

Примерное десятидневное меню  
12 И СТАРШЕ

СБОРНИК РЕЦЕПТУР НА ПРОДУКЦИЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВО ВСЕХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ (ПОД РЕДАКЦИЕЙ М.П. МОГИЛЬНОГО И В.А. ТУТЕЛЬЯНА)

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>																											
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	16,37	24,66	12,85	326,57	0,55	223,60	2,63	1,75	0,11	0,65	1,40	0,17	0,30	15,22	345,93	367,16	44,47	1,74	1,97	512,81	31,17	0,07	0,02	214	2011	
МОЛОКО	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	434	2008
АПЕЛЬСИН	250	2,14	0,47	18,43	96,75	60,00	16,00	0,55	0,00	0,08	0,06	0,00	0,15	0,40	12,50	76,50	51,75	29,25	0,68	0,50	492,50	5,00	0,05	0,00			
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	185/15/7	0,32	0,00	14,31	58,50	0,73	0,07	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,10	0,38	8,46	11,96	6,39	1,14	0,01	44,50	0,00	0,00	0,00	377	2011	
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	50	5,83	9,56	15,46	172,25	0,11	61,00	0,16	0,08	0,04	0,07	0,17	0,02	0,30	1,65	153,30	107,45	11,40	0,42	0,92	42,60	0,00	0,01	0,00	3	2011	
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,22	2,82	21,93	122,10	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		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>937</b>	<b>26,88</b>	<b>37,51</b>	<b>82,98</b>	<b>776,17</b>	61,39	300,67	3,34	1,83	0,27	0,81	1,57	0,34	1,53	29,75	591,99	563,52	100,51	4,40	3,40	1 130,2 <sub>1</sub>	36,17	0,13	0,02			
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>50</b>																										
<b>Обед</b>																											
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250/0/50	3,71	4,86	20,25	136,35	4,60	180,04	1,88	0,13	0,09	0,07	0,02	0,22	0,95	12,68	27,10	63,62	24,79	1,07	0,55	361,34	4,20	0,03	0,01	108	2011	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,73	5,52	39,26	228,53	0,00	27,85	0,13	0,09	0,12	0,05	0,00	0,00	1,11	0,00	19,19	66,78	26,49	1,14	0,01	113,35	0,00	0,01	0,01	202	2011	
КОТЛЕТЫ	100	3,74	8,06	16,57	149,21	0,32	18,10	3,97	0,19	0,05	0,05	0,05	0,07	0,46	10,67	13,29	45,80	12,26	0,85	0,42	71,28	1,98	0,01	0,00	241	2011	
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	25	0,32	1,18	1,75	18,58	0,73	40,20	0,12	0,02	0,01	0,01	0,00	0,03	0,09	1,52	2,93	4,72	2,95	0,12	0,07	39,37	0,43	0,00	0,00	348	2011	
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,35	1,16	6,98	43,45	4,53	160,74	0,72	0,00	0,04	0,03	0,00	0,12	0,43	7,52	18,59	38,08	15,43	0,70	0,40	222,29	3,05	0,02	0,00	51	2011	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	18,16	71,82	0,00	1,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	402	2011	
ХЛЕБ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00	0,00	0,98	0,00	0,08	0,03	0,00	0,07	0,77	13,50	11,50	42,00	16,50	1,00	0,37	64,50	0,00	0,00	0,00			
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	400	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	16,20	0,00	3,60	0,00	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1385</b>	<b>19,67</b>	<b>21,09</b>	<b>128,06</b>	<b>766,35</b>	10,18	428,53	7,80	0,43	0,39	0,24	0,07	0,51	3,81	45,89	117,26	261,00	103,82	4,88	1,82	874,53	9,66	0,07	0,02			
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>50</b>																										
<b>Всего за день:</b>		<b>46,55</b>	<b>58,60</b>	<b>211,04</b>	<b>1 542,52</b>	71,57	729,20	11,14	2,26	0,66	1,05	1,64	0,85	5,34	75,64	709,25	824,52	204,33	9,28	5,22	2 004,7 <sub>4</sub>	45,83	0,20	0,04			

