Согласовано_____ Утверждаю_____Л.Н. Шашенкова

Примерное 12-ти дневное меню для организации питания детей с 7 до 11 лет на базе оздоровительных учреждений г. Курска с дневным пребыванием период летних каникул 2024 год

Разработал _____Л.Н. Шашенкова

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	29,0	20,2	40,8	467,8	0,1	0,4	0,1	2,2	293,9	43,3	343,7	1,3	224	2008
БИТОЧКИ ИЗ КУР	110	16,99	19,5	3,91	259,63	0,13	0,6	0,23	0,66	50,25	18,95	172,6	1,85		2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	24,8	134	0,04	1	0,01	0	121	14	90	1	433	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180/5	6,6	5,76	37,56	229,2	0,07	0	0,04	0,96	13,2	8,4	43,2	0,96	331	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	70	4,6	0,6	29,7	142,8	0,1	0	0	1,5	12,6	13,3	60,9	2,8		2008
БУЛОЧКА ЛАКОМКА	50	4,0	4,1	28,4	167,3	0,1	0	0	0,9	9,9	5,9	34,3	0,4	422	2011
Итого за прием пищи:	**765**	**64,09**	**52,66**	**165,17**	**1400,73**	**0,54**	**2,0**	**0,38**	**6,22**	**500,85**	**103,85**	**744,7**	**8,31**		
Обед															
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,8	0,1	2,5	13,9	0	10	0	0,1	22,9	13,9	41,8	1		2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	9,0	11,1	13,0	191,0	0	8,4	0,2	0,5	48,6	30,7	108,9	2,1	76	2008
ЦЫПЛЯТА, ТУШЕННЫЕ С СОУСОМ	90	8,72	13,5	6,62	183,7	0,01	2,4	0,31	2,76	28,4	18,0	91,2	1,04	310	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,32	5,52	45,24	247,2	0,04	0	0,04	0,36	13,2	31,2	93,6	0,72	323	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,2	0,2	27,9	115	0,01	2	0	0,1	7	4	4	1,0	394	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	70	4,6	0,6	29,7	142,8	0,1	0	0	1,5	12,6	13,3	60,9	2,8		2008
ФРУКТ	200	2,9	1	40,7	186,2	0,1	8	0,1	0	14,4	75,6	50,4	1,1	340	2011
Итого за прием пищи:	**895**	**30,34**	**31,82**	**137,76**	**964,8**	**0,25**	**28,8**	**0,65**	**5,22**	**140,1**	**182,7**	**446,8**	**8,76**		
Всего за день:		**94,43**	**84,48**	**302,93**	**2365,53**	**0,79**	**30,8**	**1,03**	**11,44**	**640,95**	**286,55**	**1191,5**	**17,07**		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ЦЫПЛЯТА ОТВАРНЫЕ	90	7,9	6,5	2,4	100,3	0	1,2	0,3	0,2	17,2	14,8	76,1	0,9	310	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	6,3	25,7	174,8	0,2	12,5	0	0,3	42,1	34,9	100,8	1,4	128	2011
ОЛАДЬИ С САХАРОМ	100	4,4	8,6	27,5	204,7	0,1	0	0	2,1	11,6	6,9	38,2	0,4	401	2011
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	15	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,1	0	0	0,8	6,3	6,7	30,5	1,4		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	16,2	65,3	0	0	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8	430	2008
Итого за прием пищи:	**620**	**18,6**	**21,7**	**86,6**	**616,5**	**0,4**	**13,7**	**0,3**	**3,4**	**90,6**	**69,5**	**253,8**	**4,9**		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	0,9	10,1	2,9	106	0,04	18	0,10	4,9	24	16	29	0,9	23	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	2,4	2,8	20,5	117,5	0,1	6,6	0,2	0,3	22,5	26,4	63,4	1,0	98	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	20,28	19,32	16,08	319,2	0,12	6	0,01	2,64	25,2	43,2	228	3,6	258	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,1	0	0	0,8	6,3	6,7	30,5	1,4		2008
КИСЕЛЬ	200	0,1	0,1	27,9	113	0,01	2	0	0,1	5	2	8	0,4	411	2008
БУЛОЧКА ОСОБАЯ	70	6,7	1,4	39,4	196,5	0,1	0,2	0	0	40,2	11,7	66,6	0,5	434	2011
ЙОГУРТ	150	3	2,3	4,5	72	0	1,1	0	0	180	21	142,5	0		2008
Итого за прием пищи:	**1185**	**36,48**	**37,12**	**145,08**	**1086,8**	**0,57**	**41,9**	**0,31**	**10,04**	**332,0**	**141,4**	**587,8**	**11,8**		
Всего за день:		**55,08**	**58,82**	**231,68**	**1703,3**	**0,97**	**55,6**	**0,61**	**13,44**	**422,6**	**210,9**	**841,6**	**16,7**		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	14,42	23,8	2,72	282,88	0,08	0	0,27	4,9	114,24	19,04	247,52	2,72	214	2008
БИТОЧКИ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	14,4	16,7	9,4	245,6	0,1	0,5	0,1	0,2	15,3	14,5	121,2	1,3	306	2011
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,6	5,1	6,9	80	0,03	39	0,04	2,4	52	15	27	0,7	35	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,3	0	16,4	67,8	0	1,2	0	0	16,1	7,0	9,7	0,9	431	2008
ФРУКТ	200	2,9	1	40,7	186,2	0,1	8	0,1	0	14,4	75,6	50,4	1,1	340	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,1	0	0	0,8	6,3	6,7	30,5	1,4		2008
Итого за прием пищи:	**785**	**35,92**	**46,9**	**90,92**	**933,88**	**0,41**	**48,7**	**0,51**	**8,3**	**218,34**	**137,84**	**486,32**	**8,12**		
Обед															
САЛАТ ИЗ РЕДИСА С ОГУРЦАМИ	100	0,9	6,1	2,5	68,6	0	16,0	0	2,5	27,3	11,1	35,9	0,8	31	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	12,9	10,7	19,1	225,1	0,3	5,0	0,2	2,3	40,3	40,1	140,0	2,9	99	2008
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	100	17,8	5,8	0,3	124,7	0,1	0,4	0	0,4	43,1	57,6	251,7	0,8	227	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,72	6,48	24,36	169,2	0,17	6	0,05	0,24	56,4	34,8	102	1,32	335	2008
НЕКТАР	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8	442	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0	0	0	0	8,7	6	27	0,6		2008
Итого за прием пищи:	**900**	**41,22**	**32,58**	**105,36**	**880,3**	**0,69**	**31,4**	**0,25**	**6,54**	**197,0**	**165,2**	**605,4**	**10,82**		
Всего за день:		**77,14**	**79,48**	**196,28**	**1814,18**	**1,10**	**80,1**	**0,76**	**14,84**	**415,34**	**303,04**	**1091,72**	**18,94**		

