

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	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Горячее питание 1-4 класс																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	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	0,01	0,00		2008
ГУЛЯШ	90	26,0	50,8	10,1	599,6	0,60	1,76	0,06	4,09	0,00	0,17	18,62	38,88	236,32	2,72	548,65	10,74	0,10	0,00	259	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	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
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,3	0,1	14,7	60,1	0,00	2,91	0,00	0,00	0,00	0,00	7,76	4,85	9,70	0,97	0,00	0,00	0,00	0,00	431	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008
ЙОГУРТ	90	1,8	1,4	2,7	43,2	0,03	0,63	0,02	0,00	0,00	0,15	108,00	12,60	85,50	0,00	131,40	0,00	0,02	0,00		2008
Итого за прием пищи:	620	34,1	57,2	79,5	978,5	0,73	11,28	0,12	5,11	0,00	0,36	164,53	96,40	460,74	6,09	805,17	14,21	0,13	0,00		

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	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Горячее питание 1-4 класс																					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,7	0,1	2,3	14,5	0,04	15,08	0,10	0,24	0,00	0,02	8,44	12,06	15,68	0,60	174,87	1,21	0,00	0,00		2008
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	90	13,5	12,8	9,4	206,9	0,07	0,58	0,06	0,13	0,00	0,12	33,16	15,01	123,11	1,12	174,01	5,81	0,08	0,01	297	2011
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,7	6,3	32,8	203,0	0,02	0,00	0,05	0,30	0,00	0,00	3,00	19,00	61,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	325	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	24,8	134,0	0,04	1,00	0,01	0,00	0,00	0,00	121,00	14,00	90,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	433	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008
ФРУКТ	100	0,4	0,4	9,5	45,6	0,02	4,00	0,01	0,63	0,00	0,02	14,40	7,20	9,90	1,98	278,00	2,00	0,01	0,00	340	2011
Итого за прием пищи:	630	23,2	22,4	91,5	665,1	0,24	20,66	0,23	1,96	0,00	0,18	185,40	72,97	325,79	6,50	667,68	10,70	0,09	0,01		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			F, мг	Se, мг
Горячее питание 1-4 класс																					
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	2,5	4,9	6,1	78,0	0,02	0,00	0,01	2,22	0,00	0,00	27,00	16,20	33,60	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	56	2008
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ)	90	9,6	24,5	10,7	301,4	0,23	0,72	0,02	0,18	0,10	0,06	13,45	15,71	96,48	1,12	213,11	4,40	0,04	0,00	278	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,5	4,8	31,3	191,0	0,06	0,00	0,03	0,80	0,00	0,00	11,00	7,00	36,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	331	2008
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,2	0,0	25,7	105,0	0,01	13,00	0,00	0,10	0,00	0,00	8,00	3,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	436	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	2008	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,4	4,3	0,0	53,0	0,01	0,04	0,03	0,05	0,00	0,04	112,20	4,20	60,00	0,12	13,20	0,00	0,01	0,00	15	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	
Итого за прием пищи:	575	25,5	39,5	101,9	868,1	0,41	13,76	0,09	4,01	0,10	0,13	182,75	55,71	276,68	4,62	294,71	6,08	0,05	0,00		

4 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	І, мкг			F, мг	Se, мг
Горячее питание 1-4 класс																					
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	200	5,0	8,1	27,9	205,1	0,05	1,29	0,05	0,65	0,00	0,00	138,03	29,67	136,74	1,29	0,00	0,00	0,00	0,00	189	2008
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ	100	14,4	14,2	15,3	258,0	0,05	0,16	0,07	1,22	0,12	0,15	120,84	19,01	155,57	0,64	125,28	2,45	0,02	0,02	223	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	16,1	65,4	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	13,47	6,19	8,15	0,81	28,38	0,00	0,00	0,00	430	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
ФРУКТ	200	3,0	1,0	42,0	192,0	0,08	20,00	0,05	0,00	0,00	0,10	16,00	84,00	56,00	1,20	696,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	730	24,9	24,2	116,7	799,1	0,21	21,49	0,17	1,87	0,12	0,27	294,04	142,77	375,96	4,24	877,26	2,45	0,02	0,02		

