

**Наименование учреждения:**

**МБОУ СОШ с. Леонидово**

**Утверждаю:**

**Директор                    О.Е. Харина**

**Меню двенадцатидневное**

**Для детей с 6-часовым пребыванием в учреждении**

**Возрастная категория от 7 до 11 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 всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Могильного и  
В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛипринт, 2011.-544с.**

**1. 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**

7-11 лет

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		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>																											
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)	15	3.4	4.3	0.0	50.6	0.04	25.20	0.05	0.00	0.00	0.05	0.17	0.02	0.02	1.65	132.30	78.30	6.75	0.09	0.75	14.25	0.00	0.00	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	200	5.9	8.5	25.2	196.5	0.78	54.72	0.44	0.09	0.08	0.20	0.00	0.07	0.37	5.90	168.53	157.33	31.19	0.52	0.92	251.30	14.09	0.01	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>530</b>	<b>17.9</b>	<b>25.8</b>	<b>61.0</b>	<b>535.1</b>	0.86	222.12	2.54	1.12	0.17	0.44	0.38	0.22	0.99	24.45	349.97	352.41	61.65	3.53	2.59	415.23	23.21	0.03	0.01			
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>50</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 ГОРОХОВЫЙ С КУРИЦЕЙ	200	7.1	5.7	14.1	132.2	3.79	153.88	1.68	0.05	0.15	0.07	0.08	0.22	1.70	7.87	33.01	85.09	28.68	1.76	1.07	405.19	4.36	0.04	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	60	4.3	0.3	27.4	127.9	0.00	0.00	1.18	0.00	0.07	0.03	0.00	0.08	0.74	16.20	12.42	45.36	17.82	1.08	0.44	77.40	0.00	0.00	0.00			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>790</b>	<b>17.2</b>	<b>11.9</b>	<b>98.1</b>	<b>538.5</b>	49.27	302.51	4.23	0.15	0.42	0.25	0.08	0.95	4.33	54.99	96.21	252.98	95.56	6.17	2.67	1 448.12	15.42	0.09	0.00			
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>50</b>																										
<b>Всего за день:</b>		<b>35.1</b>	<b>37.7</b>	<b>159.1</b>	<b>1 073.6</b>	50.13	524.63	6.77	1.27	0.59	0.69	0.46	1.17	5.32	79.44	446.18	605.39	157.21	9.70	5.26	1 863.35	38.63	0.12	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	100	15.2	15.1	12.8	238.3	0.00	0.00	2.65	0.00	0.07	0.11	1.94	0.31	3.15	13.82	12.81	147.38	23.29	2.32	2.62	279.23	5.37	0.04	0.00	268	2011	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	7.6	9.9	27.1	222.4	10.62	51.50	0.35	0.14	0.16	0.33	0.68	0.43	1.46	17.01	214.62	227.85	50.66	1.27	1.24	999.54	17.67	0.06	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>523</b>	<b>26.6</b>	<b>25.4</b>	<b>75.5</b>	<b>619.6</b>	11.81	51.62	4.03	0.14	0.30	0.47	2.62	0.81	5.16	45.58	251.62	422.41	92.67	5.65	4.33	<sup>1</sup> 382.2 <sub>1</sub>	24.16	0.10	0.00			
<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	
БОРЩ	200	5.5	5.8	12.6	121.3	8.63	159.74	0.41	0.05	0.06	0.08	0.53	0.29	1.45	13.31	39.15	82.80	28.35	1.66	1.16	477.62	7.17	0.03	0.00	82	2011	
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	100	4.8	13.6	7.0	164.0	0.42	78.02	0.48	0.20	0.03	0.15	0.39	0.05	0.16	6.10	168.85	124.23	17.29	0.27	0.87	148.19	5.18	0.02	0.00	233	2011	