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		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	150	22,5	15	35,25	366	0,09	0	0,15	0,9	198	34,5	285	1,65	225	2008
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	30	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	2,9	3,1	22,1	128,4	0	0,2	0	0,1	115,3	17,9	84,9	0,3	380	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	45	3	0,4	19,1	91,8	0,1	0	0	1	8,1	8,6	39,2	1,8		2008
ФРУКТ СВЕЖИЙ	200	0,8	0,8	19	91,2	0,1	8	0	1,3	28,8	14,4	19,8	4	340	2011
ВАФЛИ	30	0,8	1	23,2	106,2	0	0	0	0	4,8	3	10,8	0,5		2008
Итого за прием пищи:	**655**	**30,0**	**20,3**	**118,65**	**783,6**	**0,29**	**8,2**	**0,15**	**3,3**	**355,0**	**78,4**	**439,7**	**8,25**		
Обед															
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1,1	0,2	3,8	24,1	0,1	25,1	0,2	0,4	14,1	20,1	26,1	1		2008
СМЕТАНА	15	0,4	2,9	0,5	30	0	0	0	0	11	1	7,2	0		2012
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	250	1,9	5,0	6,5	79,2	0	13,4	0,2	2,2	46,5	17,6	32,8	0,8	87	2011
КОТЛЕТА ШКОЛЬНАЯ	90	14,2	15,4	12,0	243,0	0,1	0	0	0,3	11,9	23,0	140,7	2,0	474	1997
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,32	5,52	45,24	247,2	0,04	0	0,04	0,36	13,2	31,2	93,6	0,72	323	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	16,2	65,3	0	0	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8	430	2008
ЙОГУРТ	150	3	2,3	4,5	72	0	1,1	0	0	180	21	142,5	0		2008
Итого за прием пищи:	**1045**	**29,12**	**31,82**	**114,14**	**883,2**	**0,34**	**39,6**	**0,44**	**4,56**	**300,9**	**131,5**	**503,3**	**7,72**		
Всего за день:		**59,12**	**52,12**	**232,79**	**1666,8**	**0,63**	**47,8**	**0,59**	**7,86**	**655,9**	**209,9**	**943,0**	**15,97**		

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		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	250	8,0	9,5	34,7	256,6	0,2	0,3	0	1,8	88,8	69,9	199,6	2,0	413	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	15,5	61,9	0	0	0	0	8,5	1,8	0	0	349	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	40	9,18	11,84	0	144,97	0,01	0	0,12	0,27	351,12	14,63	199,5	0,4	14	2008
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,8	6,4	29,9	192,3	0,1	0	0	1,5	8,6	5,7	31,5	0,3	424	2011
Итого за прием пищи:	**540**	**20,98**	**27,74**	**80,1**	**655,77**	**0,31**	**0,3**	**0,12**	**3,57**	**457,02**	**92,03**	**430,6**	**2,7**		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	0,9	10,1	2,9	106	0,04	18	0,10	4,9	24	16	29	0,9	23	2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,7	4,3	16,8	117	0,09	8	0,20	0,2	25	26	73	1,0	91	2008
СМЕТАНА	10	0,3	1,9	0,3	20	0	0	0	0	7,3	0,6	4,8	0		2012
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90/50	26,8	29,2	6,3	393,9	0,1	1,7	0	3,9	17,9	30,7	230,9	3,4	259	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	6,3	25,7	174,8	0,2	12,5	0	0,3	42,1	34,9	100,8	1,4	128	2011
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,3	0	16,4	67,8	0	1,2	0	0	16,1	7,0	9,7	0,9	431	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	75	5	0,7	31,8	153	0,1	0	0	1,7	13,5	14,3	65,3	3		2008
ФРУКТ	200	0,8	0,8	19	91,2	0,1	8	0	1,3	28,8	14,4	19,8	4	340	2011
Итого за прием пищи:	**1155**	**40,6**	**53,3**	**119,2**	**1123,7**	**0,63**	**49,4**	**0,30**	**12,3**	**174,7**	**143,9**	**533,3**	**14,6**		
Всего за день:		**61,58**	**81,04**	**199,3**	**1779,47**	**0,94**	**49,7**	**0,42**	**15,87**	**631,72**	**235,93**	**963,9**	**17,3**		

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		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	100	0,9	5,2	7,7	81,3	0	2,8	1	2,7	30,5	21,2	30,6	1,3	40	2011
КУРОЧКА РЯБА	100	29,4	20,6	0	303,8	0,2	1,2	0,1	1,7	16,7	30,5	242,7	2,3	255	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,5	5,57	37	225,04	0,07	0	0	0,93	4,64	8,12	41,76	0,93	209	2008
КИСЕЛЬ	200	0,1	0,1	27,9	113	0,01	2	0	0,1	5	2	8	0,4	411	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,1	0	0	0,8	6,3	6,7	30,5	1,4		2008
ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЫЕ С ПОВИДЛОМ	100	4,65	1,89	59,66	274,62	0,07	0,1	0,01	0,55	16,54	10,18	46,1	1,14	451	2008
Итого за прием пищи:	**715**	**43,85**	**33,66**	**147,06**	**1069,16**	**0,45**	**6,1**	**1,11**	**6,78**	**79,68**	**78,70**	**399,66**	**7,47**		
Обед															
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,8	0,1	2,5	13,9	0	10	0	0,1	22,9	13,9	41,8	1		2008
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250/10	9,2	12,1	13,2	206,0	0	8,4	0,2	0,5	54,1	31,2	112,5	2,1	76	2008
СМЕТАНА	10	0,3	1,9	0,3	20	0	0	0	0	7,3	0,6	4,8	0		2012
ПЛОВ ИЗ ФИЛЕ КУР	200	20,7	28,3	35,7	479,4	0,1	1,8	0,3	5,0	25,8	43,3	220,3	2,2	311	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	16,2	65,3	0	0	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8	430	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4		2008
ВАФЛИ	30	0,8	1	23,2	106,2	0	0	0	0	4,8	3	10,8	0,5		2008
Итого за прием пищи:	**860**	**36,0**	**43,9**	**116,5**	**1013,2**	**0,2**	**20,2**	**0,5**	**6,9**	**139,1**	**109,6**	**450,6**	**9,0**		
Всего за день:		**79,85**	**77,56**	**263,56**	**2082,36**	**0,65**	**26,3**	**1,61**	**13,68**	**218,78**	**188,30**	**850,26**	**16,47**		