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	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Горячее питание 1-4 класс																					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,9	3,0	5,2	51,8	0,01	9,24	0,02	1,35	0,00	0,03	26,13	7,83	14,66	0,47	103,23	1,42	0,00	0,00	45	2011
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	17,1	22,0	17,3	335,6	0,16	8,71	0,29	3,28	0,00	0,18	29,89	38,41	184,79	2,28	716,95	10,53	0,14	0,02	309	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0,9	0,2	17,6	75,1	0,02	1,44	0,00	0,00	0,00	0,02	11,34	6,48	11,34	2,27	216,00	1,80	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008
ЙОГУРТ	90	1,8	1,4	2,7	43,2	0,03	0,63	0,02	0,00	0,00	0,15	108,00	12,60	85,50	0,00	131,40	0,00	0,02	0,00		2008
Итого за прием пищи:	560	22,7	26,7	55,6	566,9	0,27	20,02	0,33	5,29	0,00	0,40	180,76	71,02	322,39	6,22	#####	15,43	0,16	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	Углеводы, 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		
Горячее питание 1-4 класс																					
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ ОТВАРНОЙ	60	1,8	0,1	3,8	23,3	0,05	2,40	0,00	0,72	0,00	0,03	10,80	11,34	33,48	0,38	59,40	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	14,4	23,8	2,7	282,9	0,08	0,00	0,27	4,90	0,00	0,00	114,24	19,04	247,52	2,72	0,00	0,00	0,00	0,00	214	2008
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	90	2,3	7,4	13,5	130,0	0,04	0,00	0,00	3,02	0,00	0,01	7,61	10,37	38,37	0,79	44,67	0,00	0,00	0,00	239	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,5	1,3	22,4	107,0	0,02	1,00	0,01	0,00	0,00	0,00	61,00	7,00	45,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	432	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	530	22,0	32,9	55,1	604,4	0,24	3,40	0,28	9,30	0,00	0,06	199,05	53,45	390,47	6,09	144,87	1,68	0,00	0,00		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Горячее питание 1-4 класс																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,8	3,6	4,9	54,6	0,01	2,28	0,00	1,59	0,00	0,02	18,98	11,29	22,12	0,72	164,16	3,99	0,01	0,00	33	2011
ГУЛЯШ	90	13,0	25,4	5,1	299,8	0,29	0,88	0,03	2,04	0,00	0,08	9,32	19,45	118,16	1,36	274,34	5,37	0,04	0,00	259	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,5	4,8	31,3	191,0	0,06	0,00	0,03	0,80	0,00	0,00	11,00	7,00	36,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	331	2008
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,1	0,1	26,4	108,0	0,01	3,00	0,00	0,40	0,00	0,00	5,00	2,00	3,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	438	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,4	4,3	0,0	53,0	0,01	0,04	0,03	0,05	0,00	0,04	112,20	4,20	60,00	0,12	13,20	0,00	0,01	0,00	15	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
Итого за прием пищи:	575	27,1	39,3	95,8	846,2	0,46	6,20	0,09	5,54	0,00	0,17	167,60	53,54	284,88	5,50	520,10	11,04	0,06	0,00		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Горячее питание 1-4 класс																					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,9	3,0	5,2	51,8	0,01	9,24	0,02	1,35	0,00	0,03	26,13	7,83	14,66	0,47	103,23	1,42	0,00	0,00	45	2011
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	90	13,9	16,0	3,2	212,3	0,06	0,45	0,10	0,50	0,36	0,14	41,00	15,49	141,12	1,47	143,77	7,03	0,08	0,02		2008
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,7	6,3	32,8	203,0	0,02	0,00	0,05	0,30	0,00	0,00	3,00	19,00	61,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	325	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	50	0,6	2,4	3,2	37,5	0,00	0,95	0,10	0,09	0,04	0,00	7,65	5,24	9,61	0,22	63,13	0,21	0,00	0,00	348	2011
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,2	0,0	25,7	105,0	0,01	13,00	0,00	0,10	0,00	0,00	8,00	3,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	436	2008
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,8	6,5	29,9	192,3	0,05	0,00	0,00	1,51	0,02	0,02	8,73	5,67	31,42	0,37	48,76	0,70	0,01	0,01	424	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	630	25,0	34,4	112,8	863,1	0,20	23,64	0,27	4,51	0,42	0,21	99,91	61,93	288,91	4,33	399,69	11,04	0,09	0,03		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Горячее питание 1-4 класс																					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,7	0,1	2,3	14,5	0,04	15,08	0,10	0,24	0,00	0,02	8,44	12,06	15,68	0,60	174,87	1,21	0,00	0,00		2008
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	90	20,2	20,4	0,2	264,4	0,06	0,93	0,08	0,24	0,00	0,14	17,21	18,83	170,81	1,67	226,14	6,92	0,14	0,03	288	2011
МАКАРОНЫ С СЫРОМ, МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	8,1	12,9	30,2	269,8	0,06	0,04	0,07	1,19	0,15	0,07	120,74	10,54	95,97	0,93	68,82	0,66	0,02	0,01	210	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	16,1	99,4	0,03	0,59	0,02	0,00	0,00	0,13	119,77	20,15	84,61	1,33	189,23	9,00	0,00	0,00	378	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,06	0,00	0,00	0,77	0,00	0,03	6,30	6,65	30,45	1,40	47,60	1,96	0,00	0,00		2008
ЙОГУРТ	90	1,8	1,4	2,7	43,2	0,03	0,63	0,02	0,00	0,00	0,15	108,00	12,60	85,50	0,00	131,40	0,00	0,02	0,00		2008
Итого за прием пищи:	625	36,2	37,4	66,3	762,7	0,28	17,27	0,29	2,44	0,15	0,54	380,46	80,83	483,02	5,93	838,06	19,75	0,18	0,04		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Горячее питание 1-4 класс																					
КАША "ЯНТАРНАЯ"	200	6,7	9,8	37,4	265,6	0,16	1,60	0,06	0,48	0,00	0,00	102,40	44,80	161,60	3,20	0,00	0,00	0,00	0,00	187	2008
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ	100	19,6	17,9	21,1	328,6	0,06	0,22	0,07	2,15	0,06	0,22	160,94	22,04	201,09	0,56	153,80	2,54	0,02	0,02	219	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	17,1	103,5	0,04	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	109,82	16,74	82,49	0,29	161,64	9,00	0,00	0,00	379	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		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
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,4	4,3	0,0	53,0	0,01	0,04	0,03	0,05	0,00	0,04	112,20	4,20	60,00	0,12	13,20	0,00	0,01	0,00	15	2011
Итого за прием пищи:	575	37,1	35,5	103,8	890,4	0,35	2,38	0,18	3,34	0,06	0,40	496,46	97,38	550,78	5,67	397,04	13,22	0,03	0,02		

