

Наименование учреждения:

МБОУ СОШ с. Леонидово

Утверждаю:

Директор О.Е. Харина

## Меню двенадцатидневное

Для детей с 6-часовым пребыванием в учреждении

Возрастная категория от 12 до 18 лет

Сезон: весна-лето

Меню составлено с соответствием документа: Постановление главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27 октября 2020 года  
N 32 Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"

Меню составлено на основании сборников рецептов:

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всеобразовательных учреждениях / под редакцией М.П. Могильного и  
В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛипринт, 2011.-544с.

2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и  
В.А.Тутельяна.-М.: ДеЛипринт, 2012.-584с.

### ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

Категории питающихся: завтрак ( 1 родитель, дети из семьи многодет.,КМНС,ОВЗ, родительская плата)  
обед ( ОВЗ, родительская плата)

#### 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	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																										
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	7.7	36.7	0.00	0.00	0.44	0.00	0.03	0.01	0.00	0.03	0.11	6.00	3.24	15.66	3.42	0.72	0.24	27.20	1.12	0.00	0.00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	13.7	63.9	0.00	0.00	0.59	0.00	0.04	0.01	0.00	0.04	0.37	8.10	6.21	22.68	8.91	0.54	0.22	38.70	0.00	0.00	0.00		
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4.5	5.7	0.0	67.5	0.06	33.60	0.06	0.00	0.00	0.06	0.23	0.02	0.03	2.20	176.40	104.40	9.00	0.13	1.00	19.00	0.00	0.01	0.00	15	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.00	59.00	0.22	0.15	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	1.20	1.90	0.00	0.02	0.02	1.50	0.00	0.00	0.00	14	2011
КАША "ДРУЖБА"МОЛОЧНАЯ	250	14.3	18.6	42.1	382.7	0.84	90.00	0.78	0.24	0.15	0.60	1.58	0.19	0.61	23.13	480.58	418.05	71.58	0.72	2.19	670.37	26.99	0.06	0.00	190	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.2	0.0	14.0	56.1	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.06	0.00	18.69	7.42	7.06	0.74	0.00	26.28	0.00	0.00	0.00	376	2011
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4.8	4.3	0.3	56.5	0.00	83.20	0.80	0.88	0.02	0.15	0.21	0.06	0.06	2.80	19.80	69.12	4.32	0.90	0.44	56.00	8.00	0.02	0.01	209	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>585</b>	<b>27.4</b>	<b>37.3</b>	<b>77.9</b>	<b>738.2</b>	0.94	265.80	2.89	1.27	0.24	0.85	2.02	0.34	1.24	42.23	706.12	639.23	104.29	3.77	4.11	839.05	36.11	0.09	0.01		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	55																									
<b>Обед</b>																										
НАРЕЗКА ОВОЩНАЯ (ОГУРЕЦ/ПОМИДОР/ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ)	100	1.0	0.1	3.3	18.5	34.60	95.12	0.36	0.00	0.05	0.04	0.00	0.20	0.42	10.00	14.22	26.46	13.41	0.90	0.21	192.30	2.70	0.01	0.00		2011
СУП ГОРОХОВЫЙ С КУРИЦЕЙ	250	8.9	7.2	17.6	165.5	4.74	192.50	2.10	0.07	0.19	0.09	0.10	0.27	2.13	9.83	41.41	106.42	35.85	2.20	1.34	506.37	5.46	0.05	0.00	102	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	2.7	5.4	19.1	132.9	10.85	49.51	0.35	0.10	0.11	0.09	0.00	0.40	1.31	11.90	23.05	72.54	28.67	1.35	0.59	730.89	6.68	0.03	0.00	259	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.2	0.2	22.6	71.9	0.03	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	8.65	0.04	1.85	0.00	0.00	1.54	0.00	0.01	0.00	349	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.9	0.2	11.6	55.1	0.00	0.00	0.66	0.00	0.04	0.02	0.00	0.05	0.16	9.00	4.86	23.49	5.13	1.08	0.36	40.80	1.68	0.00	0.00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5.1	0.4	32.0	149.2	0.00	0.00	1.37	0.00	0.08	0.03	0.00	0.09	0.86	18.90	14.49	52.92	20.79	1.26	0.52	90.30	0.00	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>850</b>	<b>19.8</b>	<b>13.5</b>	<b>106.2</b>	<b>593.1</b>	50.22	341.13	4.84	0.17	0.47	0.27	0.10	1.01	4.88	59.65	106.68	281.87	105.70	6.79	3.02	1 562.20	16.52	0.10	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	45																									
<b>Всего за день:</b>		<b>47.2</b>	<b>50.8</b>	<b>184.1</b>	<b>1 331.3</b>	51.16	606.93	7.73	1.44	0.71	1.12	2.12	1.35	6.12	101.88	812.80	921.10	209.99	10.56	7.13	2 401.25	52.63	0.19	0.01		

