

Примерное меню рационального питания для обучающихся МБОУ "Горная СОШ"
 Составлено по сборнику рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.
 Разработчики Тутельян В.А., Могилянский М.П. 2008 - 2011гг., Сборник мет.рекомендаций Санкт.Питер. 2008г.
 Возрастная категория для детей 7 - 11 лет
 Сезон весенне-летний
 Режим питания : пн-птн завтрак 9:50
 Обед 14:30
 полдник 16:00
 Исполнитель : Зулгарнеева Н.В., шеф - повар

Утверждаю
 Директор МБОУ «Горная СОШ»
 Самохвалова А.А.
 «14» 05 2024г.



1 ДЕНЬ

Завтрак

| 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 | | 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 | | | | | |
| КАША МАННАЯ ЖИЛКАЯ | 200 | 5.9 | 8.0 | 26.7 | 202.5 | 0.08 | 1.29 | 0.05 | 0.65 | 0.00 | 0.00 | 136.74 | 19.35 | 113.52 | 1.29 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 189 | 2008 | | | |
| БУТЕРБРОДЫ ГОРЯЧИЕ С СЫРОМ (БАТОН) | 30 | 4.8 | 7.6 | 10.3 | 129.9 | 0.03 | 0.04 | 0.05 | 0.12 | 0.05 | 0.04 | 113.00 | 6.67 | 71.74 | 0.33 | 31.74 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | 7 | 2011 | | | |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 3.8 | 3.0 | 14.4 | 96.1 | 0.03 | 0.52 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 0.12 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 382 | 2011 | | | |
| ФРУКТ (ЯБЛОКО, БАНАН, АПЕЛЬСИН ИЛИ МАНДАРИН) | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.9 | 47.2 | 0.03 | 10.05 | 0.01 | 0.63 | 0.00 | 0.02 | 16.08 | 8.04 | 11.06 | 2.21 | 279.39 | 2.01 | 0.01 | 0.00 | 338 | 2011 | | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1.5 | 0.1 | 10.0 | 47.4 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 0.39 | 0.00 | 0.01 | 4.60 | 6.60 | 16.80 | 0.40 | 25.80 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | ПП | | | | |
| Итого за прием пищи: | 550 | 16.4 | 19.2 | 71.3 | 523.1 | 0.20 | 11.90 | 0.13 | 1.79 | 0.05 | 0.19 | 270.42 | 40.66 | 213.12 | 4.23 | 336.93 | 2.01 | 0.02 | 0.00 | | | | | |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|-------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-----|------|
| ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ (ОГУРЕЦ, ПОМИДОР ИЛИ СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ) | 60 | 0.7 | 0.1 | 2.3 | 14.4 | 0.04 | 15.00 | 0.10 | 0.23 | 0.00 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 71 | 2011 |
| РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ | 200 | 1.8 | 5.2 | 13.2 | 106.9 | 0.05 | 5.96 | 0.17 | 2.39 | 0.00 | 0.04 | 22.41 | 20.75 | 52.54 | 0.80 | 396.06 | 3.52 | 0.02 | 0.00 | 96 | 2011 |
| РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ | 120 | 21.4 | 12.2 | 2.1 | 204.0 | 0.00 | 0.14 | 0.03 | 0.13 | 0.08 | 0.02 | 8.86 | 1.47 | 8.00 | 0.09 | 17.48 | 0.81 | 0.00 | 0.00 | 227 | 2011 |
| РИС ОТВАРНОЙ | 150 | 3.6 | 7.1 | 38.5 | 232.4 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 3.10 | 0.00 | 0.02 | 3.86 | 24.12 | 72.49 | 0.49 | 53.60 | 0.75 | 0.03 | 0.01 | 304 | 2011 |
| КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ | 200 | 0.3 | 0.1 | 25.9 | 106.9 | 0.01 | 8.04 | 0.00 | 0.07 | 0.00 | 0.01 | 17.24 | 5.38 | 6.94 | 0.09 | 67.21 | 0.67 | 0.01 | 0.00 | 346 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1.5 | 0.1 | 10.0 | 47.4 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 0.39 | 0.00 | 0.01 | 4.60 | 6.60 | 16.80 | 0.40 | 25.80 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | ПП | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1.7 | 0.7 | 9.7 | 38.6 | 0.08 | 0.08 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | ПП | |
| Итого за прием пищи: | 770 | 31.1 | 25.4 | 101.6 | 750.6 | 0.24 | 29.22 | 0.30 | 6.31 | 0.08 | 0.12 | 56.97 | 58.32 | 156.77 | 1.87 | 560.15 | 5.75 | 0.06 | 0.01 | | |

Полдник

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|----------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|----------------|--------------|-------------|-------------|-----|------|
| КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ | 50 | 6.3 | 3.3 | 23.4 | 162.5 | 0.06 | 0.03 | 0.04 | 0.17 | 0.11 | 0.08 | 29.09 | 8.06 | 59.49 | 0.48 | 64.45 | 1.36 | 0.01 | 0.01 | ПП | |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 250 | 1.3 | 0.3 | 25.3 | 107.5 | 0.03 | 5.00 | 0.00 | 0.00 | 0.03 | 0.03 | 17.50 | 10.00 | 17.50 | 3.50 | 300.00 | 2.50 | 0.00 | 0.00 | 389 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 300 | 7.6 | 3.6 | 48.6 | 270.0 | 0.09 | 5.03 | 0.04 | 0.17 | 0.11 | 0.11 | 46.59 | 18.06 | 76.99 | 3.98 | 364.45 | 3.86 | 0.01 | 0.01 | | |
| Всего за день: | | 55.0 | 48.1 | 221.6 | 1 543.7 | 0.53 | 46.15 | 0.47 | 8.27 | 0.24 | 0.42 | 373.98 | 117.04 | 446.88 | 10.08 | 1 261.5 | 11.62 | 0.09 | 0.02 | | |