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Горячее питание 1-4 класс																					
ИКРА ОВОЩНАЯ	60	0,8	2,7	4,6	46,1	0,02	1,92	0,47	1,33	0,00	0,03	22,21	14,38	27,33	0,63	137,29	3,22	0,01	0,00	74	2011
БЕФСТРОГАНОВ	100	12,4	35,3	5,9	400,0	0,30	1,52	0,03	3,02	0,00	0,10	28,87	21,50	131,19	1,43	320,13	8,06	0,06	0,00	375	1996
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,7	5,9	38,5	222,0	0,03	0,00	0,03	0,39	0,10	0,03	4,54	24,10	73,32	0,50	54,56	0,75	0,03	0,01	304	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,7	131,0	0,02	0,00	0,01	0,50	0,00	0,00	21,00	16,00	23,00	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008
ФРУКТ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00		2008
Итого за прием пищи:	640	19,9	44,7	103,2	907,3	0,45	13,44	0,55	6,53	0,10	0,20	98,02	89,68	291,94	6,66	830,78	15,71	0,11	0,01		

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Горячее питание 1-4 класс																					
ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	110	3,9	10,9	12,5	163,6	0,04	0,28	0,08	0,37	0,31	0,09	63,58	9,11	63,68	0,39	107,38	6,29	0,00	0,00	269	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,8	4,3	9,8	93,0	0,04	27,00	0,11	0,30	0,00	0,00	90,00	29,00	59,00	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	346	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,3	0,1	14,7	60,1	0,00	2,91	0,00	0,00	0,00	0,00	7,76	4,85	9,70	0,97	0,00	0,00	0,00	0,00	431	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,06	0,00	0,00	0,77	0,00	0,03	6,30	6,65	30,45	1,40	47,60	1,96	0,00	0,00		2008
ЙОГУРТ	90	1,8	1,4	2,7	43,2	0,03	0,63	0,02	0,00	0,00	0,15	108,00	12,60	85,50	0,00	131,40	0,00	0,02	0,00		2008
Итого за прием пищи:	585	12,1	16,9	54,6	431,4	0,17	30,82	0,21	1,44	0,31	0,27	275,64	62,21	248,33	3,96	286,38	8,25	0,02	0,00		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	309,8	411,1	1 036,8	9 183,2
Среднее значение за период	25,8	34,3	86,4	765,3

