



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 8 г. ПОРОНАЙСКА

694240, Сахалинская область, г. Поронайск, ул. 2-ая Восточная, 29

тел/факс (42431) 41981, E-mail: ps-school_8@mail.ru, сайт: <http://school8-poronaisk.ru/>

№ __ от «01» сентября 2021г.

УТВЕРЖДАЮ директор МБОУ СОШ № 8 Сафенкова Е. Н.



ДВУХ НЕДЕЛЬНОЕ (12 ДНЕВНОЕ) ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД РОДИТЕЛЬСКАЯ ПЛАТА И ДЕТИ С ОВЗ

В представленном примерном перспективном меню использовались два сборника рецептов: Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Москва «экономика 1981 года» и сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования. Санкт-Петербург «речь 2008 года»

Согласно сборникам рецептов и составленным по ним технологическим картам, а так же СанПиН 2.3/2.4 3590-20

1. масло сливочное входит в такие блюда как каши молочные, гарниры, омлет
2. масло растительное входит во все супы, мясные блюда и салаты
3. сметана входит в некоторые заправочные супы, борщи, рассольник
4. йодированная соль так же используется во всех представленных блюдах

Так же учтено распределение энергетической ценности согласно СанПиН 2.3/2.4 3590-20



МЕНЮ

Родительская плата, дети ОВЗ

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день
Завтрак					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50
МАКАРОНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ И ШИПОВНИКОМ 185/15/3	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 185/15	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 185/15/7	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 185/15/7
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 185/15/7	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ 200	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ 70	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 20	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (С - ВИТАМИНИЗИРОВАННЫМИ) 200	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 150	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ 200
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ 200	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 20	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 20		СЫР (ПОРЦИЯМИ) 20
Обед					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 70	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 70	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 70	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 70	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 70	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 70
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С САЙРОЙ 250	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 180/6	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ 250/5	СОУС ТОМАТНЫЙ №364 25	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 185/15/7	ПЛОВ ИЗ СВИНИНЫ 220
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 180/6	ОГУРЕЦ ПОРЦИЯМИ 100	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ 100	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 180	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ 250	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ 70
КАПУСТА ТУШЕНАЯ СО СВИНИНОЙ 120	борщ с картофелем (свекольник) 250/5	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (С - ВИТАМИНИЗИРОВАННЫМИ) 200	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (С - ВИТАМИНИЗИРОВАННЫМИ) 200	ФРУКТ 200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ФАСОЛЕВЫЙ 250/5
САЛАТ "СВЕКОЛКА" 100	ЧАЙ С САХАРОМ И ШИПОВНИКОМ 185/15/3	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 180/6	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ 100	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 180	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ 100
НАПИТОК 200	ПОДЖАРКА 100	СЕРДЦЕ ТУШЕННОЕ В СОУСЕ 100	СУП С КРУПОЙ И МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ 250	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ 100	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (С - ВИТАМИНИЗИРОВАННЫМИ) 200
			ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 100	СВИНИНА ПО-ДОМАШНЕМУ 100	



Утверждаю

Директор

Сафенкова Елена

Никс лаевна

МЕНЮ

Родительская плата, дети ОВЗ

7 день	8 день	9 день	10 день	11 день	12 день
Завтрак					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50
ЧАЙ С САХАРОМ И ШИПОВНИКОМ 185/15/3	ЧАЙ С САХАРОМ 185/15	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ 200	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 150	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ 200	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 185/15/7
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	ЧАЙ С САХАРОМ И ШИПОВНИКОМ 185/15/3	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	ЧАЙ С САХАРОМ 185/15	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10
СЫР (ПОРЦИЯМИ) 20	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 200	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	ЧАЙ С САХАРОМ 185/15	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 20
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ 200		СЫР (ПОРЦИЯМИ) 20		СЫР (ПОРЦИЯМИ) 20	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 200
Обед					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 70	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 70	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 70	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 70	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 70	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 70
НАПИТОК 200	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ 100	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ 100	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 180/6	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 180	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 180
САЛАТ ДАЛЬНЕВОСТОЧНЫЙ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ 100	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 180	КУРИЦА ТУШЕНАЯ 120	МЯСО ТУШЕНОЕ 100	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ 100	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ 100
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С МЯСОМ 220	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (С - ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ) 200	БОРЩ 250/5	ЧАЙ С САХАРОМ И ШИПОВНИКОМ 185/15/3	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (С - ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ) 200	БОРЩ 250/5
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ 250/5	СОУС ТОМАТНЫЙ №364 25	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 180	САЛАТ "СВЕКОЛКА" 100	СОУС ТОМАТНЫЙ №364 25	КОТЛЕТЫ 100
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ 70	ТЕФТЕЛИ (2 й ВАРИАНТ) 100	ФРУКТ 200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГАЛУШКАМИ 250	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ 70	КОМПОТ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ (С - ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ) 200
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ 250/5	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 185/15/7		ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ 100	СОУС ТОМАТНЫЙ №364 25
				СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ 250	