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		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
БИТОЧКИ КУРИНЫЕ	100	14,4	16,7	9,4	245,6	0,1	0,5	0,1	0,2	15,3	14,5	121,2	1,3	306	2011
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	50	0,5	2,4	3,4	37,6	0	1,0	0,1	0	7,9	5,4	9,7	0,2	348	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,32	5,52	45,24	247,2	0,04	0	0,04	0,36	13,2	31,2	93,6	0,72	323	2008
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ ОТВАРНОЙ	100	3	0,2	6,3	38,8	0,1	4	0	1,2	18	18,9	55,8	0,6	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,1	0	0	0,8	6,3	6,7	30,5	1,4		2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	2,9	3,1	22,1	128,4	0	0,2	0	0,1	115,3	17,9	84,9	0,3	380	2011
Итого за прием пищи:	**665**	**27,42**	**28,22**	**101,24**	**769,0**	**0,34**	**5,7**	**0,24**	**2,66**	**176,0**	**94,6**	**395,7**	**4,52**		
Обед															
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,6	5,1	6,9	80	0,03	39	0,04	2,4	52	15	27	0,7	35	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,8	2,8	20,2	118,1	0,1	6,6	0,2	1,5	23,0	23,3	57,3	1,1	103	2011
КОТЛЕТЫ ИЗ РЫБЫ	100	15,8	15,2	15	260	0,16	0	0,08	4,4	50	32	176	1,6	239	2008
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3,48	5,64	28,2	177,6	0,18	25,2	0,05	0,24	25,2	36	94,8	1,44	333	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0,1	12,4	0,1	112,2	0	0	0,1	0,3	1,8	0	2,9	0	14	2011
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	24,4	103	0,01	200	0,16	0	13	3	3	1	441	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4		2008
ФРУКТ СВЕЖИЙ	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	340	2011
Итого за прием пищи:	**1105**	**28,48**	**41,94**	**120,2**	**973,3**	**0,58**	**270,8**	**0,63**	**10,14**	**175,8**	**120,7**	**413,2**	**8,24**		
Всего за день:		**55,90**	**70,16**	**221,44**	**1742,3**	**0,92**	**276,5**	**0,87**	**12,80**	**351,8**	**215,3**	**808,9**	**12,76**		

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		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	29,0	20,2	40,8	467,8	0,1	0,4	0,1	2,2	293,9	43,3	343,7	1,3	224	2008
ЦЫПЛЯТА, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	100	9,67	15,04	7,35	204,57	0,01	2,0	0,31	3,07	31,27	19,54	100,4	1,04	310	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	3,3	3,9	21	132,9	0,1	0	0	0,7	16,8	5,4	26,5	0,6	203	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	16,2	65,3	0	0	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8	430	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,1	0	0	0,8	6,3	6,7	30,5	1,4		2008
ЙОГУРТ	150	3	2,3	4,5	72	0	1,1	0	0	180	21	142,5	0		2008
Итого за прием пищи:	**815**	**47,47**	**41,74**	**104,65**	**1013,97**	**0,31**	**3,5**	**0,41**	**6,77**	**541,67**	**102,14**	**651,8**	**5,14**		
Обед															
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1,1	0,2	3,8	24,1	0,1	25,1	0,2	0,4	14,1	20,1	26,1	1		2008
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	3	4,2	10,2	91	0,08	11	0,23	0,2	30	22	53	0,8	95	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	6,3	25,7	174,8	0,2	12,5	0	0,3	42,1	34,9	100,8	1,4	128	2011
КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	3,4	3,5	38,6	200,1	0	0,2	0	0,1	106,3	27,0	92,6	0,9	433	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	45	3	0,4	19,1	91,8	0,1	0	0	1	8,1	8,6	39,2	1,8		2008
БУЛОЧКА ЛАКОМКА	50	4,2	3,4	28,8	161,0	0,1	0	0	0,7	9,3	6,1	33,7	0,4	464	2008
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	75/50	20,1	14,4	8,85	244,5	0,29	19,5	8,37	4,8	21	22,5	346,5	7,5	256	2008
Итого за прием пищи:	**950**	**38,6**	**32,4**	**135,05**	**987,3**	**0,87**	**68,3**	**8,80**	**7,5**	**230,9**	**141,2**	**691,9**	**13,8**		
Всего за день:		**86,07**	**74,14**	**239,70**	**2001,27**	**1,18**	**71,8**	**9,21**	**14,27**	**772,57**	**243,34**	**1343,7**	**18,94**		

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		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КОТЛЕТА ЛАКОМКА	90	14,2	15,4	12,0	243,0	0,1	0	0	0,3	11,9	23,0	140,7	2,0	474	1997
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	3,68	14,66	19,66	227,75	0,11	12,9	1,31	3,82	66,75	41,06	93,35	1,77	141	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0,2	27,9	115	0,01	2	0	0,1	7	4	4	1,0	394	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,1	0	0	0,8	6,3	6,7	30,5	1,4		2008
ФРУКТ СВЕЖИЙ	200	0,8	0,6	20	91,2	0	4	0	0,7	34,2	21,6	28,8	3,6	340	2011
ПЕЧЕНЬЕ КУРАБЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0	0	0	0	8,7	6	27	0,6		2008
Итого за прием пищи:	**735**	**23,48**	**34,06**	**116,66**	**873,45**	**0,32**	**18,9**	**1,31**	**5,72**	**134,85**	**102,36**	**324,35**	**10,37**		
Обед															
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,6	5,1	6,9	80	0,03	39	0,04	2,4	52	15	27	0,7	35	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	16,9	39,5	18,5	498,5	0,4	9,5	0	2,3	20,1	45,3	202,5	2,6	258	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,3	0	16,4	67,8	0	1,2	0	0	16,1	7,0	9,7	0,9	431	2008
ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЫЕ С ПОВИДЛОМ	50	2,28	1,0	29,98	137,76	0,04	0	0,01	0,33	8,37	5,09	23,05	0,47	451	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4		2008
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	2,7	4,8	14,4	113,0	0	0,6	0,2	0,3	23,6	8,6	36,6	0,6	106	2008
Итого за прием пищи:	**860**	**27,78**	**50,9**	**111,58**	**1019,46**	**0,57**	**50,3**	**0,25**	**6,63**	**130,97**	**92,39**	**351,05**	**7,67**		
Всего за день:		**51,26**	**84,96**	**228,24**	**1892,91**	**0,89**	**69,2**	**1,56**	**12,35**	**265,82**	**194,75**	**675,40**	**18,04**		