РИС С ОВОЩАМИ ( МОРКОВЬ,КУКУРУЗА )	100/0/50	5.2	7.6	39.2	240.6	1.28	535.71	0.52	0.12	0.10	0.07	0.00	0.10	1.11	20.66	26.36	130.54	49.19	1.43	0.64	179.82	2.01	0.04	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	60	4.3	0.3	27.4	127.9	0.00	0.00	1.18	0.00	0.07	0.03	0.00	0.08	0.74	16.20	12.42	45.36	17.82	1.08	0.44	77.40	0.00	0.00	0.00			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>840</b>	<b>22.7</b>	<b>27.6</b>	<b>114.7</b>	<b>781.3</b>	44.93	868.59	3.61	0.37	0.35	0.39	0.92	0.77	4.04	75.27	273.54	432.88	132.84	6.42	3.68	<sup>1</sup> 117.1 <sub>3</sub>	18.74	0.10	0.01			
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>56</b>																										
<b>Всего за день:</b>		<b>49.3</b>	<b>53.0</b>	<b>190.2</b>	<b>1 400.9</b>	56.74	920.21	7.64	0.51	0.65	0.86	3.54	1.58	9.20	120.85	525.16	855.29	225.51	12.07	8.01	<sup>2</sup> 499.3 <sub>4</sub>	42.90	0.20	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	30	2.2	2.8	21.9	122.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	0.43	0.00	7.80	25.20	9.00	0.42	0.00	37.80	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>545</b>	<b>34.6</b>	<b>14.9</b>	<b>69.7</b>	<b>543.9</b>	<b>2.33</b>	<b>49.89</b>	<b>2.91</b>	<b>0.22</b>	<b>0.13</b>	<b>0.40</b>	<b>1.90</b>	<b>0.33</b>	<b>1.21</b>	<b>62.74</b>	<b>213.58</b>	<b>314.17</b>	<b>62.70</b>	<b>3.68</b>	<b>0.89</b>	<b>420.87</b>	<b>2.67</b>	<b>0.06</b>	<b>0.04</b>			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	42																										
<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	200/0/30	7.5	7.3	13.1	143.5	7.10	147.86	0.41	0.04	0.09	0.10	0.84	0.39	2.12	11.04	26.52	106.58	28.76	1.72	1.47	594.39	7.06	0.04	0.00	97	2011	
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	65/0/25	14.4	10.1	0.8	161.2	11.24	5 568.95	3.36	0.01	0.19	1.55	49.80	0.51	5.99	199.83	17.16	243.10	15.20	5.32	4.23	251.36	6.19	0.17	0.03	255	2011	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.5	5.4	31.8	193.2	0.00	28.32	0.13	0.09	0.10	0.04	0.00	0.00	0.90	0.00	13.78	54.61	20.75	0.94	0.01	91.73	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	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	60	4.3	0.3	27.4	127.9	0.00	0.00	1.18	0.00	0.07	0.03	0.00	0.08	0.74	16.20	12.42	45.36	17.82	1.08	0.44	77.40	0.00	0.00	0.00			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>860</b>	<b>34.6</b>	<b>23.4</b>	<b>101.8</b>	<b>754.2</b>	<b>52.94</b>	<b>5 840.25</b>	<b>6.10</b>	<b>0.14</b>	<b>0.54</b>	<b>1.78</b>	<b>50.64</b>	<b>1.23</b>	<b>10.33</b>	<b>246.07</b>	<b>98.91</b>	<b>504.24</b>	<b>102.76</b>	<b>11.04</b>	<b>6.72</b>	<b>1 249.83</b>	<b>17.63</b>	<b>0.23</b>	<b>0.04</b>			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	58																										
<b>Всего за день:</b>		<b>69.2</b>	<b>38.3</b>	<b>171.5</b>	<b>1 298.1</b>	<b>55.27</b>	<b>5 890.14</b>	<b>9.01</b>	<b>0.36</b>	<b>0.67</b>	<b>2.18</b>	<b>52.54</b>	<b>1.56</b>	<b>11.54</b>	<b>308.81</b>	<b>312.49</b>	<b>818.41</b>	<b>165.46</b>	<b>14.72</b>	<b>7.61</b>	<b>1 670.70</b>	<b>20.30</b>	<b>0.29</b>	<b>0.08</b>			