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
1-4 класс	606

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Обед																					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,7	0,1	2,3	14,5	0,04	15,08	0,10	0,24	0,00	0,02	8,44	12,06	15,68	0,60	174,87	1,21	0,00	0,00		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	5,8	4,6	19,0	140,5	0,19	5,02	0,22	2,06	0,08	0,08	37,24	33,08	79,68	1,93	479,25	4,32	0,04	0,00	99	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	18,8	19,7	14,9	311,3	0,10	0,76	0,08	0,25	0,05	0,16	44,00	27,28	188,18	2,11	252,69	7,45	0,11	0,02	294	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,5	4,8	31,3	191,0	0,06	0,00	0,03	0,80	0,00	0,00	11,00	7,00	36,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	331	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,7	0,4	17,0	81,6	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,2	0,0	25,7	105,0	0,01	13,00	0,00	0,10	0,00	0,00	8,00	3,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	436	2008
Итого за прием пищи:	790	33,5	29,5	110,2	843,8	0,47	33,86	0,43	4,33	0,13	0,29	115,88	90,02	359,34	7,04	961,21	15,22	0,15	0,02		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Обед																					
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,7	3,1	5,7	54,0	0,02	15,60	0,19	1,44	0,00	0,00	21,60	10,20	16,20	0,66	0,00	0,00	0,00	0,00	41	2008
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10	2,1	5,7	11,2	109,5	0,09	8,53	0,23	0,35	0,08	0,07	37,48	21,77	51,87	0,89	378,64	4,80	0,03	0,00	95	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С КУРИЦЕЙ	150	12,2	13,2	13,8	223,5	0,13	7,62	0,03	1,97	0,00	0,13	17,60	28,57	131,21	1,54	625,34	6,78	0,08	0,00	258	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,3	0,1	14,7	60,1	0,00	2,91	0,00	0,00	0,00	0,00	7,76	4,85	9,70	0,97	0,00	0,00	0,00	0,00	431	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,7	0,4	17,0	81,6	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		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
Итого за прием пищи:	740	20,3	23,4	77,8	607,4	0,34	34,66	0,45	4,64	0,08	0,24	97,34	76,89	263,28	5,96	1 085,98	13,82	0,11	0,00		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Обед																					
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	60	2,2	6,1	4,7	82,2	0,04	4,80	0,27	2,76	0,00	0,00	12,00	12,00	27,60	0,54	0,00	0,00	0,00	0,00	30	2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10	2,5	5,9	16,8	134,8	0,09	6,71	0,23	0,45	0,08	0,07	33,08	25,62	70,05	1,02	496,72	5,30	0,03	0,00	91	2008
БИТОЧКИ ИЗ КУР	90	13,9	15,9	3,2	211,5	0,06	0,45	0,10	0,50	0,36	0,14	40,53	15,42	140,72	1,47	143,77	7,03	0,08	0,02		2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	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
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	50	0,6	2,4	3,2	37,5	0,00	0,95	0,10	0,09	0,04	0,00	7,65	5,24	9,61	0,22	63,13	0,21	0,00	0,00	348	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,7	131,0	0,02	0,00	0,01	0,50	0,00	0,00	21,00	16,00	23,00	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,7	0,4	17,0	81,6	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	850	26,0	35,4	114,3	884,6	0,31	12,91	0,74	5,48	0,48	0,24	132,46	107,88	383,78	6,15	758,02	14,78	0,11	0,02		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Обед																					
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,8	3,6	4,9	55,6	0,03	2,46	0,18	1,63	0,00	0,02	14,47	11,21	24,28	0,51	170,43	2,31	0,00	0,00	67	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/10	2,1	5,7	13,1	116,4	0,06	8,37	0,24	0,31	0,08	0,08	49,19	24,00	51,04	1,16	352,15	6,37	0,03	0,00	76	2008
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	90	13,5	12,8	9,4	206,9	0,07	0,58	0,06	0,13	0,00	0,12	33,16	15,01	123,11	1,12	174,01	5,81	0,08	0,01	297	2011
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,9	6,3	23,3	161,4	0,14	11,77	0,04	0,31	0,11	0,10	13,96	30,45	77,87	1,33	836,60	7,36	0,04	0,00	125	2011
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,1	0,1	26,4	108,0	0,01	3,00	0,00	0,40	0,00	0,00	5,00	2,00	3,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	438	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,7	0,4	17,0	81,6	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	800	22,0	28,8	94,0	729,8	0,38	26,18	0,52	3,66	0,19	0,35	122,98	90,27	314,10	6,72	1 587,59	24,09	0,15	0,01		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Обед																					
ИКРА МОРКОВНАЯ	60	1,0	4,7	5,1	68,0	0,04	2,52	0,92	2,39	0,00	0,04	25,28	19,81	32,04	0,65	166,68	3,16	0,02	0,00	56	2008
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ	250	5,9	2,6	25,3	149,0	0,18	7,00	0,23	0,40	0,00	0,00	26,00	71,00	125,00	2,50	0,00	0,00	0,00	0,00	93	2008
БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ	90	14,0	35,9	1,1	383,9	0,33	0,50	0,02	2,48	0,20	0,12	14,16	20,32	142,84	1,58	296,47	8,26	0,07	0,00	289	2008
ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ	150	2,8	6,0	15,3	126,6	0,08	15,25	0,00	2,53	0,00	0,06	33,94	20,61	48,83	1,08	407,90	4,48	0,03	0,00	406	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,9	115,0	0,01	2,00	0,00	0,10	0,00	0,00	7,00	4,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	394	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,7	0,4	17,0	81,6	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	990	27,4	50,6	111,2	1 018,0	0,77	47,27	1,18	10,04	0,20	0,29	145,58	159,34	409,51	12,81	1 481,45	22,14	0,14	0,00		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Обед																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	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	0,01	0,00		2008
СУП С КАРТОФЕЛЕМ	250	5,9	2,6	25,3	149,0	0,18	7,00	0,23	0,40	0,00	0,00	26,00	71,00	125,00	2,50	0,00	0,00	0,00	0,00	93	2008
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	50/40	0,6	6,0	2,3	65,9	0,01	0,36	0,04	0,21	0,09	0,01	8,17	2,10	8,73	0,10	18,40	0,18	0,00	0,00	256	2008
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,7	5,9	38,5	222,0	0,03	0,00	0,03	0,39	0,10	0,03	4,54	24,10	73,32	0,50	54,56	0,75	0,03	0,01	304	2011
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 РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,7	0,4	17,0	81,6	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	790	13,4	15,0	112,5	639,8	0,32	15,34	0,31	2,04	0,19	0,09	64,66	115,17	274,97	5,70	211,68	4,96	0,04	0,01		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Обед																					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,7	0,1	2,3	14,5	0,04	15,08	0,10	0,24	0,00	0,02	8,44	12,06	15,68	0,60	174,87	1,21	0,00	0,00		2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И СМЕТАНОЙ	200/10	1,7	4,8	7,4	84,9	0,03	9,95	0,19	0,20	0,06	0,06	40,77	17,04	38,82	0,77	260,51	3,94	0,01	0,00	84	2008
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	90	9,6	24,5	10,7	301,4	0,23	0,72	0,02	0,18	0,10	0,06	13,45	15,71	96,48	1,12	213,11	4,40	0,04	0,00	278	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	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
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,7	131,0	0,02	0,00	0,01	0,50	0,00	0,00	21,00	16,00	23,00	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,7	0,4	17,0	81,6	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	750	18,8	34,5	106,8	819,3	0,42	25,75	0,35	2,30	0,16	0,17	101,86	94,41	286,78	5,39	702,89	11,79	0,05	0,00		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,5	3,6	1,4	39,1	0,02	2,28	0,01	1,57	0,00	0,02	11,80	7,18	21,61	0,51	80,37	1,71	0,01	0,00	20	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250/15	9,5	9,0	17,5	189,6	0,12	8,82	0,21	0,49	0,05	0,11	27,26	34,58	123,73	1,98	747,39	8,79	0,06	0,00	97	2008
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	90	1,8	4,6	9,0	84,6	0,03	0,12	0,03	0,10	0,07	0,02	26,11	4,37	26,13	0,17	48,07	2,03	0,00	0,00	234	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	5,4	20,3	141,0	0,14	5,00	0,04	0,20	0,00	0,00	47,00	29,00	85,00	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00	335	2008
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,1	0,1	26,4	108,0	0,01	3,00	0,00	0,40	0,00	0,00	5,00	2,00	3,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	438	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,7	0,4	17,0	81,6	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	9,50	6,50	32,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	855	21,4	24,5	117,2	774,9	0,45	19,22	0,29	3,64	0,12	0,20	133,87	91,23	326,77	6,86	976,23	14,77	0,07	0,00		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Обед																					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	5,3	4,6	71,4	0,01	4,20	0,11	0,00	0,00	0,03	24,60	9,00	22,20	0,42	189,00	0,00	0,00	0,00		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	6,4	4,5	18,6	141,0	0,16	6,00	0,21	0,30	0,00	0,00	50,00	38,00	139,00	1,90	0,00	0,00	0,00	0,00	99	2008
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	90	8,1	10,2	6,9	152,4	0,04	11,18	0,02	2,08	0,00	0,06	35,71	18,19	80,90	1,11	215,10	3,56	0,06	0,00	306	2008
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	150	5,9	11,7	21,5	214,5	0,12	10,50	0,29	5,55	0,00	0,00	28,50	36,00	90,00	1,50	0,00	0,00	0,00	133	2008	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	24,4	103,0	0,01	200,00	0,16	0,00	0,00	0,00	13,00	3,00	3,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	441	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,7	0,4	17,0	81,6	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	790	24,9	32,4	92,9	763,9	0,41	231,88	0,79	8,81	0,00	0,12	159,01	111,79	369,90	7,53	458,50	5,80	0,06	0,00		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Обед																					
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,8	3,6	4,9	55,6	0,03	2,46	0,18	1,63	0,00	0,02	14,47	11,21	24,28	0,51	170,43	2,31	0,00	0,00	67	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	3,7	2,8	19,6	119,0	0,10	8,00	0,20	0,30	0,00	0,00	25,00	27,00	88,00	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00	98	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	220	11,9	25,9	22,8	372,9	0,35	11,96	0,05	0,28	0,09	0,15	21,06	44,89	164,97	2,33	1 012,92	11,09	0,08	0,00	259	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	16,1	99,4	0,03	0,59	0,02	0,00	0,00	0,13	119,77	20,15	84,61	1,33	189,23	9,00	0,00	0,00	378	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,7	0,4	17,0	81,6	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008
ЯБЛОКО	200	0,8	0,8	19,6	94,0	0,06	20,00	0,01	1,26	0,00	0,04	32,00	16,00	22,00	4,40	556,00	4,00	0,02	0,00		2008
Итого за прием пищи:	970	23,0	35,9	100,0	822,5	0,64	43,01	0,46	4,35	0,09	0,37	219,50	126,85	418,66	11,27	1 982,98	28,64	0,10	0,00		