день первый
 день недели : понедельник
 сезон : осенне-зимний

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		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																												
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.6	0.3	22.8	106.6	0.00	0.00	1.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.60	13.50	10.40	37.80	14.90	0.90	0.40	64.50	0.00	0.00	0.00				
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	200	11.0	8.3	48.5	321.9	0.00	46.10	1.70	0.10	0.10	0.00	0.20	0.10	0.70	18.60	140.10	119.30	18.60	1.50	1.00	108.10	1.10	0.00	0.00	211	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0.3	0.0	14.3	58.4	1.10	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.60	15.00	8.80	6.50	0.80	0.00	0.00	37.30	0.00	0.00	0.00	431	2008		
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	70	6.3	6.1	38.1	233.1	0.10	25.00	0.40	0.10	0.10	0.10	0.20	0.00	0.50	19.80	72.10	88.90	14.70	0.40	0.50	145.80	4.20	0.00	0.00	467	2008		
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.00	59.00	0.20	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.20	1.90	0.00	0.00	0.00	1.50	0.00	0.00	13	2008			
Итого за прием пищи:	537	21.3	23.0	123.8	794.8	1.20	130.20	3.30	0.40	0.30	0.10	0.40	0.20	1.90	52.50	238.80	256.70	54.70	3.60	1.90	357.20	5.30	0.00	0.00				
Обед																												
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5.0	0.4	31.9	149.2	0.00	0.00	1.40	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.90	18.90	14.50	52.90	20.80	1.30	0.50	90.30	0.00	0.00	0.00				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С САИРОИ	250	2.5	5.1	18.5	127.8	6.60	161.80	2.70	0.00	0.10	0.10	0.00	0.20	1.10	10.20	24.90	78.60	25.50	1.10	0.50	481.20	4.60	0.00	0.00	98	2008		
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180/6	7.1	8.5	29.3	224.3	12.60	43.30	0.40	0.10	0.20	0.30	0.50	0.50	1.70	17.70	176.50	209.00	51.10	1.50	1.20	1088.80	16.70	0.00	0.00	335	2008		
КАПУСТА ТУШЕНАЯ СО СВИНИНОЙ	120	6.1	11.2	6.8	167.4	15.70	28.50	1.20	0.00	0.10	0.00	0.00	0.20	1.20	10.90	40.80	73.20	20.50	1.30	1.00	275.70	5.20	0.00	0.00	131	2008		
САЛАТ "СВЕКОЛКА"	100	1.2	10.1	6.7	121.3	3.40	1.30	4.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.20	10.70	27.50	33.00	16.20	1.00	0.30	234.90	5.60	0.00	0.00	50	2008		
НАПИТОК	200	0.0	0.0	21.8	86.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.00	0.00	1.90	0.00	0.00	1.30	0.00	0.00	438	2008			
Итого за прием пищи:	926	21.9	35.3	115.0	876.2	38.30	234.90	10.00	0.10	0.50	0.40	0.50	1.10	5.10	68.40	293.20	446.70	136.00	6.20	3.50	2172.20	32.10	0.00	0.00				
Всего за день:		43.2	58.3	238.8	1671.0	39.50	365.10	13.30	0.50	0.80	0.50	0.90	1.30	7.00	120.90	532.00	703.40	190.70	9.80	5.40	2529.40	37.40	0.00	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			С, мг	А, мкг рет экв	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																												
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.6	0.3	22.8	106.6	0.00	0.00	1.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.60	13.50	10.40	37.80	14.90	0.90	0.40	64.50	0.00	0.00	0.00				
ЧАЙ С САХАРОМ И ШИПОВНИКОМ	185/15/3	0.3	0.0	19.9	81.8	12.00	19.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	14.20	7.90	6.30	0.80	0.00	27.50	0.00	0.00	0.00	431	2008		
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.00	59.00	0.20	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.20	1.90	0.00	0.00	0.00	1.50	0.00	0.00	0.00	13	2008		
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4.6	5.9	0.0	72.8	0.10	52.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.30	0.00	0.00	4.70	176.00	100.00	7.00	0.20	0.70	17.60	0.00	0.00	0.00	14	2008		
КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	200	8.9	10.2	31.2	252.8	0.40	48.20	1.00	0.20	0.10	0.30	0.80	0.20	0.50	14.70	242.60	208.70	33.20	0.40	1.10	352.10	13.00	0.00	0.00	184	2008		
Итого за прием пищи:	483	17.5	24.7	74.0	588.8	12.50	178.80	2.30	0.40	0.20	0.40	1.10	0.30	1.20	32.90	444.40	356.30	61.40	2.30	2.20	463.20	13.00	0.00	0.00				
Обед																												
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5.0	0.4	31.9	149.2	0.00	0.00	1.40	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.90	18.90	14.50	52.90	20.80	1.30	0.50	90.30	0.00	0.00	0.00				
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180/6	6.9	4.6	42.3	241.2	0.00	21.20	1.50	0.10	0.10	0.00	0.00	0.10	0.60	13.20	11.90	52.60	9.50	1.20	0.50	82.10	1.00	0.00	0.00	331	2008		
ОГУРЕЦ ПОРЦИЯМИ	100	0.8	0.1	2.3	12.6	4.00	8.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	4.00	20.70	37.80	12.60	0.90	0.20	141.00	3.00	0.00	0.00				
борщ с картофелем (свекольник)	250/5	4.6	7.0	18.5	156.2	9.80	275.30	2.60	0.00	0.10	0.00	0.30	0.30	1.50	20.20	48.80	96.70	40.60	2.10	1.10	722.30	11.90	0.00	0.00				
ЧАЙ С САХАРОМ И ШИПОВНИКОМ	185/15/3	0.3	0.0	19.9	81.8	12.00	19.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	14.20	7.90	6.30	0.80	0.00	27.50	0.00	0.00	0.00	431	2008		
ПОДЖАРКА	100	14.3	30.5	5.1	394.1	4.50	48.00	2.90	0.00	0.30	0.10	0.00	0.40	2.40	11.00	15.60	152.70	30.70	2.10	2.40	493.40	9.00	0.10	0.00				
Итого за прием пищи:	914	31.9	42.6	120.0	1 035.1	30.30	372.10	8.50	0.10	0.60	0.10	0.30	0.90	5.70	67.30	125.70	400.60	120.50	8.40	4.70	1 556.60	24.90	0.10	0.00				
Всего за день:		49.4	67.3	194.0	1 623.9	42.80	550.90	10.80	0.50	0.80	0.50	1.40	1.20	6.90	100.20	570.10	756.90	181.90	10.70	6.90	2 019.80	37.90	0.10	0.00				

