

Примерное меню рационального питания для обучающихся МБОУ "Павловский лицей им.В.А.Нарывского"  
 Составлено по сборнику рецептур 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 осенне - зимний  
 Режим питания :пн-птн завтрак с 08.35 до 12.00  
 обед с 13.00 до 14.30  
 полдник 15.20

УТВЕРЖДАЮ:  
 Директор МБОУ «Павловский лицей имени В.А. Нарывского»  
 Конобевцева Л.Н.



**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	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
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	ПР	
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>18.0</b>	<b>18.0</b>	<b>67.6</b>	<b>540.0</b>	0.20	6.13	0.19	2.64	0.89	0.30	209.86	42.34	238.15	4.90	360.15	10.05	0.03	0.01		
<b>Обед</b>																					
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	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	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>810</b>	<b>32.0</b>	<b>33.3</b>	<b>119.6</b>	<b>911.1</b>	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		
<b>Полдник</b>																					
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	
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>13.9</b>	<b>6.9</b>	<b>72.0</b>	<b>432.5</b>	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		
<b>Всего за день:</b>		<b>64.0</b>	<b>58.2</b>	<b>259.3</b>	<b>1 883.5</b>	0.77	35.33	1.11	13.13	1.11	0.78	378.56	174.51	742.67	14.43	1 691.41	28.36	0.26	0.06		

**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
<b>Завтрак</b>																					
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	ПР	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>660</b>	<b>27.8</b>	<b>19.5</b>	<b>94.5</b>	<b>623.0</b>	<b>0.31</b>	<b>24.42</b>	<b>0.17</b>	<b>4.08</b>	<b>0.10</b>	<b>0.14</b>	<b>160.87</b>	<b>97.21</b>	<b>305.29</b>	<b>6.07</b>	<b>349.02</b>	<b>2.99</b>	<b>0.04</b>	<b>0.02</b>		
<b>Обед</b>																					
САЛАТ «МОРЯЧКА»	100	6.4	6.7	5.7	109.7	0.08	2.59	0.02	2.80	0.22	0.07	23.50	28.07	89.01	1.42	217.92	2.84	0.01	0.01	51	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 <sub>5</sub>	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	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>810</b>	<b>40.2</b>	<b>34.8</b>	<b>83.4</b>	<b>878.9</b>	<b>0.37</b>	<b>24.16</b>	<b>0.22</b>	<b>4.94</b>	<b>0.30</b>	<b>0.32</b>	<b>99.99</b>	<b>117.13</b>	<b>461.63</b>	<b>8.04</b>	<b>1 426.3<sub>7</sub></b>	<b>18.37</b>	<b>0.12</b>	<b>0.01</b>		
<b>Полдник</b>																					
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	
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>12.9</b>	<b>6.7</b>	<b>74.8</b>	<b>440.6</b>	<b>0.13</b>	<b>2.31</b>	<b>0.09</b>	<b>0.46</b>	<b>0.22</b>	<b>0.17</b>	<b>79.88</b>	<b>26.84</b>	<b>129.11</b>	<b>1.13</b>	<b>226.30</b>	<b>3.47</b>	<b>0.02</b>	<b>0.02</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>80.9</b>	<b>61.0</b>	<b>252.7</b>	<b>1 942.6</b>	<b>0.81</b>	<b>50.89</b>	<b>0.48</b>	<b>9.48</b>	<b>0.62</b>	<b>0.63</b>	<b>340.74</b>	<b>241.18</b>	<b>896.03</b>	<b>15.24</b>	<b>2 001.6<sub>9</sub></b>	<b>24.83</b>	<b>0.18</b>	<b>0.05</b>		