## 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		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	100	12.1	19.0	11.2	253.8	0.73	31.15	2.86	0.10	0.05	0.09	1.56	0.27	2.50	10.63	25.54	132.72	21.39	1.92	2.29	248.59	4.97	0.04	0.00	287	2011	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8.5	6.1	36.9	230.5	0.00	23.60	4.83	0.08	0.23	0.12	0.00	0.28	2.38	22.72	19.29	191.61	128.86	4.50	1.46	270.91	2.34	0.01	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>515</b>	<b>24.3</b>	<b>25.5</b>	<b>83.5</b>	<b>641.0</b>	<b>0.77</b>	<b>54.75</b>	<b>8.72</b>	<b>0.18</b>	<b>0.35</b>	<b>0.24</b>	<b>1.56</b>	<b>0.62</b>	<b>5.42</b>	<b>47.45</b>	<b>72.97</b>	<b>370.09</b>	<b>169.64</b>	<b>8.42</b>	<b>4.21</b>	<b>611.68</b>	<b>8.43</b>	<b>0.05</b>	<b>0.00</b>			
<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 РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	10.1	2.6	12.4	110.4	5.83	230.94	0.26	0.05	0.07	0.09	0.00	0.20	2.47	8.52	22.88	46.10	21.11	0.74	0.37	371.07	3.69	0.03	0.00	87	2011	
ГУЛЯШ	55/0/35	13.3	14.1	3.0	184.0	1.66	17.28	2.02	0.00	0.05	0.10	1.86	0.32	2.85	9.26	13.30	132.80	19.45	2.03	2.49	315.31	6.07	0.04	0.00	260	2011	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	7.6	9.9	27.1	222.4	10.62	51.50	0.35	0.14	0.16	0.33	0.68	0.43	1.46	17.01	214.62	227.85	50.66	1.27	1.24	999.54	17.67	0.06	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	60	4.3	0.3	27.4	127.9	0.00	0.00	1.18	0.00	0.07	0.03	0.00	0.08	0.74	16.20	12.42	45.36	17.82	1.08	0.44	77.40	0.00	0.00	0.00			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>830</b>	<b>38.7</b>	<b>27.4</b>	<b>109.6</b>	<b>828.5</b>	<b>112.71</b>	<b>492.88</b>	<b>4.83</b>	<b>0.19</b>	<b>0.45</b>	<b>0.65</b>	<b>2.54</b>	<b>1.28</b>	<b>8.24</b>	<b>69.99</b>	<b>298.86</b>	<b>504.36</b>	<b>131.68</b>	<b>7.51</b>	<b>5.11</b>	<b>2 005.1</b>	<b>31.81</b>	<b>0.14</b>	<b>0.00</b>			
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>56</b>																										
<b>Всего за день:</b>		<b>63.0</b>	<b>52.9</b>	<b>193.1</b>	<b>1 469.5</b>	<b>113.48</b>	<b>547.63</b>	<b>13.55</b>	<b>0.37</b>	<b>0.80</b>	<b>0.89</b>	<b>4.10</b>	<b>1.90</b>	<b>13.66</b>	<b>117.44</b>	<b>371.83</b>	<b>874.45</b>	<b>301.32</b>	<b>15.93</b>	<b>9.32</b>	<b>2 616.8</b>	<b>40.24</b>	<b>0.19</b>	<b>0.00</b>			

