

Приложение № 2 к муниципальному контракту
№ 20
от «01» сентября 2023 года

Базовое примерное меню для организации школьного питания обучающихся, получающих бюджетные средства на питание в день в размере, установленном постановлением Губернатора Приморского края от 06.12.2018 № 72-пг «О Порядке обеспечения обучающихся в государственных (краевых) и муниципальных общеобразовательных организациях бесплатным питанием».

Меню для детей возрастной категории 7-11 лет:

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	5.7	8.0	38.4	249.6	0.06	1.30	0.06	0.90	0.00	0.00	122.86	34.92	150.02	1.30	0.00	0.00	0.00	0.00	184	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.04	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	6.21	8.91	22.68	0.54	38.70	0.00	0.00	0.00	1000	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.00	0.00	0.07	0.22	0.15	0.01	1.20	0.00	1.90	0.02	1.50	0.00	0.00	0.00	14	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.1	16.2	64.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.40	4.32	8.64	1.08	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008
МОЛОКО	200	5.9	5.1	9.8	110.5	0.05	1.10	0.04	0.00	0.00	0.22	215.22	23.63	151.92	0.17	308.06	18.99	0.00	0.00	385	2011
Итого за прием пищи:	640	14.1	21.7	79.1	568.7	0.15	2.40	0.17	1.71	0.15	0.25	350.89	71.78	335.16	3.11	348.26	18.99	0.00	0.00		
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С	250	5.9	6.0	20.2	158.4	0.12	6.73	0.22	1.46	0.00	0.08	32.07	26.47	84.54	1.34	510.46	5.75	0.05	0.00	103	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ	150	8.5	6.2	38.3	242.4	0.23	0.00	0.02	4.70	0.08	0.13	17.92	125.26	185.89	4.36	263.31	2.28	0.02	0.00	323	2008
КОТЛЕТА МЯСНАЯ	90	8.3	18.6	13.2	254.1	0.06	2.16	0.26	4.35	0.18	0.09	38.14	19.83	97.32	1.23	206.58	5.23	0.05	0.01	281	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.9	0.06	0.00	0.00	0.98	0.00	0.03	10.35	14.85	37.80	0.90	64.50	0.00	0.01	0.00	1000	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ	200	0.0	0.0	12.6	50.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.33	1.80	0.00	0.00	0.99	0.00	0.00	0.00	349	2011
Итого за прием пищи:	740	26.4	31.1	108.5	820.1	0.47	8.89	0.50	11.49	0.26	0.33	106.81	188.21	405.55	7.83	1 045.84	13.26	0.13	0.01		
Всего за день:		40.5	52.8	187.7	1 388.7	0.62	11.29	0.67	13.20	0.41	0.58	457.70	259.99	740.71	10.94	1 394.10	32.25	0.13	0.01		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг
Завтрак																				

ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	14.5	10.1	14.0	208.5	0.04	0.15	0.06	0.26	0.12	0.15	113.40	18.29	154.22	0.63	110.02	0.96	0.02	0.02	223	2011
СОУС МОЛОЧНЫЙ № 368	50	1.3	5.5	5.4	77.6	0.02	0.00	0.04	0.10	0.00	0.00	31.25	4.03	27.22	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	368	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.04	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	6.21	8.91	22.68	0.54	38.70	0.00	0.00	0.00	1000	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.1	16.2	64.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.40	4.32	8.64	1.08	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008
МОЛОКО	200	5.9	5.1	9.8	110.5	0.05	1.10	0.04	0.00	0.00	0.22	215.22	23.63	151.92	0.17	308.06	18.99	0.00	0.00	385	2011
Итого за прием пищи:	610	24.2	21.0	60.0	530.4	0.15	1.25	0.14	0.95	0.12	0.39	371.48	59.18	364.68	2.72	456.78	19.95	0.02	0.02		
Обед																					
СУП С КЛЕЦКАМИ	250	7.2	8.5	23.0	197.3	0.10	4.73	0.25	1.39	0.16	0.11	38.23	23.87	89.93	1.27	389.20	5.81	0.05	0.01	108	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	12.2	18.1	35.8	354.4	0.06	1.63	0.27	4.31	0.00	0.09	18.99	36.40	148.90	1.41	222.43	4.35	0.08	0.02	291	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.9	0.06	0.00	0.00	0.98	0.00	0.03	10.35	14.85	37.80	0.90	64.50	0.00	0.01	0.00	1000	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ	200	0.0	0.0	12.6	50.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.33	1.80	0.00	0.00	0.99	0.00	0.00	0.00	349	2011
Итого за прием пищи:	700	23.0	26.9	95.7	716.9	0.22	6.36	0.52	6.68	0.16	0.23	75.90	76.92	276.63	3.58	677.12	10.16	0.14	0.03		
Всего за день:		47.2	47.9	155.7	1 247.3	0.37	7.61	0.66	7.63	0.28	0.62	447.38	136.10	641.31	6.30	1 133.90	30.11	0.16	0.05		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	180	6.0	6.0	37.2	227.3	0.08	0.84	0.07	1.15	0.05	0.04	20.16	11.39	50.47	1.12	157.82	0.77	0.01	0.01	ТТК 8	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.04	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	6.21	8.91	22.68	0.54	38.70	0.00	0.00	0.00	1000	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.1	16.2	64.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.40	4.32	8.64	1.08	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008
МОЛОКО	200	5.9	5.1	9.8	110.5	0.05	1.10	0.04	0.00	0.00	0.22	215.22	23.63	151.92	0.17	308.06	18.99	0.00	0.00	385	2011
Итого за прием пищи:	610	14.4	11.4	77.8	471.5	0.17	1.94	0.11	1.74	0.05	0.28	246.99	48.25	233.71	2.91	504.58	19.76	0.01	0.01		
Обед																					
СВЕКОЛЬНИК	250	5.2	9.7	13.3	165.8	0.09	6.42	0.23	2.33	0.00	0.10	42.99	28.45	83.40	1.43	487.85	8.19	0.06	0.00	77	2008
ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ (ГОРОХ)	150	16.0	6.8	33.4	259.0	0.44	0.00	0.03	6.66	0.11	0.10	65.18	58.18	146.38	4.51	523.76	3.64	0.02	0.00	199	2011
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	90	11.5	17.0	4.7	229.8	0.13	9.14	3.96	1.13	0.16	0.92	10.79	14.97	163.95	3.62	166.49	3.75	0.11	0.02	256	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.9	0.06	0.00	0.00	0.98	0.00	0.03	10.35	14.85	37.80	0.90	64.50	0.00	0.01	0.00	1000	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ	200	0.0	0.0	12.6	50.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.33	1.80	0.00	0.00	0.99	0.00	0.00	0.00	349	2011
Итого за прием пищи:	740	36.4	33.9	88.3	819.7	0.72	15.56	4.22	11.10	0.27	1.15	137.64	118.25	431.53	10.46	1 243.59	15.58	0.20	0.02		
Всего за день:		50.8	45.3	166.1	1 291.2	0.89	17.50	4.33	12.84	0.32	1.43	384.63	166.50	665.24	13.37	1 748.17	35.34	0.21	0.03		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		