**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		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			
<b>Завтрак</b>																											
КОТЛЕТА МЯСНАЯ	120	18.3	18.2	15.3	286.1	0.00	0.00	3.18	0.00	0.08	0.13	2.33	0.37	3.78	16.59	15.37	176.92	27.96	2.78	3.15	335.20	6.44	0.05	0.00	268	2011	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	9.2	11.9	32.5	267.2	12.75	61.98	0.42	0.16	0.19	0.40	0.81	0.52	1.75	20.42	257.55	273.45	60.80	1.52	1.49	<sup>1</sup> 199.68	21.20	0.07	0.00	312	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	7.7	36.7	0.00	0.00	0.44	0.00	0.03	0.01	0.00	0.03	0.11	6.00	3.24	15.66	3.42	0.72	0.24	27.20	1.12	0.00	0.00			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	13.7	63.9	0.00	0.00	0.59	0.00	0.04	0.01	0.00	0.04	0.37	8.10	6.21	22.68	8.91	0.54	0.22	38.70	0.00	0.00	0.00			
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/8	0.3	0.0	14.2	58.3	1.19	0.12	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.07	0.65	14.74	8.84	6.39	0.80	0.01	37.54	0.00	0.00	0.00	377	2011	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>573</b>	<b>31.3</b>	<b>30.5</b>	<b>83.4</b>	<b>712.2</b>	13.94	62.10	4.63	0.16	0.34	0.56	3.14	0.96	6.08	51.76	297.11	497.55	107.48	6.36	5.11	<sup>1</sup> 638.32	28.76	0.12	0.00			
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>45</b>																										
<b>Обед</b>																											
НАРЕЗКА ОВОЩНАЯ (ОГУРЕЦ/ПОМИДОР/ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ)	100	1.0	0.1	3.3	18.5	34.60	95.12	0.36	0.00	0.05	0.04	0.00	0.20	0.42	10.00	14.22	26.46	13.41	0.90	0.21	192.30	2.70	0.01	0.00		2011	
БОРЩ	250	6.9	7.2	15.8	151.6	10.79	199.56	0.51	0.06	0.08	0.10	0.66	0.36	1.82	16.64	49.10	103.62	35.46	2.07	1.45	597.29	8.97	0.04	0.00	82	2011	
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	120	5.7	16.4	8.4	197.0	0.50	93.78	0.57	0.24	0.04	0.18	0.47	0.06	0.19	7.32	202.95	149.25	20.75	0.32	1.04	177.87	6.21	0.02	0.00	233	2011	
РИС С ОВОЩАМИ ( МОРКОВЬ,КУКУРУЗА )	110/0/70	5.5	8.1	41.8	256.3	1.37	571.42	0.56	0.13	0.11	0.07	0.00	0.11	1.18	22.03	28.00	139.18	52.45	1.52	0.68	191.77	2.14	0.05	0.01		2011	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0.0	0.0	13.6	53.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.68	0.00	1.65	0.00	0.00	1.00	0.00	0.00	0.00	342	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.9	0.2	11.6	55.1	0.00	0.00	0.66	0.00	0.04	0.02	0.00	0.05	0.16	9.00	4.86	23.49	5.13	1.08	0.36	40.80	1.68	0.00	0.00			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5.1	0.4	32.0	149.2	0.00	0.00	1.37	0.00	0.08	0.03	0.00	0.09	0.86	18.90	14.49	52.92	20.79	1.26	0.52	90.30	0.00	0.00	0.00			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>950</b>	<b>26.1</b>	<b>32.4</b>	<b>126.5</b>	<b>881.6</b>	47.26	959.88	4.03	0.43	0.40	0.44	1.13	0.87	4.63	83.89	321.30	494.92	149.64	7.15	4.26	<sup>1</sup> 291.33	21.70	0.12	0.01			
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>55</b>																										
<b>Всего за день:</b>		<b>57.4</b>	<b>62.9</b>	<b>209.9</b>	<b>1 593.8</b>	61.20	1 021.98	8.66	0.59	0.74	1.00	4.27	1.83	10.71	135.65	618.41	992.47	257.12	13.51	9.37	<sup>2</sup> 929.65	50.46	0.24	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		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			
<b>Завтрак</b>																											
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ	200	31.8	11.8	24.4	323.4	0.29	48.29	2.55	0.22	0.07	0.34	1.90	0.30	0.64	60.74	169.99	267.15	35.84	0.72	0.70	201.79	1.67	0.05	0.04	223	2011	
ПЕЧЕНЬЕ	40	3.0	3.8	29.2	162.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	0.58	0.00	10.40	33.60	12.00	0.56	0.00	50.40	0.00	0.00	0.00		2011	
ГРУША	100	0.4	0.3	9.4	42.3	2.00	1.60	0.36	0.00	0.02	0.03	0.00	0.03	0.08	2.00	17.10	14.40	10.80	1.80	0.19	155.00	1.00	0.01	0.00		2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.2	0.0	14.0	56.1	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.06	0.00	18.69	7.42	7.06	0.74	0.00	26.28	0.00	0.00	0.00	376	2011	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>555</b>	<b>35.4</b>	<b>15.9</b>	<b>77.0</b>	<b>584.6</b>	2.33	49.89	2.91	0.22	0.14	0.40	1.90	0.33	1.36	62.74	216.18	322.57	65.70	3.82	0.89	433.47	2.67	0.06	0.04			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	40																										
<b>Обед</b>																											
НАРЕЗКА ОВОЩНАЯ (ОГУРЕЦ/ПОМИДОР/ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ)	100	1.0	0.1	3.3	18.5	34.60	95.12	0.36	0.00	0.05	0.04	0.00	0.20	0.42	10.00	14.22	26.46	13.41	0.90	0.21	192.30	2.70	0.01	0.00		2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250/0/30	9.1	8.9	15.9	174.5	8.63	179.25	0.50	0.05	0.11	0.12	1.02	0.47	2.58	13.43	32.39	129.72	34.99	2.09	1.79	723.20	8.59	0.05	0.00	97	2011	
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	85/0/25	17.6	12.3	1.0	197.2	13.74	6 803.68	4.11	0.01	0.23	1.90	60.84	0.62	7.32	244.13	21.04	296.99	18.58	6.49	5.17	307.02	7.55	0.21	0.04	255	2011	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.5	6.5	38.1	231.9	0.00	33.98	0.16	0.11	0.11	0.05	0.00	0.00	1.08	0.00	16.53	65.53	24.90	1.13	0.01	110.07	0.00	0.01	0.01	202	2011	
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ	200	0.0	0.0	13.8	54.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.95	4.64	1.69	0.00	0.00	1.85	0.00	0.00	0.00	350	2011		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.9	0.2	11.6	55.1	0.00	0.00	0.66	0.00	0.04	0.02	0.00	0.05	0.16	9.00	4.86	23.49	5.13	1.08	0.36	40.80	1.68	0.00	0.00			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5.1	0.4	32.0	149.2	0.00	0.00	1.37	0.00	0.08	0.03	0.00	0.09	0.86	18.90	14.49	52.92	20.79	1.26	0.52	90.30	0.00	0.00	0.00			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>970</b>	<b>41.2</b>	<b>28.4</b>	<b>115.7</b>	<b>881.2</b>	56.97	7 112.03	7.16	0.17	0.62	2.16	61.86	1.43	12.42	295.46	113.48	599.75	119.49	12.95	8.06	1 465.54	20.52	0.28	0.05			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	60																										
<b>Всего за день:</b>		<b>76.6</b>	<b>44.3</b>	<b>192.7</b>	<b>1 465.8</b>	59.30	7 161.92	10.07	0.39	0.76	2.56	63.76	1.76	13.78	358.20	329.66	922.32	185.19	16.77	8.95	1 899.01	23.19	0.34	0.09			

