

СОГЛАСОВАНО:



Директор МКОУ СОШ с УИОП

г. Ярославль, ул. Некрасова, 59

_____ Д.А. Хвостанцев

_____ 2022г.

УТВЕРЖДАЮ:

Председатель Совета

Яранского РайПО

г. Яранск, Кирова, д.1, оф.7

_____ О.Ю. Романова

_____ 2022г.



**ПРИМЕРНОЕ
18-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ НА ПЕРИОД
ПРОВЕДЕНИЯ ЛЕТНИХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ
С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ.**

Сезон: летний

Разработано Яранское РайПО

г. Яранск, 2022г.

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	200/10	7,22	8,26	31,99	230,91	0,14	1,29	0,05	0,77	147,06	37,41	188,34	2,58	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,5	1,3	22,4	107	0,02	1	0,01	0	61	7	45	1	432	2008
ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ПОВИДЛОМ	50	2,68	1,01	31,09	143,38	0,05	8,04	0,01	0,4	10,05	6,03	24,79	0	453	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8		2008
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2		2008
Итого за прием пищи:	580	13,10	11,17	103,78	569,09	0,21	20,33	0,07	2,17	237,71	62,24	286,53	6,58		
Обед															
САЛАТ ВЕСЕННИЙ	100	0,2	0,8	1,4	13,8	0	2,0	0	0,3	6,9	2,2	5,3	0,1	28	2011
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ	250/10/5	2,2	5,2	14,5	114,5	0,1	10,5	0,2	2,3	33,1	26,7	58,3	1,2	95	2011
ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ)	60/30	9,53	10,43	6,81	159,39	0,04	2,01	0	3,01	9,02	12,03	82,21	1,01	284	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150/5	5,5	4,8	31,3	191	0	0	0	0	0	0	0	0	331	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,9	115	0,01	2	0	0,1	7	4	4	1,0	394	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,35	0,2	8,56	41,21	0	0	0	0	0	0	0	0		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8		2008
АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,2	8,1	43	0	60	0	0,2	34	13	23	0,3		2008
Итого за прием пищи:	950	21,18	22,03	107,07	718,70	0,15	76,51	0,2	6,31	93,62	61,73	190,21	4,41		
Всего за день:		34,28	33,20	210,85	1287,79	0,36	96,84	0,27	8,48	331,33	123,97	476,74	10,99		

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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША РИСОВАЯ	200/10	4,7	5,9	33,7	208,4	0	0,4	0	0,3	74,0	27,6	105,8	0,5	415	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	24,8	134	0,04	1	0,01	0	121	14	90	1	433	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,4	4,3	0	53	0	0	0	0	112,2	4,2	60	0,2	15	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0	13	2008
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8		2008
Итого за прием пищи:	485	14,7	22,1	82,5	589,8	0,04	1,4	0,08	0,8	317,5	53,5	294,7	2,8		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	0,5	1,9	1,5	24,3	0	5,8	0	0,9	13,4	8,1	24,4	0,6	19	2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	250/10/5	9,0	11,2	9,1	175,8	0	12,4	0,2	0,4	48,6	27,8	105,3	1,9	84	2008
ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ	50/30	9,87	11,47	4,09	160,51	0,04	0	0,01	2,69	8,97	15,95	102,69	2	271	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,3	21,4	145,7	0,2	10,4	0	0,2	35,0	29,2	84,0	1,2	128	2011
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	442	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,34	0,2	8,51	41	0	0	0	0	0	0	0	0		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8		2008
Итого за прием пищи:	795	26,21	30,47	73,30	674,11	0,24	32,6	0,21	4,59	123,57	92,85	347,79	9,3		
Всего за день:		40,91	52,57	155,80	1263,91	0,28	34,0	0,29	5,39	441,07	146,35	642,49	12,1		