**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	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
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	230.00	36.00	320.00	1.20	0.00	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>580</b>	<b>33.9</b>	<b>20.9</b>	<b>73.2</b>	<b>591.2</b>	<b>0.23</b>	<b>15.78</b>	<b>0.08</b>	<b>1.49</b>	<b>0.05</b>	<b>0.20</b>	<b>463.39</b>	<b>77.52</b>	<b>497.71</b>	<b>2.37</b>	<b>375.58</b>	<b>9.00</b>	<b>0.14</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																					
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
ФРИКАДЕЛЬКИ 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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>910</b>	<b>27.0</b>	<b>25.6</b>	<b>89.1</b>	<b>827.0</b>	<b>0.41</b>	<b>150.47</b>	<b>0.76</b>	<b>6.47</b>	<b>0.00</b>	<b>0.38</b>	<b>193.12</b>	<b>109.56</b>	<b>328.53</b>	<b>8.73</b>	<b>1 629.87</b>	<b>24.25</b>	<b>0.17</b>	<b>0.02</b>		
<b>Полдник</b>																					
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>13.1</b>	<b>6.6</b>	<b>66.0</b>	<b>404.8</b>	<b>0.12</b>	<b>1.10</b>	<b>0.08</b>	<b>0.34</b>	<b>0.22</b>	<b>0.18</b>	<b>87.60</b>	<b>28.99</b>	<b>135.74</b>	<b>2.56</b>	<b>192.63</b>	<b>2.72</b>	<b>0.02</b>	<b>0.02</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>74.0</b>	<b>53.1</b>	<b>228.3</b>	<b>1 823.0</b>	<b>0.76</b>	<b>167.35</b>	<b>0.92</b>	<b>8.30</b>	<b>0.27</b>	<b>0.76</b>	<b>744.11</b>	<b>216.07</b>	<b>961.98</b>	<b>13.66</b>	<b>2 198.08</b>	<b>35.97</b>	<b>0.33</b>	<b>0.04</b>		

**4 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
<b>Завтрак</b>																					
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
ПЮРЕ 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	1 013.5 <sub>9</sub>	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	0.02	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	0.03	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	
КОКТЕЙЛЬ МОЛОЧНЫЙ	200	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>620</b>	<b>19.5</b>	<b>16.1</b>	<b>67.0</b>	<b>627.1</b>	<b>0.24</b>	<b>18.12</b>	<b>0.61</b>	<b>3.40</b>	<b>0.11</b>	<b>0.23</b>	<b>109.04</b>	<b>78.64</b>	<b>177.60</b>	<b>5.47</b>	<b>1 343.4<sub>7</sub></b>	<b>14.18</b>	<b>0.08</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	100	4.7	19.5	7.0	92.1	0.02	6.00	0.05	6.70	0.00	0.00	168.00	24.00	111.00	1.70	0.00	0.00	0.00	0.00	48	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	2.0	2.8	15.3	135.0	0.10	7.60	0.20	1.22	0.00	0.06	22.86	24.49	55.90	0.97	535.06	5.18	0.04	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 ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	4.8	6.1	50.1	274.0	0.04	0.00	0.04	0.40	0.00	0.00	14.63	34.58	103.74	0.80	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	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	0.06	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>910</b>	<b>32.1</b>	<b>46.5</b>	<b>119.1</b>	<b>991.1</b>	<b>0.27</b>	<b>16.31</b>	<b>0.30</b>	<b>11.79</b>	<b>0.00</b>	<b>0.09</b>	<b>250.04</b>	<b>124.39</b>	<b>474.70</b>	<b>7.28</b>	<b>699.48</b>	<b>5.98</b>	<b>0.05</b>	<b>0.00</b>		
<b>Полдник</b>																					
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	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	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	0.00	1.36	0.00	0.01	0.00	349	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>12.6</b>	<b>6.6</b>	<b>66.1</b>	<b>402.4</b>	<b>0.12</b>	<b>0.06</b>	<b>0.09</b>	<b>0.34</b>	<b>0.22</b>	<b>0.16</b>	<b>68.82</b>	<b>18.41</b>	<b>118.98</b>	<b>0.96</b>	<b>130.26</b>	<b>2.72</b>	<b>0.03</b>	<b>0.02</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>64.2</b>	<b>69.2</b>	<b>252.3</b>	<b>2 020.6</b>	<b>0.63</b>	<b>34.49</b>	<b>1.00</b>	<b>15.53</b>	<b>0.33</b>	<b>0.48</b>	<b>427.90</b>	<b>221.44</b>	<b>771.28</b>	<b>13.71</b>	<b>2 173.2<sub>1</sub></b>	<b>22.88</b>	<b>0.16</b>	<b>0.02</b>		