**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>																											
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ	200/0/10	45,37	13,29	22,39	381,32	0,41	22,13	5,09	0,11	0,11	0,47	2,67	0,44	1,11	89,57	231,77	381,11	54,74	1,14	1,06	297,48	1,87	0,07	0,06	219	2011	
МОЛОКО	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	434	2008	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	185/15/7	0,32	0,00	14,31	58,50	0,73	0,07	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,10	0,38	8,46	11,96	6,39	1,14	0,01	44,50	0,00	0,00	0,00	377	2011	
ГРУША	200	0,76	0,56	18,75	84,60	4,00	3,20	0,72	0,00	0,03	0,05	0,00	0,06	0,16	4,00	34,20	28,80	21,60	3,60	0,38	310,00	2,00	0,02	0,00			
ВАФЛИ	40	1,12	1,32	30,92	141,60	0,00	1,20	0,00	0,00	0,01	0,02	0,00	0,00	0,16	0,00	6,40	14,40	4,00	0,60	0,00	56,00	0,00	0,00	0,00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>857</b>	<b>47,57</b>	<b>15,17</b>	<b>86,37</b>	<b>666,02</b>	5,14	26,60	5,81	0,11	0,15	0,55	2,67	0,50	1,53	93,95	280,83	436,27	86,73	6,48	1,45	707,98	3,87	0,09	0,06			
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>48</b>																										
<b>Обед</b>																											
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	250/5/50	4,08	6,36	29,83	188,87	15,81	170,64	2,39	0,00	0,17	0,13	0,00	0,58	2,00	18,80	41,81	114,66	47,97	2,06	0,87	1 123,5 <sub>2</sub>	11,65	0,06	0,00	95	2011	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	280	3,29	7,64	24,26	174,92	13,96	20,62	3,38	0,00	0,15	0,10	0,00	0,50	1,65	15,37	21,85	91,11	35,76	1,61	0,74	919,93	8,36	0,05	0,00	258	2011	
СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	100	9,06	14,32	3,28	178,80	4,00	10,00	4,66	0,00	0,03	0,07	3,00	0,16	0,98	8,60	52,40	158,40	25,60	0,95	0,34	177,50	1,20	0,20	0,02	76	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,00	0,00	18,16	71,82	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,37	0,00	1,56	0,00	0,00	1,12	0,00	0,00	0,00	375	2011	
ХЛЕБ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00	0,00	0,98	0,00	0,08	0,03	0,00	0,07	0,77	13,50	11,50	42,00	16,50	1,00	0,37	64,50	0,00	0,00	0,00		2008	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	400	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	16,20	0,00	3,60	0,00	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1365</b>	<b>20,25</b>	<b>28,63</b>	<b>100,62</b>	<b>732,82</b>	33,77	201,26	11,41	0,00	0,43	0,33	3,00	1,31	5,40	56,27	151,13	406,17	130,99	5,62	2,32	2 287,7 <sub>7</sub>	21,21	0,31	0,02			
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>52</b>																										
<b>Всего за день:</b>		<b>67,82</b>	<b>43,80</b>	<b>186,99</b>	<b>1 398,84</b>	38,91	227,86	17,22	0,11	0,58	0,88	5,67	1,81	6,93	150,22	431,96	842,44	217,72	12,10	3,77	2 995,7 <sub>5</sub>	25,08	0,40	0,08			

