|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Примерное меню рационального питания для обучающихся МАОУ "Нежинский лицей"  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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|
| **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 | 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 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** | **18.0** | | **18.0** | **67.6** | **540.0** | 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 |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **810** | **32.0** | | **33.3** | **119.6** | **911.1** | 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 |  |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| **Итого за прием пищи:** | **350** | **13.9** | | **6.9** | **72.0** | **432.5** | 0.15 | 5.06 | 0.08 | 0.34 | 0.22 | | 0.19 | 75.68 | 26.12 | 136.48 | 4.46 | 428.90 | 5.22 | 0.02 | 0.02 |  |  |
| **Всего за день:** | | **64.0** | | **58.2** | **259.3** | **1 883.5** | 0.77 | 35.33 | 1.11 | 13.13 | 1.11 | | 0.78 | 378.56 | 174.51 | 742.67 | 14.43 | 1 691.4 1 | 28.36 | 0.26 | 0.06 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 | 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 РУБЛЕНЫЕ 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 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **660** | **27.8** | | **19.5** | **94.5** | **623.0** | 0.31 | 24.42 | 0.17 | 4.08 | 0.10 | | 0.14 | 160.87 | 97.21 | 305.29 | 6.07 | 349.02 | 2.99 | 0.04 | 0.02 |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК | 100 | 0.8 | | 5.1 | 12.5 | 100.5 | 0.03 | 2.78 | 1.06 | 2.70 | 0.00 | | 0.04 | 30.61 | 21.23 | 30.59 | 1.34 | 225.69 | 3.51 | 0.03 | 0.00 | 40 | 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 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 | 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 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **810** | **34.6** | | **33.2** | **90.1** | **869.8** | 0.32 | 24.35 | 1.26 | 4.84 | 0.08 | | 0.29 | 107.10 | 110.29 | 403.21 | 7.96 | 1 434.1 4 | 19.04 | 0.14 | 0.00 |  |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| **Итого за прием пищи:** | **350** | **12.9** | | **6.7** | **74.8** | **440.6** | 0.13 | 2.31 | 0.09 | 0.46 | 0.22 | | 0.17 | 79.88 | 26.84 | 129.11 | 1.13 | 226.30 | 3.47 | 0.02 | 0.02 |  |  |
| **Всего за день:** | | **75.3** | | **59.3** | **259.5** | **1 933.4** | 0.76 | 51.08 | 1.52 | 9.38 | 0.40 | | 0.60 | 347.85 | 234.34 | 837.61 | 15.16 | 2 009.4 6 | 25.50 | 0.20 | 0.04 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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) | 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 |
| **Итого за прием пищи:** | **580** | **33.9** | | **20.9** | **73.2** | **591.2** | 0.23 | 15.78 | 0.08 | 1.49 | 0.05 | | 0.20 | 463.39 | 77.52 | 497.71 | 2.37 | 375.58 | 9.00 | 0.14 | 0.00 |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **910** | **27.0** | | **25.6** | **89.1** | **827.0** | 0.41 | 150.47 | 0.76 | 6.47 | 0.00 | | 0.38 | 193.12 | 109.56 | 328.53 | 8.73 | 1 629.8 7 | 24.25 | 0.17 | 0.02 |  |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| **Итого за прием пищи:** | **350** | **13.1** | | **6.6** | **66.0** | **404.8** | 0.12 | 1.10 | 0.08 | 0.34 | 0.22 | | 0.18 | 87.60 | 28.99 | 135.74 | 2.56 | 192.63 | 2.72 | 0.02 | 0.02 |  |  |
