0.00	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	18.00	7.00	12.00	0.20	0.00	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	3.60	3.80	17.40	0.80	27.20	1.12	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	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	ПР	
Итого за прием пищи:	790	32.9	22.2	118.9	853.8	0.62	33.54	0.32	2.23	0.18	0.11	62.0	74.0	202.7	3.19	150.8	2.7	0.04	0.01	0.00	0.00		
Полдник																							
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	6.3	3.3	23.4	162.5	0.06	0.03	0.04	0.17	0.11	0.08	29.09	8.06	59.49	0.48	64.45	1.36	0.01	0.01	0.00	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	17.50	10.00	17.50	3.50	300.00	2.50	0.00	0.00	0.00	0.00	389	2011
Итого за прием пищи:	300	7.6	3.6	48.9	270.0	0.09	5.03	0.04	0.17	0.11	0.11	46.59	18.06	76.99	3.98	364.45	3.86	0.01	0.01	0.00	0.00		
Всего за день:		52.4	43.8	252.4	1 607.9	0.9	50.49	0.49	4.18	0.34	0.41	346.7	131.66	478.0	11.40	847.00	8.57	0.05	0.02	0.00	0.00		

3 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг			I, мкг	F, мг	Se, мг	
																						Завтрак
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С	180	26.6	13.6	24.2	332.0	0.08	0.00	0.00	0.80	0.00	230.00	36.00	320.00	1.20	0.03	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	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	61.00	7.00	45.00	1.00	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	4.60	6.60	16.80	0.40	25.60	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	242.00	28.00	182.00	0.20	292.00	18.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	640	35.9	19.9	67.6	669.4	0.21	80.2	0.12	1.68	0.00	362.4	71.8	489	4.0	285.8	2.64	0.03	0.00	0.00	0.00		
Обед																						
МОРКОВЬ ПРИПУЩЕННАЯ	60	0.8	1.7	4.2	35.7	0.03	1.25	0.43	0.03	0.03	31.49	21.50	31.73	0.58	125.17	3.12	0.03	0.00	0.00	336	2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С	200	1.6	2.2	12.2	75.6	0.06	6.08	0.16	0.98	0.00	18.28	19.59	44.72	0.77	428.05	4.14	0.02	0.00	0.00	88	2011	
ПТИЦА ИЛИ КРОЛИК ТУШЕННЫЕ	90	17.4	21.0	0.0	258.3	0.05	0.71	0.07	1.71	0.00	15.02	16.11	146.04	1.41	190.76	5.90	0.12	0.02	0.00	290	2011	
ГОРОХ ОТВАРНОЙ	150	16.2	5.1	33.8	246.2	0.44	0.00	0.02	6.70	0.08	58.50	57.33	148.00	4.57	529.92	3.69	0.02	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	14.00	8.00	14.00	2.80	240.03	2.00	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	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	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00	0.00	ПР		
Итого за прием пищи:	760	41.08	29	96.3	837.3	0.69	16.82	0.26	11.01	0.08	123.4	124.6	413.4	11.75	1565.8	18.66	0.18	0.00	0.00			
Полдник																						
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	6.3	3.3	23.4	190.2	0.06	0.03	0.04	0.17	0.11	0.08	8.06	59.49	0.48	64.45	1.36	0.01	0.01	0.00	ПР		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	250	0.5	0.0	19.2	79.8	0.00	1.04	0.00	0.00	0.00	29.42	12.87	16.76	1.60	63.73	0.00	0.00	0.00	0.00	377	2011	
Итого за прием пищи:	300	6.8	3.3	42.6	270.0	0.06	1.07	0.04	0.17	0.11	0.10	20.93	76.25	2.08	128.18	1.36	0.01	0.01	0.00	0.01		
Всего за день:		84.1	52.2	208	1693.5	1.0	242.7	0.6	12.86	0.19	0.54	217.3	978.6	17.83	1979.8	22.6	0.22	0.01	0.00			

4 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С	90	9.1	4.9	2.9	92.5	0.07	1.43	0.52	2.23	0.00	0.07	38.24	138.05	0.77	318.89	84.40	0.36	0.01	229	2011	