Завтрак																					
КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	200	7.4	8.3	36.3	248.9	0.08	0.58	0.05	1.23	0.10	0.15	124.34	19.83	113.93	0.49	219.36	10.04	0.01	0.00	184	2008
БАТОН	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	5.70	3.90	19.50	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.1	16.2	64.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.40	4.32	8.64	1.08	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008
МОЛОКО	200	5.9	5.1	9.8	110.5	0.05	1.10	0.04	0.00	0.00	0.22	215.22	23.63	151.92	0.17	308.06	18.99	0.00	0.00	385	2011
Итого за прием пищи:	630	15.8	14.4	77.7	502.8	0.16	1.68	0.09	1.23	0.10	0.38	350.66	51.68	293.99	2.04	555.02	29.03	0.01	0.00		
Обед																					
РАССОЛЬНИК	250	5.4	7.8	14.6	155.1	0.07	5.17	0.21	1.75	0.00	0.09	34.32	24.16	89.94	1.11	390.61	5.21	0.03	0.00	96	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	13.6	25.7	31.5	412.8	0.22	16.38	0.46	7.23	0.00	0.20	41.79	56.48	197.08	2.85	1 199.8 ₁	14.01	0.13	0.01	133	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.9	0.06	0.00	0.00	0.98	0.00	0.03	10.35	14.85	37.80	0.90	64.50	0.00	0.01	0.00	1000	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ	200	0.0	0.0	12.6	50.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.33	1.80	0.00	0.00	0.99	0.00	0.00	0.00	349	2011
Итого за прием пищи:	700	22.7	33.8	83.0	733.0	0.35	21.55	0.67	9.96	0.00	0.32	94.79	97.29	324.82	4.86	1 655.9₁	19.22	0.17	0.01		
Всего за день:		38.5	48.3	160.7	1 235.8	0.51	23.23	0.76	11.19	0.10	0.70	445.45	148.97	618.81	6.90	2 210.9₃	48.25	0.18	0.01		

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ	150	8.4	4.0	38.2	222.1	0.23	0.00	0.01	4.64	0.03	0.12	17.63	125.26	185.47	4.35	262.89	2.28	0.02	0.00	323	2008
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	90	8.0	9.9	14.8	180.2	0.06	1.16	0.04	1.94	0.11	0.06	17.12	15.58	88.03	1.04	131.42	3.75	0.05	0.01	279	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.1	16.2	64.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.40	4.32	8.64	1.08	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.04	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	6.21	8.91	22.68	0.54	38.70	0.00	0.00	0.00	1000	2011
МОЛОКО	200	5.9	5.1	9.8	110.5	0.05	1.10	0.04	0.00	0.00	0.22	215.22	23.63	151.92	0.17	308.06	18.99	0.00	0.00	385	2011
Итого за прием пищи:	670	24.8	19.3	93.7	646.5	0.38	2.26	0.09	7.17	0.14	0.42	261.58	177.70	456.74	7.18	741.07	25.02	0.07	0.01		
Обед																					
СУП ПОЛЕВОЙ	250	6.2	6.2	21.8	167.9	0.14	6.73	0.22	1.57	0.00	0.08	33.37	34.28	102.68	1.49	524.28	6.16	0.05	0.00	205	2011
КАША ПЕРЛОВАЯ	150	3.6	4.6	37.7	206.0	0.03	0.00	0.03	0.30	0.00	0.00	11.00	26.00	78.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	323	2008
ГУЛЯШ ИЗ КУР	90	12.1	13.9	8.4	207.4	0.07	2.53	0.41	1.62	0.00	0.10	23.66	21.61	116.08	1.36	242.51	5.64	0.09	0.01	308	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.9	0.06	0.00	0.00	0.98	0.00	0.03	10.35	14.85	37.80	0.90	64.50	0.00	0.01	0.00	1000	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ	200	0.0	0.0	12.6	50.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.33	1.80	0.00	0.00	0.99	0.00	0.00	0.00	349	2011
Итого за прием пищи:	740	25.6	25.0	104.8	746.4	0.30	9.26	0.66	4.47	0.00	0.21	86.71	98.54	334.56	4.35	832.28	11.80	0.15	0.01		
Всего за день:		50.4	44.3	198.5	1 392.9	0.68	11.52	0.75	11.64	0.14	0.63	348.29	276.24	791.30	11.53	1 573.3₅	36.82	0.22	0.02		

