

Утверждаю:

И.о. Директора

Трапезникова Ю.Г.

15 дневное меню на летнюю оздоровительную площадку

МКОУ "Корд Ювская СОШ"

Возрастная категория 12-18 лет

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов			
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	D, мкг	B2, мг	B12, мкг	B6, мкг	РР, мг	Фолие-вая кислот-а, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг					
Завтрак																														
КАША КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ	250	6,99	12,58	17,77	213,90	0,07	1,32	0,07	0,14	0,10	0,23	0,00	0,00	0,00	0,24	1,75	245,14	30,03	160,62	0,34	0,64	119,04	355,65	21,04	0,0	0,0	0,0	323	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,75	3,69	24,32	146,82	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	0,00	0,00	0,00	0,14	1,80	111,42	27,48	95,55	0,87	0,68	51,77	207,25	9,00	0,0	0,0	0,0	382	2011	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	300/15	3,09	18,98	19,26	290,08	0,08	0,00	0,17	1,49	0,34	0,08	0,00	0,00	0,00	0,30	13,50	10,80	8,55	45,43	1,85	0,59	238,73	64,58	2,52	0,0	0,0	0,0	1	2008	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,39	0,39	9,51	45,59	0,02	4,00	0,00	0,63	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,24	2,00	14,40	7,23	9,90	1,84	0,15	26,00	278,00	2,00	0,0	0,0	0,0	338	2011	
Итого за прием пищи:	595	14,22	35,60	70,86	656,39	0,20	5,84	0,26	2,25	0,44	0,44	0,00	0,00	0,16	19,05	381,74	73,27	329,53	5,06	2,36	435,48	905,52	34,57	0,0	0,0	0,0	0,0			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																														
Обед																														
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	1,54	5,24	5,02	76,63	0,07	35,11	0,28	2,77	0,00	0,07	0,00	0,00	0,18	0,63	16,55	38,80	26,71	35,42	1,38	0,23	5,68	395,81	2,24	0,0	0,0	0,0	23	2011	
РАССОЛЫННИК ДОМАШНИЙ с укропом и сметаной	250/15/5	6,62	9,71	12,34	165,74	0,08	9,03	0,19	1,68	0,00	0,09	0,00	0,15	0,37	2,44	9,38	40,24	27,24	91,53	1,37	0,64	189,43	495,90	6,30	0,0	0,0	0,0	95	2011	
КАША РЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,19	8,18	46,08	298,33	0,27	0,00	0,03	5,68	0,10	0,15	0,00	0,00	0,33	2,75	25,59	26,61	151,08	225,14	5,28	1,71	4,79	317,38	2,74	0,0	0,0	0,0	181	2008	
КОТЛЕТЫ БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ из мяса	120	16,94	20,94	16,04	328,08	0,09	0,00	0,00	4,01	0,00	0,12	0,00	0,00	0,37	3,94	13,94	16,64	30,60	188,94	3,58	3,14	237,06	358,55	7,80	0,0	0,0	0,0	272	2008	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,01	0,01	0,00	0,00	0,01	0,24	0,0	0,0	0,0	442	2008		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	100	6,62	0,88	42,39	203,95	0,16	0,00	0,00	2,20	0,00	0,08	0,00	0,17	0,67	30,00	18,00	19,00	87,00	4,00	1,21	527,00	136,00	5,60	0,0	0,0	0,0	208	2008		
Итого за прием пищи:	970	43,91	44,95	121,89	1072,83	0,66	44,14	0,50	16,62	0,10	0,51	0,00	2,46	1,38	10,55	96,47	140,36	254,62	628,04	15,56	7,31	544,01	1694,85	24,50	0,0	0,0	0,0	0,0		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																														
Всего за день:		58,13	80,55	192,75	1739,22	0,86	49,68	0,76	18,68	0,54	0,95	0,00	2,46	1,55	11,48	115,52	522,10	327,89	957,57	20,64	9,67	1379,47	2600,37	59,07	0,0	0,0	0,0	0,0		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества												№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мг	РР, мг	Фолиевая кислота в, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг						
Завтрак																															
СМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	14,72	25,56	2,66	299,78	0,09	0,21	0,25	5,20	2,52	0,38	0,57	0,15	0,21	7,68	89,42	18,42	200,32	2,28	1,38	188,71	214,63	25,66	0,0	0,03	214	2008				
КУКУРУЗА (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	100	2,80	0,18	5,86	36,08	0,08	3,72	0,00	1,12	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,52	11,18	16,74	17,58	51,83	0,68	334,86	92,07	0,00	0,0	0,00	12	2012				
КОФЕИНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,31	2,43	26,62	142,20	0,04	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	111,41	19,03	87,83	0,40	52,64	169,61	9,00	0,0	0,00	379	2011				
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И СЫРОМ	605/17	5,00	10,93	9,77	158,32	0,06	0,64	0,08	0,72	0,12	0,08	0,23	0,00	0,18	10,47	119,48	8,64	82,58	1,04	0,82	245,15	457,9	1,28	0,0	0,00	1	2011				
АГЛЕСЯН	200	1,80	0,40	16,20	86,00	0,08	120,00	0,02	0,42	0,00	0,08	0,00	0,12	0,40	10,00	69,00	28,00	48,00	0,80	0,40	26,00	394,00	4,00	0,0	0,00	2008	2008				
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГО. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,60	0,86	10,20	46,00	0,05	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,80	3,80	17,40	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	2008				
Итого за прием пищи:	752	25,23	40,35	71,31	768,38	0,36	124,49	0,38	7,63	2,64	0,66	0,80	0,38	1,57	39,32	417,66	90,48	485,08	5,72	3,61	827,54	916,13	39,94	0,0	0,03						
распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																															
Обед																															
НАРЕЗКА ОВОЩНАЯ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	1,01	5,16	3,38	65,48	0,05	10,25	0,10	2,37	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,34	8,28	18,88	18,18	34,82	1,05	0,22	5,47	234,64	2,50	0,0	0,00	29	2011			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И МЯСОМ.	250	6,42	6,89	18,74	170,72	0,18	4,60	0,22	2,15	0,08	0,08	0,39	0,23	1,51	10,26	36,85	35,13	100,27	2,22	1,43	22,11	517,88	5,40	0,0	0,00	99	2008				
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	300	32,07	32,93	27,63	535,28	0,22	14,32	0,02	4,50	0,00	0,27	4,11	1,11	7,70	28,67	32,75	65,25	334,16	5,12	5,91	112,10	1493,86	20,34	0,1	0,00	268	2008				
КИСЕЛЬ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0,10	0,10	27,90	113,00	0,01	2,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	2,00	8,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	411	2008				
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГО. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	100	6,82	0,88	42,39	203,95	0,18	0,00	0,00	2,20	0,00	0,08	0,00	0,11	0,67	30,00	18,00	19,00	87,00	4,00	1,21	527,00	136,00	5,60	0,0	0,00	2008	2008				
Итого за прием пищи:	950	48,22	45,93	120,04	1088,44	0,64	40,17	0,34	11,32	0,08	0,47	4,50	1,58	10,24	77,41	111,52	139,57	564,21	12,78	8,77	666,65	2392,72	33,90	0,1	0,00						
распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																															
Всего за день:		77,45	86,28	191,35	1856,82	1,00	164,66	0,72	19,25	2,72	1,13	5,30	1,96	11,86	116,73	520,18	230,03	1050,36	18,54	12,38	1494,23	3298,85	73,84	0,2	0,03						