ПЮРЕ	150	3.2	5.2	21.4	245.7	0.12	10.38	0.04	0.25	0.08	0.11	35.04	83.95	1.18	762.10	8.44	0.04	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	0.02	23.62	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	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	ПР		
ЙОГУРТ	135	3.8	3.4	6.1	76.3	0.04	0.95	0.03	0.00	0.00	0.23	162.00	128.25	0.00	197.10	0.00	0.03	0.00	ПР		
Итого за прием пищи:	595	17.9	13.6	55.7	525.5	0.26	13.60	0.59	2.87	0.08	0.44	260.49	380.61	3.65	1 355.3	92.84	0.43	0.01			
Обед																					
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С	60	1.6	4.3	5.8	68.1	0.04	3.80	0.38	1.85	0.11	0.06	14.09	36.11	0.55	192.20	2.98	0.02	0.00	40	2011	
СУП С ВЕРМИШЕЛЬЮ	200	1.4	2.2	10.7	68.2	0.05	5.28	0.16	0.97	0.00	0.04	16.97	39.50	0.68	371.22	3.64	0.02	0.00	103	2011	
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО	90	13.5	12.3	1.7	174.3	0.03	0.01	0.01	0.41	0.00	0.09	12.54	114.32	1.61	246.95	5.89	0.04	0.00	245	2011	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3.6	4.6	37.7	206.0	0.03	0.00	0.03	0.30	0.00	0.00	11.00	78.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	323	2008	
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	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	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	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00	ПР		
Итого за прием пищи:	760	24.7	24.1	107.7	747.8	0.26	10.7	0.58	5.0	0.11	0.24	87.2	322.9	5.8	1001.9	14.4	0.09	0.00			
Полдник																					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	6.3	3.3	23.4	192.6	0.06	0.03	0.04	0.17	0.11	0.08	29.09	59.49	0.48	64.45	1.36	0.01	0.01	ПР		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ	250	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	10.64	2.29	0.00	1.36	0.00	0.01	0.00	349	2011	
Итого за прием пищи:	300	6.3	3.3	42.8	270.0	0.06	0.03	0.05	0.17	0.11	0.08	39.73	59.49	0.48	65.81	1.36	0.02	0.01			
Всего за день:		48.9	41.0	206.2	1 543.3	0.58	24.3	1.22	8.04	0.3	0.76	387.4	763.0	9.9	2 423.0	108.6	0.54	0.02			

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ	150	18.6	18.2	37.9	389.1	0.06	0.36	0.16	2.86	0.00	0.11	15.10	41.06	200.24	2.36	345.18	7.21	0.07	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
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	2.52	240.00	2.00	0.00	0.00	ПР	
Итого за прием пищи:	570	21.9	18.5	84.2	582.0	0.13	8.06	0.17	3.31	0.00	0.17	62.3	71.87	267.6	7.1	752.5	11.02	0.01	0.01		
Обед																					
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0.8	3.6	4.9	55.6	0.03	2.46	0.18	1.63	0.00	0.02	14.47	11.21	24.28	0.51	170.43	2.31	0.00	0.00	67	2011
СУП С РЫБНЫМИ	200	7.2	2.7	13.2	106.3	0.07	5.84	0.29	0.27	0.05	0.07	22.87	21.08	45.97	0.75	371.01	3.69	0.03	0.00	87	2011
КНЕЛИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ	120	18.3	20.5	4.7	275.1	0.08	1.28	0.18	0.56	0.25	0.17	31.07	20.98	167.23	1.79	204.21	8.15	0.12	0.02	319	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	150	5.7	4.8	34.9	205.9	0.10	0.00	0.02	0.11	0.08	0.04	30.88	22.97	58.61	1.08	94.88	0.00	0.01	0.01	202	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	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	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:	790	36.4	32.2	106	870.9	0.39	12.9	0.54	3.9	0.38	0.35	121.3	94.2	342.7	5.6	869.0	14.4	0.17	0.03		
Полдник																					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	6.3	3.3	23.4	192.5	0.06	0.03	0.04	0.17	0.11	0.08	29.09	8.06	59.49	0.48	64.45	1.36	0.01	0.01	ПР	