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	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг			
<b>Завтрак</b>																											
ТЕФТЕЛИ "ЕЖИКИ"МЯСНЫЕ	120	14.5	22.8	13.4	304.4	0.88	37.29	3.44	0.12	0.06	0.11	1.87	0.33	3.00	12.75	30.65	159.25	25.66	2.31	2.75	298.27	5.97	0.05	0.00	287	2011	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10.2	7.3	44.3	276.6	0.00	28.32	5.80	0.09	0.27	0.15	0.00	0.34	2.86	27.26	23.15	229.94	154.63	5.39	1.76	325.10	2.81	0.02	0.00	171,1	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	7.7	36.7	0.00	0.00	0.44	0.00	0.03	0.01	0.00	0.03	0.11	6.00	3.24	15.66	3.42	0.72	0.24	27.20	1.12	0.00	0.00			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	13.7	63.9	0.00	0.00	0.59	0.00	0.04	0.01	0.00	0.04	0.37	8.10	6.21	22.68	8.91	0.54	0.22	38.70	0.00	0.00	0.00			
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.2	0.0	14.0	56.1	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.06	0.00	18.69	7.42	7.06	0.74	0.00	26.28	0.00	0.00	0.00	376	2011	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>565</b>	<b>28.4</b>	<b>30.5</b>	<b>93.1</b>	<b>737.7</b>	<b>0.92</b>	<b>65.61</b>	<b>10.27</b>	<b>0.21</b>	<b>0.40</b>	<b>0.29</b>	<b>1.87</b>	<b>0.74</b>	<b>6.40</b>	<b>54.11</b>	<b>81.94</b>	<b>434.95</b>	<b>199.68</b>	<b>9.70</b>	<b>4.97</b>	<b>715.55</b>	<b>9.90</b>	<b>0.07</b>	<b>0.00</b>			
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>43</b>																										
<b>Обед</b>																											
НАРЕЗКА ОВОЩНАЯ (ОГУРЕЦ/ПОМИДОР/ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ)	100	1.0	0.1	3.3	18.5	34.60	95.12	0.36	0.00	0.05	0.04	0.00	0.20	0.42	10.00	14.22	26.46	13.41	0.90	0.21	192.30	2.70	0.01	0.00		2011	
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	12.7	3.3	15.6	138.4	7.32	289.30	0.33	0.06	0.09	0.11	0.00	0.25	3.09	10.71	28.72	57.71	26.44	0.93	0.46	464.27	4.61	0.04	0.00	87	2011	
ГУЛЯШ	75/0/45	16.2	17.2	3.7	225.1	2.02	21.12	2.48	0.00	0.06	0.13	2.28	0.40	3.48	11.32	16.19	162.34	23.78	2.48	3.05	385.48	7.42	0.05	0.00	260	2011	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	9.2	11.9	32.5	267.2	12.75	61.98	0.42	0.16	0.19	0.40	0.81	0.52	1.75	20.42	257.55	273.45	60.80	1.52	1.49	1 199.68	21.20	0.07	0.00	312	2011	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.5	0.2	24.8	110.2	60.00	98.04	0.00	0.00	0.01	0.04	0.00	0.00	0.14	0.00	16.56	2.30	4.10	0.41	0.00	8.70	0.00	0.00	0.00	388	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.9	0.2	11.6	55.1	0.00	0.00	0.66	0.00	0.04	0.02	0.00	0.05	0.16	9.00	4.86	23.49	5.13	1.08	0.36	40.80	1.68	0.00	0.00			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5.1	0.4	32.0	149.2	0.00	0.00	1.37	0.00	0.08	0.03	0.00	0.09	0.86	18.90	14.49	52.92	20.79	1.26	0.52	90.30	0.00	0.00	0.00			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>950</b>	<b>46.6</b>	<b>33.3</b>	<b>123.5</b>	<b>963.7</b>	<b>116.69</b>	<b>565.56</b>	<b>5.62</b>	<b>0.22</b>	<b>0.52</b>	<b>0.77</b>	<b>3.09</b>	<b>1.51</b>	<b>9.90</b>	<b>80.35</b>	<b>352.59</b>	<b>598.67</b>	<b>154.45</b>	<b>8.58</b>	<b>6.09</b>	<b>2 381.53</b>	<b>37.61</b>	<b>0.17</b>	<b>0.00</b>			
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>57</b>																										
<b>Всего за день:</b>		<b>75.0</b>	<b>63.8</b>	<b>216.6</b>	<b>1 701.4</b>	<b>117.61</b>	<b>631.17</b>	<b>15.89</b>	<b>0.43</b>	<b>0.92</b>	<b>1.06</b>	<b>4.96</b>	<b>2.25</b>	<b>16.30</b>	<b>134.46</b>	<b>434.53</b>	<b>1 033.62</b>	<b>354.13</b>	<b>18.28</b>	<b>11.06</b>	<b>3 097.08</b>	<b>47.51</b>	<b>0.24</b>	<b>0.00</b>			