3 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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200/10	5,93	8	26,7	202,53	0,08	1,29	0,05	0,65	136,74	19,35	113,52	1,29	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,22	0,11	16,2	64,8	0	0	0	0	5,4	4,32	8,64	1,08	430	2008
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,32	6,23	28,04	180,9	0,06	0	0,05	0,46	7,54	4,52	28,14	0,36	467	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0	13	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8		2008
АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,2	8,1	43	0	60	0	0,2	34	13	23	0,3		2008
Итого за прием пищи:	590	11,77	23,04	87,64	607,03	0,14	61,29	0,17	1,81	188,28	44,99	192,70	3,83		
Обед															
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1,0	2,9	5,2	51,9	0	9,2	0	1,4	26,2	7,9	14,7	0,6	45	2011
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	9,2	3,4	16,6	133,2	0,1	7,3	0,3	0,3	28,9	26,5	57,4	1,0	87	2011
БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ	50	10,54	11,24	0,6	145,58	0,03	0	0,01	1,61	9,04	12,05	103,41	2,01	289	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	8,4	8,2	38,5	261,4	0,2	0	0,1	4,8	22,5	125,9	188,0	4,4	181	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0	0	23,3	92,9	0	0	0	0	9,1	1,9	0	0	402	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,34	0,2	8,51	41	0	0	0	0	0	0	0	0		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8		2008
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2		2008
Итого за прием пищи:	855	32,18	26,54	111,01	813,78	0,33	26,5	0,41	9,11	115,34	186,05	391,91	11,01		
Всего за день:		43,95	49,58	198,65	1420,81	0,47	87,79	0,58	10,92	303,62	231,04	584,61	14,84		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110/5	10,6	17,5	2	208	0,06	0	0,2	3,6	84	14	182	2	214	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	16,2	99,5	0	0,6	0	0	119,8	20,2	84,6	1,4	378	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0	13	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,4	4,3	0	53	0	0	0	0	112,2	4,2	60	0,2	15	2011
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8		2008
Итого за прием пищи:	390	20,8	33,6	42,2	554,9	0,06	0,6	0,27	4,1	326,3	46,1	365,5	4,7		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0,54	6,06	1,74	63,6	0,02	10,8	0,06	2,94	14,4	9,6	17,4	0,54	23	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,8	2,8	20,2	118,1	0,1	6,6	0,2	1,5	23,0	23,3	57,3	1,1	103	2011
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	75	15,8	16,3	12,4	259,2	0,1	0,6	0,1	0,2	36,7	22,7	156,9	1,7	294	2011
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	3,7	4,6	38,5	209	0,03	0	0,03	0,3	12	26	79	0,6	326	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	50	0,5	2,4	3,4	37,6	0	1,0	0,1	0	7,9	5,4	9,7	0,2	348	2011
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	200	1,0	0	28,2	119	0,02	1	0,09	0,9	29	18	28	1	440	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		2008
Итого за прием пищи:	815	26,34	32,46	117,14	867,7	0,37	20,0	0,58	6,54	128,4	110,7	374,4	6,34		
Всего за день:		47,14	66,06	159,34	1422,6	0,43	20,6	0,85	10,64	454,7	156,8	739,9	11,04		

5 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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200/10	6,57	9,66	24,34	209,9	0,13	1,29	0,05	0,26	150,66	52,8	188	2,58	189	2008
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,9	4,5	0,3	61,3	0	0	0,1	0,8	19,9	4,3	69,6	0,9	209	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,9	115	0,01	2	0	0,1	7	4	4	1,0	394	2008
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ	75	3,83	1,88	22,5	122,25	0,05	3	0,01	0,75	10,5	7,5	34,5	0,75	451	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,01	0,3	12,77	61,5	0	0	0	0	0	0	0	0		2008
Итого за прием пищи:	555	17,51	16,54	87,81	569,95	0,19	6,29	0,16	1,91	188,06	68,6	296,1	5,23		
Обед															
САЛАТ ВЕСЕННИЙ	100	0,2	0,8	1,4	13,8	0	2,0	0	0,3	6,9	2,2	5,3	0,1	28	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	5,7	4,5	18,8	139,0	0,3	4,6	0,2	2,1	35,7	32,5	77,8	2,0	99	2008
ГУЛЯШ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ	50/50	1,1	6,41	5,61	83,96	0	1,0	0,02	1,8	4,81	4,21	13,62	0,3	259	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	4,7	34,9	203,5	0,1	0	0	1,2	9,2	7,4	40,8	0,9	331	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	16,2	65,3	0	0	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8	430	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		2008
БАНАН	100	1,5	0,5	21	96	0	10	0	0	8	42	28	0,6		2008
Итого за прием пищи:	930	16,1	17,21	110,61	662,76	0,5	17,6	0,22	6,1	83,41	100,21	199,82	5,9		
Всего за день:		33,61	33,75	198,42	1232,71	0,69	23,89	0,38	8,01	271,47	168,81	495,92	11,13		