**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		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 ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ	200	17,83	22,86	49,66	462,90	0,88	102,04	1,86	0,28	0,26	0,65	1,65	0,22	0,66	26,62	519,23	522,56	110,55	1,85	3,26	806,98	30,14	0,08	0,00	174	2011	
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,20	3,76	0,22	49,17	0,00	72,38	0,70	0,77	0,02	0,13	0,18	0,05	0,06	2,44	17,23	60,13	3,76	0,78	0,39	48,72	6,96	0,02	0,01	209	2011	
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	50	5,83	9,56	15,46	172,25	0,11	61,00	0,16	0,08	0,04	0,07	0,17	0,02	0,30	1,65	153,30	107,45	11,40	0,42	0,92	42,60	0,00	0,01	0,00	3	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/0/15	0,29	0,00	14,20	57,21	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,10	0,00	14,45	11,12	7,61	1,11	0,00	38,21	0,00	0,00	0,00	376	2011	
МОЛОКО	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	434	2008	
БАНАН	200	3,00	1,00	42,00	192,00	20,00	40,00	0,00	0,00	0,08	0,10	0,00	0,00	1,20	0,00	16,00	56,00	84,00	1,20	0,00	696,00	0,00	0,00	0,00		2008	
МОЛОЧНЫЙ КОКТЕЙЛЬ	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1090</b>	<b>31,15</b>	<b>37,18</b>	<b>121,54</b>	<b>933,53</b>	21,05	275,42	2,72	1,13	0,40	0,96	2,00	0,29	2,32	30,71	720,21	757,26	217,32	5,36	4,57	<sup>1</sup> 632,5 <sub>1</sub>	37,10	0,11	0,01			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	57																										
<b>Обед</b>																											
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250/0/50	2,36	2,73	19,25	108,98	6,60	175,96	0,27	0,05	0,08	0,06	0,00	0,27	1,00	9,70	22,46	63,33	26,33	0,95	0,54	474,49	4,69	0,03	0,00	98	2011	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	7,38	7,18	31,95	215,98	0,00	32,10	4,23	0,10	0,20	0,11	0,00	0,25	2,06	19,65	16,83	165,84	111,64	3,88	1,27	234,71	2,03	0,01	0,00	181	2011	
ГУЛЯШ	100	0,60	8,51	3,17	88,42	0,99	7,92	3,92	0,00	0,01	0,01	0,00	0,04	0,12	2,79	4,03	10,51	3,93	0,21	0,15	51,66	0,60	0,00	0,00	259	2011	
САЛАТ ИЗ РЕДИСА	100	2,33	7,28	2,87	86,93	21,35	67,10	2,85	0,23	0,02	0,09	0,05	0,10	0,13	7,15	45,43	54,52	12,64	1,09	0,29	226,75	7,77	0,04	0,00	30	2011	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	18,16	71,82	0,00	1,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	402	2011	
ХЛЕБ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00	0,00	0,98	0,00	0,08	0,03	0,00	0,07	0,77	13,50	11,50	42,00	16,50	1,00	0,37	64,50	0,00	0,00	0,00			
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	400	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	16,20	0,00	3,60	0,00	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1360</b>	<b>16,49</b>	<b>26,01</b>	<b>100,49</b>	<b>690,54</b>	28,94	284,68	12,25	0,38	0,39	0,30	0,05	0,73	4,08	52,79	124,91	336,20	176,44	7,13	2,62	<sup>1</sup> 054,5 <sub>1</sub>	15,09	0,08	0,00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	43																										
<b>Всего за день:</b>		<b>47,64</b>	<b>63,19</b>	<b>222,03</b>	<b>1 624,07</b>	49,99	560,10	14,97	1,51	0,79	1,26	2,05	1,02	6,40	83,50	845,12	<sup>1</sup> 093,4 <sub>6</sub>	393,76	12,49	7,19	<sup>2</sup> 687,0 <sub>2</sub>	52,19	0,19	0,01			