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		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	220	5,54	8,95	30,67	225,78	0,06	1,42	0,06	0,71	151,94	32,66	150,52	1,42	189	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	6,44	12,44	10,58	187,33	0,03	0	0,11	0,57	193,05	10,01	122,98	0,43	3	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,1	0	0	0,8	6,3	6,7	30,5	1,4		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	16,2	65,3	0	0	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8	430	2008
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0	0	0	0	8,7	6	27	0,6		2008
Итого за прием пищи:	**535**	**16,78**	**24,59**	**94,55**	**674,91**	**0,19**	**1,42**	**0,17**	**2,08**	**373,39**	**61,57**	**339,20**	**4,65**		
Обед															
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	100	0,9	5,2	7,7	81,3	0	2,8	1	2,7	30,5	21,2	30,6	1,3	40	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И СМЕТАНОЙ	250/5	9,1	11,3	9,1	178,4	0	12,4	0,2	0,4	49,5	27,9	105,9	1,9	84	2008
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	150	23,3	30,2	10,2	406,9	0,1	2,9	0	5,9	20,6	30,4	207,7	3,2	259	2008
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,4	5,5	46,6	252,9	0,1	0	0	0,4	11,2	29,6	89,7	0,6	325	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,3	1,9	0,3	20	0	0	0	0	7,3	0,6	4,8	0		2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8	442	2008
ФРУКТ	200	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4		2008
Итого за прием пищи:	**975**	0,8	0,8	19	91,2	0,1	8	0	1,3	28,8	14,4	19,8	4	340	2011
Всего за день:		**39,4**	**50,1**	**91,5**	**986,2**	**0,32**	**30,1**	**1,2**	**11,8**	**161,5**	**113,9**	**435,0**	**15,6**		
10		**56,18**	**74,69**	**186,05**	**1661,11**	**0,51**	**31,52**	**1,37**	**13,88**	**534,89**	**175,47**	**774,20**	**20,25**		

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
Завтрак		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	150														
ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕНЫЙ	90	22,5	15	35,25	366	0,09	0	0,15	0,9	198	34,5	285	1,65	225	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	17,82	20,7	7,38	289,8	0,09	0	0,02	4,86	16,2	28,8	185,4	3,6	271	2008
САЛАТ ИЗ РЕДИСА С ОГУРЦАМИ	100	4,32	5,52	45,24	247,2	0,04	0	0,04	0,36	13,2	31,2	93,6	0,72	323	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,9	6,1	2,5	68,6	0	16,0	0	2,5	27,3	11,1	35,9	0,8	31	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	35	0,2	0	16,2	65,3	0	0	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8	430	2008
ЙОГУРТ	150	2,3	0,3	14,8	71,4	0,1	0	0	0,8	6,3	6,7	30,5	1,4		2008
Итого за прием пищи:	**905**	3	2,3	4,5	72	0	1,1	0	0	180	21	142,5	0		2008
Обед		**51,04**	**49,92**	**125,87**	**1180,3**	**0,32**	**17,1**	**0,21**	**9,42**	**454,4**	**139,5**	**781,1**	**8,97**		
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100														
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ	250	0,8	0,1	2,5	13,9	0	10	0	0,1	22,9	13,9	41,8	1		2008
СМЕТАНА	10	3,7	2,8	19,6	119	0,1	8	0,2	0,3	25	27	88	1,1	98	2008
РЫБА, ТУШЕННАЯ	100	0,3	1,9	0,3	20	0	0	0	0	7,3	0,6	4,8	0		2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	13,3	8,1	4,1	143	0,12	3	0,32	2,6	22	28	141	0,7	231	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	3,72	6,48	24,36	169,2	0,17	6	0,05	0,24	56,4	34,8	102	1,32	335	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	0,2	0,2	27,9	115	0,01	2	0	0,1	7	4	4	1,0	394	2008
ВАФЛИ	30	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4		2008
Итого за прием пищи:	**930**	0,8	1	23,2	106,2	0	0	0	0	4,8	3	10,8	0,5		2008
Всего за день:		**26,82**	**21,08**	**127,36**	**808,7**	**0,50**	**29**	**0,57**	**4,64**	**156,2**	**122,7**	**444,6**	**8,02**		
11		**77,86**	**71,00**	**253,23**	**1989,0**	**0,82**	**46,1**	**0,78**	**14,06**	**610,6**	**262,2**	**1225,7**	**16,99**		

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
Завтрак		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50														
КУРОЧКА РЯБА	100	6,44	12,44	10,58	187,33	0,03	0	0,11	0,57	193,05	10,01	122,98	0,43	3	2008
РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	18	22,0	0	271,1	0,1	0,8	0	3,1	12,6	17	143,7	1,2	310	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0,9	4,9	3,6	61	0,01	1	0,15	0,1	4	5	10	0,2	364	2008
КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	3,6	3,6	39,7	206,5	0	0,2	0	0,1	111,7	27,6	96,5	0,9	433	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,1	0	0	0,8	6,3	6,7	30,5	1,4		2008
Итого за прием пищи:	**620**	**35,64**	**48,74**	**115,28**	**1050,23**	**0,34**	**2,0**	**0,26**	**5,07**	**338,85**	**95,91**	**493,38**	**4,73**		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	100	1,1	10,1	3,6	106	0,05	58	0,16	5,1	20	15	22	0,9	25	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	12,9	10,7	19,1	225,1	0,3	5,0	0,2	2,3	40,3	40,1	140,0	2,9	99	2008
СМЕТАНА	10	0,3	1,9	0,3	20	0	0	0	0	7,3	0,6	4,8	0		2012
ПЛОВ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	200	20,7	28,3	35,7	479,4	0,1	1,8	0,3	5,0	25,8	43,3	220,3	2,2	311	2008
НЕКТАР	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	442	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4		2008
ФРУКТ СВЕЖИЙ	200	2,9	1	40,7	186,2	0,1	8	0,1	0	14,4	75,6	50,4	1,1	340	2011
Итого за прием пищи:	**1020**	**42,9**	**52,7**	**145,0**	**1225,1**	**0,65**	**76,8**	**0,76**	**13,7**	**132,6**	**194,0**	**503,7**	**12,3**		
Всего за день:		**78,54**	**101,44**	**260,28**	**2275,33**	**0,99**	**78,8**	**1,02**	**18,77**	**471,45**	**289,91**	**997,08**	**17,03**		

ИТОГО ПО

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	В и				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	862,0	930,1	2 856,3	23 441,4	10,5	##	19,9	165,5	6 286,3	2 858,9	######	207,8
Среднее значение за период	71,83	77,51	238,02	1953,45	0,87	72, 05	1,66	13,79	523,86	238,24	1004,22	17,31
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,71	35,71	49,58									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11 лет	696	990