**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	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
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	ПР	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>720</b>	<b>28.0</b>	<b>27.7</b>	<b>110.6</b>	<b>604.9</b>	<b>0.19</b>	<b>15.43</b>	<b>0.43</b>	<b>5.74</b>	<b>0.00</b>	<b>0.30</b>	<b>75.25</b>	<b>107.28</b>	<b>367.83</b>	<b>6.21</b>	<b>984.54</b>	<b>12.87</b>	<b>0.12</b>	<b>0.01</b>		
<b>Обед</b>																					
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	2.7	7.1	9.6	113.6	0.08	6.34	0.62	3.07	0.18	0.09	23.52	22.46	60.31	0.93	320.41	4.97	0.02	0.00	40	2011
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	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
КНЕЛИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	130	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
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
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 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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>940</b>	<b>33.4</b>	<b>35.9</b>	<b>103.6</b>	<b>979.6</b>	<b>0.37</b>	<b>9.49</b>	<b>0.84</b>	<b>4.70</b>	<b>0.55</b>	<b>0.36</b>	<b>124.73</b>	<b>97.43</b>	<b>360.95</b>	<b>5.22</b>	<b>797.57</b>	<b>14.38</b>	<b>0.18</b>	<b>0.04</b>		
<b>Полдник</b>																					
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	
КЕФИР	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	ПР	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>19.9</b>	<b>12.9</b>	<b>56.8</b>	<b>457.5</b>	<b>0.22</b>	<b>1.81</b>	<b>0.15</b>	<b>0.52</b>	<b>0.22</b>	<b>0.59</b>	<b>358.18</b>	<b>51.12</b>	<b>356.48</b>	<b>1.21</b>	<b>493.90</b>	<b>25.22</b>	<b>0.07</b>	<b>0.02</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>81.3</b>	<b>76.4</b>	<b>271.0</b>	<b>2 041.9</b>	<b>0.78</b>	<b>26.73</b>	<b>1.42</b>	<b>10.96</b>	<b>0.77</b>	<b>1.25</b>	<b>558.16</b>	<b>255.83</b>	<b>1 085.26</b>	<b>12.64</b>	<b>2 276.01</b>	<b>52.47</b>	<b>0.37</b>	<b>0.07</b>		