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Обед																					
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	1,0	3,7	5,7	60,0	0,03	28,20	0,27	1,84	0,00	0,05	21,11	10,08	20,11	0,43	87,94	0,90	0,00	0,00	49	2011
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	2,9	4,8	14,4	112,9	0,04	0,60	0,24	0,31	0,19	0,05	23,57	8,59	36,36	0,56	68,77	2,10	0,01	0,01	106	2008
ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ	90	14,7	37,8	8,6	433,4	0,33	0,00	0,02	3,88	0,11	0,12	14,36	30,79	170,70	2,36	306,06	6,84	0,06	0,00	271	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,2	21,4	145,7	0,12	10,38	0,04	0,25	0,08	0,11	35,04	29,07	83,95	1,18	762,10	8,44	0,04	0,00	128	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	24,8	134,0	0,04	1,00	0,01	0,00	0,00	0,00	121,00	14,00	90,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	433	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,7	0,4	17,0	81,6	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		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
Итого за прием пищи:	820	29,5	55,2	107,3	1 046,2	0,66	40,18	0,58	7,16	0,38	0,37	227,98	104,03	455,42	7,43	1 306,87	20,52	0,11	0,01		

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Обед																					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,7	0,1	2,3	14,5	0,04	15,08	0,10	0,24	0,00	0,02	8,44	12,06	15,68	0,60	174,87	1,21	0,00	0,00		2008
СУП ЛЕТНИЙ ОВОЩНОЙ	250	4,5	5,3	11,1	110,0	0,09	14,00	0,31	0,30	0,00	0,00	46,00	28,00	79,00	1,30	0,00	0,00	0,00	0,00	103	2008
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	220	14,7	38,0	36,7	548,0	0,46	16,97	0,03	4,76	0,08	0,21	29,81	62,65	225,14	3,33	1 406,44	15,33	0,09	0,00	299	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,3	0,1	21,5	90,2	0,01	24,00	0,01	0,22	0,00	0,01	17,09	9,93	8,91	0,35	106,12	0,30	0,01	0,00	375	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,7	0,4	17,0	81,6	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	9,50	6,50	32,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	820	26,5	45,4	114,3	975,3	0,73	70,05	0,45	6,40	0,08	0,29	118,04	126,74	396,03	7,68	1 787,83	19,08	0,10	0,00		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	286,7	821,6	2 295,2	9 925,5
Среднее значение за период	23,9	68,5	191,3	827,1

