

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	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	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг							
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	60	0,5	0,1	1,0	7,8	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							2008
ГУЛЯШ	90	26,0	50,8	10,1	599,6	0,60	1,76	0,06	4,09	0,00	0,17	18,62	38,88	236,32	2,72	548,65	10,74	0,10	0,00	0,00	259					2008
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	26,00	78,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	323					2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,3	0,1	14,7	60,1	0,00	2,91	0,00	0,00	0,00	0,00	7,76	4,85	9,70	0,97	0,00	0,00	0,00	0,00	431					2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00						2008	
Итого за прием пищи:	530	32,3	55,8	76,3	934,8	0,69	7,67	0,09	5,05	0,00	0,20	56,58	83,83	364,52	5,85	674,05	12,42	0,10	0,00							

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	2,5	4,9	6,1	78,0	0,02	0,00	0,01	2,22	0,00	0,00	27,00	16,20	33,60	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	56	2008
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	90	2,3	7,4	13,5	130,0	0,04	0,00	0,00	3,02	0,00	0,01	7,61	10,37	38,37	0,79	44,67	0,00	0,00	0,00	239	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	5,4	20,3	141,0	0,14	5,00	0,04	0,20	0,00	0,00	47,00	29,00	85,00	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00	335	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15,0	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	4,00	8,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008
БУЛОЧКА СДОБНАЯ	50	4,1	3,3	28,8	160,9	0,05	0,00	0,01	0,81	0,05	0,02	9,34	5,96	33,58	0,41	50,57	0,87	0,01	0,01	464	2008
Итого за прием пищи:	580	14,3	21,3	96,3	631,2	0,30	5,00	0,06	6,91	0,05	0,05	101,35	71,23	224,65	5,58	136,04	2,55	0,01	0,01		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	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	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	90	25,6	5,2	0,7	153,0	0,05	16,20	0,18	0,54	0,00	0,00	46,80	28,80	185,40	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00	313	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,5	4,8	31,3	191,0	0,06	0,00	0,03	0,80	0,00	0,00	11,00	7,00	36,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	331	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	24,8	134,0	0,04	1,00	0,01	0,00	0,00	0,00	121,00	14,00	90,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	433	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	470	36,0	12,8	69,5	539,2	0,20	17,20	0,22	2,00	0,00	0,02	184,20	55,50	337,50	4,80	40,80	1,68	0,00	0,00		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	23,8	18,2	36,8	407,0	0,11	14,63	0,29	5,85	0,00	0,00	49,21	49,21	250,04	15,96	0,00	0,00	0,00	0,00	311	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,7	0,4	17,0	81,6	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	20,9	17,7	22,2	337,0	0,06	0,26	0,08	1,84	0,17	0,24	163,01	27,03	221,56	0,93	162,12	1,42	0,02	0,02	223	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15,0	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	4,00	8,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	590	47,6	36,3	91,0	885,6	0,24	14,89	0,37	8,57	0,17	0,27	224,42	87,84	514,40	19,49	216,52	3,66	0,02	0,02		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ)	90	11,3	21,7	10,7	283,0	0,26	0,72	0,02	0,50	0,10	0,06	14,01	17,32	106,31	1,23	234,32	4,47	0,04	0,00	278	2011
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	3,2	11,6	12,1	166,8	0,07	10,35	0,35	3,22	0,00	0,00	41,40	24,15	58,65	1,15	0,00	0,00	0,00	0,00	141	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,3	0,1	14,7	60,1	0,00	2,91	0,00	0,00	0,00	0,00	7,76	4,85	9,70	0,97	0,00	0,00	0,00	0,00	431	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	470	16,8	33,7	50,3	571,1	0,38	13,98	0,37	4,38	0,10	0,08	68,57	52,02	200,76	4,55	275,12	6,15	0,04	0,00		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	14,4	23,8	2,7	282,9	0,08	0,00	0,27	4,90	0,00	0,00	114,24	19,04	247,52	2,72	0,00	0,00	0,00	0,00	214	2008
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	150	24,1	16,6	31,9	374,6	0,05	0,55	0,07	2,20	0,11	0,27	182,54	27,73	243,49	0,78	192,05	1,23	0,03	0,03	219	2011
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
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,00	0,00	0,07	0,10	0,00	0,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,70	3,90	19,50	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	540	42,4	50,9	72,5	918,0	0,18	1,55	0,42	7,20	0,11	0,28	364,48	57,67	557,51	4,80	219,65	1,23	0,03	0,03		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	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
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ	30	0,9	0,1	1,9	11,6	0,02	1,20	0,00	0,36	0,00	0,02	5,40	5,67	16,74	0,19	29,70	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
ГУЛЯШ	90	13,0	25,4	5,1	299,8	0,29	0,88	0,03	2,04	0,00	0,08	9,32	19,45	118,16	1,36	274,34	5,37	0,04	0,00	259	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,5	4,8	31,3	191,0	0,06	0,00	0,03	0,80	0,00	0,00	11,00	7,00	36,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	331	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,3	0,1	14,7	60,1	0,00	2,91	0,00	0,00	0,00	0,00	7,76	4,85	9,70	0,97	0,00	0,00	0,00	0,00	431	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,4	4,3	0,0	53,0	0,01	0,04	0,03	0,05	0,00	0,04	112,20	4,20	60,00	0,12	13,20	0,00	0,01	0,00	15	2011
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,70	3,90	19,50	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	545	27,3	35,8	81,1	755,4	0,46	5,03	0,09	3,91	0,00	0,17	156,78	50,77	286,20	4,94	385,64	7,05	0,05	0,00		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	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	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ	90	18,8	19,7	14,9	311,3	0,10	0,76	0,08	0,25	0,05	0,16	44,00	27,28	188,18	2,11	252,69	7,45	0,11	0,02	294	2011
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	14,3	25,5	2,7	297,8	0,06	0,21	0,35	2,47	2,57	0,46	95,40	15,97	214,48	2,45	209,79	24,81	0,05	0,03	210	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	16,1	99,4	0,03	0,59	0,02	0,00	0,00	0,13	119,77	20,15	84,61	1,33	189,23	9,00	0,00	0,00	378	2011
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,70	3,90	19,50	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00		2008
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	200	0,8	0,8	19,6	94,0	0,06	20,00	0,01	1,26	0,00	0,04	32,00	16,00	22,00	4,40	556,00	4,00	0,02	0,00		2008
Итого за прием пищи:	670	39,2	49,3	68,8	881,1	0,28	21,56	0,46	3,98	2,62	0,80	296,87	83,30	528,77	10,59	1.235,31	45,26	0,18	0,05		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	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	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг			
ИКРА МОРКОВНАЯ	60	1,1	4,7	5,9	71,0	0,03	3,42	0,02	2,17	0,00	0,03	19,61	13,33	27,18	0,81	206,28	4,06	0,01	0,00	56	2008	
БЕФСТРОГАНОВ	90	14,1	19,9	5,3	264,2	0,06	1,37	0,03	3,13	0,00	0,09	27,37	18,22	131,77	1,87	317,28	7,68	0,04	0,00	375	1996	
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,7	6,3	32,8	203,0	0,02	0,00	0,05	0,30	0,00	0,00	3,00	19,00	61,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	325	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	17,1	103,5	0,04	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	109,82	16,74	82,49	0,29	161,64	9,00	0,00	0,00	379	2011	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	530	24,0	33,6	73,8	702,9	0,20	5,31	0,12	6,26	0,00	0,25	165,20	72,99	328,54	4,77	726,00	22,42	0,05	0,00			