6 день

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, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ	200	6.2	10.7	28.1	234.6	0.13	0.50	0.06	1.03	0.14	0.12	108.36	34.68	135.91	0.95	207.08	9.99	0.01	0.00	175	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0.3	0.1	13.7	59.2	0.01	24.00	0.01	0.22	0.00	0.01	16.95	9.93	8.91	0.35	105.88	0.30	0.01	0.00	375	2011
БАТОН	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	5.70	3.90	19.50	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00		2008
МОЛОКО	200	5.9	5.1	9.8	110.5	0.05	1.10	0.04	0.00	0.00	0.22	215.22	23.63	151.92	0.17	308.06	18.99	0.00	0.00	385	2011
Итого за прием пищи:	630	14.7	16.8	67.1	482.9	0.22	25.60	0.11	1.25	0.14	0.36	346.23	72.14	316.24	1.77	648.62	29.28	0.02	0.00		
Обед																					
СВЕКОЛЬНИК	250	5.2	9.7	13.3	165.8	0.09	6.42	0.23	2.33	0.00	0.10	42.99	28.45	83.40	1.43	487.85	8.19	0.06	0.00	77	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	150	5.5	3.2	34.9	190.4	0.07	0.00	0.01	1.14	0.05	0.02	9.04	7.34	40.42	0.93	63.21	0.77	0.01	0.01	331	2008
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	90	9.4	11.7	10.7	186.2	0.06	2.08	0.28	0.52	0.07	0.08	37.00	20.60	101.75	1.21	212.62	4.80	0.05	0.01	281	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.9	0.06	0.00	0.00	0.98	0.00	0.03	10.35	14.85	37.80	0.90	64.50	0.00	0.01	0.00	1000	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ	200	0.0	0.0	12.6	50.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.33	1.80	0.00	0.00	0.99	0.00	0.00	0.00	349	2011
Итого за прием пищи:	740	23.8	24.9	95.8	707.6	0.28	8.50	0.52	4.97	0.12	0.23	107.71	73.04	263.37	4.47	829.17	13.76	0.13	0.02		
Всего за день:		38.5	41.8	162.9	1 190.6	0.50	34.10	0.63	6.22	0.26	0.59	453.94	145.18	579.61	6.24	1 477.79	43.04	0.15	0.02		

7 день

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, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
РИС ОТВАРНОЙ	150	3.7	3.3	38.8	199.8	0.03	0.00	0.02	0.32	0.05	0.02	17.70	27.24	73.51	0.50	55.51	0.76	0.03	0.01	304	2011
КОТЛЕТА МЯСНАЯ С СОУСОМ	90	8.2	8.7	8.0	142.8	0.05	1.32	0.07	0.34	0.03	0.06	24.57	14.56	82.00	0.97	156.05	3.58	0.05	0.01	281	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.1	16.2	64.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.40	4.32	8.64	1.08	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.04	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	6.21	8.91	22.68	0.54	38.70	0.00	0.00	0.00	1000	2011
МОЛОКО	200	5.9	5.1	9.8	110.5	0.05	1.10	0.04	0.00	0.00	0.22	215.22	23.63	151.92	0.17	308.06	18.99	0.00	0.00	385	2011
Итого за прием пищи:	670	20.3	17.4	87.4	586.9	0.17	2.42	0.13	1.25	0.08	0.32	269.10	78.66	338.75	3.26	558.32	23.33	0.08	0.02		
Обед																					
СУП ГОРОХОВЫЙ	250	7.5	6.4	18.2	160.6	0.16	6.84	0.25	2.17	0.00	0.10	36.53	33.82	101.12	1.84	581.18	6.37	0.06	0.00	101	2011
СОЛЯНКА СБОРНАЯ	200	14.4	23.8	28.1	386.0	0.21	27.89	0.72	4.01	0.12	0.22	79.02	62.56	200.63	3.30	1 100.61	14.66	0.13	0.01	141	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.9	0.06	0.00	0.00	0.98	0.00	0.03	10.35	14.85	37.80	0.90	64.50	0.00	0.01	0.00	1000	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ	200	0.0	0.0	12.6	50.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.33	1.80	0.00	0.00	0.99	0.00	0.00	0.00	349	2011
Итого за прием пищи:	700	25.6	30.5	83.3	711.8	0.43	34.73	0.97	7.16	0.12	0.35	134.23	113.03	339.55	6.04	1 747.28	21.03	0.20	0.01		
Всего за день:		45.8	47.9	170.7	1 298.7	0.60	37.15	1.10	8.41	0.20	0.67	403.33	191.69	678.30	9.30	2 305.60	44.36	0.28	0.03		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ (ГОРОХ)	150	13.7	2.0	28.7	187.8	0.38	0.00	0.01	5.62	0.02	0.08	56.63	50.30	125.25	3.87	450.16	3.14	0.02	0.00	199	2011
ГУЛЯШ ИЗ КУР	90	11.7	13.0	6.0	188.5	0.07	2.53	0.41	1.26	0.00	0.10	23.10	21.10	113.36	1.34	238.24	5.58	0.09	0.01	308	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.1	16.2	64.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.40	4.32	8.64	1.08	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.04	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	6.21	8.91	22.68	0.54	38.70	0.00	0.00	0.00	1000	2011
МОЛОКО	200	5.9	5.1	9.8	110.5	0.05	1.10	0.04	0.00	0.00	0.22	215.22	23.63	151.92	0.17	308.06	18.99	0.00	0.00	385	2011
Итого за прием пищи:	670	33.8	20.4	75.3	620.5	0.54	3.63	0.46	7.47	0.02	0.42	306.56	108.26	421.85	7.00	1 035.16	27.71	0.11	0.01		
Обед																					
БОРЩ С КАПУСТОЙ И	250	5.1	8.9	12.7	153.8	0.07	8.67	0.25	2.31	0.00	0.09	54.73	28.59	77.88	1.52	402.36	6.70	0.05	0.00	82	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ	150	8.5	6.2	38.3	242.4	0.23	0.00	0.02	4.70	0.08	0.13	19.25	125.34	186.16	4.37	263.35	2.28	0.02	0.00	323	2008
БЕФСТРОГАНОВ	90	7.2	14.8	5.3	191.4	0.05	1.61	0.05	2.79	0.00	0.05	26.77	11.16	74.73	0.82	150.67	4.58	0.05	0.01	375	1996
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.9	0.06	0.00	0.00	0.98	0.00	0.03	10.35	14.85	37.80	0.90	64.50	0.00	0.01	0.00	1000	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ	200	0.0	0.0	12.6	50.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.33	1.80	0.00	0.00	0.99	0.00	0.00	0.00	349	2011
Итого за прием пищи:	740	24.5	30.2	93.1	752.8	0.41	10.28	0.32	10.78	0.08	0.30	119.43	181.74	376.57	7.61	881.87	13.56	0.13	0.01		
Всего за день:		58.3	50.6	168.4	1 373.2	0.95	13.91	0.78	18.25	0.10	0.72	425.99	290.00	798.42	14.61	1 917.03	41.27	0.24	0.02		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	150	7.1	15.9	27.1	281.0	0.05	0.00	0.10	0.80	0.00	0.00	93.00	9.00	83.00	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	210	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.1	16.2	64.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.40	4.32	8.64	1.08	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.04	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	6.21	8.91	22.68	0.54	38.70	0.00	0.00	0.00	1000	2011
МОЛОКО	200	5.9	5.1	9.8	110.5	0.05	1.10	0.04	0.00	0.00	0.22	215.22	23.63	151.92	0.17	308.06	18.99	0.00	0.00	385	2011
Итого за прием пищи:	580	15.5	21.3	67.7	525.2	0.14	1.10	0.14	1.39	0.00	0.24	319.83	45.86	266.24	2.59	346.76	18.99	0.00	0.00		
Обед																					
ЩИ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ	250	6.1	11.5	11.0	171.8	0.10	5.72	0.23	3.20	0.09	0.10	39.92	53.96	93.10	4.06	622.18	5.95	0.12	0.00	87	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.2	6.9	21.4	160.8	0.12	10.38	0.05	0.29	0.11	0.12	41.76	30.12	85.45	1.19	764.47	8.54	0.04	0.00	312	2011
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	90	11.5	17.0	4.7	229.8	0.13	9.14	3.96	1.13	0.16	0.92	10.79	14.97	163.95	3.62	166.49	3.75	0.11	0.02	256	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.9	0.06	0.00	0.00	0.98	0.00	0.03	10.35	14.85	37.80	0.90	64.50	0.00	0.01	0.00	1000	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ	200	0.0	0.0	12.6	50.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.33	1.80	0.00	0.00	0.99	0.00	0.00	0.00	349	2011
Итого за прием пищи:	740	24.5	35.7	74.1	727.5	0.41	25.24	4.24	5.60	0.36	1.17	111.15	115.70	380.30	9.77	1 618.63	18.24	0.28	0.02		