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Обед
7-11 лет	830

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг
Обед												
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1,1	0,2	3,8	24,1	0,06	25,10	0,17	0,39	0,00	0,04	14,06
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	300	15,6	12,9	22,8	270,1	0,23	6,02	0,26	2,74	0,09	0,13	48,36
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	110	13,3	15,1	16,3	253,9	0,08	0,46	0,05	0,32	0,10	0,12	17,06
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,6	5,8	37,6	229,2	0,07	0,00	0,04	0,96	0,00	0,00	13,20
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,2	0,0	25,7	105,0	0,01	13,00	0,00	0,10	0,00	0,00	8,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4,0	0,5	25,4	122,4	0,11	0,00	0,00	1,32	0,00	0,05	10,80
Итого за прием пищи:	950	40,7	34,4	131,6	1 004,7	0,56	44,58	0,52	5,83	0,19	0,34	111,48

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг
Обед												
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1,2	5,2	9,5	90,0	0,03	26,00	0,32	2,40	0,00	0,00	36,00
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	300	10,8	13,8	12,9	224,2	0,11	9,85	0,26	0,66	0,09	0,12	46,74
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	19,1	42,8	20,7	544,9	0,52	10,88	0,04	0,26	0,08	0,19	22,69
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0,3	0,1	15,2	62,0	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4,0	0,5	25,4	122,4	0,11	0,00	0,00	1,32	0,00	0,05	10,80
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	9,50
Итого за прием пищи:	917	39,1	63,9	109,4	1 174,5	0,83	49,73	0,62	4,64	0,17	0,38	133,73

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг
Обед												
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	100	3,6	10,2	7,8	137,0	0,06	8,00	0,45	4,60	0,00	0,00	20,00
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	300	2,9	6,8	19,4	155,8	0,10	7,74	0,26	0,51	0,09	0,08	38,13
БИТОЧКИ ИЗ КУР	110	15,2	16,7	16,3	276,7	0,09	0,55	0,05	0,35	0,10	0,13	18,41
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,3	5,5	45,2	247,2	0,04	0,00	0,04	0,36	0,00	0,00	13,20
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	50	0,6	2,4	3,2	37,5	0,00	0,95	0,10	0,09	0,04	0,00	7,65
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,7	131,0	0,02	0,00	0,01	0,50	0,00	0,00	21,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4,0	0,5	25,4	122,4	0,11	0,00	0,00	1,32	0,00	0,05	10,80
Итого за прием пищи:	1000	31,2	42,3	149,1	1 107,6	0,42	17,24	0,91	7,73	0,23	0,26	129,19

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг
Обед												
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,4	10,1	6,6	123,0	0,02	15,00	0,25	4,60	0,00	0,00	38,00
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	300	10,9	13,9	15,4	236,0	0,09	9,83	0,27	0,63	0,09	0,14	61,30
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	110	13,0	12,2	10,1	201,6	0,06	0,47	0,05	0,13	0,00	0,10	13,88
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3,5	5,6	28,2	177,6	0,18	25,20	0,05	0,24	0,00	0,00	25,20
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,1	0,1	26,4	108,0	0,01	3,00	0,00	0,40	0,00	0,00	5,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4,0	0,5	25,4	122,4	0,11	0,00	0,00	1,32	0,00	0,05	10,80
Итого за прием пищи:	950	32,8	42,5	112,1	968,6	0,47	53,50	0,62	7,32	0,09	0,29	154,18

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг
Обед												
ИКРА МОРКОВНАЯ	100	1,7	7,9	8,5	113,3	0,07	4,20	1,53	3,98	0,00	0,06	42,12
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ	300	7,1	3,1	30,4	178,8	0,22	8,40	0,28	0,48	0,00	0,00	31,20
БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ	110	23,1	24,6	1,3	319,0	0,07	0,00	0,02	3,52	0,00	0,00	19,80
ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ	180	3,3	7,2	18,3	152,1	0,08	18,30	0,00	3,05	0,00	0,06	40,72
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,5	0,2	27,3	115,8	0,02	4,00	0,01	0,38	0,00	0,02	33,13
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4,0	0,5	25,4	122,4	0,11	0,00	0,00	1,32	0,00	0,05	10,80
Итого за прием пищи:	1200	40,6	44,6	135,7	1 118,9	0,65	59,90	1,86	14,31	0,00	0,24	217,77

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг
Обед												
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,8	0,1	2,5	13,9	0,03	9,96	0,01	0,10	0,00	0,04	22,91
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ	300	7,1	3,1	30,4	178,8	0,22	8,40	0,28	0,48	0,00	0,00	31,20
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	14,3	12,9	2,4	198,7	0,15	10,03	4,66	3,56	0,06	1,19	58,73
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,4	7,6	39,4	243,6	0,02	0,00	0,06	0,36	0,00	0,00	3,60
КИСЕЛЬ	200	0,1	0,1	27,9	113,0	0,01	2,00	0,00	0,10	0,00	0,00	5,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4,0	0,5	25,4	122,4	0,11	0,00	0,00	1,32	0,00	0,05	10,80
Итого за прием пищи:	940	30,7	24,3	127,9	870,4	0,54	30,39	5,01	5,92	0,06	1,28	132,24

