|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| . Директор МАОУ «Нежинский лицей Оренбургского района    \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Ж.Б.Джуламанова  «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_202 г.  Примерное меню рационального питания для обучающихся МАОУ "Нежинский лицей Оренбургского района"»  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 7 - 11 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  Исполнитель : Баландина Л.А. шеф - повар | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|
| **1 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества** | | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **Витамины** | | | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | | | **№** **рецеп-** **туры** | **Сборник** **рецептур** |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Д, мкг** | | **В2, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мкг** | **F, мг** | **Se, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ | 200 | 5.9 | | 8.0 | 26.7 | 289.6 | 0.08 | 1.29 | 0.05 | 0.65 | 0.00 | | 0.00 | 136.74 | 19.35 | 113.52 | 1.29 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 189 | 2008 |
| ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ | 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 |
| **Итого за прием пищи:** | **560** | **16.6** | | **16.0** | **60.9** | **540.0** | 0.18 | 5.81 | 0.18 | 2.48 | 0.89 | | 0.30 | 175.67 | 37.50 | 209.77 | 4.58 | 360.15 | 10.05 | 0.03 | 0.01 |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ ( ОГУРЕЦ,ПОМИДОР, ИЛИ СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ) | 60 | 0.6 | | 0.1 | 2.2 | 13.9 | 0.03 | 5.98 | 0.08 | 0.23 | 0.00 | | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 71 | 2008 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ | 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 |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ | 200 | 21.9 | | 27.4 | 51.2 | 417.1 | 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 | 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 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **720** | **32.1** | | **32.8** | **124.0** | **802.2** | 0.45 | 19.30 | 0.73 | 9.25 | 0.00 | | 0.34 | 100.39 | 107.38 | 377.38 | 4.68 | 840.91 | 12.20 | 10.39 | 6.21 |  |  |
| **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 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:** | **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:** | | **56.2** | | **52.4** | **233.6** | **1 612.1** | 0.72 | 30.14 | 0.95 | 11.90 | 1.00 | | 0.75 | 322.65 | 162.94 | 664.14 | 13.24 | 1 565.5 1 | 26.11 | 10.43 | 6.23 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **2 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества** | | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **Витамины** | | | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | | | **№** **рецеп-** **туры** | **Сборник** **рецептур** |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Д, мкг** | | **В2, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мкг** | **F, мг** | **Se, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОВОЩНЫЕ ПАЛОЧКИ | 60 | 0.5 | | 0.1 | 1.5 | 8.4 | 0.02 | 5.98 | 0.01 | 0.06 | 0.00 | | 0.02 | 13.75 | 8.37 | 25.12 | 0.60 | 84.32 | 1.79 | 0.01 | 0.00 | 71 | 2008 |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ | 120 | 16.7 | | 12.8 | 15.3 | 201.2 | 0.09 | 14.38 | 0.13 | 3.24 | 0.00 | | 0.15 | 73.73 | 34.16 | 147.46 | 1.80 | 220.19 | 6.69 | 0.12 | 0.02 | 314 | 2008 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 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 | 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** | **25.6** | | **17.8** | **81.9** | **548.6** | 0.26 | 20.43 | 0.16 | 4.00 | 0.08 | | 0.25 | 141.41 | 83.97 | 269.00 | 5.33 | 481.32 | 8.48 | 0.14 | 0.03 |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК | 60 | 0.5 | | 3.0 | 9.4 | 68.1 | 0.03 | 1.67 | 0.63 | 1.62 | 0.00 | | 0.03 | 18.41 | 12.72 | 18.35 | 0.80 | 135.47 | 2.11 | 0.02 | 0.00 | 40 | 2011 |