Согласовано _____ Утверждаю _____Л.Н. Шашенкова

Примерное 12-ти дневное меню для организации питания детей с 12 до 18 лет на базе оздоровительных учреждений г. Курска с дневным пребыванием период летних каникул 2024 год

Разработал _____Л.Н. Шашенкова

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	29,0	20,2	40,8	467,8	0,1	0,4	0,1	2,2	293,9	43,3	343,7	1,3	224	2008
БИТОЧКИ ИЗ КУР	110	16,99	19,5	3,91	259,63	0,13	0,6	0,23	0,66	50,25	18,95	172,6	1,85		2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	24,8	134	0,04	1	0,01	0	121	14	90	1	433	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200/10	7,4	9,4	46,6	300,5	0,1	0	0,1	1,6	12,7	9,8	54,9	1,3	331	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2		2008
БУЛОЧКА ЛАКОМКА	50	4,0	4,1	28,4	167,3	0,1	0	0	0,9	9,9	5,9	34,3	0,4	422	2011
Итого за прием пищи:	**770**	**63,59**	**56,1**	**165,71**	**1431,23**	**0,57**	**2,0**	**0,44**	**6,46**	**496,75**	**101,45**	**739,0**	**7,85**		
Обед															
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,8	0,1	2,5	13,9	0	10	0	0,1	22,9	13,9	41,8	1		2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	300/10	11,2	14,1	15,8	239,3	0	9,9	0,2	0,6	62,1	37,2	132,8	2,3	76	2008
ЦЫПЛЯТА, ТУШЕННЫЕ С СОУСОМ	150	14,61	22,75	10,8	308,31	0,12	4,3	0,62	4,81	47,79	29,85	152,35	1,66	310	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	4,79	6,12	50,14	273,98	0,04	0	0,04	0,4	14,63	34,58	103,74	0,8	323	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	70	4,6	0,6	29,7	142,8	0,1	0	0	1,5	12,6	13,3	60,9	2,8		2008
ФРУКТ	200	2,9	1	40,7	186,2	0,1	8	0,1	0	14,4	75,6	50,4	1,1	340	2011
Итого за прием пищи:	**1030**	**38,90**	**44,67**	**149,64**	**1164,49**	**0,36**	**32,2**	**0,96**	**7,41**	**174,42**	**204,43**	**541,99**	**9,66**		
Всего за день:		**102,49**	**100,77**	**315,35**	**2595,72**	**0,93**	**34,2**	**1,40**	**13,87**	**671,17**	**305,88**	**1280,99**	**17,51**		

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		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ЦЫПЛЯТА ОТВАРНЫЕ	110	13,8	11,3	3,0	170,0	0,1	1,8	0,4	0,3	23,8	21,7	125,1	1,2	310	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,2	7,1	28,6	194,2	0,2	13,9	0,1	0,4	46,7	38,8	111,9	1,5	128	2011
ОЛАДЬИ С САХАРОМ	100	4,4	8,6	27,5	204,7	0,1	0	0	2,1	11,6	6,9	38,2	0,4	401	2011
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	15	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,1	0	0	0,8	6,3	6,7	30,5	1,4		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	16,2	65,3	0	0	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8	430	2008
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	200	0,8	0,8	19,6	94	0,1	20	0	1,3	32	16	22	4,4		2008
Итого за прием пищи:	**860**	**25,7**	**28,1**	**109,7**	**799,6**	**0,6**	**35,7**	**0,5**	**4,9**	**133,8**	**96,3**	**335,9**	**9,7**		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	0,9	10,1	2,9	106	0,04	18	0,10	4,9	24	16	29	0,9	23	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	300	10,0	19,9	24,7	317,6	0,3	7,9	0,2	0,4	29,9	41,4	142,9	1,8	98	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	31,4	31,3	23,0	500,0	0,3	12,0	0	3,8	29,3	58,9	317,2	4,9	258	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
БУЛОЧКА ОСОБАЯ	50	5,0	1,0	28,1	140,5	0,1	0,1	0	0	28,6	8,4	47,6	0,4	434	2011
КИСЕЛЬ	200	0,1	0,1	27,9	113	0,01	2	0	0,1	5	2	8	0,4	411	2008
ЙОГУРТ	200	4	3	6	96	0,1	1,4	0,1	0	240	28	190	0		2008
Итого за прием пищи:	**1190**	**57,8**	**67,3**	**155,3**	**1485,7**	**1,05**	**41,4**	**0,40**	**10,1**	**373,5**	**168,8**	**802,0**	**10,5**		
Всего за день:		**83,5**	**95,4**	**265,0**	**2285,3**	**1,65**	**77,1**	**0,90**	**15,0**	**507,3**	**265,1**	**1137,9**	**20,2**		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	14,42	23,8	2,72	282,88	0,08	0	0,27	4,9	114,24	19,04	247,52	2,72	214	2008
БИТОЧКИ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	14,4	16,7	9,4	245,6	0,1	0,5	0,1	0,2	15,3	14,5	121,2	1,3	306	2011
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,6	5,1	6,9	80	0,03	39	0,04	2,4	52	15	27	0,7	35	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,3	0	16,4	67,8	0	1,2	0	0	16,1	7,0	9,7	0,9	431	2008
ФРУКТ	200	2,9	1	40,7	186,2	0,1	8	0,1	0	14,4	75,6	50,4	1,1	340	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,1	0	0	0,8	6,3	6,7	30,5	1,4		2008
Итого за прием пищи:	**835**	**39,72**	**48,4**	**116,62**	**1064,88**	**0,51**	**48,7**	**0,51**	**8,3**	**227,84**	**144,34**	**518,82**	**8,62**		
Обед															
САЛАТ ИЗ РЕДИСА С ОГУРЦАМИ	100	0,9	6,1	2,5	68,6	0	16,0	0	2,5	27,3	11,1	35,9	0,8	31	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	300	20,0	16,7	22,9	321,0	0,3	6,0	0,2	2,9	50,2	52,4	203,9	3,7	99	2008
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	100	20,9	6,0	0,3	138,7	0,1	0,5	0	0,5	50,3	67,5	294,8	1	227	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,12	7,18	27	187,53	0,19	6,65	0,05	0,27	62,51	38,57	113,05	1,46	335	2008
НЕКТАР	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8	442	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0	0	0	0	8,7	6	27	0,6		2008
Итого за прием пищи:	**970**	**51,82**	**39,48**	**111,8**	**1008,53**	**0,71**	**33,15**	**0,25**	**7,27**	**220,21**	**191,17**	**723,45**	**11,96**		
Всего за день:		**91,54**	**87,88**	**228,42**	**2073,41**	**1,22**	**81,85**	**0,76**	**15,57**	**448,05**	**335,51**	**1242,27**	**20,58**		