Всего за день:	40.0	57.0	141.8	1 252.8	0.55	26.34	4.38	6.99	0.36	1.41	430.98	161.56	646.54	12.36	1 965.3 9	37.23	0.28	0.02		
----------------	------	------	-------	---------	------	-------	------	------	------	------	--------	--------	--------	-------	--------------	-------	------	------	--	--

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
КАША МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕС	200	8.3	9.0	32.4	244.6	0.16	0.69	0.03	1.29	0.05	0.17	155.37	59.44	208.96	1.48	321.07	14.29	0.02	0.00	183	2011
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5.0	4.5	0.3	61.3	0.02	0.00	0.10	0.81	0.89	0.15	19.93	4.35	69.55	0.91	56.35	8.05	0.02	0.01	209	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.04	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	6.21	8.91	22.68	0.54	38.70	0.00	0.00	0.00	1000	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.1	16.2	64.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.40	4.32	8.64	1.08	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008
МОЛОКО	200	5.9	5.1	9.8	110.5	0.05	1.10	0.04	0.00	0.00	0.22	215.22	23.63	151.92	0.17	308.06	18.99	0.00	0.00	385	2011
Итого за прием пищи:	670	21.7	18.9	73.3	550.1	0.27	1.79	0.17	2.69	0.94	0.56	402.13	100.65	461.75	4.18	724.18	41.33	0.04	0.01		
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	5.9	5.9	19.9	155.9	0.14	6.71	0.21	2.03	0.00	0.09	32.18	46.05	105.22	1.88	538.94	5.86	0.05	0.00	101	2011
РИС ОТВАРНОЙ	150	3.7	4.5	38.8	210.7	0.03	0.00	0.02	0.35	0.08	0.03	17.85	27.24	73.73	0.50	55.73	0.76	0.03	0.01	304	2011
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	90	8.0	14.2	14.8	218.5	0.06	1.16	0.04	3.79	0.11	0.06	17.12	15.58	88.10	1.04	131.42	3.75	0.05	0.01	279	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.9	0.06	0.00	0.00	0.98	0.00	0.03	10.35	14.85	37.80	0.90	64.50	0.00	0.01	0.00	1000	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ	200	0.0	0.0	12.6	50.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.33	1.80	0.00	0.00	0.99	0.00	0.00	0.00	349	2011
Итого за прием пищи:	740	21.3	24.9	110.5	750.3	0.29	7.87	0.27	7.15	0.19	0.21	85.83	105.52	304.85	4.32	791.58	10.37	0.14	0.02		
Всего за день:		42.9	43.8	183.7	1 300.4	0.56	9.66	0.44	9.84	1.13	0.77	487.96	206.17	766.60	8.50	1 515.7 6	51.70	0.18	0.03		

Меню для детей возрастной категории 12-18 лет:

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины						Минеральные вещества						№ рецеп-	Сборник рецепту-		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
КАША РИСОВАЯ	200	6.0	8.1	39.8	256.8	0.0	0.52	0.05	0.35	0.10	0.1	112.5	32.87	136.61	0.53	194.50	9.70	0.0	0.0	184	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.9	0.0	0.00	0.00	0.98	0.00	0.0	10.35	14.85	37.80	0.90	64.50	0.00	0.0	0.0	1000	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.0	0.00	0.07	0.22	0.15	0.0	1.20	0.00	1.90	0.02	1.50	0.00	0.0	0.0	14	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.1	16.2	64.8	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	5.40	4.32	8.64	1.08	0.00	0.00	0.0	0.0	430	2008
МОЛОКО	200	5.9	5.1	9.8	110.5	0.0	1.10	0.04	0.00	0.00	0.2	215.2	23.63	151.92	0.17	308.06	18.9	0.0	0.0	385	2011
Итого за прием пищи:	660	15.9	21.9	90.3	621.7	0.1	1.62	0.16	1.55	0.25	0.4	344.6	75.67	336.87	2.70	568.56	28.6	0.0	0.0		
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С	280	6.6	6.7	22.6	177.4	0.1	7.53	0.24	1.63	0.00	0.0	35.80	29.61	94.66	1.49	571.71	6.45	0.0	0.0	103	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ	180	10.2	7.5	45.9	290.9	0.2	0.00	0.02	5.64	0.09	0.1	21.43	150.3	223.05	5.23	315.96	2.73	0.0	0.0	323	2008
КОТЛЕТА МЯСНАЯ	100	9.3	20.6	14.8	282.5	0.0	2.42	0.29	4.82	0.19	0.0	42.76	22.12	108.47	1.39	230.30	5.83	0.0	0.0	281	2011