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		С, мг	А, мкг рет экв	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	Na, мг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																											
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.6	0.3	22.8	106.6	0.00	0.00	1.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.60	13.50	10.40	37.80	14.90	0.90	0.40	64.50	0.00	0.00	0.00			
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	21.4	29.0	8.1	371.7	0.30	331.50	5.50	3.30	0.20	0.80	1.30	0.20	0.30	15.70	249.50	383.80	36.40	3.30	2.20	435.80	37.80	0.10	0.00	214	2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.00	59.00	0.20	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.20	1.90	0.00	0.00	0.00	1.50	0.00	0.00	0.00	13	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (С - ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ)	200	0.0	0.0	18.2	71.8	0.00	1.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.00	0.00	1.90	0.00	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	402	2008	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4.6	5.9	0.0	72.8	0.10	52.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.30	0.00	0.00	4.70	176.00	100.00	7.00	0.20	0.70	17.60	0.00	0.00	0.00	14	2008	
Итого за прием пищи:	480	29.7	43.5	49.2	697.7	0.40	444.10	6.80	3.50	0.30	0.90	1.60	0.30	0.90	33.90	446.10	523.50	60.20	4.40	3.30	520.60	37.80	0.10	0.00			
Обед																											
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5.0	0.4	31.9	149.2	0.00	0.00	1.40	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.90	18.90	14.50	52.90	20.80	1.30	0.50	90.30	0.00	0.00	0.00			
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250,5	5.6	9.1	11.7	147.8	16.20	177.70	2.30	0.00	0.10	0.00	0.10	0.40	2.20	13.00	54.00	84.60	29.50	1.50	1.00	484.70	6.80	0.00	0.00	84	2008	
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	100	1.6	10.1	8.6	132.0	5.90	352.80	4.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.50	9.00	25.60	47.50	20.80	1.00	0.50	275.70	4.10	0.00	0.00	30	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (С - ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ)	200	0.0	0.0	18.2	71.8	0.00	1.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.00	0.00	1.90	0.00	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	402	2008	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180,6	6.6	5.5	28.3	191.3	0.00	21.20	3.70	0.10	0.20	0.10	0.00	0.20	1.80	17.40	16.00	147.00	99.30	3.40	1.10	208.20	1.80	0.00	0.00	323	2008	
СЕРДЦЕ ТУШЕННОЕ В СОУСЕ	100	15.0	8.9	7.9	165.5	3.60	44.20	3.40	0.00	0.20	0.60	8.90	0.40	3.80	7.70	11.20	182.60	25.80	4.40	2.00	351.10	7.80	0.00	0.00	261	2008	
Итого за прием пищи:	911	33.8	34.0	106.6	857.6	25.70	597.50	15.20	0.10	0.60	0.70	9.00	1.20	9.20	66.00	130.30	514.60	198.10	11.60	5.10	1411.20	20.50	0.00	0.00			
Всего за день:		63.5	77.5	155.8	1555.3	26.10	1041.60	22.00	3.60	0.90	1.60	10.60	1.50	10.10	99.90	576.40	1038.10	258.30	16.00	8.40	1931.80	58.30	0.10	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	С, мг		А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг					
Завтрак																													
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.6	0.3	22.8	106.6	0.00	0.00	1.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.60	13.50	10.40	37.80	14.90	0.90	0.40	64.50	0.00	0.00	0.00					
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.0	14.1	56.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	0.00	12.50	7.40	5.80	0.70	0.00	25.90	0.00	0.00	0.00	430	2008			
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	200	10.9	11.0	40.5	305.4	0.40	48.20	1.40	0.20	0.30	0.30	0.80	0.30	0.80	25.80	248.10	280.20	62.00	1.40	1.70	408.20	15.00	0.00	0.00	184	2008			
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.00	59.00	0.20	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.20	1.90	0.00	0.00	0.00	1.50	0.00	0.00	0.00	13	2008			
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4.6	5.9	0.0	72.8	0.10	52.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.30	0.00	0.00	4.70	176.00	100.00	7.00	0.20	0.70	17.60	0.00	0.00	0.00	14	2008			
Итого за прием пищи:	480	19.4	25.5	77.5	615.8	0.50	159.20	2.70	0.40	0.40	1.10	0.40	1.50	44.00	448.20	427.30	89.70	3.20	2.80	517.70	15.00	0.00	0.00						
Обед																													
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5.0	0.4	31.9	149.2	0.00	0.00	1.40	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.90	18.90	14.50	52.90	20.80	1.30	0.50	90.30	0.00	0.00	0.00					
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	25	0.2	1.4	1.7	20.0	0.40	30.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.00	2.50	3.30	2.20	0.10	0.00	27.10	0.30	0.00	0.00	364	2008			
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4.2	4.4	42.2	228.3	0.00	21.20	0.40	0.10	0.10	0.00	0.00	0.10	0.80	11.90	10.20	85.60	29.50	0.50	0.90	64.00	0.90	0.00	0.00	181	2008			
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (С - ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ)	200	0.0	0.0	18.2	71.8	0.00	1.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.00	0.00	1.90	0.00	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	402	2008			
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1.8	4.8	9.6	87.4	15.10	257.90	2.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.80	10.60	43.80	35.80	19.00	1.00	0.50	190.00	3.10	0.00	0.00	41	2008			
СУП С КРУПКОЙ И МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	6.0	10.7	11.6	174.5	0.70	162.90	2.40	0.00	0.10	0.00	0.40	0.20	1.20	6.90	21.80	77.50	20.00	0.90	1.10	153.00	3.50	0.00	0.00	111	2008			
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	100	7.5	15.0	13.5	235.3	12.10	1.60	2.20	0.00	0.10	0.10	0.00	0.20	1.50	11.90	34.40	96.70	25.20	1.40	1.40	268.10	5.20	0.00	0.00	306	2008			
Итого за прием пищи:	925	24.7	36.7	128.7	966.5	28.30	475.20	9.30	0.10	0.40	0.10	0.40	0.70	5.20	61.20	136.20	351.80	118.60	5.20	4.40	793.70	13.00	0.00	0.00					
Всего за день:		44.1	62.2	206.2	1 582.3	28.80	634.40	12.00	0.50	0.80	0.50	1.50	1.10	6.70	105.20	584.40	779.10	208.30	8.40	7.20	1 311.40	28.00	0.00	0.00					