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг		Se, мг	
Завтрак																											
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	32,23	21,02	29,30	444,61	0,08	0,34	0,09	2,42	0,11	0,35	0,03	0,03	0,03	0,94	3,10	252,83	40,73	339,91	1,32	0,63	118,16	242,64	1,61	0,04	0,04	2008
ЙОГУРТ	200	4,00	3,00	6,00	96,00	0,06	1,40	0,05	0,00	0,00	0,34	0,00	0,00	0,24	0,00	0,00	240,00	28,00	190,00	0,00	0,00	100,00	292,00	0,00	0,04	0,00	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,93	0,00	15,08	102,67	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	119,80	20,23	84,60	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	378	2011
300/200		6,63	6,16	12,72	133,99	0,06	0,14	0,06	0,72	0,00	0,08	0,30	0,01	0,24	13,70	181,40	12,70	126,10	1,40	1,06	320,10	584,40	1,65	0,01	0,00	3	2009
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20	1,47	0,20	9,41	45,28	0,04	0,00	0,00	0,49	0,00	0,02	0,00	0,04	0,13	6,68	4,00	4,22	19,31	0,89	0,27	116,96	30,19	1,24	0,04	0,00	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОЛОТ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	670	47,66	30,38	72,51	822,55	0,24	2,49	0,20	3,63	0,11	0,79	0,33	0,14	1,68	23,48	798,03	105,65	759,98	5,01	2,13	655,27	623,23	4,53	0,11	0,04		
Итого за прием пищи:																											
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	36																										
Обед																											
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,80	5,09	2,50	59,95	0,03	10,00	0,01	2,20	0,00	0,04	0,00	0,00	0,04	4,00	22,69	14,00	42,00	1,00	0,22	8,00	140,00	3,00	0,01	0,00	19	2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/15/5	7,08	11,09	10,17	171,82	0,07	12,77	0,29	2,88	0,00	0,08	0,72	0,32	1,81	12,69	49,29	27,66	91,07	1,65	1,38	33,33	449,70	6,84	0,04	0,00	84	2008
КОТЛЕТА ПОЛТАВСКАЯ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ ЗАПЕЧЕННАЯ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ С ТОМАТОМ	100	56,24	50,47	7,93	718,11	0,20	0,00	0,52	6,12	5,91	0,66	4,63	0,81	5,61	29,90	141,16	58,45	643,60	8,95	7,26	500,25	841,16	63,21	0,11	0,01	427,601	2004
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	220	8,02	6,79	51,21	298,21	0,10	0,00	0,03	1,73	0,11	0,03	0,00	0,12	0,74	14,96	13,54	10,77	59,66	1,34	0,54	2,76	93,10	1,12	0,01	0,02	331	2008
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	200	0,00	0,00	0,00	0,13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,04	0,00	442	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОЛОТ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	100	6,62	0,88	42,39	203,96	0,18	0,00	0,00	2,20	0,00	0,08	0,00	0,13	0,67	30,00	18,00	19,00	87,00	4,00	1,21	527,00	136,00	5,60	0,04	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	990	80,76	74,32	114,23	1451,18	0,58	22,79	0,65	15,11	6,02	1,21	5,55	1,52	9,31	51,44	244,96	130,10	923,47	16,96	10,62	1071,33	1661,22	79,75	0,24	0,06		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	64																										
Всего за день:		128,62	104,70	186,74	2273,73	0,82	25,27	1,05	18,74	6,13	2,00	5,88	1,66	10,97	114,90	1043,01	235,95	1693,45	21,97	12,75	1726,62	2284,45	84,32	0,34	0,13		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мкг	Se, мкг		
Завтрак																											
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ	250	4,54	5,63	18,90	145,39	0,04	0,69	0,03	0,11	0,03	0,14	0,00	0,00	0,24	2,85	139,37	22,28	111,57	0,28	0,72	66,26	198,42	11,46	0,00	0,00	121	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/167	0,16	0,01	14,92	61,58	0,00	1,74	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	13,29	4,59	5,10	0,43	0,01	3,17	24,87	0,00	0,00	0,00	377	2011
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	300/015	2,06	12,64	173,39	12,84	0,05	0,00	0,11	0,68	0,23	0,03	0,00	0,00	0,20	9,00	7,20	5,70	28,94	1,23	0,39	159,15	43,03	1,68	0,00	0,00	1	2003
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	200	0,78	0,78	19,01	91,18	0,05	8,00	0,01	1,26	0,03	0,04	0,00	0,16	0,48	4,00	28,84	14,40	19,60	3,96	0,30	52,00	550,00	4,00	0,00	0,00	338	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНАЧНЫЙ БОЛОТ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4,80	2,55	30,60	0,00	0,15	0,00	0,00	1,35	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,80	11,40	52,20	2,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008
Итого за прием пищи:	777	12,34	21,61	96,27	471,92	0,29	9,79	0,15	3,71	0,28	0,22	0,00	0,24	1,07	16,48	199,46	58,36	217,62	8,30	1,42	239,63	822,34	17,14	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	30																										
Обед																											
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ СЫРОМ	100	5,51	10,70	6,34	144,59	0,02	3,10	0,02	2,25	0,00	0,08	0,28	0,00	0,16	14,14	19,72	21,38	1,13	0,68	188,74	230,64	5,20	0,00	0,00	31	2012	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250/010	23,18	9,76	19,42	258,19	0,28	10,21	0,27	1,40	0,10	0,24	0,02	0,36	4,84	12,61	60,83	59,04	264,82	2,02	1,45	88,35	1 007,12	57,81	0,40	0,00	106	2011
БЕДРО ИЛИ ГРУДКА КУРИНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ " ДОМАШНИЕ"	100	16,19	20,29	0,96	259,05	0,06	1,54	0,08	1,17	0,00	0,14	0,08	0,06	6,34	5,47	16,23	18,59	154,21	1,95	2,14	71,94	237,10	6,50	0,10	0,02	2	2004
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	180	4,44	5,52	46,20	250,80	0,04	0,00	0,04	0,36	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,40	31,20	94,80	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	328	2008
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	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	8,10	1,80	0,00	0,00	0,00	1,62	0,54	0,00	0,00	0,00	0,00	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНАЧНЫЙ БОЛОТ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	80	5,30	0,70	33,91	163,17	0,14	0,00	0,00	1,76	0,00	0,08	0,00	0,14	0,54	24,00	14,40	15,20	69,60	3,20	0,97	421,60	108,60	4,48	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	1010	56,62	46,97	106,83	1 075,90	0,54	14,63	0,45	6,95	0,10	0,52	0,67	1,13	11,68	59,22	306,70	147,21	707,71	8,63	5,54	772,33	1 594,20	73,96	0,50	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	70																										
Всего за день:		68,96	68,58	203,10	1 547,42	0,83	24,64	0,60	10,66	0,36	0,74	0,67	1,37	12,86	72,70	506,16	205,57	925,33	16,93	6,96	1 152,93	2 406,54	91,13	0,50	0,00		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолие-вая кислот-а, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																												
КАША С ЗАКВАС	250	10.55	13.36	36.46	309.96	0.16	1.40	0.07	0.87	0.09	0.28	0.00	0.00	0.00	0.81	10.33	254.27	61.27	270.21	1.64	1.36	122.56	447.82	21.17	0.0	0.01	3	2004
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	300/20	6.51	14.03	12.41	203.09	0.05	0.06	0.08	0.64	0.15	0.07	0.30	0.07	0.16	13.74	156.66	10.77	105.66	1.24	1.08	322.10	60.04	1.66	0.0	0.00	4	2004	
ВАРДЛИ	50	1.40	1.65	38.65	177.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.00	5.00	18.00	0.75	0.00	24.50	70.00	0.00	0.0	0.00	2008	2008	
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ С САХАРОМ	150/0/5	1.04	0.26	33.28	139.10	0.04	18.50	0.01	0.58	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	48.10	33.80	39.00	0.65	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	391	2008	
КОБЕРНИЙ НАЛИТОК	200	2.21	1.55	25.81	126.37	0.03	0.26	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	65.00	17.95	61.40	0.54	0.20	29.31	110.38	4.50	0.00	0.00	432	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОЛОТ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1.60	0.85	10.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.49	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.60	3.60	17.40	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008	2008	
Итого за прием пищи:	725	23.31	31.70	156.81	955.52	0.35	21.22	0.17	2.65	0.24	0.43	0.30	0.16	1.54	24.07	535.67	132.59	511.69	5.64	2.64	498.50	688.22	27.34	0.0	0.01			
распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	51																											
Обед																												
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ	100	1.52	5.28	11.03	98.42	0.07	6.70	0.00	2.17	0.00	0.04	0.00	0.00	0.20	0.72	5.43	12.63	17.66	41.91	0.77	0.25	303.34	415.86	3.54	0.0	0.00	22	2012
БОРОЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ	250/15/5	9.86	10.29	16.60	202.91	0.10	9.74	0.33	0.51	0.08	0.10	0.72	0.20	0.20	1.81	13.94	74.08	42.87	154.38	2.57	1.47	55.25	568.07	7.94	0.0	0.00	76	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3.79	6.25	25.59	174.32	0.15	12.43	0.04	0.29	0.09	0.12	0.00	0.40	0.40	1.62	12.29	42.58	34.88	100.94	1.47	0.67	21.90	913.64	10.16	0.0	0.00	335	2008
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	100/0/5	15.41	15.60	8.78	252.95	0.17	1.11	0.03	4.32	0.09	0.15	0.02	0.00	0.00	0.00	2.08	28.45	37.21	209.94	1.56	0.82	131.75	398.37	44.47	0.34	0.04	242	2008
СОКИ ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	369	2011	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОЛОТ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	100	6.62	0.68	42.39	203.96	0.18	0.00	0.00	2.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.17	0.67	50.00	18.00	19.00	87.00	4.00	1.21	527.00	136.00	5.60	0.0	0.00	2008	2008
Итого за прием пищи:	955	41.32	38.30	104.41	932.55	0.67	29.38	0.40	9.49	0.27	0.49	0.74	1.11	8.46	63.74	175.75	151.63	594.16	10.34	4.36	1109.25	2402.15	71.47	0.4	0.04			
распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	49																											
Всего за день:		64.63	70.00	261.22	1888.07	1.02	50.60	0.57	12.14	0.51	0.92	1.04	1.27	10.06	67.81	711.42	284.22	1105.87	15.98	7.00	1537.75	3090.37	98.82	0.41	0.05			