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		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	200	24,9	18,7	41,1	443,8	0	0,2	0,2	0,7	202,0	33,4	271,8	1,5	234	2011
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	30	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	2,9	3,1	22,1	128,4	0	0,2	0	0,1	115,3	17,9	84,9	0,3	380	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	45	3	0,4	19,1	91,8	0,1	0	0	1	8,1	8,6	39,2	1,8		2008
ФРУКТ	200	0,8	0,8	19	91,2	0,1	8	0	1,3	28,8	14,4	19,8	4	340	2011
ВАФЛИ	30	0,8	1	23,2	106,2	0	0	0	0	4,8	3	10,8	0,5		2008
Итого за прием пищи:	**705**	**32,4**	**24,0**	**124,5**	**861,4**	**0,2**	**8,4**	**0,2**	**3,1**	**359,0**	**77,3**	**426,5**	**8,1**		
Обед															
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1,1	0,2	3,8	24,1	0,1	25,1	0,2	0,4	14,1	20,1	26,1	1		2008
СМЕТАНА	15	0,4	2,9	0,5	30	0	0	0	0	11	1	7,2	0		2012
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	350	2,6	6,9	9,1	110,6	0	18,7	0,2	3,1	64,8	24,6	45,8	1,1	87	2011
КОТЛЕТА ШКОЛЬНАЯ	110	17,5	18,8	14,8	297,0	0,1	0	0	0,3	14,5	28,1	171,9	2,7	474	1997
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	4,8	6,13	50,22	274,39	0,04	0	0,04	0,4	14,65	34,63	103,9	0,8	323	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	16,2	65,3	0	0	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8	430	2008
ЙОГУРТ	200	4	3	6	96	0,1	1,4	0,1	0	240	28	190	0		2008
Итого за прием пищи:	**1235**	**34,6**	**38,43**	**126,02**	**1019,79**	**0,44**	**45,2**	**0,54**	**5,5**	**383,25**	**154,03**	**605,3**	**8,8**		
Всего за день:		**67,0**	**62,43**	**250,52**	**1881,19**	**0,64**	**53,6**	**0,74**	**8,6**	**742,25**	**231,33**	**1031,8**	**16,9**		

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		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	300	9,6	11,4	41,8	308,9	0,2	0,4	0,1	2,3	106,9	83,9	239,8	2,4	413	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	15,5	61,9	0	0	0	0	8,5	1,8	0	0	349	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	40	9,18	11,84	0	144,97	0,01	0	0,12	0,27	351,12	14,63	199,5	0,4	14	2008
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,8	6,4	29,9	192,3	0,1	0	0	1,5	8,6	5,7	31,5	0,3	424	2011
Итого за прием пищи:	**625**	**24,88**	**29,94**	**102,0**	**779,47**	**0,41**	**0,4**	**0,22**	**4,87**	**481,42**	**112,73**	**501,3**	**4,5**		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	0,9	10,1	2,9	106	0,04	18	0,10	4,9	24	16	29	0,9	23	2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	300	3,24	5,16	20,16	140,4	0,11	9,6	0,24	0,24	30	31,2	87,6	1,2	91	2008
СМЕТАНА	10	0,3	1,9	0,3	20	0	0	0	0	7,3	0,6	4,8	0		2012
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	150	44,7	48,6	10,2	656,6	0,1	3,0	0	6,6	29,6	51,2	385,2	5,7	259	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,2	7,1	28,6	194,2	0,2	13,9	0,1	0,4	46,7	38,8	111,9	1,5	128	2011
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,3	0	16,4	67,8	0	1,2	0	0	16,1	7,0	9,7	0,9	431	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	75	5	0,7	31,8	153	0,1	0	0	1,7	13,5	14,3	65,3	3		2008
ФРУКТ	200	0,8	0,8	19	91,2	0,1	8	0	1,3	28,8	14,4	19,8	4	340	2011
Итого за прием пищи:	**1235**	**59,44**	**74,36**	**129,36**	**1429,2**	**0,65**	**53,7**	**0,44**	**15,14**	**196,0**	**173,5**	**713,3**	**17,2**		
Всего за день:		**84,32**	**104,30**	**231,36**	**2208,67**	**1,06**	**54,1**	**0,66**	**20,01**	**677,42**	**286,23**	**1214,6**	**21,7**		

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		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	100	0,9	5,2	7,7	81,3	0	2,8	1	2,7	30,5	21,2	30,6	1,3	40	2011
КУРОЧКА РЯБА	100	29,4	20,6	0	303,8	0,2	1,2	0,1	1,7	16,7	30,5	242,7	2,3	255	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,22	6,19	41,15	250,26	0,08	0	0	1,03	5,16	9,03	46,44	1,03	209	2008
КИСЕЛЬ	200	0,1	0,1	27,9	113	0,01	2	0	0,1	5	2	8	0,4	411	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,1	0	0	0,8	6,3	6,7	30,5	1,4		2008
ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЫЕ С ПОВИДЛОМ	100	4,65	1,89	59,66	274,62	0,07	0,1	0,01	0,55	16,54	10,18	46,1	1,14	451	2008
Итого за прием пищи:	**735**	**44,57**	**34,28**	**151,21**	**1094,38**	**0,46**	**6,1**	**1,11**	**6,88**	**80,20**	**79,61**	**404,34**	**7,57**		
Обед															
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,8	0,1	2,5	13,9	0	10	0	0,1	22,9	13,9	41,8	1		2008
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	300	11,3	14,7	15,9	247,3	0	9,9	0,2	0,6	65,0	37,5	134,7	2,3	76	2008
СМЕТАНА	10	0,3	1,9	0,3	20	0	0	0	0	7,3	0,6	4,8	0		2012
ПЛОВ ИЗ ФИЛЕ КУР	230	24,0	32,4	40,9	551,2	0,1	2,1	0,3	5,7	29,6	49,4	253,2	2,4	311	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	16,2	65,3	0	0	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8	430	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4		2008
ВАФЛИ	30	0,8	1	23,2	106,2	0	0	0	0	4,8	3	10,8	0,5		2008
Итого за прием пищи:	**930**	**41,4**	**50,6**	**124,4**	**1126,3**	**0,2**	**22,0**	**0,5**	**7,7**	**153,8**	**122,0**	**505,7**	**9,4**		
Всего за день:		**85,97**	**84,88**	**275,61**	**2220,68**	**0,66**	**28,1**	**1,61**	**14,58**	**234,00**	**201,61**	**910,04**	**16,97**		