| БОРЩ СИБИРСКИЙ | 200 | 3.1 | | 3.5 | 14.9 | 103.9 | 0.06 | 7.70 | 0.17 | 1.49 | 0.00 | | 0.06 | 36.88 | 25.32 | 71.20 | 1.19 | 402.11 | 3.80 | 0.01 | 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 5 | 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 | 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 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **720** | **32.4** | | **30.6** | **103.2** | **786.4** | 0.43 | 23.02 | 0.84 | 5.08 | 0.08 | | 0.41 | 108.78 | 111.90 | 406.37 | 7.09 | 1 779.2 3 | 21.44 | 10.34 | 6.18 |  |  |
| **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 |  |
| 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:** | **300** | **6.6** | | **3.4** | **51.5** | **278.2** | 0.07 | 2.28 | 0.05 | 0.29 | 0.11 | | 0.09 | 50.79 | 18.78 | 69.62 | 0.65 | 161.85 | 2.11 | 0.01 | 0.01 |  |  |
| **Всего за день:** | | **64.6** | | **51.8** | **236.6** | **1 613.1** | 0.76 | 45.73 | 1.05 | 9.37 | 0.27 | | 0.75 | 300.98 | 214.65 | 744.99 | 13.07 | 2 422.4 0 | 32.03 | 10.49 | 6.22 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **3 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества** | | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **Витамины** | | | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | | | **№** **рецеп-** **туры** | **Сборник** **рецептур** |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Д, мкг** | | **В2, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мкг** | **F, мг** | **Se, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ( С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ) | 180 | 26.6 | | 13.6 | 24.2 | 232.3 | 0.07 | 1.17 | 0.08 | 2.22 | 0.11 | | 0.33 | 230.00 | 36.00 | 273.10 | 1.04 | 314.98 | 3.85 | 0.04 | 0.02 | 224 | 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 |
| 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:** | **530** | **33.9** | | **20.9** | **73.2** | **501.9** | 0.22 | 16.95 | 0.16 | 2.91 | 0.16 | | 0.53 | 463.39 | 77.52 | 450.81 | 2.21 | 690.56 | 12.85 | 0.18 | 0.02 |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ ( ОГУРЕЦ,ПОМИДОР, ИЛИ СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ) | 60 | 0.8 | | 0.0 | 2.9 | 15.1 | 0.05 | 60.00 | 0.15 | 0.40 | 0.00 | | 0.04 | 4.32 | 5.94 | 8.64 | 0.54 | 97.80 | 1.80 | 0.01 | 0.00 | 71 | 2008 |
| СУП С ВЕРМИШЕЛЬЮ | 200 | 1.4 | | 2.2 | 10.7 | 118.2 | 0.05 | 5.28 | 0.16 | 0.97 | 0.00 | | 0.04 | 16.97 | 17.43 | 39.50 | 0.68 | 371.22 | 3.64 | 0.02 | 0.00 | 103 | 2011 |
| ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ | 90 | 13.5 | | 13.0 | 9.4 | 208.1 | 0.07 | 0.58 | 0.06 | 0.13 | 0.00 | | 0.12 | 33.16 | 15.01 | 123.11 | 1.12 | 174.01 | 5.81 | 0.08 | 0.01 | 297 | 2011 |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 150 | 3.7 | | 6.0 | 15.8 | 134.4 | 0.07 | 31.20 | 0.19 | 2.74 | 0.00 | | 0.08 | 79.48 | 30.57 | 61.23 | 1.80 | 388.03 | 6.18 | 0.02 | 0.00 | 139 | 2011 |
| СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | 1.0 | | 0.2 | 20.2 | 86.0 | 0.02 | 4.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.02 | 14.00 | 8.00 | 14.00 | 2.80 | 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 | 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 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **760** | **25.0** | | **22.3** | **88.5** | **708.2** | 0.41 | 101.14 | 0.56 | 5.09 | 0.00 | | 0.39 | 171.73 | 98.15 | 305.08 | 7.74 | 1 355.8 6 | 19.43 | 10.34 | 6.19 |  |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ | 50 | 6.3 | | 3.3 | 23.4 | 190.2 | 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 |  |