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		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	180	18.8	25.3	9.7	328.4	0.40	297.59	2.49	2.59	0.11	0.69	1.31	0.20	0.31	15.05	284.78	366.96	38.74	2.60	2.07	452.68	34.08	0.08	0.03	210	2011	
СВЕЖИЙ ПОМИДОР НАРЕЗКА	60	0.6	0.1	2.1	12.9	6.00	63.79	0.23	0.00	0.03	0.02	0.00	0.06	0.24	6.59	7.55	14.03	10.79	0.54	0.12	173.86	1.20	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>515</b>	<b>23.2</b>	<b>34.1</b>	<b>47.3</b>	<b>572.8</b>	6.44	420.38	3.97	2.74	0.21	0.75	1.31	0.33	1.09	35.74	315.81	428.65	67.62	5.16	2.67	719.79	36.40	0.08	0.03			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	45																										
<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	200	4.7	5.3	14.3	120.3	7.66	197.08	0.27	0.04	0.09	0.08	0.09	0.37	1.99	9.50	26.22	80.62	26.88	1.22	0.78	562.47	6.13	0.05	0.00	77	2011	
ПЛОВ	200	4.4	6.8	40.3	235.6	2.41	196.88	3.25	0.00	0.05	0.04	0.00	0.19	0.97	14.75	16.00	90.79	34.40	0.90	1.00	182.14	2.47	0.03	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	60	4.3	0.3	27.4	127.9	0.00	0.00	1.18	0.00	0.07	0.03	0.00	0.08	0.74	16.20	12.42	45.36	17.82	1.08	0.44	77.40	0.00	0.00	0.00			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>890</b>	<b>17.7</b>	<b>13.3</b>	<b>126.9</b>	<b>696.4</b>	58.67	494.08	6.35	0.04	0.35	0.25	0.09	1.05	4.78	61.65	103.72	291.72	113.64	10.18	3.02	1 573.1 1	16.98	0.10	0.01			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	55																										
<b>Всего за день:</b>		<b>40.9</b>	<b>47.4</b>	<b>174.2</b>	<b>1 269.2</b>	65.11	914.46	10.32	2.78	0.56	1.00	1.40	1.38	5.87	97.39	419.53	720.37	181.26	15.34	5.69	2 292.9 0	53.38	0.18	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	150	7.7	10.4	27.7	230.0	10.96	54.90	0.37	0.15	0.16	0.33	0.68	0.44	1.50	17.35	215.07	230.16	51.52	1.30	1.26	1 023.3 <sub>9</sub>	17.87	0.06	0.00	335	2011	
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕНЫЕ	90	1.6	3.4	10.1	75.2	0.00	0.00	1.88	0.00	0.03	0.01	0.00	0.03	0.28	5.93	5.24	16.89	6.78	0.36	0.16	28.76	0.00	0.00	0.00	239	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	
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>563</b>	<b>13.7</b>	<b>16.6</b>	<b>76.8</b>	<b>501.0</b>	13.60	135.18	3.51	0.20	0.27	0.39	0.68	0.60	2.51	41.06	252.01	304.01	82.99	3.97	2.02	1 233.5 <sub>9</sub>	19.85	0.06	0.00			
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>41</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	200	5.1	5.7	12.4	117.5	5.22	183.10	0.46	0.05	0.07	0.07	0.49	0.28	1.49	8.77	24.99	83.96	23.70	1.24	0.96	440.70	5.04	0.04	0.00	96	2011	
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	15.1	17.4	17.7	278.2	9.92	450.92	2.54	0.00	0.14	0.17	0.40	0.74	5.71	15.95	35.65	179.45	43.89	2.36	2.13	778.68	11.06	0.13	0.01	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	60	4.3	0.3	27.4	127.9	0.00	0.00	1.18	0.00	0.07	0.03	0.00	0.08	0.74	16.20	12.42	45.36	17.82	1.08	0.44	77.40	0.00	0.00	0.00			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>790</b>	<b>27.9</b>	<b>23.9</b>	<b>97.2</b>	<b>707.4</b>	109.74	827.18	5.20	0.05	0.38	0.37	0.89	1.35	8.66	59.92	108.70	361.02	108.05	7.07	4.10	1 538.5 <sub>8</sub>	20.48	0.18	0.01			
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>59</b>																										
<b>Всего за день:</b>		<b>41.6</b>	<b>40.5</b>	<b>174.0</b>	<b>1 208.4</b>	123.34	962.36	8.71	0.25	0.65	0.76	1.57	1.95	11.17	100.98	360.71	665.03	191.04	11.04	6.12	2 772.1 <sub>7</sub>	40.33	0.24	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		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	100	15.2	15.1	12.8	238.3	0.00	0.00	2.65	0.00	0.07	0.11	1.94	0.31	3.15	13.82	14.46	147.72	23.39	2.33	2.62	279.27	5.37	0.04	0.00	268	2011	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.6	0.8	32.7	157.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.04	0.00	0.00	0.92	0.00	30.36	57.85	22.96	1.06	0.00	94.13	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>515</b>	<b>24.5</b>	<b>16.3</b>	<b>80.9</b>	<b>552.3</b>	0.04	0.00	3.68	0.00	0.24	0.18	1.94	0.38	4.61	27.92	72.96	251.33	65.74	5.39	3.08	465.58	6.49	0.05	0.01			
<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	
СУП С МОРСКОЙ КАПУСТОЙ С КУРИЦЕЙ	200	3.6	4.8	6.1	79.2	3.44	110.97	1.05	0.00	0.05	0.05	0.08	0.20	1.40	5.14	27.92	57.91	43.06	3.40	0.53	431.95	3.17	0.09	0.00		2011	
РИС ОТВАРНОЙ	150	3.6	5.7	36.1	205.9	0.00	31.86	0.39	0.10	0.03	0.02	0.00	0.10	0.69	10.17	14.52	75.47	24.69	0.57	0.77	54.83	0.75	0.02	0.01	304	2011	
СЕРДЦЕ В СОУСЕ	60/0/30	12.3	5.2	4.1	108.7	2.50	68.52	0.75	0.01	0.22	0.50	7.47	0.28	3.16	5.22	23.29	160.54	22.03	3.67	1.79	274.47	7.23	0.04	0.02	262	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	60	4.3	0.3	27.4	127.9	0.00	0.00	1.18	0.00	0.07	0.03	0.00	0.08	0.74	16.20	12.42	45.36	17.82	1.08	0.44	77.40	0.00	0.00	0.00			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>830</b>	<b>27.7</b>	<b>16.5</b>	<b>108.8</b>	<b>687.3</b>	44.54	306.47	4.39	0.11	0.48	0.68	7.55	0.99	6.77	55.93	111.23	403.23	134.14	13.50	4.18	1 311.7 5	17.53	0.16	0.03			
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>55</b>																										
<b>Всего за день:</b>		<b>52.2</b>	<b>32.8</b>	<b>189.7</b>	<b>1 239.6</b>	44.58	306.47	8.07	0.11	0.72	0.86	9.49	1.37	11.38	83.85	184.19	654.56	199.88	18.89	7.26	1 777.3 3	24.02	0.21	0.04			