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		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			
<b>Завтрак</b>																											
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	28.6	36.0	22.7	510.4	0.98	365.80	2.92	2.96	0.19	1.13	2.46	0.29	0.53	26.72	616.42	644.74	78.74	3.04	3.44	902.90	54.53	0.12	0.03	210	2011	
СВЕЖИЙ ПОМИДОР НАРЕЗКА	100	1.0	0.2	3.5	21.6	9.99	106.29	0.39	0.00	0.04	0.03	0.00	0.10	0.40	10.99	12.59	23.38	17.98	0.90	0.20	289.71	2.00	0.00	0.00	71	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	7.7	36.7	0.00	0.00	0.44	0.00	0.03	0.01	0.00	0.03	0.11	6.00	3.24	15.66	3.42	0.72	0.24	27.20	1.12	0.00	0.00			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	13.7	63.9	0.00	0.00	0.59	0.00	0.04	0.01	0.00	0.04	0.37	8.10	6.21	22.68	8.91	0.54	0.22	38.70	0.00	0.00	0.00			
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.00	59.00	0.22	0.15	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	1.20	1.90	0.00	0.02	0.02	1.50	0.00	0.00	0.00	14	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.2	0.0	14.0	56.1	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.06	0.00	12.83	7.42	5.76	0.74	0.00	25.85	0.00	0.00	0.00	376	2011	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>575</b>	<b>33.4</b>	<b>44.9</b>	<b>61.7</b>	<b>763.5</b>	11.01	531.09	4.56	3.11	0.30	1.20	2.46	0.46	1.47	51.81	652.49	715.78	114.81	5.96	4.12	1 285.8 <sub>6</sub>	57.65	0.12	0.03			
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>49</b>																										
<b>Обед</b>																											
НАРЕЗКА ОВОЩНАЯ (ОГУРЕЦ/ПОМИДОР/ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ)	100	1.0	0.1	3.3	18.5	34.60	95.12	0.36	0.00	0.05	0.04	0.00	0.20	0.42	10.00	14.22	26.46	13.41	0.90	0.21	192.30	2.70	0.01	0.00		2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРИЦЕЙ	250	5.9	6.6	17.9	150.5	9.57	246.37	0.34	0.05	0.12	0.10	0.11	0.46	2.49	11.88	32.86	100.85	33.61	1.53	0.97	703.14	7.67	0.06	0.00	77	2011	
ПЛОВ	250	5.5	8.6	50.3	294.7	3.02	246.56	4.07	0.00	0.07	0.05	0.00	0.24	1.21	18.44	20.19	113.53	43.02	1.13	1.25	227.97	3.10	0.04	0.01	265	2011	
СОК	200	1.0	0.2	20.2	92.0	4.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.02	0.00	0.08	0.20	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80	0.08	240.00	2.00	0.00	0.00	442	2011	
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	5.00	0.63	0.00	0.03	0.02	0.00	0.08	0.30	2.00	16.00	11.00	8.00	2.20	0.15	278.00	2.00	0.01	0.00		2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.9	0.2	11.6	55.1	0.00	0.00	0.66	0.00	0.04	0.02	0.00	0.05	0.16	9.00	4.86	23.49	5.13	1.08	0.36	40.80	1.68	0.00	0.00			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5.1	0.4	32.0	149.2	0.00	0.00	1.37	0.00	0.08	0.03	0.00	0.09	0.86	18.90	14.49	52.92	20.79	1.26	0.52	90.30	0.00	0.00	0.00			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1000</b>	<b>20.8</b>	<b>16.5</b>	<b>145.1</b>	<b>807.0</b>	61.19	593.05	7.43	0.05	0.41	0.28	0.11	1.20	5.64	70.42	116.62	342.25	131.96	10.90	3.54	1 772.5 <sub>1</sub>	19.15	0.12	0.01			
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>51</b>																										
<b>Всего за день:</b>		<b>54.2</b>	<b>61.4</b>	<b>206.8</b>	<b>1 570.5</b>	72.20	1 124.14	11.99	3.16	0.71	1.48	2.57	1.66	7.11	122.23	769.11	1 058.0 <sub>3</sub>	246.77	16.86	7.66	3 058.3 <sub>7</sub>	76.80	0.24	0.04			