день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод.ы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	l, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																												
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.6	0.3	22.8	106.6	0.00	0.00	1.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.60	13.50	10.40	37.80	14.90	0.90	0.40	64.50	0.00	0.00	0.00				
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0.3	0.0	14.3	58.4	1.10	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.60	15.00	8.80	6.50	0.80	0.00	37.30	0.00	0.00	0.00	431	2008		
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.00	59.00	0.20	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.20	1.90	0.00	0.00	0.00	1.50	0.00	0.00	0.00	13	2008		
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	27.4	18.9	38.2	448.8	0.30	66.10	3.50	0.10	0.10	0.30	0.00	0.00	0.90	8.50	213.50	285.10	32.00	0.90	0.70	218.20	2.20	0.00	0.00	219	2008		
Итого за прием пищи:	417	31.4	27.5	75.4	688.6	1.40	125.20	4.70	0.30	0.20	0.30	0.00	0.10	1.60	22.60	240.10	333.60	53.40	2.60	1.10	321.50	2.20	0.00	0.00				
Обед																												
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5.0	0.4	31.9	149.2	0.00	0.00	1.40	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.90	18.90	14.50	52.90	20.80	1.30	0.50	90.30	0.00	0.00	0.00				
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0.3	0.0	14.3	58.4	1.10	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.60	15.00	8.80	6.50	0.80	0.00	37.30	0.00	0.00	0.00	431	2008		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЬМИ	250	7.0	7.7	15.4	154.3	4.70	169.60	3.70	0.00	0.20	0.00	0.10	0.30	1.90	8.80	33.40	89.00	30.90	1.80	1.10	460.20	5.00	0.00	0.00	99	2008		
ФРУКТ	200	0.7	0.7	17.2	82.7	17.60	8.80	1.10	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.50	3.50	28.20	19.40	14.10	3.90	0.30	489.30	3.50	0.00	0.00		2008		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.7	4.4	41.0	233.5	0.00	20.50	1.40	0.10	0.10	0.00	0.00	0.10	0.60	12.80	11.50	50.90	9.20	1.20	0.50	79.50	1.00	0.00	0.00	331	2008		
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0.8	10.1	2.9	105.7	8.40	7.90	4.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	4.30	21.70	40.00	12.70	0.90	0.30	133.50	2.80	0.00	0.00	19	2008		
СВИНИНА ПО ДОМАШНЕМУ	100	12.2	29.0	5.2	366.2	1.00	4.50	2.90	0.00	0.30	0.10	0.00	0.30	1.90	7.10	16.40	131.90	20.60	1.50	2.00	299.30	7.00	0.10	0.00				
Итого за прием пищи:	1107	32.7	52.3	127.9	1 150.0	32.80	211.40	14.80	0.10	0.80	0.10	0.10	0.90	6.10	56.00	140.70	392.90	114.80	11.40	4.70	1 589.40	19.30	0.10	0.00				
Всего за день:		64.1	79.8	203.3	1 838.6	34.20	336.60	19.50	0.40	1.00	0.40	0.10	1.00	7.70	78.60	380.80	726.50	168.20	14.00	5.80	1 910.90	21.50	0.10	0.00				