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углевод-ы, г	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мкг	В12, мкг	В6, мг	РР, мг	Фолие-вая кислот-а, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																											
САЛАТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	14,72	25,56	2,66	299,78	0,06	0,21	0,25	5,20	2,52	0,39	0,57	0,14	0,21	7,68	98,42	15,41	200,32	2,28	1,38	199,71	214,66	25,66	0,04	0,03	214	2008
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИ ОТВАРНОЙ	100	3,01	0,19	6,31	38,80	0,08	4,00	0,00	1,20	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	12,00	18,00	18,00	55,80	0,63	0,65	360,00	99,00	0,00	0,00	0,00	кк	кк
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	200/20	1,36	0,17	21,03	91,09	0,03	0,04	0,00	0,44	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	6,00	5,76	4,68	17,28	0,90	0,24	105,60	53,00	1,12	0,00	0,00	2	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,14	3,10	16,00	105,25	0,03	0,58	0,02	0,00	0,00	0,12	0,00	0,00	0,00	119,76	20,16	84,61	1,33	0,40	53,72	189,23	9,00	0,00	0,00	378	2011	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	180	0,70	0,70	17,11	62,06	0,04	7,20	0,01	1,13	0,00	0,03	0,00	0,14	0,43	3,60	25,92	12,96	17,84	3,58	0,27	46,86	500,40	3,60	0,02	0,00	338	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,80	0,85	10,20	0,00	0,05	0,00	0,00	0,43	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,60	17,40	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	690	24,53	30,57	73,31	616,98	0,26	12,04	0,28	8,42	2,52	0,60	0,57	0,40	1,50	23,23	271,46	75,90	393,22	9,50	2,95	734,64	1 056,32	39,38	0,04	0,03		
распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	37																										
Обед																											
САЛАТ ИЗ МОРОЖЕНОГО КУКУРУЗЫ	100	2,03	5,14	6,73	81,93	0,08	7,00	1,48	2,68	0,00	0,00	0,00	0,11	0,84	10,20	38,34	31,04	57,84	0,88	0,50	158,60	158,60	2,84	0,01	0,00	59	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КУРИЦЕЙ	250/015	7,62	10,12	19,43	199,98	0,08	5,68	0,27	0,68	0,08	0,08	0,15	0,31	2,54	10,45	28,16	25,63	64,10	1,37	1,02	27,54	453,36	5,74	0,00	0,00	5	2004
ГОВЯДИНА, тушенная с КАПУСТОЙ	300	31,61	37,60	75,33	519,75	0,15	53,33	0,21	7,28	0,00	0,21	4,02	0,78	6,20	24,64	85,53	304,70	4,97	5,42	104,11	748,31	13,06	0,00	0,00	262	2008	
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	200	0,00	0,00	0,00	0,13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	130	6,61	1,14	55,11	255,15	0,23	0,00	0,00	2,68	0,00	0,10	0,00	0,22	0,87	39,00	23,40	24,70	113,10	5,20	1,57	685,10	176,80	7,28	0,00	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	995	50,07	54,00	156,63	1 066,52	0,55	66,04	1,96	13,69	0,08	0,46	4,17	1,46	10,65	84,23	175,44	141,35	569,76	12,42	8,51	575,36	1 537,46	29,07	0,01	0,00		
распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	63																										
Всего за день:		74,60	84,57	229,94	1 663,50	0,84	78,08	2,24	22,11	2,61	1,06	4,74	1,65	12,05	113,58	446,90	217,25	993,02	21,92	11,48	1 710,20	2 593,76	68,45	0,02	0,04		

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	В12, мг	В6, мг	РР, мг	Фолие вая кислот а, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																												
КАША "ДРУЖБА" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250	7,32	12,55	32,35	273,05	0,09	0,94	0,07	0,59	0,12	0,20	0,02	0,02	0,02	0,48	7,14	193,06	35,19	174,02	0,61	1,11	94,55	304,20	17,05	0,01	0,00	190	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	300/15	2,06	12,64	12,84	173,39	0,06	0,00	0,11	0,66	0,23	0,04	0,02	0,02	0,02	0,20	9,00	7,20	5,70	28,60	1,23	0,36	159,15	43,05	1,68	0,04	0,00	1	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/157	0,16	0,01	14,92	61,56	0,00	1,14	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,04	0,63	13,26	4,58	5,10	0,43	0,01	3,11	24,87	0,00	0,00	0,00	377	2011
РИЦА ЗАРЕННЫЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,30	0,02	0,00	0,08	0,61	0,88	0,12	0,21	0,00	0,00	0,04	2,62	18,82	3,88	61,82	0,81	0,48	53,94	96,34	8,04	0,00	0,01	209	2011
ЙОГУРТ	125	3,50	3,13	5,64	70,64	0,04	0,68	0,03	0,00	0,00	0,21	0,00	0,00	0,18	0,00	150,00	17,50	118,75	0,00	0,00	62,50	182,50	0,00	0,00	0,00	2008	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	0,00	0,00	0,34	15,00	9,00	9,50	43,50	2,00	0,61	263,50	68,00	2,60	0,00	0,00	2008	2008	
Итого за прием пищи:	732	21,31	33,26	87,22	741,92	0,28	2,96	0,29	3,45	1,24	0,62	0,21	0,23	1,21	34,59	391,31	76,33	432,14	5,08	2,57	636,61	678,97	29,55	0,04	0,01			
распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	38																											
Обед																												
САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ С МАСЛОМ	100	0,90	5,09	2,50	58,95	0,03	10,00	0,01	2,20	0,00	0,04	0,00	0,00	0,04	0,20	4,00	22,94	14,00	42,00	1,00	0,22	8,00	140,94	3,00	0,02	0,00	17	2008
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	250/15/50	7,04	10,08	10,00	161,68	0,07	9,68	0,22	0,55	0,09	0,08	0,72	0,30	1,70	11,52	39,72	25,95	90,01	1,48	1,38	85,42	428,35	6,15	0,04	0,00	6	2004	
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ МОЛОЧНОМ	120	25,50	29,07	9,97	404,01	0,11	1,14	0,26	4,69	2,71	0,48	1,62	0,38	2,04	17,37	117,31	29,55	309,21	3,94	3,31	256,84	441,53	32,97	0,04	0,03	7	2013	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	230	6,38	7,07	53,54	311,53	0,10	0,00	0,03	1,81	0,11	0,03	0,00	0,13	0,76	15,64	14,15	11,26	62,38	1,42	0,57	2,88	97,33	1,11	0,00	0,02	331	2008	
КИСЕЛЬ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0,00	0,00	28,21	112,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,55	1,83	4,33	0,00	0,00	9,01	0,83	0,00	0,00	0,00	411	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	90	5,96	0,79	38,15	183,56	0,16	0,00	0,00	1,68	0,00	0,07	0,00	0,13	0,84	27,00	16,20	17,10	78,30	3,60	1,08	474,30	122,40	5,04	0,00	0,00	2008	2008	
Итого за прием пищи:	1055	47,78	52,10	142,37	1232,56	0,47	20,82	0,52	11,43	2,91	0,70	2,54	1,00	5,41	75,63	221,92	99,78	593,38	11,48	6,57	816,46	1231,44	48,27	0,10	0,05			
распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	62																											
Всего за день:		69,09	85,36	229,59	1974,48	0,76	23,78	0,81	14,68	4,15	1,32	2,75	1,26	6,66	110,12	613,26	178,12	1018,52	16,54	9,14	1453,22	1910,44	77,85	0,21	0,06			