6 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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	7,4	7,1	22,9	186,9	0,1	0,9	0	0,2	189,3	23,7	150,2	0,5	120	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,47	4,47	0	54,77	0,01	0	0,05	0,1	132,66	5,53	75,38	0,15	14	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0	0	0,1	0,2	1,2	0	1,9	0	14	2011
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	442	2008
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8		2008
Итого за прием пищи:	525	15,57	21,17	67,1	521,87	0,11	4,9	0,15	0,9	346,46	44,93	278,38	4,55		
Обед															
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	60	0,5	3,0	4,5	48,7	0	1,6	0,6	1,7	18,3	12,8	18,4	0,8	40	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	3,7	2,8	19,6	119	0,10	8	0,20	0,3	25	27	88	1,1	98	2008
КОТЛЕТЫ СТОЛИЧНЫЕ	50	1,0	2,6	5,6	49,4	0	0,1	0	1,1	3,9	4,8	17,6	0,4	314	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150/5	3,2	5,3	21,4	145,7	0,2	10,4	0	0,2	35,0	29,2	84,0	1,2	128	2011
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	442	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		2008
Итого за прием пищи:	745	11,4	14,2	84,0	510,0	0,40	24,1	0,80	4,0	101,6	87,5	248,1	7,5		
Всего за день:		26,97	35,37	151,1	1031,87	0,51	29,0	0,95	4,9	448,06	132,43	526,48	12,05		

7 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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	100/20	19,4	13,3	27,1	311,3	0	0,3	0,1	1,4	195,7	28,8	229,0	0,8	224	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0	13	2008
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2	22	5	77	1	213	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	17,2	103,5	0	0,5	0	0	109,9	16,8	82,4	0,3	379	2011
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3		2008
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1	38	0	0,2	35	11	17	0,1		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8		2008
Итого за прием пищи:	520	32,1	29,9	76,1	710,2	0,13	38,8	0,27	2,3	372,9	69,3	444,3	3,3		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ с маслом растительным	60	0,5	3,6	1,4	39,2	0	2,3	0	1,6	11,8	7,2	21,6	0,5	20	2011
СУП С КРУПОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	250	1,6	5,1	15,9	115,7	0	0,6	0,2	2,3	19,0	16,0	37,3	0,4	115	2011
ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ	90	17,75	20,62	7,36	288,64	0,08	0	0,02	4,84	16,14	28,68	184,66	3,59	271	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	8,4	8,2	38,5	261,4	0,2	0	0,1	4,8	22,5	125,9	188,0	4,4	181	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,7	131	0,02	0	0,01	0,5	21	16	23	0,7	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		2008
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2		2008
Итого за прием пищи:	905	32,55	38,52	125,86	984,94	0,40	12,9	0,33	15,74	115,44	211,28	509,06	13,79		
Всего за день:		64,65	68,42	201,96	1695,14	0,53	51,7	0,60	18,04	488,34	280,58	953,36	17,09		

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	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША МАННАЯ	200/10	5,6	5,4	31,5	196,0	0,1	0,2	0	1,2	58,8	13,0	65,9	0,4	416	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,4	4,3	0	53	0	0	0	0	112,2	4,2	60	0,2	15	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0	0	0,1	0,2	1,2	0	1,9	0	14	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	24,8	134	0,04	1	0,01	0	121	14	90	1	433	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,87	0,11	5,7	27,34	0	0	0	0	0	0	0	0		2008
Итого за прием пищи:	455	12,87	20,61	62,1	485,14	0,14	1,2	0,11	1,4	293,2	31,2	217,8	1,6		
Обед															
САЛАТ ВЕСЕННИЙ	100	0,2	0,8	1,4	13,8	0	2,0	0	0,3	6,9	2,2	5,3	0,1	28	2011
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250/10	2,7	4,3	16,8	117	0,09	8	0,2	0,2	25	26	73	1	91	2008
КОТЛЕТА ОСОБАЯ	90	14,2	15,4	12,1	242,7	0,1	0	0	0,3	11,8	23,0	140,4	2,0	474	1997
МАКАРОННЫЕ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	5,6	4,7	35,9	208,5	0,1	0	0	1,2	9,5	7,6	41,9	1	209	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,9	115	0,01	2	0	0,1	7	4	4	1,0	394	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		2008
БАНАН	100	1,5	0,5	21	96	0	10	0	0	8	42	28	0,6		2008
Итого за прием пищи:	955	26,4	26,2	127,8	854,2	0,40	22,0	0,2	2,8	73,6	110,5	318,7	6,9		
Всего за день:		39,27	46,81	189,9	1339,34	0,54	23,2	0,31	4,2	366,8	141,7	536,5	8,5		