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.9	0.0	0.00	0.00	0.98	0.00	0.0	10.35	14.85	37.80	0.90	64.50	0.00	0.0	0.0	1000	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ	200	0.0	0.0	12.6	50.3	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	8.33	1.80	0.00	0.00	0.99	0.00	0.0	0.0	349	2011
Итого за прием пищи:	810	29.8	35.1	120.2	915.9	0.5	9.95	0.55	13.07	0.28	0.3	118.6	218.6	463.98	9.01	1 183.4	15.0	0.1	0.0		
Всего за день:		45.7	57.0	210.5	1 537.6	0.7	11.5	0.71	14.62	0.53	0.7	463.3	294.3	800.85	11.71	1 752.0	43.7	0.1	0.0		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети - ческая	Витамины						Минеральные вещества						№ рецеп	Сборник рецептур		
		Белки	Жиры	Углево		B1,	C,	A,	E,	Д,	B2,	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe,	K, мг	I,			F,	Se,
Завтрак																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	16.7	11.6	16.1	240.7	0.0	0.17	0.0	0.3	0.1	0.1	130.81	21.11	177.9	0.7	126.94	1.10	0.0	0.0	223	2011
СОУС МОЛОЧНЫЙ № 368	50	1.3	5.5	5.4	77.6	0.0	0.00	0.0	0.1	0.0	0.0	31.25	4.03	27.22	0.3	0.00	0.00	0.0	0.0	368	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.9	0.0	0.00	0.0	0.9	0.0	0.0	10.35	14.85	37.80	0.9	64.50	0.00	0.0	0.0	1000	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.1	16.2	64.8	0.0	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0	5.40	4.32	8.64	1.0	0.00	0.00	0.0	0.0	430	2008
МОЛОКО	200	5.9	5.1	9.8	110.5	0.0	1.10	0.0	0.0	0.0	0.2	215.22	23.63	151.9	0.1	308.06	18.9	0.0	0.0	385	2011
Итого за прием пищи:	650	27.9	22.7	72.0	608.5	0.1	1.27	0.1	1.3	0.1	0.4	393.03	67.94	403.4	3.1	499.50	20.0	0.0	0.0		
Обед																					
СУП С КЛЕЦКАМИ	280	8.0	9.6	25.6	220.4	0.1	5.29	0.2	1.5	0.1	0.1	42.75	26.69	100.5	1.4	435.67	6.51	0.0	0.0	108	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	280	17.0	25.3	50.1	496.0	0.1	2.28	0.3	6.0	0.0	0.1	26.60	50.98	208.4	1.9	311.50	6.09	0.1	0.0	291	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.9	0.0	0.00	0.0	0.9	0.0	0.0	10.35	14.85	37.80	0.9	64.50	0.00	0.0	0.0	1000	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ	200	0.0	0.0	12.6	50.3	0.0	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0	8.33	1.80	0.00	0.0	0.99	0.00	0.0	0.0	349	2011
Итого за прием пищи:	810	28.7	35.1	112.6	881.6	0.2	7.57	0.6	8.5	0.1	0.2	88.03	94.32	346.8	4.2	812.66	12.6	0.1	0.0		
Всего за день:		56.6	57.8	184.6	1 490.1	0.4	8.84	0.8	9.9	0.3	0.7	481.06	162.26	750.2	7.4	1 312.1	32.6	0.2	0.0		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети - ческая	Витамины						Минеральные вещества						№ рецеп	Сборник рецептур		
		Белки	Жиры	Углево		B1,	C,	A,	E, мг	Д,	B2,	Ca, мг	Mg,	P, мг	Fe,	K, мг	I,			F,	Se,
Завтрак																					
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	210	7.0	7.0	43.3	264.5	0.0	0.98	0.0	1.34	0.06	0.0	23.51	13.30	58.86	1.31	184.04	0.89	0.0	0.0	ТТК 8	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.9	0.0	0.00	0.0	0.98	0.00	0.0	10.35	14.85	37.80	0.90	64.50	0.00	0.0	0.0	1000	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.1	16.2	64.8	0.0	0.00	0.0	0.00	0.00	0.0	5.40	4.32	8.64	1.08	0.00	0.00	0.0	0.0	430	2008
МОЛОКО	200	5.9	5.1	9.8	110.5	0.0	1.10	0.0	0.00	0.00	0.2	215.22	23.63	151.9	0.17	308.06	18.9	0.0	0.0	385	2011
Итого за прием пищи:	660	16.9	12.5	93.7	554.7	0.2	2.08	0.1	2.32	0.06	0.2	254.48	56.10	257.2	3.46	556.60	19.8	0.0	0.0		
Обед																					
СВЕКОЛЬНИК	280	5.8	10.8	14.9	185.7	0.0	7.18	0.2	2.61	0.00	0.1	48.13	31.86	93.40	1.59	546.27	9.18	0.0	0.0	77	2008
ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ	180	19.2	8.2	40.1	311.0	0.5	0.00	0.0	7.99	0.13	0.1	78.20	69.81	175.6	5.42	628.40	4.37	0.0	0.0	199	2011
ПЕЧЕНЬ ПО-	100	12.8	18.9	5.2	255.2	0.1	10.1	4.3	1.25	0.18	1.0	11.96	16.62	182.0	4.01	184.90	4.16	0.1	0.0	256	2008