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мг	РР, мг	Фолиевая кислот, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																												
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СТУШЕННЫМ МОЛОКОМ	200	38,97	26,40	36,31	548,30	0,10	0,44	0,19	1,29	0,97	0,54	0,31	0,10	1,04	5,61	328,65	51,24	442,55	2,04	1,43	192,84	372,54	10,05	0,01	0,05	313	2013	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	300/20	6,03	6,16	12,72	133,99	0,06	0,14	0,06	0,72	0,04	0,06	0,30	0,01	0,24	13,70	181,40	12,70	126,10	1,40	1,06	320,10	59,40	1,66	0,01	0,00	3	2008	
АПЕЛЬСИН	150	1,35	0,30	12,15	64,50	0,06	90,00	0,02	0,33	0,03	0,03	0,03	0,03	0,30	7,50	51,00	19,50	34,50	0,40	0,30	19,50	285,50	3,00	0,03	0,00	3	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,31	3,10	26,52	148,02	0,04	0,52	0,02	0,03	0,03	0,11	0,03	0,03	0,24	0,03	111,41	19,03	87,84	0,40	0,40	52,84	169,81	9,00	0,04	0,00	379	2011	
Итого за прием пищи:	600	50,26	35,96	87,70	894,81	0,25	91,10	0,29	2,34	0,97	0,78	0,61	0,24	1,68	27,01	672,46	102,47	691,04	4,28	3,19	595,33	895,01	23,71	0,11	0,05			
Итого за прием пищи: расходуемых	49																											
Обед																												
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	1,24	5,22	4,23	72,03	0,07	28,21	0,19	2,54	0,03	0,03	0,03	0,03	0,11	0,54	15,80	22,57	29,44	1,13	0,23	3,34	327,24	2,24	0,04	0,00	23	2011	
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУТОМ, МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	250/155	8,98	11,88	17,50	214,08	0,07	10,27	0,28	0,69	0,11	0,08	0,08	0,08	0,33	2,04	13,88	44,80	31,44	109,61	1,70	1,68	36,80	433,33	6,74	0,04	0,00	154	2013
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ В СОУСЕ СМЕТАНОМ С ТОМАТОМ	120	10,86	6,90	12,93	157,68	0,07	0,71	0,03	0,68	0,14	0,08	0,01	0,01	0,08	8,38	52,84	29,83	138,89	0,88	0,88	100,37	268,40	80,84	0,2	0,01	240	2011	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,79	6,25	25,59	174,32	0,15	12,43	0,04	0,29	0,09	0,12	0,00	0,40	1,62	12,28	42,58	34,68	100,94	1,41	0,67	21,94	913,64	10,16	0,04	0,00	335	2008	
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,04	0,16	0,20	12,60	7,20	12,60	2,52	0,08	12,00	240,00	2,00	0,04	0,00	389	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНАЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	120	7,94	1,06	50,87	244,75	0,22	0,00	0,00	2,64	0,00	0,10	0,00	0,00	0,20	0,80	38,00	21,60	104,40	4,80	1,45	632,40	163,20	6,72	0,04	0,00	308	2008	
Итого за прием пищи:	990	33,38	31,50	130,77	946,28	0,60	52,69	0,54	6,60	0,34	0,46	0,67	1,26	5,92	62,97	190,25	148,73	485,96	12,54	5,00	606,86	2 345,81	108,76	0,3	0,04			
Итого за прием пищи: расходуемых	51																											
Итого за день:		83,64	67,46	218,47	1 841,09	0,86	143,78	0,83	8,94	1,31	1,24	1,48	1,52	7,81	109,99	862,71	251,20	1 187,00	16,83	6,19	1 132,19	3 241,88	132,53	0,4	0,08			