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг
Обед												
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1,1	0,2	3,8	24,1	0,06	25,10	0,17	0,39	0,00	0,04	14,06
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	300	2,5	7,7	11,1	130,3	0,07	14,78	0,32	2,71	0,00	0,07	58,07
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	110	10,9	12,7	8,1	190,3	0,05	1,22	0,00	3,66	0,00	0,00	9,76
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,3	5,5	45,2	247,2	0,04	0,00	0,04	0,36	0,00	0,00	13,20
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,7	131,0	0,02	0,00	0,01	0,50	0,00	0,00	21,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4,0	0,5	25,4	122,4	0,11	0,00	0,00	1,32	0,00	0,05	10,80
Итого за прием пищи:	950	23,4	26,8	125,4	845,3	0,35	41,10	0,54	8,94	0,00	0,16	126,89

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг
Обед												
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,7	10,1	2,3	102,6	0,03	9,10	0,01	4,29	0,00	0,04	20,93
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	300	10,7	6,2	20,9	183,6	0,17	13,20	0,25	0,36	0,00	0,00	34,80
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	110	2,2	5,6	10,9	103,4	0,03	0,14	0,03	0,12	0,08	0,05	31,91
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,4	7,1	46,2	266,5	0,04	0,00	0,04	0,47	0,12	0,04	5,45
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,1	0,1	26,4	108,0	0,01	3,00	0,00	0,40	0,00	0,00	5,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4,0	0,5	25,4	122,4	0,11	0,00	0,00	1,32	0,00	0,05	10,80
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	9,50
Итого за прием пищи:	1000	25,9	31,1	157,8	1 017,5	0,45	25,44	0,33	6,96	0,20	0,20	118,39

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг
Обед												
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,9	8,9	7,7	119,0	0,02	7,00	0,19	0,00	0,00	0,05	41,00
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	300	7,7	5,4	22,3	169,2	0,19	7,20	0,25	0,36	0,00	0,00	60,00
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	110	11,1	12,2	6,8	184,8	0,04	16,50	0,00	2,86	0,00	0,00	41,80
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	180	7,0	14,0	25,7	257,4	0,14	12,60	0,34	6,66	0,00	0,00	34,20
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	24,4	103,0	0,01	200,00	0,16	0,00	0,00	0,00	13,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4,0	0,5	25,4	122,4	0,11	0,00	0,00	1,32	0,00	0,05	10,80
Итого за прием пищи:	950	32,4	41,4	112,4	955,8	0,51	243,30	0,94	11,20	0,00	0,10	200,80

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг
Обед												
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,4	10,1	6,6	123,0	0,02	15,00	0,25	4,60	0,00	0,00	38,00
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	300	3,2	3,4	23,8	138,9	0,11	7,92	0,24	1,89	0,00	0,07	29,57
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	220	24,8	23,7	19,7	391,0	0,15	7,35	0,01	3,23	0,00	0,00	30,87
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	16,1	99,4	0,03	0,59	0,02	0,00	0,00	0,13	119,77
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4,0	0,5	25,4	122,4	0,11	0,00	0,00	1,32	0,00	0,05	10,80
Итого за прием пищи:	1100	37,4	41,0	113,2	978,1	0,49	52,86	0,53	12,43	0,00	0,29	264,21

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг
Обед												
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1,5	15,1	8,5	176,0	0,05	47,00	0,28	6,90	0,00	0,00	34,00
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	300	3,5	5,8	17,3	135,4	0,05	0,72	0,28	0,38	0,22	0,06	28,28
ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕНый	110	21,8	25,3	9,0	354,2	0,11	0,00	0,02	5,94	0,00	0,00	19,80
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	6,3	25,7	174,8	0,15	12,45	0,05	0,29	0,09	0,13	42,04
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	24,8	134,0	0,04	1,00	0,01	0,00	0,00	0,00	121,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4,0	0,5	25,4	122,4	0,11	0,00	0,00	1,32	0,00	0,05	10,80
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	9,50
Итого за прием пищи:	1000	41,2	57,0	136,4	1 227,8	0,57	61,17	0,64	14,83	0,31	0,26	265,42

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг
Обед												
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1,1	0,2	3,8	24,1	0,06	25,10	0,17	0,39	0,00	0,04	14,06
СУП ЛЕТНИЙ ОВОЩНОЙ	300	5,4	6,4	13,3	132,0	0,11	16,80	0,37	0,36	0,00	0,00	55,20
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	250	21,6	29,2	40,8	512,0	0,28	24,00	0,04	6,20	0,00	0,00	36,00
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,3	0,1	21,5	90,2	0,01	24,00	0,01	0,22	0,00	0,01	17,09
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4,0	0,5	25,4	122,4	0,11	0,00	0,00	1,32	0,00	0,05	10,80
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	9,50
Итого за прием пищи:	960	36,1	37,9	130,6	1 011,7	0,63	89,90	0,59	8,49	0,00	0,12	142,65

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	411,5	411,5	1 541,6	12 280,9
Среднее значение за период	34,3	34,3	128,5	1 023,4