9 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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	200/10	6,4	7,6	27,8	205,6	0,2	0,2	0	1,5	71,2	55,9	159,6	1,5	413	2011
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,9	4,5	0,3	61,3	0	0	0,1	0,8	19,9	4,3	69,6	0,9	213	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0	0	15,7	62,7	0	0	0	0	8,5	1,9	0	0	430	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,87	0,11	5,7	27,34	0	0	0	0	0	0	0	0		2008
КОРЖИКИ МОЛОЧНЫЕ	50	3,4	5,6	33,1	197,5	0	0	0	1,3	11,7	5,1	29,2	0,3	496	2011
Итого за прием пищи:	520	15,57	17,81	82,6	554,44	0,2	0,2	0,1	3,6	111,3	67,2	258,4	2,7		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	80	0,8	8,14	2,63	86,98	0,04	19,15	0,13	4,07	23,94	14,36	19,15	0,8	22	2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	250/10	9,0	11,2	9,1	175,8	0	12,4	0,2	0,4	48,6	27,8	105,3	1,9	84	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	14,8	21,1	14,5	306,2	0	0,6	0,1	2,5	40,5	23,6	154,8	1,8	314	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150/5	3,6	4,6	37,7	206	0,03	0	0,03	0,3	11	26	78	0,6	323	2008
НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ	200	0,1	0,1	24,3	99,9	0	1,6	0	0	11,9	5,3	2,5	0,2	437	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		2008
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2		2008
Итого за прием пищи:	915	30,7	45,84	110,73	983,08	0,17	43,75	0,46	8,57	157,34	110,76	396,85	8,7		
Всего за день:		46,27	63,65	193,33	1537,52	0,37	43,95	0,56	12,17	268,64	177,96	655,25	11,4		

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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	100/20	19,4	13,3	27,1	311,3	0	0,3	0,1	1,4	195,7	28,8	229,0	0,8	224	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0	13	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0	16,4	67,1	0	0,9	0	0	15,4	6,8	9,3	0,9	431	2008
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,87	0,11	5,7	27,34	0	0	0	0	0	0	0	0		2008
Итого за прием пищи:	380	22,97	22,61	64,7	559,34	0	1,2	0,17	1,5	217,8	39,5	259,8	2,0		
Обед															
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1,0	2,9	5,2	51,9	0	9,2	0	1,4	26,2	7,9	14,7	0,6	45	2011
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	9,2	3,4	16,6	133,2	0,1	7,3	0,3	0,3	28,9	26,5	57,4	1,0	87	2011
ГУЛЯШ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ	50/50	1,1	6,41	5,61	83,96	0	1,0	0,02	1,8	4,81	4,21	13,62	0,3	259	2008
РИС ОТВАРНОЙ, МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	150/5	3,7	4,5	38,8	210,7	0	0	0	0,3	9,4	24,6	74,7	0,5	325	2008
НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ	200	0,1	0,1	24,9	103	0,01	4	0	0,1	4	4	3	0	437	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		2008
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1	38	0	0,2	35	11	17	0,1		2008
Итого за прием пищи:	925	17,9	17,81	111,31	681,96	0,31	59,5	0,32	4,8	113,71	83,91	206,52	3,7		
Всего за день:		40,87	40,42	176,01	1241,30	0,31	60,7	0,49	6,3	331,51	123,41	466,32	5,7		