## 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		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	200	13.5	16.7	42.8	366.0	0.80	80.32	0.49	0.22	0.12	0.57	1.50	0.15	0.66	20.70	454.56	397.36	67.15	0.52	2.15	631.10	25.42	0.06	0.00	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)	15	3.4	4.3	0.0	50.6	0.04	25.20	0.05	0.00	0.00	0.05	0.17	0.02	0.02	1.65	132.30	78.30	6.75	0.09	0.75	14.25	0.00	0.00	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>530</b>	<b>25.5</b>	<b>34.0</b>	<b>78.6</b>	<b>704.6</b>	0.88	247.72	2.59	1.25	0.21	0.81	1.88	0.30	1.28	39.25	636.00	592.44	97.61	3.53	3.82	795.03	34.54	0.08	0.01			
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>46</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	200/5	5.4	6.3	12.8	125.9	5.75	195.15	0.39	0.04	0.06	0.08	0.52	0.25	1.32	13.41	45.26	86.49	29.11	1.71	1.15	467.19	8.16	0.04	0.00	95	2008	
ПТИЦА ТУШЕНАЯ	55/0/35	13.3	16.4	3.2	204.6	1.34	64.85	1.05	0.00	0.05	0.11	0.40	0.41	4.59	5.44	23.40	120.04	16.28	1.23	1.60	198.08	5.76	0.09	0.02	290	2011	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8.5	6.1	36.9	230.5	0.00	23.60	4.83	0.08	0.23	0.12	0.00	0.28	2.38	22.72	19.29	191.61	128.86	4.50	1.46	270.91	2.34	0.01	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	60	4.3	0.3	27.4	127.9	0.00	0.00	1.18	0.00	0.07	0.03	0.00	0.08	0.74	16.20	12.42	45.36	17.82	1.08	0.44	77.40	0.00	0.00	0.00			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>835</b>	<b>34.4</b>	<b>29.4</b>	<b>109.0</b>	<b>817.3</b>	41.69	378.72	8.47	0.12	0.50	0.40	0.92	1.27	9.61	76.77	129.40	498.09	212.30	10.50	5.22	1 248.5 3	20.64	0.15	0.02			
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>54</b>																										
<b>Всего за день:</b>		<b>59.9</b>	<b>63.4</b>	<b>187.6</b>	<b>1 521.9</b>	42.57	626.44	11.06	1.37	0.71	1.21	2.80	1.57	10.89	116.02	765.40	1 090.5 3	309.91	14.03	9.04	2 043.5 6	55.18	0.23	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		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			
<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-ЛАПША С КУРИЦЕЙ	200	5.4	5.1	13.8	119.2	4.07	198.42	0.22	0.03	0.07	0.06	0.10	0.25	1.85	6.16	27.23	72.09	22.45	1.05	0.68	326.66	4.06	0.04	0.01	112	2011	
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	2.4	6.5	8.3	98.0	0.68	14.20	1.97	0.01	0.03	0.07	0.15	0.04	0.20	5.88	57.79	56.21	11.17	0.36	0.40	108.95	3.62	0.01	0.00	235	2011	
РИС С ОВОЩАМИ ( МОРКОВЬ,КУКУРУЗА )	100/0/50	5.2	7.6	39.2	240.6	1.28	535.71	0.52	0.12	0.10	0.07	0.00	0.10	1.11	20.66	26.36	130.54	49.19	1.43	0.64	179.82	2.01	0.04	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	60	4.3	0.3	27.4	127.9	0.00	0.00	1.18	0.00	0.07	0.03	0.00	0.08	0.74	16.20	12.42	45.36	17.82	1.08	0.44	77.40	0.00	0.00	0.00			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>840</b>	<b>20.4</b>	<b>20.0</b>	<b>122.6</b>	<b>716.8</b>	40.63	847.45	4.91	0.16	0.36	0.29	0.25	0.72	4.48	67.90	151.39	354.15	121.00	5.90	2.73	927.02	14.07	0.11	0.02			
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>57</b>																										
<b>Всего за день:</b>		<b>53.6</b>	<b>33.2</b>	<b>194.0</b>	<b>1 249.5</b>	50.96	901.64	8.09	0.38	0.47	0.67	2.15	1.10	5.60	130.64	360.87	650.52	174.90	10.01	3.58	1 475.0 <sub>9</sub>	17.74	0.17	0.06			