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		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			
<b>Завтрак</b>																											
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	9.3	12.5	33.3	276.0	13.15	65.88	0.44	0.18	0.20	0.40	0.81	0.53	1.80	20.82	258.09	276.20	61.83	1.57	1.51	1 228.20	21.45	0.07	0.00	335	2011	
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕНЫЕ	100	1.8	3.8	11.2	83.6	0.00	0.00	2.10	0.00	0.03	0.01	0.00	0.03	0.31	6.58	5.81	18.73	7.52	0.40	0.18	31.89	0.00	0.00	0.00	239	2011	
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	50	0.6	2.4	3.4	36.9	1.45	80.16	0.23	0.05	0.01	0.02	0.00	0.06	0.18	3.03	7.51	9.78	5.97	0.25	0.13	78.00	0.86	0.00	0.00	348	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	7.7	36.7	0.00	0.00	0.44	0.00	0.03	0.01	0.00	0.03	0.11	6.00	3.24	15.66	3.42	0.72	0.24	27.20	1.12	0.00	0.00			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	13.7	63.9	0.00	0.00	0.59	0.00	0.04	0.01	0.00	0.04	0.37	8.10	6.21	22.68	8.91	0.54	0.22	38.70	0.00	0.00	0.00			
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/8	0.3	0.0	14.2	58.3	1.19	0.12	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.07	0.65	14.74	8.84	6.39	0.80	0.01	37.54	0.00	0.00	0.00	377	2011	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>603</b>	<b>15.5</b>	<b>19.1</b>	<b>83.5</b>	<b>555.4</b>	15.79	146.16	3.80	0.23	0.31	0.46	0.81	0.69	2.84	45.18	295.60	351.89	94.04	4.28	2.29	1 441.53	23.43	0.07	0.00			
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>40</b>																										
<b>Обед</b>																											
НАРЕЗКА ОВОЩНАЯ (ОГУРЕЦ/ПОМИДОР/ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ)	100	1.0	0.1	3.3	18.5	34.60	95.12	0.36	0.00	0.05	0.04	0.00	0.20	0.42	10.00	14.22	26.46	13.41	0.90	0.21	192.30	2.70	0.01	0.00		2011	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	6.3	7.1	15.5	146.8	6.53	229.15	0.58	0.06	0.09	0.09	0.62	0.36	1.87	10.96	31.32	105.03	29.64	1.55	1.20	551.00	6.31	0.04	0.00	96	2011	
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	250	18.9	21.8	22.1	347.8	12.40	563.26	3.18	0.00	0.18	0.22	0.50	0.92	7.14	19.94	44.55	224.32	54.85	2.95	2.66	973.31	13.83	0.16	0.02	289	2011	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.5	0.2	24.8	110.2	60.00	98.04	0.00	0.00	0.01	0.04	0.00	0.00	0.14	0.00	16.56	2.30	4.10	0.41	0.00	8.70	0.00	0.00	0.00	388	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.9	0.2	11.6	55.1	0.00	0.00	0.66	0.00	0.04	0.02	0.00	0.05	0.16	9.00	4.86	23.49	5.13	1.08	0.36	40.80	1.68	0.00	0.00			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5.1	0.4	32.0	149.2	0.00	0.00	1.37	0.00	0.08	0.03	0.00	0.09	0.86	18.90	14.49	52.92	20.79	1.26	0.52	90.30	0.00	0.00	0.00			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>900</b>	<b>33.7</b>	<b>29.8</b>	<b>109.3</b>	<b>827.6</b>	113.53	985.57	6.15	0.06	0.45	0.44	1.12	1.62	10.59	68.80	126.00	434.52	127.92	8.15	4.95	1 856.41	24.52	0.21	0.02			
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>60</b>																										
<b>Всего за день:</b>		<b>49.2</b>	<b>48.9</b>	<b>192.8</b>	<b>1 383.0</b>	129.32	1 131.73	9.95	0.29	0.76	0.90	1.93	2.31	13.43	113.98	421.60	786.41	221.96	12.43	7.24	3 297.94	47.95	0.28	0.02			