2 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 | | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ | 120 | 16.7 | 12.8 | 15.3 | 201.2 | 0.09 | 14.38 | 0.13 | 3.24 | 0.00 | 0.00 | 73.73 | 34.16 | 147.46 | 1.80 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 314 | 2008 | | | | | | |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 150 | 5.7 | 4.8 | 34.9 | 205.9 | 0.10 | 0.00 | 0.02 | 0.11 | 0.08 | 0.04 | 30.88 | 22.97 | 58.61 | 1.08 | 94.88 | 0.00 | 0.01 | 0.01 | 202 | 2011 | | | | | | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0.3 | 0.0 | 15.2 | 62.1 | 0.00 | 0.07 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.02 | 16.15 | 8.57 | 12.61 | 1.25 | 43.23 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 376 | 2011 | | | | | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2.3 | 0.2 | 15.1 | 71.1 | 0.05 | 0.00 | 0.00 | 0.59 | 0.00 | 0.02 | 6.90 | 9.90 | 25.20 | 0.60 | 38.70 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | ПП | | | | | | | |
| Итого за прием | 500 | 25.1 | 17.8 | 80.4 | 540.2 | 0.24 | 14.45 | 0.15 | 3.94 | 0.08 | 0.08 | 127.66 | 75.60 | 243.88 | 4.73 | 176.81 | 0.00 | 0.01 | 0.01 | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК | 60 | 0.5 | 3.0 | 4.6 | 48.7 | 0.03 | 1.67 | 0.63 | 1.62 | 0.00 | 0.03 | 18.32 | 12.72 | 18.35 | 0.80 | 135.32 | 2.11 | 0.02 | 0.00 | 40 | 2011 | | | | | | |
| БОРЩ СИБИРСКИЙ | 200 | 2.1 | 4.2 | 14.9 | 106.1 | 0.08 | 9.92 | 0.22 | 1.90 | 0.00 | 0.06 | 30.96 | 24.82 | 51.18 | 1.08 | 468.29 | 5.33 | 0.03 | 0.00 | 80 | 2011 | | | | | | |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | 200 | 24.1 | 24.0 | 21.3 | 398.0 | 0.18 | 11.57 | 0.02 | 3.21 | 0.00 | 0.22 | 24.13 | 50.66 | 249.48 | 3.89 | 1 156.0 2 | 15.53 | 0.10 | 0.00 | 259 | 2011 | | | | | | |
| КИСЕЛЬ | 200 | 0.1 | 0.1 | 27.9 | 78.0 | 0.01 | 2.00 | 0.00 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 5.00 | 2.00 | 8.00 | 0.40 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 411 | 2008 | | | | | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3.1 | 0.3 | 20.1 | 94.7 | 0.06 | 0.00 | 0.00 | 0.78 | 0.00 | 0.02 | 9.20 | 13.20 | 33.60 | 0.80 | 51.60 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | ПП | | | | | | | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1.7 | 0.7 | 9.7 | 38.6 | 0.08 | 0.08 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | ПП | | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | 720 | 31.5 | 32.2 | 98.4 | 764.1 | 0.44 | 25.24 | 0.87 | 7.61 | 0.00 | 0.33 | 87.61 | 103.40 | 360.61 | 6.97 | 1 811.2 3 | 22.97 | 0.16 | 0.00 | | | | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ | 50 | 6.3 | 3.3 | 23.4 | 162.5 | 0.06 | 0.03 | 0.04 | 0.17 | 0.11 | 0.08 | 29.09 | 8.06 | 59.49 | 0.48 | 64.45 | 1.36 | 0.01 | 0.01 | ПП | | | | | | | |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД | 250 | 0.3 | 0.1 | 28.1 | 115.7 | 0.01 | 2.25 | 0.01 | 0.12 | 0.00 | 0.01 | 21.70 | 10.72 | 10.13 | 0.17 | 97.40 | 0.75 | 0.00 | 0.00 | 375 | 2011 | | | | | | |
| Итого за прием | 300 | 6.6 | 3.4 | 51.5 | 278.2 | 0.07 | 2.28 | 0.05 | 0.29 | 0.11 | 0.09 | 50.79 | 18.78 | 69.62 | 0.65 | 161.85 | 2.11 | 0.01 | 0.01 | | | | | | | | |
| Всего за день: | | 63.2 | 53.4 | 230.3 | 1 582.5 | 0.75 | 41.97 | 1.07 | 11.84 | 0.19 | 0.50 | 266.06 | 197.78 | 674.11 | 12.35 | 2 149.8 9 | 25.08 | 0.18 | 0.02 | | | | | | | | |

3 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | 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 | Мg, мг | Р, мг | Fe, мг | К, мг | І, мкг | F, мг | Se, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ (С МОЛОКОМ) | 180 | 26.6 | 13.6 | 24.2 | 332.0 | 0.08 | 0.00 | 0.00 | 0.80 | 0.00 | 0.00 | 230.00 | 36.00 | 320.00 | 1.20 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 224 | 2008 | |
| ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ | 40 | 5.1 | 4.6 | 0.3 | 63.0 | 0.03 | 0.00 | 0.10 | 0.20 | 0.00 | 0.00 | 22.00 | 5.00 | 77.00 | 1.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 209 | 2011 | |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 200 | 3.3 | 3.1 | 26.5 | 148.0 | 0.05 | 0.52 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 0.12 | 113.52 | 19.50 | 87.89 | 0.40 | 169.77 | 9.00 | 0.00 | 432 | 2008 | |
| ФРУКТ (ЯБЛОКО, БАНАН, АПЕЛЬСИН ИЛИ МАНДАРИН) | 100 | 2.0 | 0.7 | 27.7 | 126.7 | 0.05 | 13.20 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 0.07 | 10.56 | 55.44 | 36.96 | 0.79 | 459.36 | 0.00 | 0.00 | 338 | 2011 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1.5 | 0.1 | 10.0 | 47.4 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 0.39 | 0.00 | 0.01 | 4.60 | 6.60 | 16.80 | 0.40 | 25.80 | 0.00 | 0.00 | ГР | | |
| Итого за прием пищи: | 540 | 38.5 | 22.1 | 88.8 | 717.1 | 0.24 | 13.72 | 0.15 | 1.39 | 0.00 | 0.20 | 380.68 | 122.54 | 538.65 | 3.79 | 654.93 | 9.00 | 0.00 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОВОЩИ СВЕЖИЕ В СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПЕЛЬМЕНЯМИ | 60 | 0.8 | 0.0 | 3.0 | 15.7 | 0.06 | 150.75 | 0.19 | 0.40 | 0.00 | 0.05 | 4.82 | 6.63 | 9.65 | 0.60 | 98.29 | 1.81 | 0.01 | 0.00 | 71 | 2011 |
| ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ | 90 | 17.1 | 20.5 | 1.7 | 259.2 | 0.05 | 1.22 | 0.07 | 1.73 | 0.00 | 0.13 | 15.36 | 17.17 | 144.29 | 1.45 | 212.68 | 6.00 | 0.11 | 0.02 | 290 | 2011 |
| ГОРОХ ОТВАРНОЙ | 150 | 16.2 | 5.1 | 33.8 | 246.3 | 0.44 | 0.00 | 0.02 | 6.70 | 0.08 | 0.10 | 58.51 | 57.34 | 148.02 | 4.57 | 529.99 | 3.69 | 0.02 | 0.00 | 197 | 2011 |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 200 | 1.0 | 0.2 | 20.2 | 86.0 | 0.02 | 4.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.02 | 14.00 | 8.00 | 14.00 | 2.80 | 240.00 | 2.00 | 0.00 | 0.00 | 389 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3.1 | 0.3 | 20.1 | 94.7 | 0.06 | 0.00 | 0.00 | 0.78 | 0.00 | 0.02 | 9.20 | 13.20 | 33.60 | 0.80 | 51.60 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | ГР | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1.7 | 0.7 | 9.7 | 38.6 | 0.08 | 0.08 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | ГР | |
| Итого за прием пищи: | 760 | 41.4 | 29.0 | 100.6 | 816.1 | 0.77 | 162.13 | 0.44 | 10.59 | 0.08 | 0.37 | 120.17 | 121.93 | 394.28 | 10.99 | 1560.61 | 17.64 | 0.17 | 0.02 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 250 | 0.5 | 0.0 | 19.2 | 79.8 | 0.00 | 1.04 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.02 | 29.42 | 12.87 | 16.76 | 1.60 | 63.73 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 377 | 2011 |
| КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ | 50 | 6.3 | 3.3 | 23.4 | 190.2 | 0.06 | 0.03 | 0.04 | 0.17 | 0.11 | 0.08 | 29.09 | 8.06 | 59.49 | 0.48 | 64.45 | 1.36 | 0.01 | 0.01 | ГР | |
| Итого за прием пищи: | 300 | 6.8 | 3.3 | 42.6 | 270.0 | 0.06 | 1.07 | 0.04 | 0.17 | 0.11 | 0.10 | 58.51 | 20.93 | 76.25 | 2.08 | 128.18 | 1.36 | 0.01 | 0.01 | | |
| Всего за день: | | 86.7 | 54.4 | 232.0 | 1803.2 | 1.07 | 176.92 | 0.63 | 12.15 | 0.19 | 0.67 | 559.36 | 265.40 | 1009.18 | 16.86 | 2343.72 | 28.00 | 0.18 | 0.03 | | |