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		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	І, мкг	Ф, мг	Se, мг				
Завтрак																												
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.6	0.3	22.8	106.6	0.00	0.00	1.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.60	13.50	10.40	37.80	14.90	0.90	0.40	64.50	0.00	0.00	0.00				
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0.3	0.0	14.3	58.4	1.10	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.60	15.00	8.80	6.50	0.80	0.00	37.30	0.00	0.00	0.00	431	2008		
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.00	59.00	0.20	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.20	1.90	0.00	0.00	0.00	1.50	0.00	0.00	0.00	13	2008		
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	200	10.7	12.3	34.0	289.9	0.40	48.00	1.50	0.20	0.30	0.30	0.80	0.20	0.50	17.20	254.70	306.30	76.10	1.60	2.20	447.10	15.40	0.00	0.00	184	2008		
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4.6	5.9	0.0	72.8	0.10	52.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.30	0.00	0.00	4.70	176.00	100.00	7.00	0.20	0.70	17.60	0.00	0.00	0.00	14	2008		
Итого за прием пищи:	487	19.3	26.8	71.2	602.5	1.60	159.10	2.80	0.40	0.40	0.40	1.10	0.30	1.20	36.00	457.30	454.80	104.50	3.50	3.30	568.00	15.40	0.00	0.00				
Обед																												
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5.0	0.4	31.9	149.2	0.00	0.00	1.40	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.90	18.90	14.50	52.90	20.80	1.30	0.50	90.30	0.00	0.00	0.00				
ПЛОВ ИЗ СВИНИНЫ	220	17.1	36.6	59.2	660.8	1.60	268.00	7.30	0.00	0.40	0.10	0.00	0.50	3.00	23.30	23.60	240.20	63.00	2.30	3.10	414.90	8.30	0.10	0.00	311	2008		
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ	70	7.6	8.3	38.7	260.1	2.30	28.70	1.00	0.10	0.10	0.10	0.30	0.10	0.80	23.20	109.20	127.70	23.90	0.90	0.80	326.30	7.10	0.00	0.00	451	2008		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ФАСОЛЕВЫЙ	250/5	11.5	9.7	24.0	225.4	7.50	176.20	2.30	0.00	0.30	0.10	0.10	0.30	2.40	6.60	65.60	217.80	51.00	2.90	0.70	748.40	4.90	0.00	0.00	99	2008		
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0.7	10.1	2.6	104.3	8.40	8.10	4.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	4.00	24.20	39.30	12.60	0.90	0.30	129.00	2.70	0.00	0.00	19	2008		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (С - ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ)	200	0.0	0.0	18.2	71.8	0.00	1.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.00	0.00	1.90	0.00	0.00	1.20	0.00	0.00	402	2008			
Итого за прием пищи:	915	41.9	65.1	174.6	1 471.6	19.80	483.60	16.30	0.10	0.90	0.30	0.40	1.00	7.30	76.00	246.10	677.90	173.20	8.30	5.40	1 710.10	23.00	0.10	0.00				
Всего за день:		61.2	91.9	245.8	2 074.1	21.40	642.70	19.10	0.50	1.30	0.70	1.50	1.30	8.50	112.00	703.40	1 132.70	277.70	11.80	8.70	2 278.10	38.40	0.10	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		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																												
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.6	0.3	22.8	106.6	0.00	0.00	1.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.60	13.50	10.40	37.80	14.90	0.90	0.40	64.50	0.00	0.00	0.00				
ЧАЙ С САХАРОМ И ШИПОВНИКОМ	185/15/3	0.3	0.0	19.9	81.8	12.00	19.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	14.20	7.90	6.30	0.80	0.00	27.50	0.00	0.00	0.00	431	2008		
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.00	59.00	0.20	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.20	1.90	0.00	0.00	0.00	1.50	0.00	0.00	0.00	13	2008		
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4.6	5.9	0.0	72.8	0.10	52.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.30	0.00	0.00	4.70	176.00	100.00	7.00	0.20	0.70	17.60	0.00	0.00	0.00	14	2008		
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	9.8	10.4	35.4	275.4	0.40	48.00	0.20	0.20	0.20	0.30	0.80	0.30	1.10	20.90	265.00	311.50	46.60	0.80	1.30	395.30	12.90	0.00	0.00	184	2008		
Итого за прием пищи:	483	18.4	24.9	78.2	611.4	12.50	178.60	1.50	0.40	0.30	0.40	1.10	0.40	1.80	39.10	466.80	459.10	74.80	2.70	2.40	506.40	12.90	0.00	0.00				
Обед																												
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5.0	0.4	31.9	149.2	0.00	0.00	1.40	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.90	18.90	14.50	52.90	20.80	1.30	0.50	90.30	0.00	0.00	0.00				
НАПИТОК	200	0.0	0.0	21.8	86.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.00	0.00	1.90	0.00	0.00	1.30	0.00	0.00	0.00	438	2008		
САЛАТ ДАЛЬНЕВОСТОЧНЫЙ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ	100	1.0	4.7	1.9	52.8	3.60	128.00	2.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.40	4.10	42.20	59.60	146.60	13.60	0.10	853.20	0.90	0.30	0.00	62	2008		
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С МЯСОМ	220	10.6	22.8	32.4	391.7	17.20	230.50	4.70	0.00	0.40	0.20	0.00	0.80	3.30	21.00	32.20	185.30	58.40	2.70	1.90	1352.70	14.60	0.10	0.00	299	2008		
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250/5	6.4	9.3	22.4	194.1	7.40	181.60	2.80	0.00	0.10	0.10	0.10	0.40	2.20	12.50	35.60	125.80	33.10	1.60	0.80	573.10	6.40	0.00	0.00	91	2008		
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	70	6.3	6.1	38.1	233.1	0.10	25.00	0.40	0.10	0.10	0.10	0.20	0.00	0.50	19.80	72.10	88.90	14.70	0.40	0.50	145.80	4.20	0.00	0.00	467	2008		
Итого за прием пищи:	915	29.3	43.3	148.5	1107.1	28.30	565.10	11.50	0.10	0.70	0.40	0.30	1.30	7.30	76.30	205.60	512.50	275.50	19.60	3.80	3016.40	26.10	0.40	0.00				
Всего за день:		47.7	68.2	226.7	1718.5	40.80	743.70	13.00	0.50	1.00	0.80	1.40	1.70	9.10	115.40	672.40	971.60	350.30	22.30	6.20	3522.80	39.00	0.40	0.00				