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мг	РР, мг	Фолиевая кислот, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мкг	Se, мкг			
Завтрак																												
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	250	7,23	10,17	36,16	264,74	0,07	0,64	0,05	1,12	0,11	0,15	0,00	0,00	0,46	8,63	140,15	20,78	118,91	0,48	0,72	84,16	229,24	11,03	0,0	0,00	0,00	189	2008
ПЕЧЕНЬЕ	40	3,00	3,92	29,76	168,80	0,03	0,01	0,01	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,26	0,00	11,60	8,00	39,00	0,84	0,00	132,00	44,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,14	3,10	16,00	105,25	0,03	0,59	0,02	0,00	0,00	0,12	0,00	0,00	0,16	0,00	119,76	20,15	84,61	1,33	0,40	53,72	189,23	9,00	0,0	0,00	0,00	378	2011
КЕФИР	200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	1,40	0,05	0,14	0,00	0,34	0,60	0,12	0,20	15,60	240,00	28,00	180,00	0,20	0,60	100,00	292,00	18,00	0,0	0,00	0,00	435	2008
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,00	4,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,40	7,20	9,90	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	338	2011	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНАЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,74	0,00	0,02	0,00	0,00	0,13	6,00	3,60	3,60	17,40	0,80	0,24	105,40	27,20	1,12	0,0	0,00	0,00	2008	2008
Итого за прием пищи:	810	20,89	22,77	108,20	727,88	0,25	6,63	0,13	2,30	0,11	0,65	0,60	0,21	1,24	30,23	529,51	87,93	459,82	5,65	2,16	455,31	781,67	39,15	0,0	0,00	0,00	0,00	43
Обед																												
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАПАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	100	1,63	4,94	5,64	74,58	0,02	15,50	0,24	2,23	0,00	0,04	0,00	0,10	0,61	9,66	42,16	16,32	29,66	0,87	0,38	13,54	180,91	3,14	0,0	0,00	0,00	39	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОВОЩАМИ МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	250/15/50	7,79	10,32	20,15	207,45	0,13	10,14	0,34	0,54	0,09	0,12	0,72	0,46	2,40	14,13	26,16	35,92	117,16	1,90	1,48	29,80	804,66	9,32	0,0	0,00	0,00	9	1995
СУПЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	120	26,34	12,22	9,25	280,20	0,29	17,63	8,00	2,97	0,30	2,06	78,38	0,60	9,30	309,69	87,42	29,88	398,74	7,68	6,96	181,01	500,88	16,66	0,20	0,00	0,00	МК	МК
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	4,42	5,15	19,98	143,83	0,12	0,00	0,02	2,50	0,08	0,06	0,00	0,14	1,21	11,62	16,66	66,14	98,32	2,32	0,75	3,04	138,03	1,16	0,0	0,00	0,00	324	2008
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	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	8,10	1,80	0,00	0,00	0,00	1,62	0,54	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНАЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	130	6,61	1,14	55,11	265,15	0,23	0,00	0,00	2,68	0,00	0,10	0,00	0,00	0,22	39,00	23,40	24,70	113,10	5,20	1,57	685,10	176,60	7,28	0,0	0,00	0,00	0,00	2008
Итого за прием пищи:	1015	48,79	33,77	110,13	971,21	0,79	43,47	8,60	11,10	0,47	2,38	77,10	1,78	14,41	383,90	203,89	174,77	757,04	17,95	11,15	514,13	1 801,82	37,62	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00
распределение энергетической ценности (калорийности) по суточному рациону, %																												
Всего за день:		69,88	56,54	218,33	1 699,19	1,04	50,10	8,73	13,40	0,58	3,03	77,90	1,96	15,67	414,13	733,40	262,70	1 213,86	23,60	13,31	1 599,44	2 593,46	76,77	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																											
КАША ОВСЯНАЯ ТЕРКУЛЕС® ЖИДКАЯ	250	8,05	12,67	32,85	278,56	0,16	0,68	0,04	1,37	0,12	0,17	0,00	0,00	0,40	8,53	155,00	58,31	203,15	1,48	1,67	72,86	310,14	13,64	0,01	0,00	0,00	168
КАША ОВСЯНАЯ ТЕРКУЛЕС® ЖИДКАЯ	300/15	2,06	12,64	12,84	173,36	0,05	0,00	0,11	0,69	0,23	0,04	0,00	0,00	0,20	8,00	7,20	57,0	28,95	1,22	0,38	159,15	43,05	1,65	0,01	0,00	0,00	1
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	200	3,75	3,89	24,32	146,82	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	0,00	0,00	0,14	1,80	114,42	27,48	95,98	0,97	0,63	51,71	207,26	9,00	0,00	0,00	382	
КАША С МОЛОКОМ	200	3,75	3,89	24,32	146,82	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	0,00	0,00	0,14	1,80	114,42	27,48	95,98	0,97	0,63	51,71	207,26	9,00	0,00	0,00	382	
КАША С МОЛОКОМ	200	3,75	3,89	24,32	146,82	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	0,00	0,00	0,14	1,80	114,42	27,48	95,98	0,97	0,63	51,71	207,26	9,00	0,00	0,00	382	
КАША С МОЛОКОМ	200	3,75	3,89	24,32	146,82	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	0,00	0,00	0,14	1,80	114,42	27,48	95,98	0,97	0,63	51,71	207,26	9,00	0,00	0,00	382	
КАША С МОЛОКОМ	200	3,75	3,89	24,32	146,82	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	0,00	0,00	0,14	1,80	114,42	27,48	95,98	0,97	0,63	51,71	207,26	9,00	0,00	0,00	382	
КАША С МОЛОКОМ	200	3,75	3,89	24,32	146,82	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	0,00	0,00	0,14	1,80	114,42	27,48	95,98	0,97	0,63	51,71	207,26	9,00	0,00	0,00	382	
КАША С МОЛОКОМ	200	3,75	3,89	24,32	146,82	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	0,00	0,00	0,14	1,80	114,42	27,48	95,98	0,97	0,63	51,71	207,26	9,00	0,00	0,00	382	
КАША С МОЛОКОМ	200	3,75	3,89	24,32	146,82	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	0,00	0,00	0,14	1,80	114,42	27,48	95,98	0,97	0,63	51,71	207,26	9,00	0,00	0,00	382	
КАША С МОЛОКОМ	200	3,75	3,89	24,32	146,82	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	0,00	0,00	0,14	1,80	114,42	27,48	95,98	0,97	0,63	51,71	207,26	9,00	0,00	0,00	382	
КАША С МОЛОКОМ	200	3,75	3,89	24,32	146,82	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	0,00	0,00	0,14	1,80	114,42	27,48	95,98	0,97	0,63	51,71	207,26	9,00	0,00	0,00	382	
КАША С МОЛОКОМ	200	3,75	3,89	24,32	146,82	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	0,00	0,00	0,14	1,80	114,42	27,48	95,98	0,97	0,63	51,71	207,26	9,00	0,00	0,00	382	
КАША С МОЛОКОМ	200	3,75	3,89	24,32	146,82	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	0,00	0,00	0,14	1,80	114,42	27,48	95,98	0,97	0,63	51,71	207,26	9,00	0,00	0,00	382	
КАША С МОЛОКОМ	200	3,75	3,89	24,32	146,82	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	0,00	0,00	0,14	1,80	114,42	27,48	95,98	0,97	0,63	51,71	207,26	9,00	0,00	0,00	382	
КАША С МОЛОКОМ	200	3,75	3,89	24,32	146,82	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	0,00	0,00	0,14	1,80	114,42	27,48	95,98	0,97	0,63	51,71	207,26	9,00	0,00	0,00	382	
КАША С МОЛОКОМ	200	3,75	3,89	24,32	146,82	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	0,00	0,00	0,14	1,80	114,42	27,48	95,98	0,97	0,63	51,71	207,26	9,00	0,00	0,00	382	
КАША С МОЛОКОМ	200	3,75	3,89	24,32	146,82	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	0,00	0,00	0,14	1,80	114,42	27,48	95,98	0,97	0,63	51,71	207,26	9,00	0,00	0,00	382	
КАША С МОЛОКОМ	200	3,75	3,89	24,32	146,82	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	0,00	0,00	0,14	1,80	114,42	27,48	95,98	0,97	0,63	51,71	207,26	9,00	0,00	0,00	382	
КАША С МОЛОКОМ	200	3,75	3,89	24,32	146,82	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	0,00	0,00	0,14	1,80	114,42	27,48	95,98	0,97	0,63	51,71	207,26	9,00	0,00	0,00	382	
КАША С МОЛОКОМ	200	3,75	3,89	24,32	146,82	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	0,00	0,00	0,14	1,80	114,42	27,48	95,98	0,97	0,63	51,71	207,26	9,00	0,00	0,00	382	
КАША С МОЛОКОМ	200	3,75	3,89	24,32	146,82	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	0,00	0,00	0,14	1,80	114,42	27,48	95,98	0,97	0,63	51,71	207,26	9,00	0,00	0,00	382	
КАША С МОЛОКОМ	200	3,75	3,89	24,32	146,82	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	0,00	0,00	0,14	1,80	114,42	27,48	95,98	0,97	0,63	51,71	207,26	9,00	0,00	0,00	382	
КАША С МОЛОКОМ	200	3,75	3,89	24,32	146,82	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	0,00	0,00	0,14	1,80	114,42	27,48	95,98	0,97	0,63	51,71	207,26	9,00	0,00	0,00	382	
КАША С МОЛОКОМ	200	3,75	3,89	24,32	146,82	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	0,00	0,00	0,14	1,80	114,42	27,48	95,98	0,97	0,63	51,71	207,26	9,00	0,00	0,00	382	
КАША С МОЛОКОМ	200	3,75	3,89	24,32	146,82	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	0,00	0,00	0,14	1,80	114,42	27,48	95,98	0,97	0,63	51,71	207,26	9,00	0,00	0,00	382	
КАША С МОЛОКОМ	200	3,75	3,89	24,32	146,82	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	0,00	0,00	0,14	1,80	114,42	27,48	95,98	0,97	0,63	51,71	207,26	9,00	0,00	0,00	382	
КАША С МОЛОКОМ	200	3,75	3,89	24,32	146,82	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	0,00	0,00	0,14	1,80	114,42	27,48	95,98	0,97	0,63	51,71	207,26	9,00	0,00	0,00	382	
КАША С МОЛОКОМ	200	3,75	3,89	24,32	146,82	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	0,00	0,00	0,14	1,80	114,42	27,48	95,98	0,97	0,63	51,71	207,26	9,00	0,00	0,00	382	
КАША С МОЛОКОМ	200	3,75	3,89	24,32	146,82	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	0,00	0,00	0,14	1,80	114,42	27,48	95,98	0,97	0,63	51,71	207,26	9,00	0,00	0,00	382	
КАША С МОЛОКОМ	200	3,75	3,89	24,32	146,82	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	0,00	0,00	0,14	1,80	114,42	27,48	95,98	0,97	0,63	51,71	207,26	9,00	0,00	0,00	382	
КАША С МОЛОКОМ	200	3,75	3,89	24,32	146,82	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	0,00	0,00	0,14	1,80	114,42	27,48	95,98	0,97	0,63	51,71	207,26	9,00	0,00	0,00	382	
КАША С МОЛОКОМ	200	3,75	3,89	24,32	146,82	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	0,00	0,00	0,14	1,80	114,42	27,48	95,98	0,97	0,63	51,71	207,26	9,00	0,00	0,00	382	
КАША С МОЛОКОМ	200	3,75	3,89	24,32	146,82	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	0,00	0,00	0,14	1,80	114,42	27,48	95,98	0,97	0,63	51,71	207,26	9,00	0,00	0,00	382	
КАША С МОЛОКОМ	200	3,75	3,89	24,32	146,82	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	0,00	0,00	0,14	1,80	114,42	27,48	95,98	0,97	0,63	51,71	207,26	9,00	0,00	0,00	382	
КАША С МОЛОКОМ	200	3,75	3,89	24,32	146,82	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	0,00	0,00	0,14	1,80	114,42	27,48	95,98	0,97	0,63	51,71	207,26	9,00	0,00	0,00	382	
КАША С МОЛОКОМ	200	3,75	3,89	24,32	146,82	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	0,00	0,00	0,14	1,80	114,42	27,48	95,98	0,97	0,63	51,71	207,26	9,00	0,00	0,00	382	
КАША С МОЛОКОМ	200	3,75	3,89	24,32	146,82	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	0,00	0,00	0,14	1,80	114,42	27,48	95,98	0,97	0,63	51,71	207,26	9,00	0,00	0,00	382	
КАША С МОЛОКОМ	200	3,75	3,89	24,32	146,82	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	0,00	0,00	0,14	1,80	114,42	27,48	95,98	0,97	0,63	51,71	207,26	9,00	0,00	0,00	382	
КАША С МОЛОКОМ	200	3,75	3,89	24,32	146,82	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	0,00	0,00	0,14	1,80	114,42	27,48	95,98	0,97	0,63	51,71	207,26	9,00	0,00	0,00	382	
КАША С МОЛОКОМ	200	3,75	3,89	24,32	146,82	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	0,00	0,00	0,14	1,80	114,42	27,48	95,98	0,97	0,63	51,71	207,26	9,00	0,00	0,00	382	
КАША С МОЛОКОМ	200	3,75	3,89	24,32	146,82	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	0,00	0,00	0,14	1,80	114,42	27,48	95,98	0,97	0,63	51,71	207,26	9,00	0,00	0,00	382	
КАША С МОЛОКОМ	200	3,75	3,89	24,32	146,82	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	0,00	0,00	0,14	1,80	114,42	27,48	95,98	0,97	0,63	51,71	207,26	9,00	0,00	0,00	382	
КАША С МОЛОКОМ	200	3,75	3,89	24,32	146,82	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	0,00	0,00	0,14	1,80	114,42	27,48	95,98	0,97	0,63	51,71	207,26	9,00	0,00	0,00	382	
КАША С МОЛОКОМ	200	3,75	3,89	24,32	146,82	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	0,00	0,00	0,14	1,80	114,42	27,48	95,98	0,97	0,63	51,71	207,26	9,00	0,00	0,00	382	
КАША С МОЛОКОМ	200	3,75	3,89	24,32	146,82	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	0,00	0,00	0,14	1,80	114,42	27,48	95,98	0,97	0,63	51,71	207,26	9,00	0,00	0,00	382	
КАША С МОЛОКОМ	200	3,75	3,89	24,32	146,82	0,03																					