4 ДЕНЬ

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети- ческая ценность | Витамины | | | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | № рецепт - ТУДЫ | Сборник рецепту р |
|---|--------------|------------------|-------------|-------------------|---------------------------------|------------------|-------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|--------------------|--------------------|--------------------|------------------|----------------------|-------------------|------------------|------------------|-----|------|--|--|--------------------------|-------------------------|
| | | Белки , г | Жиры , г | Углево д, 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ | 90 | 12.5 | 8.1 | 2.9 | 134.7 | 0.0 2 | 1.32 | 0.5 1 | 2.0 9 | 0.0 0 | 0.0 2 | 15.39 | 10.96 | 19.03 | 0.3 7 | 87.47 | 1.75 | 0.0 1 | 0.0 0 | 229 | 2011 | | | | |
| ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ/КАРТОФЕЛ Ь ОТВАРНОЙ | 150 | 3.1 | 5.2 | 21.3 | 245.1 | 0.1 2 | 10.3 6 | 0.0 4 | 0.2 5 | 0.0 8 | 0.1 1 | 34.95 | 29.00 | 83.74 | 1.1 8 | 760.19 | 8.42 | 0.0 4 | 0.0 0 | 128 | 2011 | | | | |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200 | 0.4 | 0.0 | 15.4 | 63.7 | 0.0 | 0.84 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 23.62 | 10.37 | 13.56 | 1.3 | 51.47 | 0.00 | 0.0 | 0.0 | 377 | 2011 | | | | |
| ЙОГУРТ | 135 | 3.8 | 3.4 | 6.1 | 76.3 | 0.0 | 0.95 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.2 | 162.0 | 18.90 | 128.2 | 0.0 | 197.10 | 0.00 | 0.0 | 0.0 | ПР | | | | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1.5 | 0.1 | 10.0 | 47.4 | 0.0 | 0.00 | 0.0 | 0.3 | 0.0 | 0.0 | 4.60 | 6.60 | 16.80 | 0.4 | 25.80 | 0.00 | 0.0 | 0.0 | ПР | | | | | |
| Итого за прием пищи: | 595 | 21.3 | 16.8 | 55.7 | 567.1 | 0.2 1 | 13.4 7 | 0.5 8 | 2.7 3 | 0.0 8 | 0.3 9 | 240.5 6 | 75.83 | 261.3 8 | 3.2 5 | 1122. 0 | 10.1 7 | 0.0 8 | 0.0 0 | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ " ДАРЫ ОСЕНИ" | 60 | 1.0 | 6.1 | 4.4 | 76.2 | 0.0 | 16.8 | 0.1 | 2.7 | 0.0 | 0.0 | 27.00 | 12.60 | 22.20 | 0.6 | 0.00 | 0.00 | 0.0 | 0.0 | 39 | 2008 | | | | |
| СУП С ВЕРМИШЕЛЬЮ | 200 | 1.4 | 2.2 | 10.7 | 68.2 | 0.0 | 5.28 | 0.1 | 0.9 | 0.0 | 0.0 | 16.97 | 17.43 | 39.50 | 0.6 | 371.22 | 3.64 | 0.0 | 0.0 | 103 | 2011 | | | | |
| БЕФСТОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА | 90 | 13.5 | 12.3 | 1.6 | 170.3 | 0.0 3 | 0.01 | 0.0 1 | 0.4 1 | 0.0 0 | 0.0 9 | 11.08 | 13.64 | 113.3 6 | 1.6 1 | 244.77 | 5.71 | 0.0 3 | 0.0 0 | 245 | 2011 | | | | |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 150 | 3.6 | 4.6 | 37.6 | 205.5 | 0.0 3 | 0.00 | 0.0 3 | 0.3 0 | 0.0 0 | 0.0 0 | 10.97 | 25.94 | 77.81 | 0.6 0 | 0.00 | 0.00 | 0.0 0 | 0.0 0 | 323 | 2008 | | | | |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 200 | 0.2 | 0.2 | 23.2 | 95.7 | 0.0 1 | 1.60 | 0.0 0 | 0.2 5 | 0.0 0 | 0.0 1 | 19.81 | 5.92 | 3.96 | 0.7 9 | 112.82 | 0.80 | 0.0 0 | 0.0 0 | 342 | 2011 | | | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3.1 | 0.3 | 20.1 | 94.7 | 0.0 | 0.00 | 0.0 | 0.7 | 0.0 | 0.0 | 9.20 | 13.20 | 33.60 | 0.8 | 51.60 | 0.00 | 0.0 | 0.0 | ПР | | | | | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1.7 | 0.7 | 9.7 | 38.6 | 0.0 | 0.08 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.0 | 0.00 | 0.00 | 0.0 | 0.0 | ПР | | | | | |
| Итого за прием пищи: | 760 | 24.3 | 26.2 | 107.2 | 749.1 | 0.2 | 23.7 | 0.3 | 5.4 | 0.0 | 0.1 | 95.03 | 88.73 | 290.4 | 5.1 | 780.41 | 10.1 | 0.0 | 0.0 | | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 250 | 0.0 | 0.0 | 19.4 | 77.4 | 0.0 0 | 0.00 | 0.0 1 | 0.0 0 | 0.0 0 | 0.0 0 | 10.64 | 2.29 | 0.00 | 0.0 0 | 1.36 | 0.00 | 0.0 1 | 0.0 0 | 349 | 2011 | | | | |
| КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ | 50 | 6.3 | 3.3 | 23.4 | 192.6 | 0.0 | 0.03 | 0.0 | 0.1 | 0.1 | 0.0 | 29.09 | 8.06 | 59.49 | 0.4 | 64.45 | 1.36 | 0.0 | 0.0 | ПР | | | | | |
| Итого за прием пищи: | 300 | 6.3 | 3.3 | 42.8 | 270.0 | 0.0 | 0.03 | 0.0 | 0.1 | 0.1 | 0.0 | 39.73 | 10.35 | 59.49 | 0.4 | 65.81 | 1.36 | 0.0 | 0.0 | | | | | | |
| Всего за день: | | 51.9 | 46.3 | 205.6 | 1586.2 | 0.5 5 | 37.2 7 | 1.0 1 | 8.3 1 | 0.1 9 | 0.6 3 | 375.3 2 | 174.9 1 | 611.3 0 | 8.8 7 | 1968. 2 | 21.6 8 | 0.1 6 | 0.0 1 | | | | | | |