11 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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	125	10,8	14,6	20,4	256	0,14	12	0,02	3,1	18	35	131	2	299	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0	13	2008
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,9	4,5	0,3	61,3	0	0	0,1	0,8	19,9	4,3	69,6	0,9	213	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	17,2	103,5	0	0,5	0	0	109,9	16,8	82,4	0,3	379	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,87	0,11	5,7	27,34	0	0	0	0	0	0	0	0		2008
Итого за прием пищи:	425	21,77	30,21	56,4	584,34	0,24	12,5	0,19	4,7	154,2	61,8	311,1	4,4		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ с маслом растительным	60	0,5	3,6	1,4	39,2	0	2,3	0	1,6	11,8	7,2	21,6	0,5	20	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ПРОТЕРТЫЙ (С ГРЕНКАМИ)	250	4,5	4,1	23,7	148,7	0,1	6,1	0,2	0,3	72,5	27,4	89,3	1,0	79	2011
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	16,74	12,79	15,31	243,11	0,08	14,4	0,12	3,24	73,84	34,21	147,67	1,8	314	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,8	4,3	9,8	93	0,04	27	0,11	0,3	90	29	59	1,2	346	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,7	131	0,02	0	0,01	0,5	21	16	23	0,7	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		2008
БАНАН	100	1,5	0,5	21	96	0	10	0	0	8	42	28	0,6		2008
Итого за прием пищи:	900	28,94	25,59	111,41	791,81	0,24	59,8	0,44	6,34	280,74	159,61	385,97	6,6		
Всего за день:		50,71	55,80	167,81	1376,15	0,48	72,3	0,63	11,04	434,94	221,41	697,07	11,0		

12 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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША "ДРУЖБА"	200/5	6,2	10	26,8	224	0,1	2	0,08	0,2	182	34	172	0	190	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0	13	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,4	0	54,6	0	0,1	0	0	132	5,3	75	0,2	14	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,0	2,4	20,9	117,7	0	0,5	0	0	110,7	16,3	80,2	0,9	430	2008
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	3,6	2,1	26,6	141	0,06	0	0,01	0,8	8	5	29	0,4	464	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,31	0,17	8,55	41,01	0	0	0	0	0	0	0	0		2008
Итого за прием пищи:	510	17,71	27,37	82,95	653,31	0,16	2,6	0,16	1,1	433,7	60,6	358,2	1,5		
Обед															
САЛАТ ВЕСЕННИЙ	100	0,2	0,8	1,4	13,8	0	2,0	0	0,3	6,9	2,2	5,3	0,1	28	2011
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250/10	9,1	11,2	13,0	193,6	0	8,4	0,2	0,5	49,5	30,8	109,5	2,1	76	2008
БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ	90	18,9	20,17	1,08	261,11	0,06	0	0,02	2,88	16,2	21,61	185,47	3,6	289	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	3,2	5,1	21,4	143,9	0,2	10,3	0	0,2	35,5	29,1	84,2	1,2	335	2008
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	19,6	83,4	0	1,6	0	0	12,6	7,2	12,6	2,5	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		2008
ВАФЛИ	30	0,8	1	23,2	106,2	0	0	0	0	4,8	3	10,8	0,5		2008
АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,2	8,1	43	0	60	0	0,2	34	13	23	0,3		2008
Итого за прием пищи:	985	36,1	38,97	100,48	906,21	0,36	82,3	0,22	4,78	164,9	112,61	456,97	11,5		
Всего за день:		53,81	66,34	183,43	1559,52	0,52	84,9	0,38	5,88	598,6	173,21	815,17	13,0		

13 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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	150/5	8,0	13,4	34,7	291,3	0,1	0	0	1,3	108,2	13,2	87,6	1,0	211	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0	13	2008
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2	22	5	77	1	213	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	24,8	134	0,04	1	0,01	0	121	14	90	1	433	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,87	0,11	5,7	27,34	0	0	0	0	0	0	0	0		2008
Итого за прием пищи:	455	16,97	28,91	65,6	590,64	0,17	1	0,18	1,6	252,2	32,2	256,6	3,0		
Обед															
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1,0	2,9	5,2	51,9	0	9,2	0	1,4	26,2	7,9	14,7	0,6	45	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250/35	8,9	5,2	17,4	153	0,14	11	0,21	0,3	29	36	126	2	97	2008
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	15,6	8,78	9,86	182,87	0,07	14,34	0,14	0,54	69,92	26,89	129,08	1,79	315	2008
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,7	6,3	32,8	203	0,02	0	0,05	0,3	3	19	61	0,6	325	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	50	0,5	2,4	3,4	37,6	0	1,0	0,1	0	7,9	5,4	9,7	0,2	348	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,9	115	0,01	2	0	0,1	7	4	4	1,0	394	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		2008
Итого за прием пищи:	885	31,9	26,08	109,26	804,57	0,34	37,54	0,50	3,34	148,42	104,89	370,58	7,39		
Всего за день:		48,87	54,99	174,86	1395,21	0,51	38,54	0,68	4,94	400,62	137,09	627,18	10,39		