СНЕЖОК	250	7.5	0.3	10.0	77.5	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:	300	13.8	3.6	33.4	270.0	0.16	2.53	0.04	0.17	0.11	0.08	344.09	45.56	304.49	0.48	64.45	1.36	0.01	0.01		
Всего за день:		72.1	54.3	223.6	1719.5	0.68	23.5	0.75	7.38	0.49	0.6	527.7	211.6	1510	13.2	1686.0	26.8	0.19	0.05		

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	191.4	0.52	0.04	0.07	0.09	0.44	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	127.2	0.00	0.07	0.02	0.15	0.22	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	141.0	0.52	0.02	0.03	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	47.4	0.00	0.00	0.03	0.00	0.39	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	2.52	240.00	2.00	0.00	0.00	ПР	
Итого за прием пищи:	650	12.0	20.6	79.1	590.4	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	60	1.5	3.0	7.8	65.5	0.04	4.33	1.01	1.75	0.00	0.06	27.77	25.10	39.08	0.86	257.73	4.19	0.03	0.00	54	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С	200	4.6	4.3	15.1	117.7	0.15	3.72	0.20	3.26	0.00	0.06	28.91	26.64	62.62	1.53	378.58	3.56	0.02	0.00	102	2011
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ	120	16.8	10.5	9.9	204.2	0.03	0.04	0.06	0.64	0.32	0.07	22.85	7.63	41.92	0.61	56.62	3.50	0.01	0.00	234	2011
РИС, ПРИПУЩЕННЫЙ С	150	3.3	7.0	32.0	204.4	0.03	0.42	0.00	3.19	0.00	0.03	5.03	21.64	64.93	0.46	54.06	0.61	0.02	0.01	304	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ	200	0.0	0.0	15.5	61.9	0.00	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	349	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:	790	30.6	25.3	109	789.2	0.35	8.5	1.28	10.06	0.32	0.26	105.8	99.8	259.6	5.06	826.8	13.0	0.10	0.01		
Полдник																					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	6.3	3.3	23.4	157.2	0.06	0.03	0.04	0.17	0.11	0.08	29.09	8.06	59.49	0.48	64.45	1.36	0.01	0.01	ПР	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	250	0.4	0.2	26.9	112.8	0.01	30.00	0.01	0.27	0.00	0.02	21.36	12.41	11.14	0.44	132.65	0.38	0.01	0.00	375	2011
Итого за прием пищи:	300	6.7	3.5	50.3	270.0	0.07	30.03	0.05	0.44	0.11	0.10	50.45	20.47	70.63	0.92	197.10	1.74	0.02	0.01		
Всего за день:		49.3	49.4	238.4	1 613.4	0.6	49.6	1.47	12.2	0.67	0.65	404.8	189.0	576.3	10.1	1 735.0	35.3	0.14	0.02		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																					
ОМЛЕТ С СЫРОМ	150	17.2	29.7	2.5	347.3	0.07	0.24	0.38	2.37	2.41	0.47	219.97	19.74	270.08	2.42	210.23	23.08	0.06	0.03	211	2011
ЙОГУРТ	135	3.8	3.4	6.1	76.3	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	62.1	0.00	0.00	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	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	0.00	ПР	
Итого за прием пищи:	505	22.9	33.2	33.9	533.0	0.14	1.26	0.41	2.76	2.41	0.73	402.72	53.81	427.74	4.07	476.36	23.08	0.09	0.03		
Обед																					
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	1.0	3.1	4.9	52.6	0.01	15.18	0.00	1.27	0.00	0.01	25.25	8.62	18.61	0.35	156.39	1.64	0.01	0.00	47	2011
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	1.5	4.1	8.6	77.3	0.05	6.80	0.16	1.87	0.00	0.05	23.57	16.81	36.90	0.68	293.19	3.12	0.01	0.00	99	2011
ПТИЦА ТУШЕНАЯ В	90	17.2	17.6	1.8	233.8	0.05	1.22	0.08	0.22	0.00	0.13	18.22	17.40	145.81	1.47	215.97	6.27	0.11	0.02	290	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	150	5.7	4.8	34.9	205.9	0.10	0.00	0.02	0.11	0.08	0.04	30.88	22.97	58.61	1.08	94.88	0.00	0.01	0.01	202	2011