| 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:** | **300** | **6.8** | | **3.3** | **42.6** | **270.0** | 0.06 | 1.07 | 0.04 | 0.17 | 0.11 | | 0.10 | 58.51 | 20.93 | 76.25 | 2.08 | 128.18 | 1.36 | 0.01 | 0.01 |  |  |
| **Всего за день:** | | **65.6** | | **46.5** | **204.3** | **1 480.1** | 0.69 | 119.16 | 0.76 | 8.17 | 0.27 | | 1.02 | 693.63 | 196.60 | 832.14 | 12.03 | 2 174.6 0 | 33.64 | 10.53 | 6.22 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **4 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества** | | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **Витамины** | | | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | | | **№** **рецеп-** **туры** | **Сборник** **рецептур** |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Д, мкг** | | **В2, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мкг** | **F, мг** | **Se, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ | 90 | 12.5 | | 8.1 | 2.9 | 134.7 | 0.02 | 1.32 | 0.51 | 2.09 | 0.00 | | 0.02 | 15.39 | 10.96 | 19.03 | 0.37 | 87.47 | 1.75 | 0.01 | 0.00 | 229 | 2011 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ/КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ | 150 | 3.1 | | 5.2 | 21.3 | 245.1 | 0.12 | 10.36 | 0.04 | 0.25 | 0.08 | | 0.11 | 34.95 | 29.00 | 83.74 | 1.18 | 760.19 | 8.42 | 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 | 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 |  |
| 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:** | **560** | **17.9** | | **13.7** | **59.6** | **536.4** | 0.19 | 14.52 | 0.55 | 3.09 | 0.08 | | 0.19 | 95.66 | 67.73 | 147.53 | 5.05 | 1 079.9 3 | 11.17 | 0.06 | 0.00 |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ "ДАРЫ ОСЕНИ" | 60 | 0.8 | | 3.0 | 5.8 | 54.4 | 0.01 | 7.16 | 0.00 | 1.40 | 0.00 | | 0.01 | 20.84 | 8.36 | 15.64 | 0.78 | 140.81 | 2.17 | 0.00 | 0.00 | 54 | 2011 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПЕЛЬМЕНЯМИ | 200 | 1.6 | | 2.2 | 12.2 | 75.6 | 0.06 | 6.08 | 0.16 | 0.98 | 0.00 | | 0.05 | 18.28 | 19.59 | 44.72 | 0.77 | 428.05 | 4.14 | 0.02 | 0.00 | 88 | 2011 |
| ГУЛЯШ | 90 | 15.7 | | 15.9 | 3.1 | 270.0 | 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 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 | 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 | 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 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **760** | **26.5** | | **26.8** | **111.7** | **848.2** | 0.30 | 15.92 | 0.20 | 5.98 | 0.00 | | 0.16 | 107.73 | 101.07 | 350.92 | 5.74 | 766.48 | 7.11 | 10.23 | 6.18 |  |  |
| **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 | 8.06 | 59.49 | 0.48 | 64.45 | 1.36 | 0.01 | 0.01 | 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 |
| **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 | 10.35 | 59.49 | 0.48 | 65.81 | 1.36 | 0.02 | 0.01 |  |  |
| **Всего за день:** | | **50.7** | | **43.8** | **214.0** | **1 654.5** | 0.55 | 30.47 | 0.80 | 9.24 | 0.19 | | 0.43 | 243.12 | 179.15 | 557.94 | 11.27 | 1 912.2 2 | 19.64 | 10.31 | 6.19 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **5 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества** | | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **Витамины** | | | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | | | **№** **рецеп-** **туры** | **Сборник** **рецептур** |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Д, мкг** | | **В2, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мкг** | **F, мг** | **Se, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ ( ОГУРЕЦ,ПОМИДОР, ИЛИ СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ) | 60 | 0.5 | | 0.1 | 1.5 | 8.4 | 0.02 | 5.98 | 0.01 | 0.06 | 0.00 | | 0.02 | 13.75 | 8.37 | 25.12 | 0.60 | 84.32 | 1.79 | 0.01 | 0.00 | 71 | 2008 |
| ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ | 150 | 18.7 | | 23.0 | 38.6 | 306.0 | 0.07 | 0.60 | 0.40 | 5.03 | 0.00 | | 0.11 | 20.56 | 45.06 | 205.79 | 2.48 | 368.28 | 7.79 | 0.08 | 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 | ПР |  |
| 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:** | **630** | **21.6** | | **23.2** | **97.4** | **555.8** | 0.15 | 11.45 | 0.51 | 5.48 | 0.00 | | 0.23 | 64.06 | 90.20 | 287.32 | 5.09 | 825.63 | 9.58 | 0.09 | 0.01 |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ "ПОЛОНЫНСКИЙ" | 60 | 0.7 | | 6.1 | 2.2 | 36.1 | 0.02 | 27.60 | 0.06 | 2.88 | 0.00 | | 0.04 | 18.00 | 8.40 | 15.00 | 0.48 | 67.45 | 0.94 | 0.00 | 0.00 | 28 | 2008 |
| СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ | 200 | 0.0 | | 0.0 | 0.0 | 86.2 | 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 | 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 ОТВАРНЫЕ | 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 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 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **790** | **29.6** | | **32.3** | **93.9** | **842.4** | 0.36 | 30.76 | 0.27 | 4.50 | 0.33 | | 0.35 | 121.11 | 82.13 | 307.54 | 4.29 | 529.26 | 9.69 | 10.34 | 6.21 |  |  |
| **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 | 7.3 | | 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 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **300** | **13.6** | | **9.6** | **33.4** | **325.0** | 0.16 | 1.78 | 0.11 | 0.35 | 0.11 | | 0.51 | 329.09 | 43.06 | 296.99 | 0.73 | 429.45 | 23.86 | 0.06 | 0.01 |  |  |
| **Всего за день:** | | **64.7** | | **65.0** | **224.6** | **1 723.2** | 0.67 | 43.99 | 0.89 | 10.33 | 0.44 | | 1.09 | 514.26 | 215.39 | 891.85 | 10.11 | 1 784.3 4 | 43.13 | 10.49 | 6.23 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **6 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества** | | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **Витамины** | | | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | | | **№** **рецеп-** **туры** | **Сборник** **рецептур** |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Д, мкг** | | **В2, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мкг** | **F, мг** | **Se, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| **Итого за прием пищи:** | **550** | **17.4** | | **18.9** | **95.5** | **601.7** | 0.26 | 5.87 | 0.14 | 0.62 | 0.05 | | 0.21 | 348.90 | 123.85 | 373.32 | 4.67 | 606.10 | 9.00 | 0.00 | 0.00 |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) | 60 | 0.7 | | 3.0 | 6.3 | 56.0 | 0.02 | 6.19 | 0.19 | 1.43 | 0.00 | | 0.02 | 21.57 | 8.81 | 15.07 | 0.68 | 116.54 | 1.68 | 0.01 | 0.00 | 41 | 2008 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ | 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 |
| ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ | 120 | 16.8 | | 10.8 | 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 ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ | 150 | 3.2 | | 5.4 | 32.7 | 192.1 | 0.03 | 0.52 | 0.21 | 0.42 | 0.09 | | 0.04 | 10.24 | 23.79 | 68.72 | 0.56 | 77.28 | 1.31 | 0.02 | 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 | 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 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **790** | **30.0** | | **24.4** | **109.1** | **778.5** | 0.38 | 10.55 | 0.66 | 6.60 | 0.41 | | 0.28 | 115.89 | 89.90 | 246.93 | 4.18 | 714.91 | 10.05 | 10.27 | 6.19 |  |  |
| **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 |  |