5 ДЕНЬ

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | 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 | Мg, мг | Р, мг | Fe, мг | К, мг | І, мкг | F, мг | Se, мг | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОВОШИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ (ОГУРЕЦ, ПОМИДОР ИЛИ СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ) | 60 | 0.5 | 0.1 | 1.5 | 8.4 | 0.02 | 6.03 | 0.01 | 0.06 | 0.00 | 0.02 | 13.87 | 8.44 | 25.33 | 0.60 | 85.02 | 1.81 | 0.01 | 0.00 | 71 | 2011 | | | | | | |
| ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ | 150 | 18.7 | 23.0 | 38.7 | 436.8 | 0.07 | 0.60 | 0.40 | 5.04 | 0.00 | 0.11 | 20.61 | 45.17 | 206.30 | 2.48 | 369.20 | 7.81 | 0.08 | 0.01 | 244 | 2011 | | | | | | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0.3 | 0.0 | 15.2 | 62.1 | 0.00 | 0.07 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.02 | 16.15 | 8.57 | 12.61 | 1.25 | 43.23 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 376 | 2011 | | | | | | |
| СОК (ИНДУТАК) | 200 | 0.6 | 0.0 | 32.0 | 131.9 | 0.03 | 4.80 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 0.07 | 9.00 | 21.60 | 27.00 | 0.36 | 304.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | ПР | | | | | | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1.5 | 0.1 | 10.0 | 47.4 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 0.39 | 0.00 | 0.01 | 4.60 | 6.60 | 16.80 | 0.40 | 25.80 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | ПР | | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | 630 | 21.6 | 23.2 | 97.5 | 686.7 | 0.15 | 11.50 | 0.51 | 5.49 | 0.00 | 0.23 | 64.23 | 90.38 | 288.04 | 5.09 | 827.25 | 9.62 | 0.09 | 0.01 | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ | 60 | 0.6 | 3.6 | 2.1 | 43.8 | 0.03 | 4.01 | 0.04 | 1.65 | 0.00 | 0.02 | 6.36 | 3.56 | 11.76 | 0.25 | 42.21 | 0.85 | 0.00 | 0.00 | 24 | 2011 | | | | | | |
| СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ | 200 | 7.4 | 3.7 | 13.1 | 114.9 | 0.09 | 5.84 | 0.28 | 1.71 | 0.00 | 0.07 | 23.24 | 22.27 | 48.56 | 0.81 | 375.00 | 3.81 | 0.03 | 0.00 | 87 | 2011 | | | | | | |
| КНЕПЛИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ | 120 | 18.3 | 20.5 | 4.7 | 275.1 | 0.08 | 1.28 | 0.18 | 0.56 | 0.25 | 0.17 | 31.07 | 20.98 | 167.23 | 1.79 | 204.21 | 8.15 | 0.12 | 0.02 | 319 | 2008 | | | | | | |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 150 | 5.7 | 4.8 | 34.9 | 205.9 | 0.10 | 0.00 | 0.02 | 0.11 | 0.08 | 0.04 | 30.88 | 22.97 | 58.61 | 1.08 | 94.88 | 0.00 | 0.01 | 0.01 | 202 | 2011 | | | | | | |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД | 200 | 0.2 | 0.1 | 22.4 | 92.5 | 0.01 | 1.80 | 0.01 | 0.10 | 0.00 | 0.01 | 17.36 | 8.58 | 8.10 | 0.14 | 77.92 | 0.60 | 0.00 | 0.00 | 375 | 2011 | | | | | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3.1 | 0.3 | 20.1 | 94.7 | 0.06 | 0.00 | 0.00 | 0.78 | 0.00 | 0.02 | 9.20 | 13.20 | 33.60 | 0.80 | 51.60 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | ПР | | | | | | | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1.7 | 0.7 | 9.7 | 38.6 | 0.08 | 0.08 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | ПР | | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | 790 | 37.0 | 33.5 | 106.9 | 865.6 | 0.45 | 13.01 | 0.53 | 4.91 | 0.33 | 0.33 | 118.11 | 91.56 | 327.86 | 4.87 | 845.82 | 13.41 | 0.17 | 0.03 | | | | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СНЕЖОК | 250 | 7.5 | 0.3 | 10.0 | 77.5 | 0.10 | 2.50 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 315.00 | 37.50 | 245.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | ПР | | | | | | | |
| КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ | 50 | 6.3 | 3.3 | 23.4 | 192.5 | 0.06 | 0.03 | 0.04 | 0.17 | 0.11 | 0.08 | 29.09 | 8.06 | 59.49 | 0.48 | 64.45 | 1.36 | 0.01 | 0.01 | ПР | | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | 300 | 13.8 | 3.6 | 33.4 | 270.0 | 0.16 | 2.53 | 0.04 | 0.17 | 0.11 | 0.08 | 344.09 | 45.56 | 304.49 | 0.48 | 64.45 | 1.36 | 0.01 | 0.01 | | | | | | | | |
| Всего за день: | | 72.5 | 60.2 | 237.8 | 1 822.2 | 0.76 | 27.04 | 1.08 | 10.57 | 0.44 | 0.64 | 526.43 | 227.50 | 920.39 | 10.44 | 1 737.5 2 | 24.39 | 0.27 | 0.05 | | | | | | | | |