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	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг			
<b>Завтрак</b>																											
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	180	18.8	25.3	9.7	328.4	0.40	297.59	2.49	2.59	0.11	0.69	1.31	0.20	0.31	15.05	284.78	366.96	38.74	2.60	2.07	452.68	34.08	0.08	0.03	210	2011	
СВЕЖИЙ ПОМИДОР НАРЕЗКА	60	0.6	0.1	2.1	12.9	6.00	63.79	0.23	0.00	0.03	0.02	0.00	0.06	0.24	6.59	7.55	14.03	10.79	0.54	0.12	173.86	1.20	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>515</b>	<b>23.2</b>	<b>34.1</b>	<b>47.3</b>	<b>572.8</b>	6.44	420.38	3.97	2.74	0.21	0.75	1.31	0.33	1.09	35.74	315.81	428.65	67.62	5.16	2.67	719.79	36.40	0.08	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	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	200	4.8	6.7	4.7	94.9	9.21	187.98	0.31	0.06	0.03	0.05	0.11	0.20	1.65	8.17	40.33	56.12	17.39	0.96	0.75	174.66	3.45	0.04	0.00	87	2011	
ПЛОВ	200	4.4	6.8	40.3	235.6	2.41	196.88	3.25	0.00	0.05	0.04	0.00	0.19	0.97	14.75	16.00	90.79	34.40	0.90	1.00	182.14	2.47	0.03	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	60	4.3	0.3	27.4	127.9	0.00	0.00	1.18	0.00	0.07	0.03	0.00	0.08	0.74	16.20	12.42	45.36	17.82	1.08	0.44	77.40	0.00	0.00	0.00			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>790</b>	<b>16.4</b>	<b>14.1</b>	<b>100.9</b>	<b>585.9</b>	46.22	479.98	5.76	0.06	0.24	0.18	0.11	0.72	3.94	58.12	95.51	242.22	89.80	4.92	2.76	668.30	10.30	0.08	0.01			
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>51</b>																										
<b>Всего за день:</b>		<b>39.6</b>	<b>48.2</b>	<b>148.2</b>	<b>1 158.7</b>	52.66	900.36	9.73	2.80	0.45	0.93	1.42	1.05	5.03	93.86	411.32	670.87	157.42	10.08	5.43	1 388.0 g	46.70	0.16	0.04			

## ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	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	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	
Итого за весь	504,4	447,4	1781,6	12889,4	654.8	12 494.3	92.9	10.2	6.2	10.0	79.4	14.6	89.6	1 249.28	4 157.6	7 605.4	2 063.9	131.8	67.3	20 399.3	379.4	1.9	0.3	
Среднее	50.4	44.7	178.2	1 288.9	65.48	1 249.43	9.30	1.02	0.6	1.01	7.95	1.46	8.97	124.93	415.77	760.54	206.39	13.18	6.73	2 039.93	37.94	0.2	0.0	
Содержание белков,	15.7	31.2	53.1																					

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

Возраст	Завтра	Обед
1-4 класс	530	830