## 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		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			
<b>Завтрак</b>																											
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	120	18.3	18.2	15.3	286.1	0.00	0.00	3.18	0.00	0.08	0.13	2.33	0.37	3.78	16.59	17.36	177.33	28.08	2.80	3.15	335.25	6.44	0.05	0.00	268	2011	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.7	0.9	39.2	188.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.12	0.04	0.00	0.00	1.11	0.00	36.43	69.42	27.56	1.27	0.00	112.95	0.00	0.01	0.01	202	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	7.7	36.7	0.00	0.00	0.44	0.00	0.03	0.01	0.00	0.03	0.11	6.00	3.24	15.66	3.42	0.72	0.24	27.20	1.12	0.00	0.00			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	13.7	63.9	0.00	0.00	0.59	0.00	0.04	0.01	0.00	0.04	0.37	8.10	6.21	22.68	8.91	0.54	0.22	38.70	0.00	0.00	0.00			
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.2	0.0	14.0	56.1	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.06	0.00	18.69	7.42	7.06	0.74	0.00	26.28	0.00	0.00	0.00	376	2011	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>565</b>	<b>28.7</b>	<b>19.5</b>	<b>89.9</b>	<b>631.6</b>	0.04	0.00	4.21	0.00	0.27	0.20	2.33	0.44	5.43	30.69	81.93	292.51	75.03	6.07	3.61	540.38	7.56	0.06	0.01			
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>44</b>																										
<b>Обед</b>																											
НАРЕЗКА ОВОЩНАЯ (ОГУРЕЦ/ПОМИДОР/ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ)	100	1.0	0.1	3.3	18.5	34.60	95.12	0.36	0.00	0.05	0.04	0.00	0.20	0.42	10.00	14.22	26.46	13.41	0.90	0.21	192.30	2.70	0.01	0.00		2011	
СУП С МОРСКОЙ КАПУСТОЙ С КУРИЦЕЙ	250	4.5	6.1	7.6	99.5	4.30	139.54	1.33	0.00	0.06	0.07	0.10	0.25	1.75	6.43	35.09	72.49	53.86	4.25	0.66	539.91	3.97	0.11	0.00		2011	
СЕРДЦЕ В СОУСЕ	80/0/40	15.1	6.4	5.0	132.9	3.05	83.80	0.92	0.02	0.27	0.61	9.13	0.34	3.86	6.38	28.44	196.18	26.92	4.49	2.19	335.37	8.83	0.05	0.02	262	2011	
РИС ОТВАРНОЙ	180	4.3	6.9	43.4	247.2	0.00	38.23	0.47	0.12	0.04	0.03	0.00	0.12	0.82	12.22	17.43	90.62	29.65	0.69	0.93	65.84	0.90	0.03	0.01	304	2011	
СОК	200	1.0	0.2	20.2	92.0	4.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.02	0.00	0.08	0.20	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80	0.08	240.00	2.00	0.00	0.00	442	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.9	0.2	11.6	55.1	0.00	0.00	0.66	0.00	0.04	0.02	0.00	0.05	0.16	9.00	4.86	23.49	5.13	1.08	0.36	40.80	1.68	0.00	0.00			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5.1	0.4	32.0	149.2	0.00	0.00	1.37	0.00	0.08	0.03	0.00	0.09	0.86	18.90	14.49	52.92	20.79	1.26	0.52	90.30	0.00	0.00	0.00			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>950</b>	<b>32.9</b>	<b>20.3</b>	<b>123.1</b>	<b>794.4</b>	45.95	356.69	5.11	0.14	0.56	0.82	9.23	1.13	8.07	63.13	128.53	476.16	157.76	15.47	4.95	1 504.5 2	20.08	0.20	0.03			
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>56</b>																										
<b>Всего за день:</b>		<b>61.6</b>	<b>39.8</b>	<b>213.0</b>	<b>1 426.0</b>	45.99	356.69	9.32	0.14	0.83	1.02	11.56	1.57	13.50	93.82	210.46	768.67	232.79	21.54	8.56	2 044.9 0	27.64	0.26	0.04			