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	С, мг		А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	l, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																												
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.6	0.3	22.8	106.6	0.00	0.00	1.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.60	13.50	10.40	37.80	14.90	0.90	0.40	64.50	0.00	0.00	0.00				
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.0	14.1	56.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	12.50	7.40	5.80	0.70	0.00	25.90	0.00	0.00	0.00	430	2008		
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.00	59.00	0.20	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.20	1.90	0.00	0.00	0.00	1.50	0.00	0.00	0.00	13	2008		
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	21.4	29.0	8.1	371.7	0.30	331.50	5.50	3.30	0.20	0.80	1.30	0.20	0.30	15.70	249.50	383.80	36.40	3.30	2.20	435.80	37.80	0.10	0.00	214	2008		
Итого за прием пищи:	460	25.3	37.6	45.1	609.3	0.30	390.50	6.70	3.50	0.30	0.80	1.30	0.30	1.00	29.20	273.60	430.90	57.10	4.90	2.60	527.70	37.80	0.10	0.00				
Обед																												
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5.0	0.4	31.9	149.2	0.00	0.00	1.40	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.90	18.90	14.50	52.90	20.80	1.30	0.50	90.30	0.00	0.00	0.00				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	1.1	10.1	4.3	115.1	19.80	94.40	4.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.40	9.60	16.10	30.30	17.00	0.90	0.30	240.90	2.00	0.00	0.00	22	2008		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	6.2	5.4	26.8	183.7	0.00	21.20	3.50	0.10	0.20	0.10	0.00	0.20	1.80	16.50	15.30	139.60	94.30	3.20	1.10	197.80	1.70	0.00	0.00	323	2008		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (С - ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ)	200	0.0	0.0	18.2	71.8	0.00	1.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.00	0.00	1.90	0.00	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	402	2008		
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	25	0.2	1.4	1.7	20.0	0.40	30.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.00	2.50	3.30	2.20	0.10	0.00	27.10	0.30	0.00	0.00	364	2008		
ТЕФТЕЛИ (2-й ВАРИАНТ)	100	12.8	23.5	10.5	323.2	0.30	0.00	4.40	0.00	0.10	0.20	1.00	0.20	2.40	8.90	9.60	126.70	19.80	1.60	2.20	260.40	5.70	0.00	0.00	284	2008		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЬЮ ГОРОШКОМ	250/5	6.0	9.6	13.8	161.6	7.40	185.50	2.60	0.10	0.10	0.10	0.10	0.30	2.10	11.30	26.40	98.00	28.00	1.30	0.90	527.10	6.90	0.00	0.00	99	2008		
Итого за прием пищи:	930	31.3	50.4	107.2	1 024.6	27.90	332.70	17.00	0.20	0.50	0.40	1.10	0.90	7.60	66.20	93.40	450.80	184.00	8.40	5.00	1 344.80	16.60	0.00	0.00				
Всего за день:		56.6	88.0	152.3	1 633.9	28.20	723.20	23.70	3.70	0.80	1.20	2.40	1.20	8.60	95.40	367.00	881.70	241.10	13.30	7.60	1 872.50	54.40	0.10	0.00				

« день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																											
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.6	0.3	22.8	106.6	0.00	0.00	1.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.60	13.50	10.40	37.80	14.90	0.90	0.40	64.50	0.00	0.00	0.00			
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	11.8	11.4	37.1	297.7	0.40	48.00	3.50	0.20	0.30	0.40	0.80	0.30	1.90	23.40	244.20	315.70	116.30	3.20	1.90	497.00	14.50	0.00	0.00	184	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ И ШИПОВНИКОМ	185/15/3	0.3	0.0	19.9	81.8	12.00	18.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	14.20	7.90	6.30	0.80	0.00	27.50	0.00	0.00	0.00	431	2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.00	58.00	0.20	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.20	1.90	0.00	0.00	0.00	1.50	0.00	0.00	0.00	13	2008	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4.6	5.9	0.0	72.8	0.10	52.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.30	0.00	0.00	4.70	176.00	100.00	7.00	0.20	0.70	17.60	0.00	0.00	0.00	14	2008	
Итого за прием пищи:	483	20.4	25.9	79.9	633.7	12.50	178.60	4.80	0.40	0.40	0.50	1.10	0.40	2.60	41.60	446.00	463.30	144.50	5.10	3.00	608.10	14.50	0.00	0.00			
Обед																											
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5.0	0.4	31.9	149.2	0.00	0.00	1.40	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.90	18.90	14.50	52.90	20.80	1.30	0.50	90.30	0.00	0.00	0.00			
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1.8	4.8	9.6	87.4	15.10	257.90	2.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.80	10.60	43.80	35.80	19.00	1.00	0.50	190.00	3.10	0.00	0.00	41	2008	
КУРИЦА ТУШЕНАЯ	120	20.1	28.0	7.3	346.3	2.00	368.20	4.30	0.00	0.10	0.20	0.60	0.60	7.00	10.20	31.40	187.70	27.80	2.00	2.60	294.10	8.20	0.10	0.00	257	2008	
БОРОЩ	250/5	5.8	9.0	16.2	166.5	13.50	191.40	2.40	0.00	0.10	0.00	0.10	0.40	2.20	16.50	55.90	95.00	35.20	2.00	1.00	578.80	9.20	0.00	0.00	77	2008	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.7	3.9	41.0	228.1	0.00	17.70	1.40	0.10	0.10	0.00	0.00	0.10	0.60	12.80	11.40	50.80	9.20	1.20	0.50	79.40	1.00	0.00	0.00	331	2008	
ФРУКТ	200	0.7	0.7	17.2	82.7	17.60	8.80	1.10	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.50	3.50	28.20	19.40	14.10	3.90	0.30	489.30	3.50	0.00	0.00		2008	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0.3	0.0	14.3	58.4	1.10	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.60	15.00	8.80	6.50	0.80	0.00	37.30	0.00	0.00	0.00	431	2008	
Итого за прием пищи:	1132	40.4	46.8	137.5	1 118.6	49.30	844.10	12.90	0.10	0.50	0.20	0.70	1.40	12.10	73.10	200.20	450.40	132.60	12.20	5.40	1 758.20	25.00	0.10	0.00			
Всего за день:		60.8	72.7	217.4	1 752.3	61.80	1 022.70	17.70	0.50	0.90	0.70	1.80	1.80	14.70	114.70	646.20	913.70	277.10	17.30	8.40	2 367.30	39.50	0.10	0.00			