6 ДЕНЬ

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | № рецептур | Сборник рецептур |
|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|---------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|----------------------|--------------|-------------|-------------|-----|------|--|--|------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углевод.ы, 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 "ДРУЖБА" | 200 | 4.6 | 8.3 | 24.4 | 191.4 | 0.07 | 0.52 | 0.04 | 0.44 | 0.09 | 0.12 | 111.38 | 24.13 | 107.72 | 0.46 | 178.52 | 9.59 | 0.01 | 0.00 | 190 | 2008 | | | | |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (БАТОН) | 30 | 1.6 | 8.8 | 10.4 | 127.2 | 0.02 | 0.00 | 0.07 | 0.22 | 0.15 | 0.02 | 5.00 | 2.60 | 14.90 | 0.22 | 19.90 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 1 | 2008 | | | | |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 3.8 | 3.7 | 24.3 | 146.8 | 0.03 | 0.52 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 0.12 | 111.43 | 27.49 | 95.58 | 0.87 | 207.29 | 9.00 | 0.00 | 0.00 | 382 | 2011 | | | | |
| ФРУКТ (ЯБЛОКО, БАНАН, АПЕЛЬСИН ИЛИ МАНДАРИН) | 100 | 1.2 | 0.3 | 10.7 | 56.8 | 0.05 | 79.20 | 0.01 | 0.29 | 0.00 | 0.04 | 44.88 | 17.16 | 30.36 | 0.40 | 260.04 | 2.64 | 0.03 | 0.00 | 338 | 2011 | | | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1.5 | 0.1 | 10.0 | 47.4 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 0.39 | 0.00 | 0.01 | 4.60 | 6.60 | 16.80 | 0.40 | 25.80 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | ГР | | | | | |
| Итого за прием пищи: | 550 | 12.7 | 21.2 | 79.8 | 569.5 | 0.20 | 80.24 | 0.14 | 1.34 | 0.24 | 0.31 | 277.29 | 77.98 | 265.36 | 2.35 | 691.55 | 21.23 | 0.04 | 0.00 | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-РЫЙ ВАРИАНТ) | 60 | 0.7 | 3.0 | 6.3 | 56.0 | 0.02 | 6.19 | 0.19 | 1.43 | 0.00 | 0.02 | 21.57 | 8.81 | 15.07 | 0.68 | 116.54 | 1.68 | 0.01 | 0.00 | 41 | 2008 | | | | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ | 200 | 4.6 | 4.3 | 15.1 | 117.7 | 0.15 | 3.72 | 0.20 | 3.26 | 0.00 | 0.06 | 28.91 | 26.64 | 62.62 | 1.53 | 378.58 | 3.56 | 0.02 | 0.00 | 102 | 2011 | | | | |
| КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ | 120 | 16.8 | 10.5 | 9.9 | 204.2 | 0.03 | 0.04 | 0.06 | 0.64 | 0.32 | 0.07 | 22.85 | 7.63 | 41.92 | 0.61 | 56.62 | 3.50 | 0.01 | 0.00 | 234 | 2011 | | | | |
| РИС ПРИПУШЕННЫЙ С КУКУРУЗОЙ | 150 | 3.3 | 7.0 | 32.0 | 204.4 | 0.03 | 0.42 | 0.00 | 3.19 | 0.00 | 0.03 | 5.03 | 21.64 | 64.93 | 0.46 | 54.06 | 0.61 | 0.02 | 0.01 | 304 | 2011 | | | | |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0.0 | 0.0 | 15.5 | 61.9 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 8.52 | 1.83 | 0.00 | 0.00 | 1.09 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 349 | 2011 | | | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3.1 | 0.3 | 20.1 | 94.7 | 0.06 | 0.00 | 0.00 | 0.78 | 0.00 | 0.02 | 9.20 | 13.20 | 33.60 | 0.80 | 51.60 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | ГР | | | | | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1.7 | 0.7 | 9.7 | 38.6 | 0.08 | 0.08 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | ГР | | | | | |
| Итого за прием пищи: | 790 | 30.1 | 25.7 | 108.5 | 777.7 | 0.37 | 10.45 | 0.45 | 9.30 | 0.32 | 0.20 | 96.08 | 79.75 | 218.14 | 4.08 | 658.49 | 9.35 | 0.07 | 0.01 | | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД | 250 | 0.4 | 0.2 | 26.9 | 112.8 | 0.01 | 30.00 | 0.01 | 0.27 | 0.00 | 0.02 | 21.36 | 12.41 | 11.14 | 0.44 | 132.65 | 0.38 | 0.01 | 0.00 | 375 | 2011 | | | | |
| КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ | 50 | 6.3 | 3.3 | 23.4 | 162.5 | 0.06 | 0.03 | 0.04 | 0.17 | 0.11 | 0.08 | 29.09 | 8.06 | 59.49 | 0.48 | 64.45 | 1.36 | 0.01 | 0.01 | ГР | | | | | |
| Итого за прием пищи: | 300 | 6.7 | 3.5 | 50.3 | 275.3 | 0.07 | 30.03 | 0.05 | 0.44 | 0.11 | 0.10 | 50.45 | 20.47 | 70.63 | 0.92 | 197.10 | 1.74 | 0.02 | 0.01 | | | | | | |
| Всего за день: | | 49.5 | 50.3 | 238.6 | 1 622.4 | 0.64 | 120.72 | 0.64 | 11.08 | 0.67 | 0.61 | 423.82 | 178.20 | 554.13 | 7.35 | 1 547.14 | 32.32 | 0.13 | 0.02 | | | | | | |