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	90	1,9	7,5	12,2	123,2	0,03	0,50	0,00	3,05	0,00	0,00	7,57	4,26	19,65	0,30	42,47	0,49	0,00	0,00	245	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,8	4,3	9,8	93,0	0,04	27,00	0,11	0,30	0,00	0,00	90,00	29,00	59,00	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	346	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,7	131,0	0,02	0,00	0,01	0,50	0,00	0,00	21,00	16,00	23,00	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	470	8,2	12,1	66,4	408,3	0,14	27,50	0,12	4,51	0,00	0,02	123,97	54,96	127,75	3,40	83,27	2,17	0,00	0,00		

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	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	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	210	33,8	23,4	47,4	544,4	0,11	0,48	0,12	2,45	0,13	0,46	342,54	50,39	400,72	1,36	363,94	4,06	0,05	0,04	224	2008	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,4	4,3	0,0	53,0	0,01	0,04	0,03	0,05	0,00	0,04	112,20	4,20	60,00	0,12	13,20	0,00	0,01	0,00	15	2011	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0,1	12,4	0,1	112,2	0,00	0,00	0,11	0,33	0,23	0,02	1,80	0,00	2,85	0,03	2,25	0,00	0,00	0,00	14	2011	
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	9,50	6,50	32,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00		2008	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,3	0,1	14,7	60,1	0,00	2,91	0,00	0,00	0,00	0,00	7,76	4,85	9,70	0,97	0,00	0,00	0,00	0,00	431	2008	
Итого за прием пищи:	490	41,3	41,6	88,0	900,7	0,18	3,43	0,26	2,83	0,36	0,54	473,80	65,94	505,77	2,98	425,39	4,06	0,06	0,04			

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	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	349,4	413,8	889,1	8.702,8	3,49	131,57	2,79	56,52	3,92	2,85	2.329,92	796,84	4.246,29	76,00	4.675,26	115,68	0,62	0,17
Среднее значение за период	29,1	34,5	74,1	725,2	0,29	10,96	0,23	4,71	0,33	0,24	194,16	66,40	353,86	6,33	389,61	9,64	0,05	0,01

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	
1-4 класс	535	