**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	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	200	7.2	8.9	31.5	236.1	0.15	1.29	0.05	0.13	0.00	0.00	141.90	46.44	178.02	2.58	0.00	0.00	0.00	0.00	189	2008
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	30	3.5	5.7	9.3	78.3	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
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.7	24.3	146.8	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	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	1.5	0.5	20.4	93.1	0.03	4.00	0.02	0.00	0.00	0.04	7.20	37.80	25.20	0.54	348.00	0.00	0.00	0.00	340	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>17.4</b>	<b>18.9</b>	<b>95.5</b>	<b>601.7</b>	<b>0.26</b>	<b>5.87</b>	<b>0.14</b>	<b>0.62</b>	<b>0.05</b>	<b>0.21</b>	<b>348.90</b>	<b>123.85</b>	<b>373.32</b>	<b>4.67</b>	<b>606.10</b>	<b>9.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1.6	5.1	8.2	87.6	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 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
КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЗАПЕЧЕННАЯ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	130	18.1	11.6	10.6	219.6	0.03	0.04	0.06	0.69	0.34	0.07	24.14	8.18	44.94	0.66	60.45	3.74	0.01	0.00	234	2011
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	200	4.3	7.2	43.6	256.0	0.06	0.69	0.28	0.54	0.12	0.04	13.65	31.70	91.61	0.75	103.03	1.75	0.04	0.01	58	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	15.5	61.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.52	1.83	0.00	0.00	1.09	0.00	0.00	0.00	349	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>940</b>	<b>32.8</b>	<b>29.5</b>	<b>116.8</b>	<b>867.1</b>	<b>0.37</b>	<b>30.68</b>	<b>0.59</b>	<b>8.20</b>	<b>0.46</b>	<b>0.22</b>	<b>133.73</b>	<b>102.58</b>	<b>279.44</b>	<b>4.72</b>	<b>950.05</b>	<b>12.67</b>	<b>0.11</b>	<b>0.01</b>		
<b>Полдник</b>																					
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	
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>13.0</b>	<b>6.8</b>	<b>73.6</b>	<b>437.7</b>	<b>0.13</b>	<b>30.06</b>	<b>0.09</b>	<b>0.61</b>	<b>0.22</b>	<b>0.18</b>	<b>79.54</b>	<b>28.53</b>	<b>130.12</b>	<b>1.40</b>	<b>261.55</b>	<b>3.10</b>	<b>0.03</b>	<b>0.02</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>63.3</b>	<b>55.1</b>	<b>285.9</b>	<b>1 906.5</b>	<b>0.76</b>	<b>66.61</b>	<b>0.82</b>	<b>9.43</b>	<b>0.73</b>	<b>0.61</b>	<b>562.17</b>	<b>254.96</b>	<b>782.88</b>	<b>10.79</b>	<b>1 817.70</b>	<b>24.77</b>	<b>0.14</b>	<b>0.03</b>		

## 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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	21.4	38.4	8.8	331.0	0.11	0.93	0.43	2.65	2.67	0.64	340.05	34.99	370.75	2.70	418.27	36.97	0.05	0.03	211	2011
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (БАТОН)	30	1.3	10.1	9.0	92.0	0.02	0.00	0.07	0.22	0.15	0.02	5.00	2.40	14.40	0.24	19.90	0.00	0.00	0.00	1	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	3.1	3.1	16.0	105.3	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
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	0.4	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>27.8</b>	<b>52.0</b>	<b>53.8</b>	<b>621.3</b>	<b>0.21</b>	<b>3.52</b>	<b>0.52</b>	<b>3.62</b>	<b>2.82</b>	<b>0.83</b>	<b>486.52</b>	<b>74.94</b>	<b>500.96</b>	<b>6.47</b>	<b>808.20</b>	<b>46.97</b>	<b>0.06</b>	<b>0.03</b>		
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	100	1.1	6.0	4.6	78.7	0.04	8.17	0.10	2.85	0.00	0.03	6.75	3.05	12.75	0.22	42.35	0.73	0.01	0.00	25	2011
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	1.8	5.1	10.8	96.7	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 ТОМАТНОМ СОУСЕ	100	19.1	19.5	2.0	259.8	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 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
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 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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>910</b>	<b>32.7</b>	<b>37.3</b>	<b>103.3</b>	<b>882.1</b>	<b>0.38</b>	<b>18.03</b>	<b>0.42</b>	<b>6.35</b>	<b>0.10</b>	<b>0.31</b>	<b>115.99</b>	<b>89.20</b>	<b>332.66</b>	<b>4.93</b>	<b>827.96</b>	<b>11.60</b>	<b>0.20</b>	<b>0.04</b>		
<b>Полдник</b>																					
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	
СОК ФРУКТОВЫЙ ИЛИ ЯГОДНЫЙ	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>13.9</b>	<b>6.9</b>	<b>72.0</b>	<b>432.5</b>	<b>0.15</b>	<b>5.06</b>	<b>0.08</b>	<b>0.34</b>	<b>0.22</b>	<b>0.19</b>	<b>75.68</b>	<b>26.12</b>	<b>136.48</b>	<b>4.46</b>	<b>428.90</b>	<b>5.22</b>	<b>0.02</b>	<b>0.02</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>74.4</b>	<b>96.1</b>	<b>229.1</b>	<b>1 935.8</b>	<b>0.74</b>	<b>26.61</b>	<b>1.02</b>	<b>10.31</b>	<b>3.14</b>	<b>1.33</b>	<b>678.19</b>	<b>190.26</b>	<b>970.10</b>	<b>15.86</b>	<b>2 065.06</b>	<b>63.79</b>	<b>0.28</b>	<b>0.09</b>		