14 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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	10,6	17,5	2	208	0,06	0	0,2	3,6	84	14	182	2	214	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0	13	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,5	1,3	22,4	107	0,02	1	0,01	0	61	7	45	1	432	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,87	0,11	5,7	27,34	0	0	0	0	0	0	0	0		2008
КЕКС "ДЕТСКИЙ"	75	4,4	15,9	40,0	320,7	0	0,2	0,3	0,8	23,1	11,0	57,5	0,9	489	2011
Итого за прием пищи:	415	17,47	43,11	70,2	738,04	0,08	1,2	0,58	4,5	169,1	32,0	286,5	3,9		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	80	0,9	4,8	3,7	63,1	0	6,6	0,1	2,2	12,7	12,8	23,8	0,7		2011
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/5	9,2	12,1	14,3	204,8	0	8,0	0,2	2,4	39,1	28,0	107,9	1,8	94	2008
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	150	5,85	11,7	21,45	214,5	0,12	10,5	0,29	5,55	28,5	36	90	1,5	133	2008
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	15,6	8,78	9,86	182,87	0,07	14,34	0,14	0,54	69,92	26,89	129,08	1,79	315	2008
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	200	0,5	0,1	34	141	0,02	12	0	0,1	18	7	12	0,2	399	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		2008
БАНАН	100	1,5	0,5	21	96	0	10	0	0	8	42	28	0,6		2008
Итого за прием пищи:	925	35,55	38,28	117,01	963,47	0,31	61,44	0,73	11,49	181,62	158,39	416,88	7,79		
Всего за день:		53,02	81,39	187,21	1701,51	0,39	62,64	1,31	15,99	350,72	190,39	703,38	11,69		

15 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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	8,3	9,0	41,1	279,7	0,2	0,5	0	1,4	117,1	49,3	177,1	1,5	184	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	24,8	134	0,04	1	0,01	0	121	14	90	1	433	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20/10/20	2,58	4,98	4,23	74,93	0,01	0	0,04	0,23	77,22	4	49,19	0,17	3	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,87	0,11	5,7	27,34	0	0	0	0	0	0	0	0		2008
Итого за прием пищи:	475	14,65	16,59	75,83	515,97	0,25	1,5	0,05	1,63	315,32	67,3	316,29	2,67		
Обед															
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1,0	2,9	5,2	51,9	0	9,2	0	1,4	26,2	7,9	14,7	0,6	45	2011
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/5	9,3	12,2	14,3	207,4	0	8,0	0,2	2,4	40,0	28,1	108,5	1,8	94	2008
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	20,7	28,2	35,6	478,1	0,1	1,8	0,3	5,0	25,7	43,0	220,0	2,2	311	2008
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,1	0,1	26,4	108	0,01	3	0	0,4	5	2	3	1	438	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		2008
АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,2	8,1	43	0	60	0	0,2	34	13	23	0,3		2008
Итого за прием пищи:	865	34,0	43,9	102,3	949,6	0,21	82,0	0,5	10,1	136,3	99,7	395,3	7,1		
Всего за день:		48,65	60,49	178,13	1465,57	0,46	83,5	0,55	11,73	451,62	167,0	711,59	9,77		

16 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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	200/10	2,93	5,85	33,92	199,5	0,03	0	0,04	0,93	13,3	21,28	65,17	0,53	324	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20/10/20	2,57	4,96	4,22	74,67	0,01	0	0,05	0,23	76,95	3,99	49,02	0,17	3	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	4	8	1	430	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,87	0,11	5,7	27,34	0	0	0	0	0	0	0	0		2008
Итого за прием пищи:	480	6,57	11,02	58,84	361,51	0,04	0	0,09	1,16	95,25	29,27	122,19	1,70		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ с маслом растительным	60	0,5	3,6	1,4	39,2	0	2,3	0	1,6	11,8	7,2	21,6	0,5	20	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250/10	12,9	10,7	19,1	225,1	0,3	5,0	0,2	2,3	40,3	40,1	140,0	2,9	99	2008
ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ	90	17,75	20,62	7,36	288,64	0,08	0	0,02	4,84	16,14	28,68	184,66	3,59	271	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,3	21,4	145,7	0,2	10,4	0	0,2	35,0	29,2	84,0	1,2	128	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,7	131	0,02	0	0,01	0,5	21	16	23	0,7	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		2008
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2		2008
Итого за прием пищи:	910	36,65	40,92	99,26	917,44	0,60	27,7	0,23	10,44	143,84	132,98	481,66	11,89		
Всего за день:		43,22	51,94	158,10	1278,95	0,64	27,7	0,32	11,60	239,09	162,25	603,85	13,59		