| 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** | **275.3** | 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:** | | **54.1** | | **46.7** | **254.9** | **1 655.4** | 0.71 | 46.45 | 0.85 | 7.66 | 0.57 | | 0.59 | 515.24 | 234.22 | 690.88 | 9.77 | 1 518.1 1 | 20.79 | 10.29 | 6.20 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **7 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества** | | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **Витамины** | | | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | | | **№** **рецеп-** **туры** | **Сборник** **рецептур** |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Д, мкг** | | **В2, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мкг** | **F, мг** | **Se, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОМЛЕТ С СЫРОМ | 150 | 16.1 | | 28.9 | 6.6 | 248.9 | 0.08 | 0.70 | 0.32 | 1.99 | 2.01 | | 0.48 | 255.68 | 26.31 | 278.76 | 2.03 | 314.49 | 27.80 | 0.04 | 0.02 | 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 МОЛОКОМ | 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 |
| **Итого за прием пищи:** | **500** | **22.5** | | **42.5** | **51.6** | **539.1** | 0.18 | 3.29 | 0.41 | 2.96 | 2.16 | | 0.67 | 402.15 | 66.26 | 408.97 | 5.80 | 704.42 | 37.80 | 0.05 | 0.02 |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ | 60 | 0.7 | | 3.6 | 2.7 | 47.2 | 0.03 | 4.90 | 0.06 | 1.71 | 0.00 | | 0.02 | 4.05 | 1.83 | 7.64 | 0.14 | 25.41 | 0.44 | 0.00 | 0.00 | 25 | 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 СМЕТАННО- ТОМАТНОМ СОУСЕ | 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 ОТВАРНЫЕ | 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 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 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **760** | **29.7** | | **30.9** | **97.0** | **788.2** | 0.38 | 13.00 | 0.32 | 4.76 | 0.08 | | 0.33 | 109.79 | 82.19 | 307.56 | 4.17 | 715.51 | 9.83 | 10.34 | 6.21 |  |  |
| **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 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 |
| **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:** | | **59.7** | | **76.9** | **197.3** | **1 597.3** | 0.65 | 21.32 | 0.77 | 7.89 | 2.35 | | 1.11 | 558.53 | 166.51 | 793.52 | 13.95 | 1 784.3 8 | 51.49 | 10.40 | 6.24 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **8 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества** | | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **Витамины** | | | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | | | **№** **рецеп-** **туры** | **Сборник** **рецептур** |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Д, мкг** | | **В2, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мкг** | **F, мг** | **Se, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ ( ОГУРЕЦ,ПОМИДОР, ИЛИ СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ) | 60 | 0.6 | | 0.1 | 2.2 | 13.9 | 0.03 | 5.98 | 0.08 | 0.23 | 0.00 | | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 71 | 2008 |
| РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ | 120 | 26.9 | | 16.0 | 4.4 | 270.2 | 0.02 | 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 | 232 | 2011 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ | 150 | 8.8 | | 5.4 | 40.2 | 169.3 | 0.23 | 0.95 | 0.37 | 4.77 | 0.06 | | 0.14 | 24.94 | 130.88 | 200.32 | 4.61 | 321.46 | 3.59 | 0.03 | 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** | **39.0** | | **21.7** | **77.2** | **588.2** | 0.33 | 7.79 | 0.47 | 7.48 | 0.06 | | 0.21 | 74.71 | 153.80 | 253.00 | 6.61 | 439.18 | 5.36 | 0.03 | 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-ЛАПША ДОМАШНЯЯ | 200 | 0.7 | | 4.0 | 5.7 | 61.8 | 0.03 | 2.86 | 0.00 | 1.73 | 0.00 | | 0.02 | 14.11 | 9.38 | 21.12 | 0.37 | 195.23 | 1.83 | 0.01 | 0.00 | 113 | 2011 |
| ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ | 200 | 24.8 | | 27.5 | 50.9 | 389.4 | 0.10 | 0.59 | 0.32 | 5.25 | 0.00 | | 0.16 | 22.58 | 56.60 | 269.79 | 3.20 | 471.03 | 9.88 | 0.10 | 0.01 | 244 | 2011 |
| НАПИТОК ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ | 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 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 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **720** | **31.3** | | **36.0** | **116.2** | **757.3** | 0.32 | 26.69 | 0.51 | 9.65 | 0.00 | | 0.30 | 92.00 | 107.44 | 381.48 | 5.19 | 1 013.3 7 | 14.28 | 10.32 | 6.19 |  |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |  |
| КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ | 50 | 6.3 | | 3.3 | 23.4 | 170.0 | 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 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **300** | **13.8** | | **5.8** | **33.9** | **270.0** | 0.11 | 1.28 | 0.04 | 0.17 | 0.11 | | 0.08 | 339.09 | 43.06 | 289.49 | 0.48 | 64.45 | 1.36 | 0.01 | 0.01 |  |  |
| **Всего за день:** | | **84.1** | | **63.6** | **227.4** | **1 615.5** | 0.76 | 35.76 | 1.02 | 17.30 | 0.17 | | 0.59 | 505.80 | 304.30 | 923.97 | 12.28 | 1 517.0 0 | 21.00 | 10.36 | 6.21 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **9 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества** | | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **Витамины** | | | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | | | **№** **рецеп-** **туры** | **Сборник** **рецептур** |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Д, мкг** | | **В2, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мкг** | **F, мг** | **Se, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ | 180 | 13.3 | | 14.1 | 12.1 | 286.1 | 0.04 | 5.10 | 0.07 | 1.96 | 0.09 | | 0.28 | 115.00 | 18.00 | 160.00 | 0.60 | 220.07 | 1.88 | 0.03 | 0.03 | 224 | 2008 |
| 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 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **500** | **17.1** | | **15.7** | **51.8** | **477.4** | 0.17 | 20.82 | 0.10 | 2.55 | 0.09 | | 0.44 | 264.62 | 54.00 | 279.99 | 1.49 | 570.64 | 10.88 | 0.17 | 0.03 |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ ( ОГУРЕЦ,ПОМИДОР, ИЛИ СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ) | 60 | 0.8 | | 0.0 | 2.9 | 15.1 | 0.05 | 60.00 | 0.15 | 0.40 | 0.00 | | 0.04 | 4.32 | 5.94 | 8.64 | 0.54 | 97.80 | 1.80 | 0.01 | 0.00 | 71 | 2008 |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ | 200 | 2.2 | | 3.4 | 13.4 | 108.6 | 0.05 | 5.36 | 0.16 | 1.95 | 0.00 | | 0.04 | 20.00 | 20.80 | 58.40 | 0.80 | 388.06 | 3.52 | 0.02 | 0.00 | 96 | 2011 |
| РАГУ ИЗ ПТИЦЫ | 200 | 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 |
| 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 | 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 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **720** | **25.1** | | **26.5** | **88.3** | **710.5** | 0.42 | 76.71 | 0.60 | 6.75 | 0.00 | | 0.37 | 98.90 | 94.76 | 320.66 | 5.32 | 1 468.5 9 | 17.25 | 10.38 | 6.20 |  |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| 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 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **300** | **6.7** | | **3.3** | **42.4** | **270.3** | 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:** | | **48.9** | | **45.5** | **182.6** | **1 458.2** | 0.65 | 97.64 | 0.74 | 9.47 | 0.20 | | 0.91 | 412.69 | 167.45 | 675.71 | 8.84 | 2 157.0 9 | 29.49 | 10.56 | 6.24 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **10 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества** | | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **Витамины** | | | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | | | **№** **рецеп-** **туры** | **Сборник** **рецептур** |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Д, мкг** | | **В2, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мкг** | **F, мг** | **Se, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОВОЩНЫЕ ПАЛОЧКИ | 60 | 0.5 | | 0.1 | 1.5 | 8.4 | 0.02 | 5.98 | 0.01 | 0.06 | 0.00 | | 0.02 | 13.75 | 8.37 | 25.12 | 0.60 | 84.32 | 1.79 | 0.01 | 0.00 | 71 | 2008 |