**8 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	
<b>Завтрак</b>																						
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	71	2008
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	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	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	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	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	ПР	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>660</b>	<b>37.9</b>	<b>20.9</b>	<b>91.4</b>	<b>608.7</b>	<b>0.42</b>	<b>12.09</b>	<b>0.65</b>	<b>8.89</b>	<b>0.08</b>	<b>0.26</b>	<b>79.91</b>	<b>197.01</b>	<b>317.50</b>	<b>8.14</b>	<b>541.81</b>	<b>6.26</b>	<b>0.04</b>	<b>0.01</b>			
<b>Обед</b>																						
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	67	2011
СУП-ЛАПША 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	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	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	437	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	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	0.00	ПР	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>810</b>	<b>30.3</b>	<b>38.8</b>	<b>110.8</b>	<b>915.4</b>	<b>0.26</b>	<b>23.79</b>	<b>0.62</b>	<b>11.03</b>	<b>0.00</b>	<b>0.26</b>	<b>88.49</b>	<b>107.41</b>	<b>375.91</b>	<b>5.56</b>	<b>1 120.13</b>	<b>16.21</b>	<b>0.14</b>	<b>0.01</b>			
<b>Полдник</b>																						
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	0.00	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	0.00	ПР	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>20.1</b>	<b>9.1</b>	<b>57.3</b>	<b>425.0</b>	<b>0.17</b>	<b>1.31</b>	<b>0.08</b>	<b>0.34</b>	<b>0.22</b>	<b>0.16</b>	<b>368.18</b>	<b>51.12</b>	<b>348.98</b>	<b>0.96</b>	<b>128.90</b>	<b>2.72</b>	<b>0.02</b>	<b>0.02</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>88.3</b>	<b>68.8</b>	<b>259.5</b>	<b>1 949.1</b>	<b>0.85</b>	<b>37.19</b>	<b>1.35</b>	<b>20.26</b>	<b>0.30</b>	<b>0.68</b>	<b>536.58</b>	<b>355.54</b>	<b>1 042.39</b>	<b>14.66</b>	<b>1 790.84</b>	<b>25.19</b>	<b>0.20</b>	<b>0.04</b>			



**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	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
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
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	230	28.8	19.6	14.6	371.2	0.06	5.16	0.08	2.22	0.10	0.33	239.26	35.53	296.01	0.89	252.96	2.38	0.04	0.04	224	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.3	3.1	26.5	148.0	0.05	0.52	0.02	0.00	0.00	0.12	111.41	19.03	87.89	0.40	169.61	9.00	0.00	0.00	379	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>34.4</b>	<b>23.0</b>	<b>58.5</b>	<b>603.5</b>	<b>0.19</b>	<b>20.88</b>	<b>0.11</b>	<b>2.81</b>	<b>0.10</b>	<b>0.49</b>	<b>386.77</b>	<b>71.06</b>	<b>416.00</b>	<b>1.78</b>	<b>603.37</b>	<b>11.38</b>	<b>0.18</b>	<b>0.04</b>		
<b>Обед</b>																					
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	0.09	8.00	0.20	2.44	0.00	0.05	25.00	26.00	73.00	1.00	485.07	4.40	0.03	0.00	96	2011
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100	17.3	22.0	19.2	344.6	0.16	9.67	0.29	3.30	0.00	0.19	30.97	40.90	191.06	2.39	785.11	11.13	0.14	0.02	309	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ)	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
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	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, ПШЕНИЧНЫЙ	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>810</b>	<b>24.5</b>	<b>26.7</b>	<b>84.0</b>	<b>847.2</b>	<b>0.40</b>	<b>119.27</b>	<b>0.74</b>	<b>7.44</b>	<b>0.00</b>	<b>0.34</b>	<b>92.18</b>	<b>95.92</b>	<b>316.02</b>	<b>5.88</b>	<b>1 597.60</b>	<b>19.33</b>	<b>0.19</b>	<b>0.02</b>		
<b>Полдник</b>																					
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 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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>13.1</b>	<b>6.6</b>	<b>65.8</b>	<b>402.8</b>	<b>0.12</b>	<b>0.14</b>	<b>0.08</b>	<b>0.34</b>	<b>0.22</b>	<b>0.18</b>	<b>78.26</b>	<b>26.75</b>	<b>134.55</b>	<b>2.51</b>	<b>182.31</b>	<b>2.72</b>	<b>0.02</b>	<b>0.02</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>71.9</b>	<b>56.4</b>	<b>208.3</b>	<b>1 853.4</b>	<b>0.71</b>	<b>140.29</b>	<b>0.93</b>	<b>10.59</b>	<b>0.32</b>	<b>1.01</b>	<b>557.21</b>	<b>193.73</b>	<b>866.57</b>	<b>10.17</b>	<b>2 383.28</b>	<b>33.43</b>	<b>0.39</b>	<b>0.08</b>		