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	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	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:	760	36.7	34.6	104.8	782.5	0.42	13.82	0.33	6.18	0.08	0.33	131.92	96.46	366.66	6.41	895.16	13.82	0.18	0.04		
Полдник																					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	6.3	3.3	23.4	162.5	0.06	0.03	0.04	0.17	0.11	0.08	29.09	8.06	59.49	0.48	64.45	1.36	0.01	0.01	ПР	
СОК ФРУКТОВЫЙ ИЛИ	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:	300	7.6	3.6	48.6	270.0	0.09	5.03	0.04	0.17	0.11	0.11	46.59	18.06	76.99	3.98	364.45	3.86	0.01	0.01		
Всего за день:		67.2	71.4	187.3	1 683.6	0.65	20.11	0.78	9.11	2.60	1.17	581.23	168.33	871.39	14.46	1 735.9	40.76	0.28	0.08		

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
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С	120	26.9	16.0	4.4	170.2	0.02	0.02	1.89	0.00	0.01	19.25	2.65	13.92	0.10	27.55	1.77	0.00	0.00	0.00	232	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ С	150	8.8	5.4	40.2	244.3	0.24	0.37	4.77	0.06	0.13	24.92	130.85	200.26	4.61	321.39	3.58	0.03	0.00	0.00	166	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.4	0.0	15.4	63.7	0.00	0.84	0.00	0.00	0.02	23.62	10.37	13.56	1.30	51.47	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	0.59	0.00	0.02	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00	0.00	ПР	
Итого за прием пищи:	500	38.8	21.76	80.7	549.3	0.34	81.01	0.40	7.34	0.06	116.48	169.8	290.04	6.81	709.0	9.5	0.06	0.00	0.00		
Обед																					
САЛАТ "СВЕКОЛКА"	60	0.7	6.0	4.0	73.3	0.01	1.90	0.00	2.59	0.00	15.79	9.39	18.46	0.59	136.51	3.32	0.01	0.00	0.00	50	2008
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	200	0.7	4.0	5.7	61.8	0.03	2.86	0.00	1.73	0.00	14.11	9.38	21.12	0.37	195.23	1.83	0.01	0.00	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	18.45	44.25	235.52	2.96	436.94	9.28	0.09	0.01	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	17.04	9.05	7.69	0.31	91.88	0.26	0.00	0.00	0.00	437	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.04	0.00	0.44	0.00	0.02	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	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00	0.00	ПР	
Итого за прием пищи:	720	29.08	28.6	94.7	818.0	0.29	0.24	6.9	0.00	0.24	76.3	86.31	325.0	5.83	901.1	14.3	0.12	0.01	0.01		
Полдник																					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	6.3	3.3	23.4	170.0	0.06	0.03	0.04	0.17	0.11	29.09	8.06	59.49	0.48	64.45	1.36	0.01	0.01	0.01	ПР	
РЯЖЕНКА	250	7.5	2.5	10.5	100.0	0.05	1.25	0.00	0.00	0.00	310.00	35.00	230.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ПР	
Итого за прием пищи:	300	13.8	5.8	33.9	270.0	0.11	1.28	0.04	0.17	0.11	339.09	43.06	289.49	0.48	64.45	1.36	0.01	0.01	0.01		
Всего за день:		82.00	56.16	210.8	1 612.7	0.74	257.6	0.86	16.11	0.17	530.9	299.1	904.5	13.12	1674.5	25.16	0.19	0.02			

9 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																					
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	180	24.5	16.8	40.7	0.04	5.10	0.07	1.96	0.09	0.28	206.48	30.87	254.85	0.78	220.07	1.88	0.03	0.03	224	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1.5	1.3	22.4	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	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:	600	28.5	18.4	92.7	0.11	7.7	0.08	2.35	0.09	0.31	284.7	51.7	329.3	4.7	485.9	3.88	0.03	0.03			