7 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 | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Мg, мг | Р, мг | Fe, мг | К, мг | I, мкг | F, мг | Se, мг | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОМЛЕТ С СЫРОМ | 150 | 16.1 | 28.9 | 6.6 | 352.2 | 0.08 | 0.71 | 0.32 | 1.99 | 2.01 | 0.48 | 255.68 | 26.31 | 278.76 | 2.03 | 314.49 | 27.80 | 0.04 | 0.02 | 211 | 2011 | | | | | | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0.3 | 0.0 | 15.2 | 62.1 | 0.00 | 0.07 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.02 | 16.15 | 8.57 | 12.61 | 1.25 | 43.23 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 376 | 2011 | | | | | | |
| ЙОГУРТ | 135 | 3.8 | 3.4 | 6.1 | 76.3 | 0.04 | 0.95 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 0.23 | 162.00 | 18.90 | 128.25 | 0.00 | 197.10 | 0.00 | 0.03 | 0.00 | ПР | | | | | | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1.5 | 0.1 | 10.0 | 47.4 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 0.39 | 0.00 | 0.01 | 4.60 | 6.60 | 16.80 | 0.40 | 25.80 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | ПР | | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | 505 | 21.7 | 32.4 | 37.9 | 537.9 | 0.15 | 1.73 | 0.35 | 2.38 | 2.01 | 0.74 | 438.43 | 60.38 | 436.42 | 3.68 | 580.62 | 27.80 | 0.07 | 0.02 | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ | 60 | 0.7 | 3.6 | 2.7 | 47.2 | 0.03 | 4.90 | 0.06 | 1.71 | 0.00 | 0.02 | 4.05 | 1.83 | 7.64 | 0.14 | 25.41 | 0.44 | 0.00 | 0.00 | 23 | 2011 | | | | | | |
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ | 200 | 1.5 | 4.1 | 8.6 | 77.3 | 0.05 | 6.80 | 0.16 | 1.87 | 0.00 | 0.05 | 23.57 | 16.81 | 36.90 | 0.68 | 293.19 | 3.12 | 0.01 | 0.00 | 99 | 2011 | | | | | | |
| ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СМЕТАННО- ТОМАТНОМ СОУСЕ | 90 | 17.2 | 17.6 | 1.8 | 233.8 | 0.05 | 1.22 | 0.08 | 0.22 | 0.00 | 0.13 | 18.22 | 17.40 | 145.81 | 1.47 | 215.97 | 6.27 | 0.11 | 0.02 | 290 | 2011 | | | | | | |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 150 | 5.7 | 4.8 | 34.9 | 205.9 | 0.10 | 0.00 | 0.02 | 0.11 | 0.08 | 0.04 | 30.88 | 22.97 | 58.61 | 1.08 | 94.88 | 0.00 | 0.01 | 0.01 | 202 | 2011 | | | | | | |
| КОМПОТ ИЗ КУРАГИ | 200 | 0.0 | 0.0 | 19.4 | 77.4 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 9.27 | 1.98 | 0.00 | 0.00 | 1.26 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 348 | 2011 | | | | | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3.1 | 0.3 | 20.1 | 94.7 | 0.06 | 0.00 | 0.00 | 0.78 | 0.00 | 0.02 | 9.20 | 13.20 | 33.60 | 0.80 | 51.60 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | ПР | | | | | | | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1.7 | 0.7 | 9.7 | 38.6 | 0.08 | 0.08 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | ПР | | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | 760 | 29.8 | 31.0 | 97.1 | 775.0 | 0.37 | 13.00 | 0.32 | 4.69 | 0.08 | 0.26 | 95.19 | 74.19 | 282.56 | 4.17 | 682.31 | 9.83 | 0.14 | 0.03 | | | | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СОК ФРУКТОВЫЙ ИЛИ ЯГОДНЫЙ | 250 | 1.3 | 0.3 | 25.3 | 107.5 | 0.03 | 5.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.03 | 17.50 | 10.00 | 17.50 | 3.50 | 300.00 | 2.50 | 0.00 | 0.00 | 389 | 2011 | | | | | | |
| КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ | 50 | 6.3 | 3.3 | 23.4 | 162.5 | 0.06 | 0.03 | 0.04 | 0.17 | 0.11 | 0.08 | 29.09 | 8.06 | 59.49 | 0.48 | 64.45 | 1.36 | 0.01 | 0.01 | ПР | | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | 300 | 7.6 | 3.6 | 48.6 | 270.0 | 0.09 | 5.03 | 0.04 | 0.17 | 0.11 | 0.11 | 46.59 | 18.06 | 76.99 | 3.98 | 364.45 | 3.86 | 0.01 | 0.01 | | | | | | | | |
| Всего за день: | | 59.1 | 66.9 | 183.7 | 1 582.9 | 0.61 | 19.76 | 0.71 | 7.24 | 2.20 | 1.11 | 580.21 | 152.63 | 795.97 | 11.83 | 1 627.3 8 | 41.49 | 0.22 | 0.06 | | | | | | | | |

8 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины | | | | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | | | | № рецепта | Сборник рецептов |
|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|----------------|----------------------|-------------|-------------|-----|------|--|--|--|--|--|--|-----------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ | 120 | 26.9 | 16.0 | 4.4 | 270.2 | 0.02 | 0.02 | 0.02 | 1.89 | 0.00 | 0.01 | 19.25 | 2.65 | 13.92 | 0.10 | 27.55 | 1.77 | 0.00 | 0.00 | 232 | 2011 | | | | | | | | |
| КАША РАССЫЛЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) | 150 | 8.8 | 6.2 | 40.2 | 252.2 | 0.24 | 0.95 | 0.37 | 4.79 | 0.00 | 0.14 | 25.04 | 130.84 | 200.43 | 4.61 | 321.57 | 3.58 | 0.00 | 0.00 | 166 | 2011 | | | | | | | | |
| ФРУКТ (ЯБЛОКО, БАНАН, АПЕЛЬСИН ИЛИ МАНДАРИН) | 100 | 2.0 | 0.7 | 27.7 | 126.7 | 0.05 | 13.20 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 10.56 | 55.44 | 36.96 | 0.79 | 459.36 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 338 | 2011 | | | | | | | | |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200 | 0.4 | 0.0 | 15.4 | 63.7 | 0.00 | 0.84 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 23.62 | 10.37 | 13.56 | 1.30 | 51.47 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 377 | 2011 | | | | | | | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1.5 | 0.1 | 10.0 | 47.4 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.39 | 0.00 | 0.00 | 4.60 | 6.60 | 16.80 | 0.40 | 25.80 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | ПП | | | | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | 590 | 39.6 | 23.1 | 97.7 | 760.2 | 0.30 | 15.00 | 0.40 | 7.07 | 0.00 | 0.20 | 83.07 | 205.90 | 281.60 | 7.20 | 885.75 | 5.35 | 0.00 | 0.00 | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ (ОГУРЕЦ, ПОМИДОР ИЛИ СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ) | 60 | 0.5 | 0.1 | 1.5 | 8.4 | 0.02 | 5.98 | 0.01 | 0.06 | 0.00 | 0.02 | 13.75 | 8.37 | 25.12 | 0.60 | 84.32 | 1.79 | 0.00 | 0.00 | 71 | 2011 | | | | | | | | |
| СУТ-ЛАПША ДОМАШНЯЯ | 200 | 0.7 | 4.0 | 5.7 | 61.8 | 0.00 | 2.86 | 0.00 | 1.73 | 0.00 | 0.00 | 14.11 | 9.38 | 21.12 | 0.37 | 195.23 | 1.83 | 0.00 | 0.00 | 113 | 2011 | | | | | | | | |
| ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ | 200 | 23.2 | 24.0 | 33.8 | 443.5 | 0.00 | 0.48 | 0.20 | 3.71 | 0.00 | 0.10 | 18.45 | 44.25 | 235.50 | 2.95 | 436.94 | 9.28 | 0.00 | 0.00 | 244 | 2011 | | | | | | | | |
| НАПИТОК ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ | 200 | 0.3 | 0.1 | 25.1 | 103.9 | 0.01 | 20.70 | 0.00 | 0.19 | 0.00 | 0.00 | 17.04 | 9.05 | 7.69 | 0.31 | 91.88 | 0.26 | 0.00 | 0.00 | 437 | 2008 | | | | | | | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3.1 | 0.3 | 20.1 | 94.7 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.78 | 0.00 | 0.00 | 9.20 | 13.20 | 33.60 | 0.80 | 51.60 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | ПП | | | | | | | | | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1.7 | 0.7 | 9.7 | 38.6 | 0.00 | 0.08 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | ПП | | | | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | 720 | 29.4 | 29.1 | 95.7 | 750.9 | 0.20 | 30.10 | 0.20 | 6.47 | 0.00 | 0.20 | 72.55 | 84.25 | 323.00 | 5.03 | 859.97 | 13.10 | 0.10 | 0.00 | | | | | | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| РЯЖЕНКА | 250 | 7.5 | 2.5 | 10.5 | 100.0 | 0.00 | 1.25 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 310.00 | 35.00 | 230.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | ПП | | | | | | | | | |
| КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ | 50 | 6.3 | 3.3 | 23.4 | 170.0 | 0.00 | 0.03 | 0.00 | 0.17 | 0.00 | 0.00 | 29.09 | 8.06 | 59.49 | 0.48 | 64.45 | 1.36 | 0.00 | 0.00 | ПП | | | | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | 300 | 13.8 | 5.8 | 33.9 | 270.0 | 0.10 | 1.28 | 0.00 | 0.17 | 0.00 | 0.00 | 339.00 | 43.06 | 289.40 | 0.48 | 64.45 | 1.36 | 0.00 | 0.00 | | | | | | | | | | |
| Всего за день: | | 82.7 | 58.0 | 227.4 | 1781.1 | 0.74 | 46.39 | 0.70 | 13.71 | 0.10 | 0.50 | 494.70 | 333.20 | 894.20 | 12.70 | 1810.00 | 19.80 | 0.10 | 0.00 | | | | | | | | | | |