**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	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
<b>Завтрак</b>																					
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
КОТЛЕТА "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	ПР	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>650</b>	<b>26.7</b>	<b>27.4</b>	<b>84.3</b>	<b>621.0</b>	<b>0.30</b>	<b>11.23</b>	<b>0.40</b>	<b>5.45</b>	<b>0.27</b>	<b>0.27</b>	<b>125.12</b>	<b>91.87</b>	<b>328.25</b>	<b>6.83</b>	<b>667.22</b>	<b>11.73</b>	<b>0.08</b>	<b>0.02</b>		
<b>Обед</b>																					
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	100	0.8	0.1	1.7	13.0	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		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 РАССЫПЧАТАЯ (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 ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ" ВИТОШКА"	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	ПР	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.6	0.6	9.6	51.8	0.09	0.08	0.00	0.07	0.00	0.07	14.60	8.00	25.00	0.00	33.20	0.00	10.20	6.18	ПР	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>910</b>	<b>33.5</b>	<b>30.8</b>	<b>104.4</b>	<b>825.2</b>	<b>0.45</b>	<b>18.69</b>	<b>0.31</b>	<b>7.11</b>	<b>0.00</b>	<b>0.16</b>	<b>148.21</b>	<b>126.77</b>	<b>488.55</b>	<b>7.66</b>	<b>554.55</b>	<b>4.16</b>	<b>10.24</b>	<b>6.18</b>		
<b>Полдник</b>																					
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	
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>12.6</b>	<b>6.6</b>	<b>71.0</b>	<b>421.7</b>	<b>0.12</b>	<b>0.06</b>	<b>0.08</b>	<b>0.34</b>	<b>0.22</b>	<b>0.16</b>	<b>69.77</b>	<b>18.60</b>	<b>118.98</b>	<b>0.96</b>	<b>130.48</b>	<b>2.72</b>	<b>0.02</b>	<b>0.02</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>72.8</b>	<b>64.8</b>	<b>259.7</b>	<b>1 868.0</b>	<b>0.87</b>	<b>29.98</b>	<b>0.79</b>	<b>12.90</b>	<b>0.49</b>	<b>0.59</b>	<b>343.10</b>	<b>237.24</b>	<b>935.78</b>	<b>15.45</b>	<b>1 352.25</b>	<b>18.61</b>	<b>10.34</b>	<b>6.22</b>		

**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	734,9	659,1	2506,1	19224,3	7.68	615.47	9.84	120.89	8.08	8.12	5 126.72	2 340.76	9 054.94	136.61	19 749.53	330.30	12.65	6.70
Среднее значение за период	73.5	65.9	250.6	1 922.4	0.77	61.55	0.98	12.09	0.81	0.81	512.67	234.08	905.49	13.66	1 974.95	33.03	1.27	0.67
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15.3	30.9	53.8															

**СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)**

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