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Обед
12-18 лет	993

Минеральные вещества							№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
20,08	26,10	1,00	291,16	2,01	0,00	0,00		2008
48,14	167,81	3,36	731,58	8,64	0,06	0,00	99	2008
22,44	130,44	1,65	191,12	2,30	0,06	0,00	282	2011
8,40	43,20	0,96	0,00	0,00	0,00	0,00	331	2008
3,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	436	2008
11,40	52,20	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00		2008
113,46	424,75	9,37	#####	16,31	0,12	0,00		

Минеральные вещества							№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
17,00	27,00	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00	41	2008
33,23	129,28	2,03	587,40	8,88	0,05	0,00	95	2008
52,20	227,86	2,92	#####	14,00	0,11	0,00	259	2011
5,00	10,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	431	2008
11,40	52,20	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00		2008
6,50	32,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00		2008
125,33	478,84	9,95	#####	26,24	0,16	0,00		

Минеральные вещества							№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
20,00	46,00	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	30	2008
29,55	80,87	1,17	572,91	6,12	0,04	0,00	91	2008
24,27	145,85	1,77	216,37	2,73	0,08	0,00	282	2011
31,20	93,60	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00	323	2008
5,24	9,61	0,22	63,13	0,21	0,00	0,00	348	2011
16,00	23,00	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00	402	2008
11,40	52,20	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00		2008
137,66	451,13	7,88	934,01	12,42	0,12	0,00		

Минеральные вещества							№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
19,00	36,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	51	2008
36,51	130,76	2,41	567,26	10,88	0,05	0,00	76	2008
13,15	108,50	1,12	144,95	3,91	0,07	0,01	308	2012
36,00	94,80	1,44	0,00	0,00	0,00	0,00	333	2008
2,00	3,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	438	2008
11,40	52,20	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00		2008
118,06	425,26	9,37	793,81	18,15	0,12	0,01		

Минеральные вещества							№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
33,02	53,40	1,07	277,80	5,28	0,05	0,00	56	2008
85,20	150,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	93	2008
26,40	226,60	4,40	0,00	0,00	0,00	0,00	289	2008
24,73	58,57	1,29	489,43	5,37	0,03	0,00	406	2011
15,28	14,76	0,97	215,22	1,60	0,01	0,00	342	2011
11,40	52,20	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00		2008
216,03	583,03	18,63	#####	20,61	0,12	0,00		

Минеральные вещества							№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
13,94	41,83	1,00	140,44	2,99	0,02	0,00		2008
85,20	150,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	93	2008
16,36	222,95	4,20	278,63	9,16	0,14	0,02	255	2011
22,80	73,20	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00	325	2008
2,00	8,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	411	2008
11,40	52,20	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00		2008
151,70	548,18	11,72	500,67	15,51	0,16	0,02		

Минеральные вещества							№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
20,08	26,10	1,00	291,16	2,01	0,00	0,00		2008
26,87	56,74	1,18	399,84	5,75	0,03	0,00	88	2011
12,20	93,94	1,22	0,00	0,00	0,00	0,00	283	2008
31,20	93,60	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00	323	2008
16,00	23,00	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00	402	2008
11,40	52,20	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00		2008
117,75	345,58	7,22	772,60	11,12	0,03	0,00		

Минеральные вещества							№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
12,74	38,42	0,91	128,31	2,73	0,02	0,00	19	2008
43,20	151,20	2,40	0,00	0,00	0,00	0,00	97	2008
5,34	31,94	0,20	58,74	2,48	0,00	0,00	234	2011
28,94	88,04	0,60	65,52	0,90	0,03	0,01	304	2011
2,00	3,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	438	2008
11,40	52,20	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00		2008
6,50	32,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00		2008
110,12	397,30	8,01	380,17	9,47	0,05	0,01		

Минеральные вещества							№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
15,00	37,00	0,70	315,00	0,00	0,00	0,00		2008
45,60	166,80	2,28	0,00	0,00	0,00	0,00	99	2008
24,20	104,50	2,20	0,00	0,00	0,00	0,00	306	2008
43,20	108,00	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00	133	2008
3,00	3,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	441	2008
11,40	52,20	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00		2008
142,40	471,50	10,38	396,60	3,36	0,00	0,00		

Минеральные вещества							№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
19,00	36,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	51	2008
30,45	94,11	1,25	577,47	5,46	0,05	0,00	101	2011
52,92	279,30	4,41	0,00	0,00	0,00	0,00	258	2008
20,15	84,61	1,33	189,23	9,00	0,00	0,00	378	2011
11,40	52,20	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00		2008
151,52	570,42	15,23	#####	22,22	0,07	0,00		

Минеральные вещества							№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
15,00	31,00	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	42	2008
10,30	43,58	0,69	82,46	2,50	0,01	0,01	106	2008
35,20	226,60	4,40	0,00	0,00	0,00	0,00	271	2008
34,88	100,73	1,42	914,52	10,13	0,05	0,00	128	2011
14,00	90,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	433	2008
11,40	52,20	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00		2008
6,50	32,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00		2008
127,28	576,61	11,31	#####	15,99	0,06	0,01		

Минеральные вещества							№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
20,08	26,10	1,00	291,16	2,01	0,00	0,00		2008
33,60	94,80	1,56	0,00	0,00	0,00	0,00	103	2008
70,00	262,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	299	2008
9,93	8,91	0,35	106,12	0,30	0,01	0,00	375	2011
11,40	52,20	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00		2008
6,50	32,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00		2008
151,51	476,51	9,81	524,88	5,67	0,01	0,00		