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		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	Na, мг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																												
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.6	0.3	22.8	106.6	0.00	0.00	1.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.60	13.50	10.40	37.80	14.90	0.90	0.40	64.50	0.00	0.00	0.00				
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	16.0	21.8	6.0	278.7	0.20	248.70	4.10	2.40	0.10	0.60	1.00	0.10	0.30	11.80	187.10	287.90	27.40	2.40	1.70	326.90	28.40	0.10	0.00	214	2008		
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.00	59.00	0.20	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.20	1.90	0.00	0.00	0.00	1.50	0.00	0.00	0.00	13	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.0	14.1	56.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	12.50	7.40	5.80	0.70	0.00	25.90	0.00	0.00	0.00	430	2008		
Итого за прием пищи:	410	19.9	30.4	43.0	516.3	0.20	307.70	5.30	2.60	0.20	0.60	1.00	0.20	1.00	25.30	211.20	335.00	48.10	4.00	2.10	418.80	28.40	0.10	0.00				
Обед																												
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5.0	0.4	31.9	149.2	0.00	0.00	1.40	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.80	18.90	14.50	52.90	20.80	1.30	0.50	90.30	0.00	0.00	0.00				
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180/6	4.3	4.4	43.6	234.4	0.00	21.20	0.40	0.10	0.10	0.00	0.00	0.10	0.80	12.30	10.60	88.30	30.40	0.50	0.90	66.10	0.90	0.00	0.00	181	2008		
МЯСО ТУШЕНОЕ	100	14.7	13.8	2.8	209.4	0.80	55.90	2.20	0.00	0.00	0.10	2.20	0.30	3.20	9.20	9.70	132.20	18.00	1.90	2.70	314.50	6.60	0.00	0.00	257	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ И ШИПОВНИКОМ	185/15/3	0.3	0.0	19.9	81.8	12.00	19.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	14.20	7.90	6.30	0.80	0.00	27.50	0.00	0.00	0.00	431	2008		
САЛАТ "СВЕКОЛКА"	100	1.2	10.1	6.7	121.3	3.40	1.30	4.30	0.00	0.00	0.00	0.10	0.20	10.70	27.50	33.00	16.20	1.00	0.30	234.90	5.60	0.00	0.00	0.00	50	2008		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГАЛУШКАМИ	250	8.7	11.7	24.0	228.8	8.60	209.20	3.10	0.40	0.10	0.20	0.20	0.40	2.40	15.10	37.00	129.70	33.60	1.90	1.20	676.50	10.60	0.00	0.00	98	2008		
Итого за прием пищи:	809	34.2	40.4	128.9	1 024.8	24.80	307.20	11.40	0.50	0.30	0.30	2.40	1.00	7.60	66.20	113.50	444.00	125.30	7.40	5.60	1 409.80	23.70	0.00	0.00				
Всего за день:		54.1	70.8	171.9	1 541.2	25.00	614.90	16.70	3.10	0.50	0.90	3.40	1.20	8.60	91.50	324.70	779.00	173.40	11.40	7.70	1 828.60	52.10	0.10	0.00				

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	І, мкг	І, мкг	F, мг	Se, мг					
Завтрак																														
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.6	0.3	22.8	106.6	0.00	0.00	1.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.60	13.50	10.40	37.80	14.90	0.90	0.40	64.50	0.00	0.00	0.00						
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	200	8.7	10.3	40.5	290.3	0.40	48.00	0.40	0.20	0.10	0.30	0.80	0.20	0.80	15.50	242.10	240.10	47.60	0.50	1.50	352.40	13.50	0.00	0.00					324	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.0	14.1	56.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	12.50	7.40	5.80	0.70	0.00	25.90	0.00	0.00	0.00					430	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.00	58.00	0.20	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.20	1.90	0.00	0.00	1.50	0.00	0.00	0.00					13	2008	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4.6	5.9	0.0	72.8	0.10	52.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.30	0.00	0.00	4.70	176.00	100.00	7.00	0.20	0.70	17.60	0.00	0.00	0.00					14	2008
Итого за прием пищи:	480	17.2	24.8	77.5	600.7	0.50	159.00	1.70	0.40	0.20	0.40	1.10	0.30	1.50	33.70	442.20	387.20	75.30	2.30	2.60	461.90	13.50	0.00	0.00						
Обед																														
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5.0	0.4	31.9	149.2	0.00	0.00	1.40	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.90	18.90	14.50	52.90	20.80	1.30	0.50	90.30	0.00	0.00	0.00						
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	6.9	8.5	28.2	219.0	12.20	42.90	0.30	0.10	0.20	0.30	0.50	0.40	1.60	17.10	170.60	202.30	49.40	1.50	1.10	1 053.70	16.10	0.00	0.00					335	2008
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	100	1.6	10.1	8.6	132.0	5.90	352.80	4.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.50	9.00	25.60	47.50	20.80	1.00	0.50	275.70	4.10	0.00	0.00					30	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (С - ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ)	200	0.0	0.0	18.2	71.8	0.00	1.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.00	0.00	1.90	0.00	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00					402	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	25	0.2	1.4	1.7	20.0	0.40	30.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.00	2.50	3.30	2.20	0.10	0.00	27.10	0.30	0.00	0.00					364	2008
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	70	6.3	6.1	38.1	233.1	0.10	25.00	0.40	0.10	0.10	0.10	0.20	0.00	0.50	19.80	72.10	88.90	14.70	0.40	0.50	145.80	4.20	0.00	0.00					467	2008
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	100	15.2	11.8	19.5	236.3	0.80	15.80	3.50	0.00	0.10	0.10	0.00	0.00	2.70	7.30	19.30	159.20	29.90	0.80	1.00	275.30	33.80	0.00	0.00					245	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	5.9	6.7	17.6	150.8	6.70	172.30	2.20	0.00	0.10	0.10	0.10	0.30	2.30	11.80	29.30	104.60	43.00	1.80	1.00	538.10	6.00	0.00	0.00					98	2008
Итого за прием пищи:	995	41.1	45.0	163.8	1 212.2	26.10	640.40	12.80	0.20	0.60	0.60	0.80	0.90	8.50	84.90	342.90	658.70	182.70	6.90	4.60	2 407.20	64.50	0.00	0.00						
Всего за день:		58.3	69.8	241.3	1 812.9	26.60	799.40	14.50	0.60	0.80	1.00	1.90	1.20	10.00	118.60	785.10	1 045.90	258.00	9.20	7.20	2 869.10	78.00	0.00	0.00						