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.9	0.0	0.00	0.0	0.98	0.00	0.0	10.35	14.85	37.80	0.90	64.50	0.00	0.0	0.0	1000	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ	200	0.0	0.0	12.6	50.3	0.0	0.00	0.0	0.00	0.00	0.0	8.33	1.80	0.00	0.00	0.99	0.00	0.0	0.0	349	2011
Итого за прием пищи:	810	41.5	38.3	97.1	917.0	0.8	17.3	4.6	12.83	0.31	1.2	156.97	134.9	488.8	11.92	1 425.0	17.7	0.2	0.0		
Всего за день:		58.4	50.8	190.8	1 471.7	1.0	19.4	4.8	15.15	0.37	1.5	411.45	191.0	746.1	15.38	1 981.6	37.5	0.2	0.0		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки	Жиры	Углево		В1,	С, мг	А,	Е, мг	Д,	В2,	Са, мг	Mg,	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І,			F,	Se,
Завтрак																					
КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	200	8.2	10.2	39.8	283.3	0.0	0.65	0.06	1.38	0.13	0.16	138.8	22.02	127.0	0.5	244.65	11.2	0.0	0.00	184	2008
БАТОН	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	9.50	6.50	32.50	0.5	46.00	0.00	0.0	0.00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.1	16.2	64.8	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.40	4.32	8.64	1.0	0.00	0.00	0.0	0.00	430	2008
МОЛОКО	200	5.9	5.1	9.8	110.5	0.0	1.10	0.04	0.00	0.00	0.22	215.2	23.63	151.9	0.1	308.06	18.9	0.0	0.00	385	2011
Итого за прием пищи:	650	18.2	16.9	91.6	589.7	0.1	1.75	0.10	1.38	0.13	0.40	369.0	56.47	320.1	2.2	598.71	30.2	0.0	0.00		
Обед																					
РАССОЛЬНИК	280	6.1	8.8	16.3	174.1	0.0	5.78	0.23	1.99	0.00	0.10	38.61	27.09	100.9	1.2	437.69	5.84	0.0	0.00	96	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	280	19.0	36.1	44.1	578.0	0.3	22.9	0.64	10.13	0.00	0.27	58.51	79.08	275.9	3.9	1 679.7	19.6	0.1	0.02	133	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.9	0.0	0.00	0.00	0.98	0.00	0.03	10.35	14.85	37.80	0.9	64.50	0.00	0.0	0.00	1000	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ	200	0.0	0.0	12.6	50.3	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.33	1.80	0.00	0.0	0.99	0.00	0.0	0.00	349	2011
Итого за прием пищи:	810	28.8	45.1	97.4	917.3	0.4	28.7	0.87	13.10	0.00	0.40	115.8	122.8	414.6	6.1	2 182.9	25.4	0.2	0.02		
Всего за день:		46.9	62.0	188.9	1 506.9	0.6	30.4	0.97	14.48	0.13	0.80	484.8	179.2	734.8	8.4	2 781.6	55.6	0.2	0.02		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки	Жиры	Углево		В1,	С, мг	А,	Е, мг	Д,	В2,	Са, мг	Mg,	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І,			F,	Se,
Завтрак																					
ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ	180	16.8	16.5	43.7	390.2	0.28	1.06	0.3	8.15	0.0	0.1	37.16	150.3	277.0	5.61	417.25	6.07	0.08	0.0	КК	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.1	16.2	64.8	0.00	0.00	0.0	0.00	0.0	0.0	5.40	4.32	8.64	1.08	0.00	0.00	0.00	0.0	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.9	0.06	0.00	0.0	0.98	0.0	0.0	10.35	14.85	37.80	0.90	64.50	0.00	0.01	0.0	1000	2011
МОЛОКО	200	5.9	5.1	9.8	110.5	0.05	1.10	0.0	0.00	0.0	0.2	215.2	23.63	151.9	0.17	308.06	18.9	0.00	0.0	385	2011
Итого за прием пищи:	630	26.6	22.1	94.1	680.4	0.39	2.16	0.3	9.13	0.0	0.4	268.1	193.1	475.4	7.76	789.81	25.0	0.09	0.0		
Обед																					
СУП ПОЛЕВОЙ	280	7.0	7.0	24.4	188.1	0.16	7.53	0.2	1.75	0.0	0.1	37.26	38.39	115.0	1.67	587.26	6.91	0.07	0.0	205	2011
КАША ПЕРЛОВАЯ	180	4.3	5.5	45.2	247.2	0.04	0.00	0.0	0.36	0.0	0.0	13.20	31.20	93.60	0.72	0.00	0.00	0.00	0.0	323	2008