| КОТЛЕТА "ЗДОРОВЬЕ" С СОУСОМ ТОМАТНЫМ | 120 | 15.2 | | 19.2 | 9.3 | 206.3 | 0.09 | 1.10 | 0.33 | 4.45 | 0.16 | | 0.13 | 37.30 | 29.74 | 165.57 | 2.56 | 306.57 | 8.09 | 0.04 | 0.00 | 38 | 2012 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 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** | **23.3** | | **24.2** | **70.9** | **530.1** | 0.24 | 7.15 | 0.36 | 5.01 | 0.24 | | 0.22 | 102.68 | 76.25 | 278.71 | 5.89 | 554.80 | 9.88 | 0.06 | 0.01 |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ "ШКОЛЬНЫЙ ВАЛЬС" | 60 | 3.6 | | 9.3 | 0.9 | 101.0 | 0.02 | 1.93 | 0.02 | 2.67 | 0.00 | | 0.04 | 7.44 | 6.49 | 37.69 | 0.46 | 63.98 | 1.54 | 0.02 | 0.00 | 29 | 2008 |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ | 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 | 15.7 | | 15.9 | 3.1 | 270.0 | 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 РАССЫПЧАТАЯ (БУЛГУР) | 150 | 6.5 | | 5.4 | 38.2 | 178.2 | 0.13 | 0.00 | 0.03 | 1.15 | 0.00 | | 0.00 | 27.53 | 34.42 | 147.98 | 2.30 | 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 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **760** | **32.0** | | **35.5** | **88.8** | **806.7** | 0.38 | 13.01 | 0.27 | 8.69 | 0.00 | | 0.18 | 113.75 | 101.32 | 428.38 | 6.35 | 411.95 | 4.86 | 10.25 | 6.18 |  |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ | 50 | 6.3 | | 3.3 | 23.4 | 193.5 | 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 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **300** | **6.3** | | **3.3** | **47.6** | **290.2** | 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:** | | **61.5** | | **63.0** | **207.3** | **1 627.0** | 0.68 | 20.19 | 0.67 | 13.87 | 0.35 | | 0.48 | 257.11 | 188.11 | 766.58 | 12.72 | 1 032.7 8 | 16.10 | 10.32 | 6.20 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| МАОУ "Нежинский лицей Оренбургского района» | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |
| **ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого** | | **Пищевые вещества** | | | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | | **Витамины** | | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | | | |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | **Углеводы,** **г** | | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Д, мкг** | **В2, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мкг** | **F, мг** | | **Se, мг** |
| Итого за весь период | | 610,1 | | 555,0 | 2182,5 | | 16036,3 | | 6.84 | 490.85 | 8.50 | 105.20 | 5.81 | 7.72 | 4 324.01 | 2 029.32 | 7 541.72 | 117.28 | 17 868.43 | 293.42 | 104.18 | | 62.18 |
| Среднее значение за период | | 61.0 | | 55.5 | 218.3 | | 1 603.6 | | 0.68 | 49.09 | 0.85 | 10.52 | 0.58 | 0.77 | 432.40 | 202.93 | 754.17 | 11.73 | 1 786.84 | 29.34 | 10.42 | | 6.22 |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | | 15.2 | | 31.1 | 53.7 | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| **СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Возраст**  **детей** | **Завтрак** | | **Обед** | | | **Полдник** | |  | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7- 11 начальная школа | 550 | | 750 | | | 300 | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

.