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	С, мг		А, мкг рет. экв	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг					
Завтрак																													
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.6	0.3	22.8	106.6	0.00	0.00	1.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.60	13.50	10.40	37.80	14.90	0.90	0.40	64.50	0.00	0.00	0.00					
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0.3	0.0	14.3	58.4	1.10	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.60	15.00	8.80	6.50	0.80	0.00	37.30	0.00	0.00	0.00	431	2008			
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.00	59.00	0.20	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.20	1.90	0.00	0.00	0.00	1.50	0.00	0.00	0.00	13	2008			
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4.6	5.9	0.0	72.8	0.10	52.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.30	0.00	0.00	4.70	176.00	100.00	7.00	0.20	0.70	17.60	0.00	0.00	0.00	14	2008			
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	7.5	10.1	20.5	205.1	0.40	48.00	0.50	0.20	0.10	0.30	0.80	0.10	0.40	10.80	238.70	196.50	30.60	0.40	1.00	329.80	13.10	0.00	0.00	112	2008			
Итого за прием пищи:	487	16.1	24.6	57.7	517.7	1.60	159.10	1.80	0.40	0.20	0.40	1.10	0.20	1.10	29.60	441.30	345.00	59.00	2.30	2.10	450.70	13.10	0.00	0.00					
Обед																													
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5.0	0.4	31.9	149.2	0.00	0.00	1.40	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.90	18.90	14.50	52.90	20.80	1.30	0.50	90.30	0.00	0.00	0.00					
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4.2	4.4	42.2	228.3	0.00	21.20	0.40	0.10	0.10	0.00	0.00	0.10	0.80	11.90	10.20	85.60	29.50	0.50	0.90	64.00	0.90	0.00	0.00	181	2008			
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1.8	4.8	9.6	87.4	15.10	257.90	2.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.80	10.60	43.80	35.80	19.00	1.00	0.50	190.00	3.10	0.00	0.00	41	2008			
БОРЩ	250/5	5.8	9.0	16.2	166.5	13.50	191.40	2.40	0.00	0.10	0.00	0.10	0.40	2.20	16.50	55.90	95.00	35.20	2.00	1.00	578.80	9.20	0.00	0.00	77	2008			
КОТЛЕТЫ	100	11.1	17.4	2.9	232.4	0.00	0.00	2.10	0.00	0.10	0.10	0.90	0.20	2.10	5.50	6.00	102.20	13.60	1.20	1.80	219.50	4.90	0.00	0.00	272	2008			
КОМПОТ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ (С ВИТАМИНИЗИРОВАННЫМИ)	200	0.0	0.0	18.2	71.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.30	0.00	1.50	0.00	0.00	1.10	0.00	0.00	394	2008				
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	25	0.2	1.4	1.7	20.0	0.40	30.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.00	2.50	3.30	2.20	0.10	0.00	27.10	0.30	0.00	0.00	364	2008			
Итого за прием пищи:	930	28.1	37.4	122.7	955.6	29.00	500.50	9.20	0.10	0.40	0.10	1.00	0.90	6.80	64.40	140.20	374.80	121.80	6.10	4.70	1 170.80	18.40	0.00	0.00					
Всего за день:		44.2	62.0	180.4	1 473.3	30.60	659.60	11.00	0.50	0.60	0.50	2.10	1.10	7.90	94.00	581.50	719.80	180.80	8.40	6.80	1 621.50	31.50	0.00	0.00					

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества									
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг	
Итого за весь период	647.2	868.5	2433.9	20277.3	405.80	8 134.80	193.30	14.90	10.20	9.30	29.00	15.60	105.80	1 246.40	6 724.00	10 448.40	2 765.80	152.60	86.30	26 063.20	516.00	1.10	0.00	
Среднее значение за период	53.9	72.4	202.8	1 689.8	33.80	677.90	16.10	1.20	0.90	0.80	2.40	1.30	8.80	103.90	560.30	870.70	230.50	12.70	7.20	2 171.90	43.00	0.10	0.00	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12.8	38.5	48.7																					

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
род. плата	474	959