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества												№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мг	РР, мг	Омега-3, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																													
КАША КУКУРУЗНАЯ ВЯЗКАЯ	250	9,73	13,79	33,76	299,81	0,15	2,06	0,09	0,4	0,09	0,29	0,00	0,00	0,71	14,40	253,06	55,74	254,94	1,27	0,94	126,34	448,98	21,04	0,0	0,0	323	2008		
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	300/20	6,61	14,20	12,41	205,24	0,04	0,23	0,08	0,64	0,15	0,08	0,23	0,0	0,1	11,22	173,81	13,19	118,55	1,21	1,35	360,40	61,45	1,65	0,0	0,0	4	2004		
ЙОГУРТ	200	5,60	5,00	9,02	113,02	0,06	1,40	0,05	0,00	0,00	0,34	0,00	0,00	0,24	0,00	240,00	28,00	190,00	0,00	0,00	100,00	292,00	0,00	0,0	0,0	2008	2008		
КОФЕЛИНЬ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,31	3,10	26,52	148,02	0,04	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	0,00	0,00	0,26	0,00	111,41	19,03	87,63	0,40	0,40	52,84	169,61	9,00	0,0	0,0	379	2011		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНАЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,20	1,70	20,40	92,00	0,10	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,24	7,60	34,84	1,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	2008		
Итого за прием пищи:	740	28,45	37,79	102,11	859,09	0,39	4,24	0,24	1,98	0,24	0,62	0,23	0,01	1,44	25,62	765,51	123,56	666,20	4,48	2,73	639,63	972,04	31,72	0,0	0,0	1001			
расход энергии	45																												
Обед																													
РАДА ВАРЕНЬЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,30	0,02	0,00	0,08	0,61	0,69	0,12	0,21	0,00	0,00	2,62	18,62	3,65	61,81	0,81	0,45	53,64	56,35	8,02	0,0	0,0	209	2011		
СТУРЕЦ СОПЕЧНЫЙ	100	0,90	0,10	1,70	13,00	0,02	5,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,10	0,00	23,00	14,00	24,00	0,60	0,00	111,00	141,00	0,00	0,0	0,0	2008	2008		
УХА С КРУТОЙ	250/0/10	14,81	5,87	16,73	179,46	0,12	5,36	0,03	0,47	0,09	0,11	0,00	0,00	1,62	11,50	46,50	56,35	209,84	1,26	1,37	40,21	719,67	123,66	0,4	0,0	10	2013		
ГЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,21	6,98	28,44	193,98	0,16	13,62	0,04	0,32	0,10	0,14	0,00	0,00	0,5	1,60	13,66	47,36	112,23	1,57	0,75	24,35	1015,40	11,30	0,0	0,0	335	2008		
КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	120	22,77	25,60	5,55	353,15	0,08	3,65	0,30	2,48	0,00	0,18	0,67	0,74	7,64	10,60	31,38	30,78	201,90	2,22	2,79	90,71	393,87	9,27	0,1	0,0	11	2013		
КУСЛЕВ ВІТАМІЗІРОВАНИЙ	200	0,00	0,00	18,53	74,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,37	1,93	4,33	0,00	0,00	8,97	0,57	0,00	0,0	411	2008	2008		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНАЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	90	5,96	0,79	38,15	183,56	0,16	0,00	0,00	1,89	0,00	0,07	0,00	0,13	0,60	27,00	16,20	17,10	78,30	3,60	1,08	474,34	122,40	5,04	0,0	0,0	2008	2008		
Итого за прием пищи:	1100	53,51	44,83	109,37	1058,57	0,57	27,65	0,45	6,04	1,06	0,64	0,66	1,74	12,04	65,56	194,64	162,78	692,44	10,06	6,45	1603,42	2439,26	162,26	0,7	0,0				
расход энергии	55																												
Всего за день:		81,96	82,62	211,48	1916,66	0,96	32,09	0,69	8,02	1,32	1,46	1,11	1,82	13,48	91,20	980,15	286,34	1376,64	14,64	9,18	2443,04	3411,30	194,00	0,7	0,0				