ГУЛЯШ ИЗ КУР	100	13.4	15.4	9.3	230.1	0.08	2.83	0.4	1.79	0.0	0.1	26.32	24.06	129.0	1.52	269.87	6.27	0.10	0.0	308	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.9	0.06	0.00	0.0	0.98	0.0	0.0	10.35	14.85	37.80	0.90	64.50	0.00	0.01	0.0	1000	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ	200	0.0	0.0	12.6	50.3	0.00	0.00	0.0	0.00	0.0	0.0	8.33	1.80	0.00	0.00	0.99	0.00	0.00	0.0	349	2011
Итого за прием пищи:	810	28.4	28.2	115.9	830.6	0.34	10.3	0.7	4.88	0.0	0.2	95.46	110.3	375.4	4.81	922.62	13.1	0.18	0.0		
Всего за день:		55.0	50.2	210.0	1 511.0	0.73	12.5	1.1	14.0	0.0	0.6	363.5	303.4	850.8	12.57	1 712.4	38.2	0.27	0.0		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины						Минеральные вещества							№ рецеп -	Сборник рецептур	
		Белки	Жиры	Углево		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
КАША МОЛОЧНАЯ	200	6.5	11.8	28.6	247.1	0.1	0.55	0.07	1.0	0.16	0.1	118.6	35.80	143.2	0.9	221.83	10.8	0.0	0.00	175	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0.3	0.1	13.7	59.2	0.0	24.0	0.01	0.2	0.00	0.0	16.95	9.93	8.91	0.3	105.88	0.30	0.0	0.00	375	2011
БАТОН	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.00	0.0	9.50	6.50	32.50	0.5	46.00	0.00	0.0	0.00		2008
МОЛОКО	200	5.9	5.1	9.8	110.5	0.0	1.10	0.04	0.0	0.00	0.2	215.2	23.63	151.9	0.1	308.06	18.9	0.0	0.00	385	2011
Итого за прием пищи:	650	16.5	18.5	77.8	547.8	0.2	25.6	0.12	1.2	0.16	0.3	360.3	75.86	336.5	1.9	681.77	30.1	0.0	0.00		
Обед																					
СВЕКОЛЬНИК	280	6.3	13.3	14.9	209.6	0.1	7.20	0.25	3.4	0.00	0.1	48.52	32.31	97.59	1.6	551.71	9.34	0.0	0.00	77	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	180	6.6	4.9	41.9	238.4	0.0	0.00	0.02	1.4	0.08	0.0	11.00	8.81	48.71	1.1	76.06	0.92	0.0	0.02	331	2008
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ С	100	11.2	13.8	12.2	218.1	0.0	2.25	0.30	0.5	0.08	0.1	42.15	23.59	119.5	1.4	242.15	5.64	0.0	0.01	281	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.9	0.0	0.00	0.00	0.9	0.00	0.0	10.35	14.85	37.80	0.9	64.50	0.00	0.0	0.00	1000	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ	200	0.0	0.0	12.6	50.3	0.0	0.00	0.00	0.0	0.00	0.0	8.33	1.80	0.00	0.0	0.99	0.00	0.0	0.00	349	2011
Итого за прием пищи:	810	27.8	32.3	106.0	831.2	0.3	9.45	0.57	6.4	0.16	0.2	120.3	81.36	303.6	5.0	935.41	15.9	0.1	0.03		
Всего за день:		44.3	50.8	183.8	1 379.0	0.5	35.1	0.69	7.6	0.32	0.6	480.6	157.2	640.2	7.0	1 617.1	46.0	0.1	0.03		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества							№ рецеп -	Сборник рецептур	
		Белки	Жиры	Углево		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
РИС ОТВАРНОЙ	180	4.4	3.5	46.5	235.4	0.04	0.00	0.02	0.37	0.0	0.0	21.11	32.68	88.09	0.60	66.52	0.91	0.0	0.0	304	2011
КОТЛЕТА МЯСНАЯ С	100	8.8	9.4	8.3	153.5	0.05	1.42	0.09	0.35	0.0	0.0	25.56	15.55	87.51	1.03	168.20	3.78	0.0	0.0	281	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.1	16.2	64.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	5.40	4.32	8.64	1.08	0.00	0.00	0.0	0.0	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.9	0.06	0.00	0.00	0.98	0.0	0.0	10.35	14.85	37.80	0.90	64.50	0.00	0.0	0.0	1000	2011
МОЛОКО	200	5.9	5.1	9.8	110.5	0.05	1.10	0.04	0.00	0.0	0.2	215.2	23.63	151.92	0.17	308.06	18.99	0.0	0.0	385	2011
Итого за прием пищи:	730	23.1	18.5	105.2	679.1	0.20	2.52	0.15	1.70	0.0	0.3	277.6	91.03	373.96	3.78	607.28	23.68	0.0	0.0		
Обед																					
СУП ГОРОХОВЫЙ	280	8.3	7.2	20.4	180.0	0.19	7.66	0.28	2.43	0.0	0.1	40.86	37.86	113.33	2.05	651.09	7.13	0.0	0.0	101	2011

СОЛЯНКА СБОРНАЯ	280	20.1	33.4	39.4	541.1	0.26	39.0 4	1.01	5.63	0.1 6	0.2 9	110.6 4	87.59	280.98	4.62	1 541.3 9	20.54	0.1 8	0.0 2	141	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.9	0.06	0.00	0.00	0.98	0.0	0.0	10.35	14.85	37.80	0.90	64.50	0.00	0.0	0.0	1000	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ	200	0.0	0.0	12.6	50.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	8.33	1.80	0.00	0.00	0.99	0.00	0.0	0.0	349	2011
Итого за прием пищи:	810	32.2	40.9	96.7	886.3	0.51	46.7 0	1.29	9.04	0.1 6	0.4 3	170.1 8	142.1 0	432.11	7.57	2 257.9 7	27.67	0.2 6	0.0 2		
Всего за день:		55.2	59.3	202.0	1 565.4	0.71	49.2 2	1.44	10.74	0.2 4	0.7 7	447.8 2	233.1 3	806.07	11.35	2 865.2 5	51.35	0.3 5	0.0 4		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп -	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	13.4	28.6	4.2	327.9	0.07	0.39	0.34	2.27	2.3	0.4	123.3	18.14	213.43	2.14	238.74	24.83	0.0	0.0	210	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.1	16.2	64.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	5.40	4.32	8.64	1.08	0.00	0.00	0.0	0.0	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.9	0.06	0.00	0.00	0.98	0.0	0.0	10.35	14.85	37.80	0.90	64.50	0.00	0.0	0.0	1000	2011
МОЛОКО	200	5.9	5.1	9.8	110.5	0.05	1.10	0.04	0.00	0.0	0.2	215.2	23.63	151.92	0.17	308.06	18.99	0.0	0.0	385	2011
Итого за прием пищи:	650	23.2	34.1	54.6	618.1	0.18	1.49	0.38	3.25	2.3	0.6	354.2	60.94	411.79	4.29	611.30	43.82	0.0	0.0		
Обед																					
БОРЩ С КАПУСТОЙ И	250	5.1	8.9	12.7	153.8	0.07	8.67	0.25	2.31	0.0	0.0	54.73	28.59	77.88	1.52	402.36	6.70	0.0	0.0	82	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ	180	10.2	7.5	45.9	290.9	0.27	0.00	0.02	5.64	0.0	0.1	23.09	150.4	223.39	5.25	316.00	2.73	0.0	0.0	323	2008
БЕФСТРОГАНОВ	100	8.0	16.4	5.9	212.6	0.05	1.79	0.05	3.09	0.0	0.0	29.87	12.39	83.01	0.91	167.34	5.09	0.0	0.0	375	1996
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.9	0.06	0.00	0.00	0.98	0.0	0.0	10.35	14.85	37.80	0.90	64.50	0.00	0.0	0.0	1000	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ	200	0.0	0.0	12.6	50.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	8.33	1.80	0.00	0.00	0.99	0.00	0.0	0.0	349	2011
Итого за прием пищи:	780	27.0	33.1	101.3	822.4	0.45	10.4	0.32	12.02	0.0	0.3	126.3	208.0	422.08	8.58	951.19	14.52	0.1	0.0		
Всего за день:		50.2	67.2	156.0	1 440.5	0.63	11.9 5	0.70	15.27	2.4 0	1.0 3	480.6 4	268.9 7	833.87	12.87	1 562.4 9	58.34	0.2 0	0.0 4		