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		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
БИТОЧКИ КУРИНЫЕ	100	14,4	16,7	9,4	245,6	0,1	0,5	0,1	0,2	15,3	14,5	121,2	1,3	306	2011
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	50	0,5	2,4	3,4	37,6	0	1,0	0,1	0	7,9	5,4	9,7	0,2	348	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	4,79	6,12	50,14	273,98	0,04	0	0,04	0,4	14,63	34,58	103,74	0,8	323	2008
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ ОТВАРНОЙ	100	3	0,2	6,3	38,8	0,1	4	0	1,2	18	18,9	55,8	0,6	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,1	0	0	0,8	6,3	6,7	30,5	1,4		2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	2,9	3,1	22,1	128,4	0	0,2	0	0,1	115,3	17,9	84,9	0,3	380	2011
Итого за прием пищи:	**735**	**31,69**	**30,32**	**131,84**	**926,78**	**0,44**	**5,7**	**0,24**	**2,7**	**186,93**	**104,48**	**438,34**	**5,1**		
Обед															
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,6	5,1	6,9	80	0,03	39	0,04	2,4	52	15	27	0,7	35	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,8	2,8	20,2	118,1	0,1	6,6	0,2	1,5	23,0	23,3	57,3	1,1	103	2011
КОТЛЕТЫ ИЗ РЫБЫ	100	15,8	15,2	15	260	0,16	0	0,08	4,4	50	32	176	1,6	289	2008
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	200	3,86	6,25	31,26	196,84	0,2	27,93	0,05	0,27	27,93	39,9	105,07	1,6	333	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0,1	12,4	0,1	112,2	0	0	0,1	0,3	1,8	0	2,9	0	14	2011
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	24,4	103	0,01	200	0,16	0	13	3	3	1	441	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4		2008
ФРУКТ СВЕЖИЙ	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	340	2011
Итого за прием пищи:	**1125**	**28,86**	**42,55**	**123,26**	**992,54**	**0,60**	**273,53**	**0,63**	**10,17**	**178,53**	**124,6**	**423,47**	**8,4**		
Всего за день:		**60,55**	**72,87**	**255,10**	**1919,32**	**1,04**	**279,23**	**0,87**	**12,87**	**365,46**	**229,08**	**861,81**	**13,5**		

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		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	29,0	20,2	40,8	467,8	0,1	0,4	0,1	2,2	293,9	43,3	343,7	1,3	224	2008
ЦЫПЛЯТА, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	110	10,7	16,45	8,02	223,74	0,01	2,2	0,41	3,47	34,19	21,65	110,57	1,15	310	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	200	3,7	4,3	23,4	147,7	0,1	0	0	0,8	18,6	6,1	29,6	0,7	203	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	16,2	65,3	0	0	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8	430	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,1	0	0	0,8	6,3	6,7	30,5	1,4		2008
ЙОГУРТ	200	4	3	6	96	0,1	1,4	0,1	0	240	28	190	0		2008
Итого за прием пищи:	**945**	**53,7**	**45,75**	**134,92**	**1202,94**	**0,51**	**4,0**	**0,61**	**7,27**	**615,89**	**118,45**	**745,07**	**5,85**		
Обед															
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1,1	0,2	3,8	24,1	0,1	25,1	0,2	0,4	14,1	20,1	26,1	1		2008
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	300	3,6	5,04	12,24	109,2	0,09	13,2	0,27	0,24	36	26,4	63,6	0,96	95	2008
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	90/75	24,54	16,64	5,99	301,18	0,33	18,2	8,43	2,07	31,34	24,04	356,32	7,61	256	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,2	7,1	28,6	194,2	0,2	13,9	0,1	0,4	46,7	38,8	111,9	1,5	128	2011
КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	3,4	3,5	38,6	200,1	0	0,2	0	0,1	106,3	27,0	92,6	0,9	433	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	45	3	0,4	19,1	91,8	0,1	0	0	1	8,1	8,6	39,2	1,8		2008
БУЛОЧКА ЛАКОМКА	50	4,2	3,4	28,8	161,0	0,1	0	0	0,7	9,3	6,1	33,7	0,4	464	2008
Итого за прием пищи:	**1060**	**44,04**	**36,28**	**137,13**	**1081,58**	**0,92**	**70,6**	**9,00**	**4,91**	**251,84**	**151,04**	**723,42**	**14,17**		
Всего за день:		**97,74**	**82,03**	**272,05**	**2284,52**	**1,43**	**74,6**	**9,61**	**12,18**	**867,73**	**269,49**	**1468,49**	**20,02**		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КОТЛЕТА ЛАКОМКА	100	15,8	17,0	13,5	270,0	0,1	0	0	0,3	13,3	25,7	156,3	2,4	474	1997
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	200	3,99	16,44	21,82	254,38	0,11	14,2	1,31	4,13	74,61	45,64	104,15	1,88	141	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0,2	27,9	115	0,01	2	0	0,1	7	4	4	1,0	394	2008
ПЕЧЕНЬЕ КУРАБЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0	0	0	0	8,7	6	27	0,6		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,1	0	0	0,8	6,3	6,7	30,5	1,4		2008
ФРУКТ	150	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5		2008
Итого за прием пищи:	**615**	**28,39**	**38,34**	**126,02**	**966,88**	**0,42**	**16,2**	**1,31**	**5,33**	**119,41**	**94,54**	**354,45**	**7,78**		
Обед															
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,6	5,1	6,9	80	0,03	39	0,04	2,4	52	15	27	0,7	35	2008
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	8,7	11,9	13,7	197,3	0	0,6	0	2,3	24,8	12,6	80,9	0,9	113	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	28,1	26,76	22,28	442,23	0,16	8,31	0,01	3,66	34,91	59,85	315,88	4,99	258	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,3	0	16,4	67,8	0	1,2	0	0	16,1	7,0	9,7	0,9	431	2008
ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЫЕ С ПОВИДЛОМ	50	2,28	1,0	29,98	137,76	0,04	0	0,01	0,33	8,37	5,09	23,05	0,47	451	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4		2008
Итого за прием пищи:	**910**	**44,98**	**45,26**	**114,66**	**1047,49**	**0,33**	**49,11**	**0,06**	**9,99**	**146,98**	**110,94**	**508,73**	**10,36**		
Всего за день:		**73,37**	**83,60**	**240,68**	**2014,37**	**0,75**	**65,31**	**1,37**	**15,32**	**266,39**	**205,48**	**863,18**	**18,14**		