## 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		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			
<b>Завтрак</b>																											
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	250	21.3	25.4	60.4	541.4	1.31	120.47	0.70	0.32	0.19	0.92	2.45	0.23	0.94	31.67	741.81	633.91	104.60	0.73	3.34	1 020.47	41.43	0.10	0.01	189	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	7.7	36.7	0.00	0.00	0.44	0.00	0.03	0.01	0.00	0.03	0.11	6.00	3.24	15.66	3.42	0.72	0.24	27.20	1.12	0.00	0.00			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	13.7	63.9	0.00	0.00	0.59	0.00	0.04	0.01	0.00	0.04	0.37	8.10	6.21	22.68	8.91	0.54	0.22	38.70	0.00	0.00	0.00			
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.00	59.00	0.22	0.15	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	1.20	1.90	0.00	0.02	0.02	1.50	0.00	0.00	0.00	14	2011	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4.5	5.7	0.0	67.5	0.06	33.60	0.06	0.00	0.00	0.06	0.23	0.02	0.03	2.20	176.40	104.40	9.00	0.13	1.00	19.00	0.00	0.01	0.00	15	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.2	0.0	14.0	56.1	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.06	0.00	18.69	7.42	7.06	0.74	0.00	26.28	0.00	0.00	0.00	376	2011	
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4.8	4.3	0.3	56.5	0.00	83.20	0.80	0.88	0.02	0.15	0.21	0.06	0.06	2.80	19.80	69.12	4.32	0.90	0.44	56.00	8.00	0.02	0.01	209	2011	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>585</b>	<b>34.4</b>	<b>44.1</b>	<b>96.2</b>	<b>896.9</b>	1.41	296.27	2.81	1.35	0.28	1.17	2.89	0.38	1.57	50.77	967.35	855.09	137.31	3.78	5.26	1 189.15	50.55	0.13	0.02			
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>49</b>																										
<b>Обед</b>																											
НАРЕЗКА ОВОЩНАЯ (ОГУРЕЦ/ПОМИДОР/ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ)	100	1.0	0.1	3.3	18.5	34.60	95.12	0.36	0.00	0.05	0.04	0.00	0.20	0.42	10.00	14.22	26.46	13.41	0.90	0.21	192.30	2.70	0.01	0.00		2011	
СУП СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	250	6.7	7.9	15.9	156.8	7.16	242.13	0.49	0.05	0.07	0.10	0.65	0.31	1.64	16.69	56.22	107.63	36.22	2.12	1.43	581.60	10.16	0.05	0.00	95	2008	
ПТИЦА ТУШЕНАЯ	70/0/50	15.6	19.1	3.8	239.0	1.58	75.82	1.23	0.00	0.06	0.13	0.46	0.48	5.36	6.37	27.44	140.22	19.05	1.43	1.87	231.70	6.73	0.10	0.02	290	2011	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10.2	7.3	44.3	276.6	0.00	28.32	5.80	0.09	0.27	0.15	0.00	0.34	2.86	27.26	23.15	229.94	154.63	5.39	1.76	325.10	2.81	0.02	0.00	171,1	2011	
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ	200	0.0	0.0	13.8	54.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.95	4.64	1.69	0.00	0.00	1.85	0.00	0.00	0.00	350	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.9	0.2	11.6	55.1	0.00	0.00	0.66	0.00	0.04	0.02	0.00	0.05	0.16	9.00	4.86	23.49	5.13	1.08	0.36	40.80	1.68	0.00	0.00			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5.1	0.4	32.0	149.2	0.00	0.00	1.37	0.00	0.08	0.03	0.00	0.09	0.86	18.90	14.49	52.92	20.79	1.26	0.52	90.30	0.00	0.00	0.00			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>950</b>	<b>40.5</b>	<b>35.0</b>	<b>124.7</b>	<b>950.0</b>	43.34	441.39	9.91	0.14	0.57	0.47	1.11	1.47	11.30	88.22	150.33	585.30	250.92	12.18	6.15	1 463.65	24.08	0.18	0.02			
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>51</b>																										
<b>Всего за день:</b>		<b>74.9</b>	<b>79.1</b>	<b>220.9</b>	<b>1 846.9</b>	44.75	737.66	12.72	1.49	0.85	1.64	4.00	1.85	12.87	138.99	1 117.68	1 440.39	388.23	15.96	11.41	2 652.80	74.63	0.31	0.04			



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		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
<b>Завтрак</b>																										
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ	200	31.8	11.8	24.4	323.4	0.29	48.29	2.55	0.22	0.07	0.34	1.90	0.30	0.64	60.74	169.99	267.15	35.84	0.72	0.70	201.79	1.67	0.05	0.04	223	2011
ВАФЛИ	30	0.8	1.0	23.2	106.2	0.00	0.90	0.00	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00	0.12	0.00	4.80	10.80	3.00	0.45	0.00	42.00	0.00	0.00	0.00		2011
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	5.00	0.63	0.00	0.03	0.02	0.00	0.08	0.30	2.00	16.00	11.00	8.00	2.20	0.15	278.00	2.00	0.01	0.00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.2	0.0	14.0	56.1	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.06	0.00	18.69	7.42	7.06	0.74	0.00	26.28	0.00	0.00	0.00	376	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>545</b>	<b>33.2</b>	<b>13.2</b>	<b>71.4</b>	<b>532.7</b>	10.33	54.19	3.18	0.22	0.11	0.38	1.90	0.38	1.12	62.74	209.48	296.37	53.90	4.11	0.85	548.07	3.67	0.06	0.04		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	40																									
<b>Обед</b>																										
НАРЕЗКА ОВОЩНАЯ (ОГУРЕЦ/ПОМИДОР/ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ)	100	1.0	0.1	3.3	18.5	34.60	95.12	0.36	0.00	0.05	0.04	0.00	0.20	0.42	10.00	14.22	26.46	13.41	0.90	0.21	192.30	2.70	0.01	0.00		2011
СУП-ЛАПША С КУРИЦЕЙ	250	6.7	6.4	17.3	149.2	5.09	248.45	0.27	0.04	0.09	0.08	0.13	0.31	2.31	7.70	33.98	90.21	28.08	1.31	0.86	408.53	5.08	0.05	0.01	112	2011
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	2.8	7.7	10.0	117.6	0.82	17.04	2.36	0.02	0.04	0.08	0.18	0.05	0.24	7.07	69.21	67.43	13.41	0.43	0.48	130.70	4.34	0.01	0.00	235	2011
РИС С ОВОЩАМИ ( МОРКОВЬ,КУКУРУЗА )	110/0/70	5.5	8.1	41.8	256.3	1.37	571.42	0.56	0.13	0.11	0.07	0.00	0.11	1.18	22.03	28.00	139.18	52.45	1.52	0.68	191.77	2.14	0.05	0.01		2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.2	0.2	19.0	57.5	0.00	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.51	0.00	1.83	0.00	0.00	1.09	0.00	0.01	0.00	349	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.9	0.2	11.6	55.1	0.00	0.00	0.66	0.00	0.04	0.02	0.00	0.05	0.16	9.00	4.86	23.49	5.13	1.08	0.36	40.80	1.68	0.00	0.00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5.1	0.4	32.0	149.2	0.00	0.00	1.37	0.00	0.08	0.03	0.00	0.09	0.86	18.90	14.49	52.92	20.79	1.26	0.52	90.30	0.00	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>950</b>	<b>23.2</b>	<b>23.1</b>	<b>135.0</b>	<b>803.4</b>	41.88	936.03	5.58	0.19	0.41	0.32	0.31	0.81	5.17	74.70	173.27	399.69	135.10	6.50	3.11	1 055.49	15.94	0.13	0.02		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	60																									
<b>Всего за день:</b>		<b>56.4</b>	<b>36.3</b>	<b>206.4</b>	<b>1 336.1</b>	52.21	990.22	8.76	0.41	0.52	0.70	2.21	1.19	6.29	137.44	382.75	696.06	189.00	10.61	3.96	1 603.56	19.61	0.19	0.06		