| **Всего за день:** | | **74.0** | | **53.1** | **228.3** | **1 823.0** | 0.76 | 167.35 | 0.92 | 8.30 | 0.27 | | 0.76 | 744.11 | 216.07 | 961.98 | 13.66 | 2 198.0 8 | 35.97 | 0.33 | 0.04 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 | 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 9 | 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 |  |
| 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:** | **620** | **19.5** | | **16.1** | **67.0** | **627.1** | 0.24 | 18.12 | 0.61 | 3.40 | 0.11 | | 0.23 | 109.04 | 78.64 | 177.60 | 5.47 | 1 343.4 7 | 14.18 | 0.08 | 0.00 |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ "ДАРЫ ОСЕНИ" | 100 | 1.4 | | 5.0 | 9.7 | 90.6 | 0.03 | 11.94 | 0.00 | 2.33 | 0.00 | | 0.04 | 34.70 | 13.92 | 26.06 | 1.27 | 234.68 | 3.61 | 0.01 | 0.00 | 54 | 2011 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПЕЛЬМЕНЯМИ | 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 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **910** | **28.8** | | **32.0** | **121.8** | **989.6** | 0.28 | 22.25 | 0.25 | 7.42 | 0.00 | | 0.13 | 116.74 | 114.31 | 389.76 | 6.85 | 934.16 | 9.59 | 0.06 | 0.00 |  |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| **Итого за прием пищи:** | **350** | **12.6** | | **6.6** | **66.1** | **402.4** | 0.12 | 0.06 | 0.09 | 0.34 | 0.22 | | 0.16 | 68.82 | 18.41 | 118.98 | 0.96 | 130.26 | 2.72 | 0.03 | 0.02 |  |  |
| **Всего за день:** | | **60.9** | | **54.7** | **254.9** | **2 019.1** | 0.64 | 40.43 | 0.95 | 11.16 | 0.33 | | 0.52 | 294.60 | 211.36 | 686.34 | 13.28 | 2 407.8 9 | 26.49 | 0.17 | 0.02 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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) | 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 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **720** | **28.0** | | **27.7** | **110.6** | **604.9** | 0.19 | 15.43 | 0.43 | 5.74 | 0.00 | | 0.30 | 75.25 | 107.28 | 367.83 | 6.21 | 984.54 | 12.87 | 0.12 | 0.01 |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ "ПОЛОНЫНСКИЙ" | 100 | 1.1 | | 10.1 | 3.7 | 60.3 | 0.03 | 46.09 | 0.10 | 4.81 | 0.00 | | 0.07 | 30.06 | 14.03 | 25.05 | 0.80 | 112.64 | 1.57 | 0.00 | 0.00 | 28 | 2008 |
| 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 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **940** | **31.8** | | **38.9** | **97.7** | **926.3** | 0.32 | 49.24 | 0.32 | 6.44 | 0.37 | | 0.34 | 131.27 | 89.00 | 325.69 | 5.09 | 589.80 | 10.98 | 0.16 | 0.04 |  |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **350** | **19.9** | | **12.9** | **56.8** | **457.5** | 0.22 | 1.81 | 0.15 | 0.52 | 0.22 | | 0.59 | 358.18 | 51.12 | 356.48 | 1.21 | 493.90 | 25.22 | 0.07 | 0.02 |  |  |
| **Всего за день:** | | **79.7** | | **79.4** | **265.1** | **1 988.7** | 0.73 | 66.48 | 0.90 | 12.70 | 0.59 | | 1.23 | 564.70 | 247.40 | 1 050.0 0 | 12.51 | 2 068.2 4 | 49.07 | 0.35 | 0.07 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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) | 100 | 1.2 | | 5.0 | 10.6 | 93.4 | 0.04 | 10.32 | 0.32 | 2.39 | 0.00 | | 0.04 | 35.94 | 14.67 | 25.12 | 1.12 | 194.24 | 2.80 | 0.02 | 0.00 | 41 | 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 |
| ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ 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 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **940** | **32.4** | | **29.4** | **119.1** | **872.8** | 0.38 | 15.70 | 0.91 | 8.47 | 0.46 | | 0.24 | 127.59 | 102.89 | 273.55 | 5.25 | 883.64 | 12.74 | 0.12 | 0.01 |  |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ | 100 | 12.6 | | 6.6 | 46.8 | 325.0 | 0.12 | 0.06 | 0.08 | 0.34 | 0.22 | | 0.16 | 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 |