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		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	300	7,53	12,17	41,71	307,06	0,08	1,93	0,08	0,97	206,64	44,42	204,71	1,93	189	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/15/10	4,6	13,1	6,7	163,2	0	0,1	0,1	0,2	135,7	7,0	85,3	0,3	3	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	16,2	65,3	0	0	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8	430	2008
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0	0	0	0	8,7	6	27	0,6		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,1	0	0	0,8	6,3	6,7	30,5	1,4		2008
Итого за прием пищи:	**820**	**17,73**	**29,07**	**121,71**	**823,26**	**0,18**	**6,03**	**0,18**	**2,67**	**404,94**	**91,92**	**384,51**	**8,63**		
Обед															
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	100	0,9	5,2	7,7	81,3	0	2,8	1	2,7	30,5	21,2	30,6	1,3	40	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	300/10	15,6	18,4	11,1	278,2	0	14,9	0,2	0,6	66,5	38,2	165,4	2,6	84	2008
СМЕТАНА	10	0,3	1,9	0,3	20	0	0	0	0	7,3	0,6	4,8	0		2012
РИС ОТВАРНОЙ	200	4,9	7,9	51,3	296,0	0,1	0	0,1	0,5	6,0	32,1	97,8	0,6	304	2011
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	150	44,7	48,6	10,2	656,5	0,1	2,9	0	6,6	29,6	51,1	385,2	5,7	259	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8	442	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4		2008
ФРУКТ	200	0,8	0,6	20	91,2	0	4	0	0,7	34,2	21,6	28,8	3,6	340	2011
Итого за прием пищи:	**1030**	**71,4**	**82,7**	**125,8**	**1540,4**	**0,32**	**24,6**	**1,3**	**11,9**	**164,7**	**162,6**	**750,0**	**15,4**		
Всего за день:		**89,13**	**111,77**	**247,51**	**2363,66**	**0,50**	**30,63**	**1,48**	**14,57**	**569,64**	**254,52**	**1134,51**	**24,03**		

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	100	15,04	10,02	23,56	244,61	0,06	0	0,1	0,6	132,33	23,06	190,47	1,1	225	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	4,79	6,12	50,14	273,98	0,04	0	0,04	0,4	14,63	34,58	103,74	0,8	323	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	16,2	65,3	0	0	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8	430	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,1	0	0	0,8	6,3	6,7	30,5	1,4		2008
ЙОГУРТ	200	4	3	6	96	0,1	1,4	0,1	0	240	28	190	0		2008
ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕНЫЙ	100	19,8	23	8,2	322	0,1	0	0,02	5,4	18	32	206	4	271	2008
Итого за прием пищи:	**835**	**46,13**	**42,44**	**118,90**	**1073,29**	**0,40**	**1,4**	**0,26**	**7,2**	**424,66**	**130,54**	**728,91**	**8,1**		
Обед															
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,8	0,1	2,5	13,9	0	10	0	0,1	22,9	13,9	41,8	1		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ	300	13,4	12,1	23,9	257,8	0,1	7,9	0,2	1,0	34,3	40,4	179,3	2,4	98	2008
СМЕТАНА	10	0,3	1,9	0,3	20	0	0	0	0	7,3	0,6	4,8	0		2012
РЫБА, ТУШЕННАЯ	150	25,1	15,0	6,8	261,6	0,2	2,6	0,6	3,5	40,0	46,6	241,9	1,1	231	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,12	7,18	27	187,53	0,19	6,65	0,05	0,27	62,51	38,57	113,05	1,46	335	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,2	0,2	27,9	115	0,01	2	0	0,1	7	4	4	1,0	394	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4		2008
ВАФЛИ	30	0,8	1	23,2	106,2	0	0	0	0	4,8	3	10,8	0,5		2008
Итого за прием пищи:	**1050**	**48,72**	**37,98**	**137,0**	**1084,43**	**0,60**	**29,15**	**0,85**	**6,27**	**189,61**	**158,47**	**647,85**	**9,86**		
Всего за день:		**94,85**	**80,42**	**255,90**	**2157,72**	**1,00**	**30,55**	**1,11**	**13,47**	**614,27**	**289,01**	**1376,76**	**17,96**		

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	70	9,02	17,42	14,81	262,26	0,04	0	0,15	0,8	270,27	14,01	172,17	0,6	3	2008
КУРОЧКА РЯБА	100	18	22,0	0	271,1	0,1	0,8	0	3,1	12,6	17	143,7	1,2	310	2008
РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	4,9	6,0	51,8	281,2	0,1	0	0	0,4	12,6	32,8	99,6	0,7	325	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0,9	4,9	3,6	61	0,01	1	0,15	0,1	4	5	10	0,2	364	2008
КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	3,6	3,6	39,7	206,5	0	0,2	0	0,1	111,7	27,6	96,5	0,9	433	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,1	0	0	0,8	6,3	6,7	30,5	1,4		2008
Итого за прием пищи:	**660**	**38,72**	**54,22**	**124,71**	**1153,46**	**0,35**	**2,0**	**0,30**	**5,3**	**417,47**	**103,11**	**552,47**	**5,0**		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	100	1,1	10,1	3,6	106	0,05	58	0,16	5,1	20	15	22	0,9	25	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	300	15,6	13,0	22,9	270,1	0,3	6,0	0,2	2,8	48,4	48,2	167,7	3,2	99	2008
СМЕТАНА	10	0,3	1,9	0,3	20	0	0	0	0	7,3	0,6	4,8	0		2012
ПЛОВ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	250	26,0	35,3	44,5	599,6	0,1	2,3	0,3	6,2	32,3	53,8	275,4	2,5	311	2008
НЕКТАР	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	442	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4		2008
ФРУКТ СВЕЖИЙ	200	2,9	1	40,7	186,2	0,1	8	0,1	0	14,4	75,6	50,4	1,1	340	2011
Итого за прием пищи:	**1120**	**50,9**	**62,0**	**157,6**	**1390,3**	**0,65**	**78,3**	**0,76**	**15,4**	**147,2**	**212,6**	**586,5**	**12,9**		
Всего за день:		**89,62**	**116,22**	**282,31**	**2543,76**	**1,00**	**80,3**	**1,06**	**20,7**	**564,67**	**315,71**	**1138,97**	**17,9**		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	1 049,1	1 102,8	3 160,6	27 016,1	12,0	890,0	21,7	178,9	6 822,3	3 232,3	#######	226,7
Среднее значение за период	87,42	91,90	263,38	2251,34	1,00	74,16	1,81	14,91	568,52	269,35	1167,09	18,89
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15,53	36,74	47,73									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
12-18 лет	762	1074