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																												
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	250	8,66	11,56	43,45	314,34	0,18	0,64	0,06	1,44	0,12	0,15	0,00	0,25	0,70	19,36	144,30	50,81	191,61	1,44	1,32	67,61	282,81	13,21	0,0	0,00	0,00	189	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	300/20	6,63	6,16	12,72	133,99	0,09	0,74	0,06	0,72	0,00	0,06	0,30	0,07	0,24	3,70	181,40	12,70	126,10	1,40	1,06	320,10	58,40	1,66	0,0	0,00	0,00	3	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,14	3,10	16,00	105,25	0,03	0,59	0,02	0,00	0,00	0,12	0,00	0,00	0,16	0,00	119,76	20,16	84,61	1,33	0,40	53,75	189,23	9,00	0,0	0,00	0,00	378	2011
АПЕЛЬСИН	150	1,36	0,30	12,15	64,50	0,06	90,00	0,02	0,36	0,00	0,05	0,00	0,00	0,36	7,60	51,00	19,50	34,50	0,45	0,36	19,50	295,50	3,00	0,0	0,00	0,00	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	4,00	2,13	25,50	0,00	0,13	0,00	0,00	1,13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,00	9,50	43,50	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	700	24,01	23,25	109,62	616,08	0,46	91,37	0,16	3,62	0,12	0,40	0,30	0,41	1,43	40,56	505,46	112,66	480,36	6,62	3,08	461,20	825,94	26,83	0,0	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) по суточному рациону, %	36																											
Обед																												
НАРЕЗКА ИЗ ОВОЩЕЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	100	1,01	5,16	3,38	65,48	0,05	19,25	0,10	2,57	0,00	0,04	0,00	0,00	0,36	8,24	18,66	18,16	34,62	1,06	0,22	5,41	234,66	2,56	0,0	0,00	0,00	18	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ И С КУРИЦЕЙ	250/020	10,29	11,68	22,99	238,26	0,09	4,65	0,25	1,41	0,15	0,10	0,22	0,31	3,00	31,13	40,51	26,67	115,10	1,50	1,23	41,06	423,67	6,66	0,0	0,00	0,00	108	2011
Гречка по-купечески с мясом	300	27,13	32,96	34,65	543,52	0,24	1,12	0,61	6,89	0,18	0,24	2,82	0,66	6,21	31,13	43,81	134,62	338,66	6,33	4,83	81,06	652,60	11,50	0,0	0,00	0,00	10	2011
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	200	1,00	0,20	19,17	92,00	0,00	4,80	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,00	21,60	27,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	70	4,63	0,62	29,67	142,77	0,13	0,00	0,00	1,54	0,00	0,00	0,00	0,12	0,41	21,00	12,60	13,30	60,90	2,80	0,85	368,90	95,20	3,62	0,0	0,00	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	940	44,06	50,62	109,66	1082,03	0,51	30,02	1,06	12,21	0,33	0,44	3,04	1,26	10,06	73,54	124,86	214,38	576,81	12,08	7,23	496,46	1406,62	24,83	0,1	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) по суточному рациону, %	64																											
Всего за день:		68,07	73,87	219,68	1700,11	0,97	121,39	1,22	15,63	0,45	0,84	3,34	1,66	11,52	114,10	630,32	327,04	1057,19	18,70	10,31	957,66	2232,56	51,72	0,2	0,00	0,00		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	В12, мг	В6, мг	РР, мг	Фолие-вая кислот-а, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																													
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	200	9,23	8,66	50,39	318,74	0,10	0,02	0,05	1,74	0,12	0,09	0,09	0,13	0,71	16,11	88,92	14,20	83,11	1,41	0,74	52,70	97,56	1,10	0,01	0,02	207	2012		
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	300/15	2,06	12,64	173,39	0,05	0,00	0,11	0,08	0,23	0,04	0,00	0,00	0,00	0,20	9,00	7,20	5,70	28,94	1,23	0,33	159,15	43,05	1,66	0,04	0,00	1	2008		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,16	0,01	14,92	61,56	0,00	1,74	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	0,63	13,28	4,58	5,10	0,43	0,01	3,11	24,87	0,00	0,04	0,00	377	2011		
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0,60	0,60	14,70	66,80	0,00	6,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	21,60	10,60	14,68	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	0,00	338	2011		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНАЧНЫЙ СЛОЖ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	0,00	0,13	6,00	3,60	3,60	17,40	0,82	0,24	105,40	27,20	1,12	0,04	0,00	0,00	2008			
Итого за прием пищи:	637	13,37	22,29	101,33	661,08	0,19	7,76	0,16	4,07	0,35	0,12	0,09	0,21	1,08	31,74	114,61	39,03	149,41	6,87	1,33	320,42	192,65	3,91	0,01	0,02				
распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	45																												
Обед																													
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	1,24	5,22	4,29	72,03	0,07	26,21	0,19	2,54	0,00	0,09	0,09	0,11	0,54	12,41	15,80	22,51	29,44	1,13	0,23	3,34	327,24	2,24	0,04	0,00	22	2008		
СУП КАРТОВЕЛЬНЫЙ С КРУГОЙ С МЯСОМ	250/0/15	7,19	9,75	14,57	174,97	0,08	5,45	0,22	0,62	0,09	0,09	0,09	0,72	0,34	1,61	10,58	25,58	30,45	101,80	1,54	1,44	26,74	490,03	6,14	0,04	0,00	11		2004
КОТЛЕТЫ ИЛИ БЛЮТЧКИ/РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	120/0/5	11,33	10,87	9,04	180,88	0,07	0,62	0,10	0,73	0,18	0,09	0,10	0,00	0,68	8,09	57,48	35,90	154,91	1,18	1,00	114,74	352,87	96,28	0,31	0,01	255	2012		
СВОЩИ ПРИПУШЕННЫЕ	180	3,09	5,28	21,22	145,78	0,11	8,48	1,48	0,71	0,09	0,10	0,00	0,33	1,44	15,45	46,77	43,98	90,21	1,57	0,78	20,48	628,65	8,17	0,04	0,00	12	2004		
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	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	8,10	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00	1,62	0,54	0,00	0,00	0,00	2008		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНАЧНЫЙ СЛОЖ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	120	7,94	1,06	50,87	244,75	0,22	0,00	0,00	2,64	0,00	0,10	0,00	0,20	8,60	36,00	21,60	22,80	104,40	4,80	1,45	632,40	163,20	6,72	0,04	0,00	0,00	2008		
Итого за прием пищи:	990	30,99	32,16	99,99	818,21	0,56	42,94	1,99	7,26	0,36	0,42	0,42	1,07	5,43	62,33	175,34	157,51	480,78	10,19	4,88	799,38	1 922,55	119,55	0,41	0,01				
распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	55																												
Всего за день:		44,36	54,45	201,32	1 479,29	0,75	50,10	2,15	11,33	0,71	0,54	0,54	0,81	1,28	6,52	114,07	198,95	630,25	17,05	6,28	1 119,81	2 155,21	123,45	0,41	0,03				