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		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			
<b>Завтрак</b>																											
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	28.6	36.0	22.7	510.4	0.98	365.80	2.92	2.96	0.19	1.13	2.46	0.29	0.53	26.72	616.42	644.74	78.74	3.04	3.44	902.90	54.53	0.12	0.03	210	2011	
СВЕЖИЙ ПОМИДОР НАРЕЗКА	100	1.0	0.2	3.5	21.6	9.99	106.29	0.39	0.00	0.04	0.03	0.00	0.10	0.40	10.99	12.59	23.38	17.98	0.90	0.20	289.71	2.00	0.00	0.00	71	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	7.7	36.7	0.00	0.00	0.44	0.00	0.03	0.01	0.00	0.03	0.11	6.00	3.24	15.66	3.42	0.72	0.24	27.20	1.12	0.00	0.00			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	13.7	63.9	0.00	0.00	0.59	0.00	0.04	0.01	0.00	0.04	0.37	8.10	6.21	22.68	8.91	0.54	0.22	38.70	0.00	0.00	0.00			
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.00	59.00	0.22	0.15	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	1.20	1.90	0.00	0.02	0.02	1.50	0.00	0.00	0.00	14	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.2	0.0	14.0	56.1	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.06	0.00	12.83	7.42	5.76	0.74	0.00	25.85	0.00	0.00	0.00	376	2011	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>575</b>	<b>33.4</b>	<b>44.9</b>	<b>61.7</b>	<b>763.5</b>	11.01	531.09	4.56	3.11	0.30	1.20	2.46	0.46	1.47	51.81	652.49	715.78	114.81	5.96	4.12	1 285.86	57.65	0.12	0.03			
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>53</b>																										
<b>Обед</b>																											
НАРЕЗКА ОВОЩНАЯ (ОГУРЕЦ/ПОМИДОР/ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ)	100	1.0	0.1	3.3	18.5	34.60	95.12	0.36	0.00	0.05	0.04	0.00	0.20	0.42	10.00	14.22	26.46	13.41	0.90	0.21	192.30	2.70	0.01	0.00		2011	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	250	6.0	8.3	5.9	118.5	11.50	234.58	0.38	0.08	0.04	0.07	0.14	0.25	2.06	10.21	50.47	70.13	21.73	1.20	0.94	218.19	4.31	0.04	0.01	87	2011	
ПЛОВ	250	5.5	8.6	50.3	294.7	3.02	246.56	4.07	0.00	0.07	0.05	0.00	0.24	1.21	18.44	20.19	113.53	43.02	1.13	1.25	227.97	3.10	0.04	0.01	265	2011	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0.0	0.0	13.6	53.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.68	0.00	1.65	0.00	0.00	1.00	0.00	0.00	0.00	375	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.9	0.2	11.6	55.1	0.00	0.00	0.66	0.00	0.04	0.02	0.00	0.05	0.16	9.00	4.86	23.49	5.13	1.08	0.36	40.80	1.68	0.00	0.00			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5.1	0.4	32.0	149.2	0.00	0.00	1.37	0.00	0.08	0.03	0.00	0.09	0.86	18.90	14.49	52.92	20.79	1.26	0.52	90.30	0.00	0.00	0.00			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>900</b>	<b>19.5</b>	<b>17.6</b>	<b>116.7</b>	<b>689.9</b>	49.12	576.26	6.84	0.08	0.28	0.21	0.14	0.83	4.71	66.55	111.91	286.53	105.73	5.57	3.28	770.56	11.79	0.09	0.02			
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>47</b>																										
<b>Всего за день:</b>		<b>52.9</b>	<b>62.5</b>	<b>178.4</b>	<b>1 453.4</b>	60.13	1 107.35	11.40	3.19	0.58	1.41	2.60	1.29	6.18	118.36	764.40	1 002.31	220.54	11.53	7.40	2 056.42	69.44	0.21	0.05			

## 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	605,4	549,8	2021,6	15108,2	693.87	14 869.79	106.49	11.53	7.38	12.89	99.98	17.06	106.29	1 455.01	5 861.40	9 621.38	2 505.72	148.05	82.74	25 040.98	489.86	2.50	0.36	
Среднее значение за период	60.5	55.0	202.2	1 510.8	69.39	1 486.98	10.65	1.15	0.74	1.29	10.00	1.71	10.63	145.50	586.14	962.14	250.57	14.81	8.27	2 504.10	48.99	0.25	0.04	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	16.0	32.8	51.2																					

## СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
5-11 кл	573	937