Обед																					
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	60	0.5	0.1	1.0	0.01	3.00	0.00	0.00	0.00	0.01	13.80	8.40	14.40	0.36	84.60	0.00	0.00	0.00	71	2008	
СУП ПОЛЕВОЙ	200	2.3	2.4	16.1	0.07	5.28	0.16	1.18	0.00	0.04	18.91	23.41	56.28	0.90	388.10	4.00	0.02	0.00	101	2011	
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	120	14.4	17.2	13.0	0.07	1.28	0.09	1.95	0.00	0.07	14.28	21.77	133.98	1.89	269.93	5.68	0.04	0.00	279	2011	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ/КАРТОФЕЛЬ	150	3.2	5.2	21.4	0.12	10.38	0.04	0.25	0.08	0.11	35.04	29.07	83.95	1.18	762.10	8.44	0.04	0.00	128	2011	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	23.2	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	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:	790	25.0	25.6	103.3	0.38	21.5	16.1	4.85	0.08	0.28	114.6	105.6	343.6	6.72	1696.3	21.2	0.11	0.00			
Полдник																					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	6.3	3.3	23.4	0.06	0.03	0.04	0.17	0.11	0.08	29.09	8.06	59.49	0.48	64.45	1.36	0.01	0.01	ПР		
ЧАЙ С САХАРОМ	250	0.4	0.0	19.1	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:	300	6.7	3.3	42.4	0.06	0.11	0.04	0.17	0.11	0.10	49.17	18.69	75.06	2.03	117.86	1.36	0.01	0.01			
Всего за день:		60.2	47.3	238.2	0.55	29.3	16.2	7.4	0.28	0.69	448.5	176.0	748.0	13.5	2 300	26.4	0.15	0.04			

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	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
																					С, мг
Завтрак																					
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ	60	1.0	3.1	4.9	52.6	0.01	15.18	0.00	1.27	0.00	0.01	25.25	8.62	18.61	0.35	156.39	1.64	0.01	0.00	47	2011
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ С	120	20.3	19.8	8.4	232.2	0.07	0.00	0.00	2.03	0.00	0.12	12.69	24.84	181.00	2.76	368.41	7.52	0.06	0.00	268	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	150	5.7	4.8	34.9	205.9	0.10	0.00	0.02	0.11	0.08	0.04	30.88	22.97	58.61	1.08	94.88	0.00	0.01	0.01	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	ПР	
Итого за прием пищи:	550	28.5	24.8	70.8	600.2	0.24	15.07	0.12	2.76	0.08	0.21	64.3	63.0	269.0	5.5	532.3	7.52	0.07	0.01		
Обед																					
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0.8	3.6	4.9	55.6	0.03	2.46	0.18	1.63	0.00	0.02	14.47	11.21	24.28	0.51	170.43	2.31	0.00	0.00	67	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С	200	1.5	4.1	7.3	72.2	0.04	10.00	0.21	1.82	0.00	0.05	33.10	17.50	34.11	0.79	262.30	3.32	0.02	0.00	88	2011
ГУЛЯШ	90	13.7	15.6	3.3	308.5	0.04	1.66	0.02	2.39	0.00	0.09	9.66	17.34	119.23	1.81	316.50	6.15	0.03	0.00	260	2011
КАША ПШЕНИЧНАЯ	150	0.0	4.7	0.1	42.1	0.00	0.00	0.02	0.13	0.09	0.01	9.77	1.24	1.90	0.05	1.32	0.00	0.00	0.00	181	2008
КИСЕЛЬ	200	0.1	0.1	27.9	113.0	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 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:	760	20.5	28.6	72.1	726.9	0.32	17.4	0.43	8.35	0.09	0.21	84.8	66.3	238.5	5.16	829.3	12.9	0.06	0.00		
Полдник																					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	6.3	3.3	23.4	173.3	0.06	0.03	0.04	0.17	0.11	0.08	29.09	8.06	59.49	0.48	64.45	1.36	0.01	0.01	ПР	
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:	300	6.3	3.3	47.6	270.0	0.06	0.03	0.04	0.17	0.11	0.08	40.68	10.54	59.49	0.48	66.03	1.36	0.01	0.01		
Всего за день:		55.3	56.7	190.5	1 558.9	0.62	32.5	0.59	11.28	0.28	0.5	189.8	139.8	567.0	11.1	1 427.6	21.8	0.14	0.02		