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																													
СУПЕЛ ТВОРОЖНОЕ С ОВОЩАМИ	250	31.98	22.88	47.88	540.80	0.08	0.54	0.11	1.83	0.23	0.38	0.08	0.01	0.72	5.20	281.51	38.80	340.94	1.18	1.02	102.78	307.64	7.04	0.04	0.04	0.04	227	2008	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	300/200	6.63	6.16	12.72	133.99	0.06	0.4	0.08	0.72	0.03	0.08	0.30	0.01	0.24	3.70	181.40	12.70	126.10	1.40	1.08	320.10	58.40	1.68	0.01	0.00	0.00	3	2008	
ГРУША СВЕЖАЯ	150	0.60	0.45	15.45	70.90	0.03	7.50	0.00	0.54	0.00	0.00	0.04	0.00	0.15	0.00	28.50	18.00	24.00	3.00	0.28	21.00	232.50	1.50	0.01	0.00	0.00	338	2011	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3.14	3.10	16.00	105.25	0.03	0.59	0.02	0.00	0.12	0.00	0.00	0.00	0.15	0.00	119.76	20.18	84.61	1.33	0.40	53.74	189.23	9.00	0.04	0.00	0.00	378	2011	
Итого за прием пищи:	650	42.35	32.57	92.03	850.34	0.20	8.77	0.19	3.18	0.23	0.64	0.35	0.13	1.33	21.90	611.11	89.65	575.65	6.88	2.77	497.61	787.78	19.18	0.04	0.00	0.00			
распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	41																												
Обед																													
САЛАТ ИЗ МОРОЖКИ С ИЗЮМОМ	100	1.61	0.22	34.54	149.94	0.08	6.18	1.65	0.42	0.00	0.07	0.00	0.00	0.73	6.58	59.04	37.65	73.85	1.57	0.27	51.02	401.34	3.30	0.04	0.00	0.00	68	2011	
БОРЩ С МЕЛКОШИН-КОВАННЫМИ ОВОЩАМИ С КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	250/150	7.81	11.32	11.17	181.04	0.07	10.04	0.35	0.48	0.09	0.10	0.17	0.37	2.61	4.88	53.70	32.65	100.24	1.77	1.24	53.48	459.28	8.64	0.04	0.01	0.00	13	1995	
КОТЛЕТА ПО - ХЛЕБ-ОВСКИ	120	23.70	21.16	10.66	327.54	0.09	2.12	0.01	1.81	0.10	0.16	3.08	0.52	5.13	3.00	21.41	36.81	235.58	3.71	4.05	142.60	559.78	10.74	0.01	0.00	0.00	14	2004	
РИС ПРИПУШЕННЫЙ С КУКУРУЗЫ	180	5.14	8.30	41.55	261.36	0.07	1.95	0.04	1.04	0.14	0.09	0.00	0.14	0.84	6.01	16.20	34.32	100.84	0.80	1.08	183.45	103.50	0.76	0.00	0.00	0.00	15	2011	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.00	0.20	19.80	86.00	0.02	4.00	0.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ С БОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	90	1.20	3.63	45.90	207.00	0.23	0.00	0.00	2.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	16.20	17.10	78.30	3.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008	
Итого за прием пищи:	960	46.46	45.03	163.62	1 212.88	0.56	24.29	2.05	5.68	0.33	0.38	3.25	1.12	9.48	50.48	182.63	166.55	602.84	14.25	6.65	430.53	1 523.66	23.43	0.11	0.00	0.00			
распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	59																												
Всего за день:		88.81	77.60	255.65	2 063.22	0.76	33.06	2.25	9.17	0.56	1.02	3.60	1.24	10.78	72.38	793.80	266.20	1 178.55	21.13	9.42	928.14	2 311.65	42.61	0.2	0.07	0.07			

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов					
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Остие вая кислот в, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг			K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																												
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	250	6,68	11,56	43,45	314,34	0,18	0,64	0,08	1,44	0,12	0,15	0,00	0,24	0,73	19,36	144,30	50,81	191,61	1,44	1,32	97,81	282,81	13,21	0,01	0,00	189	2008	
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	200/20	1,40	0,19	22,37	94,06	0,03	3,20	0,00	0,44	0,00	0,02	0,00	0,00	0,12	6,00	7,20	5,94	18,54	0,81	0,24	109,00	55,20	1,12	0,00	0,00	2	2011	
КАША С МОЛОКОМ	200	3,75	3,69	24,32	146,62	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	0,00	0,14	1,80	111,44	27,48	95,56	0,87	0,68	51,71	207,28	9,00	0,00	0,00	382	2011		
КЕФИР	200	6,00	0,20	8,00	62,00	0,08	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	252,00	30,00	166,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	435	2008	
АПЕЛЬСИН	130	1,17	0,26	10,53	55,90	0,05	76,00	0,01	0,29	0,00	0,04	0,00	0,08	0,26	6,50	44,20	16,90	29,90	0,38	0,26	16,90	256,10	2,60	0,00	0,00	2008		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕННЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,32	0,18	8,49	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	0,00	0,03	0,13	6,00	3,60	17,40	0,80	0,24	105,40	27,20	1,12	0,00	0,00	0,00	2008		
Итого за прием пищи:	840	22,63	16,08	117,15	714,51	0,41	84,38	0,08	2,61	0,12	0,34	0,00	0,33	1,34	39,66	582,74	134,94	549,03	4,31	2,74	350,68	926,60	27,05	0,01	0,00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	49																											
Обед																												
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧНОЙ КАПУСТЫ	100	1,51	5,08	8,91	88,33	0,02	17,20	0,04	2,25	0,00	0,04	0,00	0,13	0,50	9,68	44,58	13,25	24,71	0,81	0,35	11,35	172,04	2,31	0,01	0,00	45	2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОВОЩАМИ МЯСООМ И СМЕТАНОЙ	250/15/5	7,78	10,32	20,15	207,45	0,13	10,14	0,34	0,54	0,09	0,12	0,72	0,48	2,40	4,13	26,15	35,93	117,13	1,90	1,48	29,80	804,65	9,32	0,00	0,00	9	1995	
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	120	14,10	12,01	2,79	175,90	0,07	0,17	0,03	3,25	0,09	0,08	0,00	0,00	1,11	4,28	32,22	42,88	183,50	0,94	0,68	60,34	383,12	131,10	0,4	0,01	15	1996	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,21	6,98	28,44	193,88	0,16	13,62	0,04	0,52	0,10	0,14	0,00	0,51	1,60	13,68	47,38	38,77	112,23	1,57	0,75	24,33	1 015,40	11,30	0,00	0,00	335	2008	
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	200	1,00	0,20	19,17	92,00	0,00	4,60	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,00	21,60	27,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕННЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	90	1,20	3,83	45,90	0,00	0,23	0,00	0,00	2,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	16,20	17,10	78,30	3,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008		
Итого за прием пищи:	980	35,81	38,42	125,36	757,86	0,61	46,13	0,55	8,38	0,28	0,38	0,72	1,22	5,81	41,76	175,57	169,33	542,93	9,18	3,58	125,92	2 375,24	154,08	0,01	0,00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	51																											
Всего за день:		58,34	54,50	242,51	1 472,17	1,02	130,48	0,64	11,00	0,40	0,72	0,72	1,61	7,16	81,42	738,28	304,27	1 092,00	13,48	6,32	476,60	3 203,81	181,14	0,01	0,00			
МКОУ "Миркушинская ООШ"																												

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	18,63	1 427,42	34,91	287,50	34,00	25,69	177,73	33,18	221,22	2 603,61	13 805,92	5 283,35	22 784,50	397,10	184,72	27 804,12	57 403,78	2 123,30	8,49	1,03
Среднее значение за период	0,68	67,97	1,66	13,71	1,62	1,22	8,46	1,58	10,53	123,98	657,42	250,84	1 085,03	18,91	9,27	1 324,01	2 733,51	70,11	0,40	0,05
Содержание белка, жира, углеводов в меню за период в % от																				

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
после 12-18 лет	710	990