| **Итого за прием пищи:** | **350** | **13.0** | | **6.8** | **73.6** | **437.7** | 0.13 | 30.06 | 0.09 | 0.61 | 0.22 | | 0.18 | 79.54 | 28.53 | 130.12 | 1.40 | 261.55 | 3.10 | 0.03 | 0.02 |  |  |
| **Всего за день:** | | **62.8** | | **55.1** | **288.2** | **1 912.2** | 0.77 | 51.63 | 1.14 | 9.70 | 0.73 | | 0.63 | 556.03 | 255.27 | 776.99 | 11.32 | 1 751.2 9 | 24.84 | 0.15 | 0.03 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 | 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 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:** | **550** | **27.8** | | **52.0** | **53.8** | **621.3** | 0.21 | 3.52 | 0.52 | 3.62 | 2.82 | | 0.83 | 486.52 | 74.94 | 500.96 | 6.47 | 808.20 | 46.97 | 0.06 | 0.03 |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 СМЕТАННО- 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 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **910** | **32.7** | | **37.3** | **103.3** | **882.1** | 0.38 | 18.03 | 0.42 | 6.35 | 0.10 | | 0.31 | 115.99 | 89.20 | 332.66 | 4.93 | 827.96 | 11.60 | 0.20 | 0.04 |  |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| **Итого за прием пищи:** | **350** | **13.9** | | **6.9** | **72.0** | **432.5** | 0.15 | 5.06 | 0.08 | 0.34 | 0.22 | | 0.19 | 75.68 | 26.12 | 136.48 | 4.46 | 428.90 | 5.22 | 0.02 | 0.02 |  |  |
| **Всего за день:** | | **74.4** | | **96.1** | **229.1** | **1 935.8** | 0.74 | 26.61 | 1.02 | 10.31 | 3.14 | | 1.33 | 678.19 | 190.26 | 970.10 | 15.86 | 2 065.0 6 | 63.79 | 0.28 | 0.09 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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) | 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 |
| РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ | 130 | 26.8 | | 14.7 | 3.7 | 254.4 | 0.01 | 0.02 | 0.02 | 1.55 | 0.00 | | 0.01 | 16.14 | 2.23 | 11.65 | 0.09 | 23.03 | 1.48 | 0.00 | 0.00 | 232 | 2011 |
| КАША 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 | 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:** | **660** | **42.2** | | **22.2** | **91.4** | **638.1** | 0.42 | 12.09 | 0.65 | 8.89 | 0.08 | | 0.26 | 79.91 | 197.01 | 317.50 | 8.14 | 541.81 | 6.26 | 0.04 | 0.01 |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 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 | 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 | 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 | 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 | 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 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **810** | **30.3** | | **38.8** | **110.8** | **915.4** | 0.26 | 23.79 | 0.62 | 11.03 | 0.00 | | 0.26 | 88.49 | 107.41 | 375.91 | 5.56 | 1 120.1 3 | 16.21 | 0.14 | 0.01 |  |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ | 100 | 12.6 | | 6.6 | 46.8 | 325.0 | 0.12 | 0.06 | 0.08 | 0.34 | 0.22 | | 0.16 | 58.18 | 16.12 | 118.98 | 0.96 | 128.90 | 2.72 | 0.02 | 0.02 | ПР |  |
| РЯЖЕНКА | 250 | 7.5 | | 2.5 | 10.5 | 100.0 | 0.05 | 1.25 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.00 | 310.00 | 35.00 | 230.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | ПР |  |
| **Итого за прием пищи:** | **350** | **20.1** | | **9.1** | **57.3** | **425.0** | 0.17 | 1.31 | 0.08 | 0.34 | 0.22 | | 0.16 | 368.18 | 51.12 | 348.98 | 0.96 | 128.90 | 2.72 | 0.02 | 0.02 |  |  |