9 день

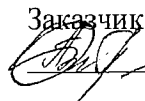
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп -	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	180	8.5	19.1	32.5	337.2	0.0	0.00	0.12	0.96	0.00	0.0	111.6	10.80	99.60	0.96	0.00	0.00	0.0	0.00	210	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.1	16.2	64.8	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	5.40	4.32	8.64	1.08	0.00	0.00	0.0	0.00	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.9	0.0	0.00	0.00	0.98	0.00	0.0	10.35	14.85	37.80	0.90	64.50	0.00	0.0	0.00	1000	2011
МОЛОКО	200	5.9	5.1	9.8	110.5	0.0	1.10	0.04	0.00	0.00	0.2	215.2	23.63	151.92	0.17	308.06	18.9	0.0	0.00	385	2011
Итого за прием пищи:	630	18.4	24.6	82.9	627.4	0.1	1.10	0.16	1.94	0.00	0.2	342.5	53.60	297.96	3.11	372.56	18.9	0.0	0.00		
Обед																					

ЩИ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ	280	7.2	13.2	12.7	198.4	0.1	6.64	0.27	3.59	0.10	0.1	45.39	61.49	108.61	4.60	715.56	6.94	0.1	0.01	87	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3.8	8.3	25.7	193.7	0.1	12.4	0.06	0.34	0.13	0.1	50.08	36.13	102.53	1.45	917.30	10.2	0.0	0.00	312	2011
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	13.2	19.2	5.4	260.1	0.1	10.4	4.52	1.28	0.18	1.0	12.27	17.10	187.22	4.13	190.10	4.28	0.1	0.02	256	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.9	0.0	0.00	0.00	0.98	0.00	0.0	10.35	14.85	37.80	0.90	64.50	0.00	0.0	0.00	1000	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ	200	0.0	0.0	12.6	50.3	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	8.33	1.80	0.00	0.00	0.99	0.00	0.0	0.00	349	2011
Итого за прием пищи:	810	27.9	41.0	80.7	817.3	0.4	29.5	4.85	6.19	0.41	1.3	126.4	131.3	436.16	11.08	1888.4	21.4	0.3	0.03		
Всего за день:		46.3	65.6	163.6	1444.7	0.6	30.6	5.01	8.13	0.41	1.5	468.9	184.9	734.12	14.19	2261.0	40.4	0.3	0.03		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины						Минеральные вещества						№ рецеп -	Сборник рецептур		
		Белки	Жиры	Углевод		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
КАША МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕС	200	8.4	14.0	34.5	298.9	0.1	0.69	0.0	1.43	0.1	0.1	156.0	59.44	209.9	1.4	322.08	14.2	0.02	0.00	183	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.9	0.0	0.00	0.0	0.98	0.0	0.0	10.35	14.85	37.80	0.9	64.50	0.00	0.01	0.00	1000	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.0	0.00	0.0	0.22	0.1	0.0	1.20	0.00	1.90	0.0	1.50	0.00	0.00	0.00	14	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.1	16.2	64.8	0.0	0.00	0.0	0.00	0.0	0.0	5.40	4.32	8.64	1.0	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008
МОЛОКО	200	5.9	5.1	9.8	110.5	0.0	1.10	0.0	0.00	0.0	0.2	215.2	23.63	151.9	0.1	308.06	18.9	0.00	0.00	385	2011
Итого за прием пищи:	660	18.3	27.8	85.0	663.8	0.2	1.79	0.1	2.63	0.2	0.4	388.2	102.2	410.1	3.6	696.14	33.2	0.03	0.00		
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С	280	7.0	8.0	22.3	188.9	0.1	7.53	0.2	2.69	0.0	0.1	36.25	51.92	121.4	2.1	608.32	6.71	0.07	0.00	101	2011
РИС ОТВАРНОЙ	180	4.4	5.4	46.6	252.8	0.0	0.00	0.0	0.42	0.0	0.0	21.35	32.68	88.46	0.6	66.88	0.91	0.03	0.01	304	2011
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	100	8.9	15.7	16.4	242.6	0.0	1.29	0.0	4.21	0.1	0.0	19.03	17.28	97.82	1.1	145.92	4.18	0.06	0.01	279	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.9	0.0	0.00	0.0	0.98	0.0	0.0	10.35	14.85	37.80	0.9	64.50	0.00	0.01	0.00	1000	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ	200	0.0	0.0	12.6	50.3	0.0	0.00	0.0	0.00	0.0	0.0	8.33	1.80	0.00	0.0	0.99	0.00	0.00	0.00	349	2011
Итого за прием пищи:	810	24.0	29.4	122.2	849.6	0.3	8.82	0.3	8.30	0.2	0.2	95.31	118.5	345.5	4.7	886.61	11.8	0.17	0.02		
Всего за день:		42.3	57.3	207.2	1513.4	0.5	10.6	0.4	10.9	0.5	0.7	483.5	220.7	755.7	8.4	1582.7	45.0	0.20	0.02		

Заказчик


 Г.А. Ожерельева

Исполнитель


 М.Г. Савченко