17 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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110/5	10,6	17,5	2	208	0,06	0	0,2	3,6	84	14	182	2	214	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	16,2	99,5	0	0,6	0	0	119,8	20,2	84,6	1,4	378	2011
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2	22	5	77	1	213	2008
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,87	0,11	5,7	27,34	0	0	0	0	0	0	0	0		2008
Итого за прием пищи:	405	21,97	25,51	39,6	476,44	0,09	0,6	0,3	3,8	231,5	43,1	363,1	4,7		
Обед															
САЛАТ ВЕСНА	60	1,1	3,3	1,5	40,3	0	4,1	0	1,6	26,6	10,3	25,0	0,6	28	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И СМЕТАНОЙ	250/5	9,1	11,3	9,1	178,4	0	12,4	0,2	0,4	49,5	27,9	105,9	1,9	84	2008
БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ	50	10,5	11,2	0,6	145	0,03	0	0,01	1,6	9	12	103	2	289	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,5	4,8	31,3	191	0,06	0	0,03	0,8	11	7	36	0,8	331	2008
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	200	1,0	0	28,2	119	0,02	1	0,09	0,9	29	18	28	1	440	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8		2008
САЛАТ ВЕСЕННИЙ	100	0,2	0,8	1,4	13,8	0	2,0	0	0,3	6,9	2,2	5,3	0,1	28	2011
Итого за прием пищи:	865	30,7	31,9	93,3	789,5	0,21	19,5	0,33	6,7	141,0	86,9	346,7	8,4		
Всего за день:		52,67	57,41	132,9	1265,94	0,30	20,1	0,63	10,5	372,5	130,0	709,8	13,1		

18 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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	100/20	19,4	13,3	27,1	311,3	0	0,3	0,1	1,4	195,7	28,8	229,0	0,8	224	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоки)	200	0,2	0,2	27,9	115	0,01	2	0	0,1	7	4	4	1,0	394	2008
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ	75	3,83	1,88	22,5	122,25	0,05	3	0,01	0,75	10,5	7,5	34,5	0,75	451	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,87	0,11	5,7	27,34	0	0	0	0	0	0	0	0		2008
Итого за прием пищи:	415	24,30	15,49	83,2	575,89	0,06	5,3	0,11	2,25	213,2	40,3	267,5	2,55		
Обед															
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1,0	2,9	5,2	51,9	0	9,2	0	1,4	26,2	7,9	14,7	0,6	45	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	3,7	2,8	19,6	119	0,10	8	0,20	0,3	25	27	88	1,1	98	2008
ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ	90	17,75	20,62	7,36	288,64	0,08	0	0,02	4,84	16,14	28,68	184,66	3,59	271	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,7	131	0,02	0	0,01	0,5	21	16	23	0,7	402	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,6	37,7	206	0,03	0	0,03	0,3	11	26	78	0,6	323	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8		2008
БАНАН	100	1,5	0,5	21	96	0	10	0	0	8	42	28	0,6		2008
Итого за прием пищи:	900	31,45	32,02	143,76	994,54	0,33	27,2	0,26	8,44	116,34	157,08	459,86	9,19		
Всего за день:		55,75	47,51	226,96	1570,43	0,39	32,5	0,37	10,69	329,54	197,38	727,36	11,74		

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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	824,6	965,7	3244,8	25086,3	8,2	893,9	10,2	171,4	6883,2	3061,8	11673,0	209,1
Среднее значение за период	45,81	53,65	180,26	1393,68	0,45	49,66	0,56	9,52	382,40	170,10	648,50	11,62
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,15	34,65	52,20									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11 лет	477	890