9 День

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины | | | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | | | № рецептур | Сборник рецептур |
|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------|------------|-------------|------------|------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------------|-------------|------------|------------|------|------|--|--|--|--|------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ | 180 | 24.5 | 16.8 | 40.7 | 413.6 | 0.0 | 5.10 | 0.0 | 1.9 | 0.0 | 0.2 | 206.4 | 30.87 | 254.8 | 0.7 | 220.07 | 1.88 | 0.0 | 0.0 | 224 | 2008 | | | | | | |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 3.3 | 3.1 | 26.5 | 148.0 | 0.0 | 0.52 | 0.0 | 0.0 | 0.1 | 111.4 | 19.03 | 87.89 | 0.4 | 169.61 | 9.00 | 0.0 | 0.0 | 379 | 2011 | | | | | | | |
| СОК (Инд.УПАК.) | 200 | 0.6 | 0.0 | 32.0 | 131.9 | 0.0 | 4.80 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 9.00 | 21.60 | 27.00 | 0.3 | 304.00 | 0.00 | 0.0 | 0.0 | 389 | 2011 | | | | | | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1.5 | 0.1 | 10.0 | 47.4 | 0.0 | 0.00 | 0.0 | 0.3 | 0.0 | 4.60 | 6.60 | 16.80 | 0.4 | 25.80 | 0.00 | 0.0 | 0.0 | PP | | | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | 600 | 29.9 | 20.0 | 109.3 | 740.9 | 0.1 | 10.4 | 0.1 | 2.3 | 0.0 | 0.4 | 331.4 | 78.10 | 386.5 | 1.9 | 719.48 | 10.8 | 0.0 | 0.0 | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ " ШКОЛЬНЫЙ ВАЛБС" | 60 | 2.9 | 5.5 | 0.8 | 64.7 | 0.0 | 1.92 | 0.0 | 1.4 | 0.0 | 9.60 | 6.39 | 30.95 | 0.3 | 64.34 | 1.17 | 0.0 | 0.0 | 50 | 2011 | | | | | | | |
| СУП ПОЛЕВОЙ | 200 | 2.3 | 2.4 | 16.1 | 95.5 | 0.0 | 5.28 | 0.1 | 1.1 | 0.0 | 18.91 | 23.41 | 56.28 | 0.9 | 388.10 | 4.00 | 0.0 | 0.0 | 101 | 2011 | | | | | | | |
| ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ (2 ВАРИАНТ) | 120 | 14.4 | 17.2 | 13.0 | 263.0 | 0.0 | 1.28 | 0.0 | 1.9 | 0.0 | 14.28 | 21.77 | 133.9 | 1.8 | 269.93 | 5.68 | 0.0 | 0.0 | 279 | 2011 | | | | | | | |
| ПОРЕ | 150 | 3.2 | 5.4 | 21.4 | 147.4 | 0.1 | 10.3 | 0.0 | 0.2 | 0.0 | 35.04 | 29.08 | 83.98 | 1.1 | 762.39 | 8.45 | 0.0 | 0.0 | 128 | 2011 | | | | | | | |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 200 | 0.2 | 0.2 | 23.2 | 95.7 | 0.0 | 1.60 | 0.0 | 0.2 | 0.0 | 19.81 | 5.92 | 3.96 | 0.7 | 112.82 | 0.80 | 0.0 | 0.0 | 342 | 2011 | | | | | | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3.1 | 0.3 | 20.1 | 94.7 | 0.0 | 0.00 | 0.0 | 0.7 | 0.0 | 9.20 | 13.20 | 33.60 | 0.8 | 51.60 | 0.00 | 0.0 | 0.0 | PP | | | | | | | | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1.7 | 0.7 | 9.7 | 38.6 | 0.0 | 0.08 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.0 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.0 | PP | | | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | 790 | 27.6 | 31.6 | 104.2 | 799.6 | 0.4 | 20.5 | 0.3 | 5.8 | 0.0 | 106.8 | 99.77 | 342.7 | 5.9 | 1649.1 | 20.1 | 0.1 | 0.0 | | | | | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 250 | 0.4 | 0.0 | 19.1 | 77.8 | 0.0 | 0.08 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 20.08 | 10.63 | 15.57 | 1.5 | 53.41 | 0.00 | 0.0 | 0.0 | 376 | 2011 | | | | | | | |
| КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ | 50 | 6.3 | 3.3 | 23.4 | 192.5 | 0.0 | 0.03 | 0.0 | 0.1 | 0.1 | 29.09 | 8.06 | 59.49 | 0.4 | 64.45 | 1.36 | 0.0 | 0.0 | PP | | | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | 300 | 6.7 | 3.3 | 42.4 | 270.3 | 0.0 | 0.11 | 0.0 | 0.1 | 0.1 | 49.17 | 18.69 | 75.06 | 2.0 | 117.86 | 1.36 | 0.0 | 0.0 | | | | | | | | | |
| Всего за день: | | 64.2 | 55.0 | 255.9 | 1810.8 | 0.6 | 31.0 | 0.5 | 8.3 | 0.2 | 487.5 | 196.5 | 804.3 | 9.9 | 2486.5 | 32.3 | 0.1 | 0.0 | | | | | | | | | |