| **Всего за день:** | | **92.7** | | **70.1** | **259.5** | **1 978.5** | 0.85 | 37.19 | 1.35 | 20.26 | 0.30 | | 0.68 | 536.58 | 355.54 | 1 042.3 9 | 14.66 | 1 790.8 4 | 25.19 | 0.20 | 0.04 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 | 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 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **550** | **34.4** | | **23.0** | **58.5** | **603.5** | 0.19 | 20.88 | 0.11 | 2.81 | 0.10 | | 0.49 | 386.77 | 71.06 | 416.00 | 1.78 | 603.37 | 11.38 | 0.18 | 0.04 |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| 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 | 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 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **810** | **24.5** | | **26.7** | **84.0** | **847.2** | 0.40 | 119.27 | 0.74 | 7.44 | 0.00 | | 0.34 | 92.18 | 95.92 | 316.02 | 5.88 | 1 597.6 0 | 19.33 | 0.19 | 0.02 |  |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| **Итого за прием пищи:** | **350** | **13.1** | | **6.6** | **65.8** | **402.8** | 0.12 | 0.14 | 0.08 | 0.34 | 0.22 | | 0.18 | 78.26 | 26.75 | 134.55 | 2.51 | 182.31 | 2.72 | 0.02 | 0.02 |  |  |
| **Всего за день:** | | **71.9** | | **56.4** | **208.3** | **1 853.4** | 0.71 | 140.29 | 0.93 | 10.59 | 0.32 | | 1.01 | 557.21 | 193.73 | 866.57 | 10.17 | 2 383.2 8 | 33.43 | 0.39 | 0.08 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 | 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 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **650** | **26.7** | | **27.4** | **84.3** | **621.0** | 0.30 | 11.23 | 0.40 | 5.45 | 0.27 | | 0.27 | 125.12 | 91.87 | 328.25 | 6.83 | 667.22 | 11.73 | 0.08 | 0.02 |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ "ШКОЛЬНЫЙ ВАЛЬС" | 100 | 5.9 | | 15.5 | 1.4 | 168.3 | 0.04 | 3.23 | 0.02 | 4.44 | 0.00 | | 0.06 | 12.41 | 10.81 | 62.78 | 0.76 | 106.60 | 2.57 | 0.04 | 0.01 | 29 | 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 | 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 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **910** | **37.0** | | **45.6** | **94.6** | **928.7** | 0.38 | 16.84 | 0.33 | 11.48 | 0.00 | | 0.13 | 123.02 | 115.58 | 502.33 | 7.82 | 486.95 | 6.73 | 0.08 | 0.01 |  |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ | 100 | 12.6 | | 6.6 | 46.8 | 325.0 | 0.12 | 0.06 | 0.08 | 0.34 | 0.22 | | 0.16 | 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 |
| **Итого за прием пищи:** | **350** | **12.6** | | **6.6** | **71.0** | **421.7** | 0.12 | 0.06 | 0.08 | 0.34 | 0.22 | | 0.16 | 69.77 | 18.60 | 118.98 | 0.96 | 130.48 | 2.72 | 0.02 | 0.02 |  |  |
| **Всего за день:** | | **76.3** | | **79.6** | **249.9** | **1 971.5** | 0.80 | 28.13 | 0.81 | 17.27 | 0.49 | | 0.56 | 317.91 | 226.05 | 949.56 | 15.61 | 1 284.6 5 | 21.18 | 0.18 | 0.05 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| МАОУ "Нежинский лицей" | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |
| **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 | | 731,9 | | 662,0 | 2502,1 | | 19299,1 | | 7.53 | 644.52 | 10.65 | 122.80 | 7.68 | 8.10 | 4 975.74 | 2 304.53 | 8 884.21 | 136.66 | 19 650.20 | 333.82 | 2.51 | | 0.52 |
| Среднее значение за период | | 73.2 | | 66.2 | 250.2 | | 1 929.9 | | 0.75 | 64.45 | 1.07 | 12.28 | 0.77 | 0.81 | 497.57 | 230.45 | 888.42 | 13.67 | 1 965.02 | 33.38 | 0.25 | | 0.05 |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | | 15.2 | | 30.9 | 53.9 | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| **СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Возраст детей** | **Завтрак** | | **Обед** | | | **Полдник** | |  | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ШКОЛА 5-11 КЛАССЫ | 610 | | 876 | | | 350 | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

.