10 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети- ческая ценность, ккал | Витамины | | | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | | | № рецеп- туры | Сборник рецептур |
|--|-----------------|------------------|-------------|-----------------|--|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|----------------------------|--------------|-------------|-------------|-----|------|--|--|--|--|---------------------|---------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углевод ы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Мg, мг | Р, мг | Fe, мг | К, мг | l, мкг | F, мг | Se, мг | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ (ОГУРЕЦ,ПОМИДОР ИЛИ СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ) | 60 | 0.5 | 0.1 | 1.5 | 8.4 | 0.02 | 6.03 | 0.01 | 0.06 | 0.00 | 0.02 | 13.87 | 8.44 | 25.33 | 0.60 | 85.02 | 1.81 | 0.01 | 0.00 | 71 | 2011 | | | | | | |
| КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ | 120 | 20.3 | 19.8 | 8.4 | 232.2 | 0.07 | 0.00 | 0.00 | 2.03 | 0.00 | 0.12 | 12.69 | 24.84 | 181.00 | 2.76 | 368.41 | 7.52 | 0.06 | 0.00 | 268 | 2011 | | | | | | |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 150 | 5.7 | 4.8 | 34.9 | 205.9 | 0.10 | 0.00 | 0.02 | 0.11 | 0.08 | 0.04 | 30.88 | 22.97 | 58.61 | 1.08 | 94.88 | 0.00 | 0.01 | 0.01 | 202 | 2011 | | | | | | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0.3 | 0.0 | 15.2 | 62.1 | 0.00 | 0.07 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.02 | 16.15 | 8.57 | 12.61 | 1.25 | 43.23 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 376 | 2011 | | | | | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1.5 | 0.1 | 10.0 | 47.4 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 0.39 | 0.00 | 0.01 | 4.60 | 6.60 | 16.80 | 0.40 | 25.80 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | ГР | | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | 550 | 28.4 | 24.8 | 70.0 | 556.0 | 0.22 | 6.10 | 0.03 | 2.59 | 0.08 | 0.21 | 78.19 | 71.42 | 294.35 | 6.09 | 617.34 | 9.33 | 0.08 | 0.01 | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ | 60 | 0.9 | 3.6 | 5.2 | 57.3 | 0.03 | 3.09 | 0.19 | 1.65 | 0.00 | 0.02 | 17.98 | 12.20 | 25.86 | 0.54 | 180.51 | 2.31 | 0.00 | 0.00 | 67 | 2011 | | | | | | |
| ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ | 200 | 1.5 | 4.1 | 7.3 | 72.2 | 0.04 | 10.00 | 0.21 | 1.82 | 0.00 | 0.05 | 33.10 | 17.50 | 34.11 | 0.79 | 262.30 | 3.32 | 0.02 | 0.00 | 88 | 2011 | | | | | | |
| ГУЛЯШ | 90 | 13.7 | 15.6 | 3.3 | 208.5 | 0.04 | 1.66 | 0.02 | 2.39 | 0.00 | 0.09 | 9.66 | 17.34 | 119.23 | 1.81 | 316.50 | 6.15 | 0.03 | 0.00 | 260 | 2011 | | | | | | |
| КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ (БУЛГУР) | 150 | 0.0 | 4.7 | 0.1 | 42.1 | 0.00 | 0.00 | 0.02 | 0.13 | 0.09 | 0.01 | 9.77 | 1.24 | 1.90 | 0.05 | 1.32 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 181 | 2008 | | | | | | |
| КИСЕЛЬ | 200 | 0.1 | 0.1 | 27.9 | 113.0 | 0.01 | 2.00 | 0.00 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 5.00 | 2.00 | 8.00 | 0.40 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 411 | 2008 | | | | | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3.1 | 0.3 | 20.1 | 94.7 | 0.06 | 0.00 | 0.00 | 0.78 | 0.00 | 0.02 | 9.20 | 13.20 | 33.60 | 0.80 | 51.60 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | ГР | | | | | | | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1.7 | 0.7 | 9.7 | 38.6 | 0.08 | 0.08 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | ГР | | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | 760 | 21.0 | 28.9 | 73.5 | 626.4 | 0.26 | 16.83 | 0.44 | 6.87 | 0.09 | 0.19 | 84.71 | 63.48 | 222.70 | 4.39 | 812.23 | 11.78 | 0.06 | 0.00 | | | | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КОМПЛОТ ИЗ КУРАГИ | 250 | 0.0 | 0.0 | 24.2 | 96.8 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 11.59 | 2.48 | 0.00 | 0.00 | 1.58 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 348 | 2011 | | | | | | |
| КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ | 50 | 6.3 | 3.3 | 23.4 | 193.5 | 0.06 | 0.03 | 0.04 | 0.17 | 0.11 | 0.08 | 29.09 | 8.06 | 59.49 | 0.48 | 64.45 | 1.36 | 0.01 | 0.01 | ГР | | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | 300 | 6.3 | 3.3 | 47.6 | 290.2 | 0.06 | 0.03 | 0.04 | 0.17 | 0.11 | 0.08 | 40.68 | 10.54 | 59.49 | 0.48 | 66.03 | 1.36 | 0.01 | 0.01 | | | | | | | | |
| Всего за день: | | 55.7 | 57.0 | 191.1 | 1 472.6 | 0.54 | 22.96 | 0.51 | 9.63 | 0.28 | 0.48 | 203.58 | 145.44 | 576.54 | 10.96 | 1 495.6 0 | 22.47 | 0.15 | 0.02 | | | | | | | | |

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | |
|---------------------------------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|--------|-------|--------|--------|--------|---------|---------|---------|--------|----------------------|--------|-------|--------|--|--|--|--|
| | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | 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 | | | | |
| Итого за весь период | 640.4 | 549.6 | 2223.9 | 16607.6 | 6.83 | 570.25 | 7.37 | 101.14 | 4.87 | 6.46 | 4290.97 | 1988.67 | 7287.06 | 111.37 | 18427.72 | 259.26 | 1.71 | 0.29 | | | | |
| Среднее значение за период | 64.0 | 55.0 | 222.4 | 1660.8 | 0.68 | 57.03 | 0.74 | 10.11 | 0.49 | 0.65 | 429.10 | 198.87 | 728.71 | 11.14 | 1842.77 | 25.93 | 0.17 | 0.03 | | | | |
| Содержание белков, жиров, углеводов в | 15.4 | 29.8 | 54.8 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

| Возраст детей | Завтрак | Обед | Полдник |
|----------------------|---------|------|---------|
| 7-11 начальная школа | 561 | 762 | 300 |