## 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>																											
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	200	18,08	18,06	55,96	447,51	0,88	80,80	1,64	0,21	0,27	0,63	1,65	0,37	0,92	36,30	513,97	495,71	97,28	1,59	2,72	765,81	29,73	0,07	0,00	184	2011	
МОЛОКО	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	434	2008	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	185/15/7	0,32	0,00	14,31	58,50	0,73	0,07	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,10	0,38	8,46	11,96	6,39	1,14	0,01	44,50	0,00	0,00	0,00	377	2011	
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	50	5,83	9,56	15,46	172,25	0,11	61,00	0,16	0,08	0,04	0,07	0,17	0,02	0,30	1,65	153,30	107,45	11,40	0,42	0,92	42,60	0,00	0,01	0,00	3	2011	
БАНАН	200	3,00	1,00	42,00	192,00	20,00	40,00	0,00	0,00	0,08	0,10	0,00	0,00	1,20	0,00	16,00	56,00	84,00	1,20	0,00	696,00	0,00	0,00	0,00		2008	
ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ	40	4,20	3,76	0,22	49,17	0,00	72,38	0,70	0,77	0,02	0,13	0,18	0,05	0,06	2,44	17,23	60,13	3,76	0,78	0,39	48,72	6,96	0,02	0,01	209	2011	
БУЛОЧКА КАРАМЕЛЬКА	100	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>997</b>	<b>31,43</b>	<b>32,38</b>	<b>127,95</b>	<b>919,43</b>	21,72	254,25	2,50	1,06	0,41	0,94	2,00	0,44	2,58	40,77	708,96	731,25	202,83	5,13	4,04	1 597,6 3	36,69	0,10	0,01			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	60																										
<b>Обед</b>																											
РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	250/5/50	2,19	5,99	15,35	121,01	6,57	170,20	2,43	0,00	0,08	0,06	0,00	0,26	0,95	8,66	26,81	64,37	23,70	0,92	0,41	470,71	4,85	0,03	0,00	91	2011	
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,18	6,01	42,00	233,84	0,00	33,04	0,43	0,11	0,04	0,03	0,00	0,11	0,80	11,84	10,57	85,30	29,22	0,57	0,90	63,74	0,87	0,03	0,01	181	2011	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	120	0,05	0,01	0,28	1,40	0,15	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,34	1,06	1,98	0,48	0,03	0,03	6,65	0,11	0,00	0,00	288	2011	
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,35	1,16	6,98	43,45	4,53	160,74	0,72	0,00	0,04	0,03	0,00	0,12	0,43	7,52	18,59	38,08	15,43	0,70	0,40	222,29	3,05	0,02	0,00	51	2011	
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	25	0,32	1,18	1,75	18,58	0,73	40,20	0,12	0,02	0,01	0,01	0,00	0,03	0,09	1,52	2,93	4,72	2,95	0,12	0,07	39,37	0,43	0,00	0,00	348	2011	
ХЛЕБ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00	0,00	0,98	0,00	0,08	0,03	0,00	0,07	0,77	13,50	11,50	42,00	16,50	1,00	0,37	64,50	0,00	0,00	0,00			
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	400	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	16,20	0,00	3,60	0,00	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,00	0,00	18,16	71,82	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,37	0,00	1,56	0,00	0,00	1,12	0,00	0,00	0,00	375	2011	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1410</b>	<b>11,91</b>	<b>14,66</b>	<b>109,61</b>	<b>608,51</b>	11,98	404,18	4,69	0,13	0,25	0,16	0,00	0,59	3,05	43,38	95,03	236,45	93,44	3,34	2,18	869,58	9,31	0,08	0,01			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	40																										
<b>Всего за день:</b>		<b>43,34</b>	<b>47,04</b>	<b>237,56</b>	<b>1 527,94</b>	33,70	658,43	7,19	1,19	0,66	1,10	2,00	1,03	5,63	84,15	803,99	967,70	296,27	8,47	6,22	2 467,2 1	46,00	0,18	0,02			

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		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>																											
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	180/0/10	8,73	7,16	38,31	247,01	0,03	37,37	0,13	0,07	0,12	0,08	0,11	0,01	1,10	1,06	101,18	115,09	29,71	1,18	0,49	119,43	0,00	0,02	0,02	204	2011	
МОЛОКО	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	434	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/0/15	0,29	0,00	14,20	57,21	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,10	0,00	14,45	11,12	7,61	1,11	0,00	38,21	0,00	0,00	0,00	376	2011	
ЯБЛОКО	200	0,80	0,80	19,60	94,00	20,00	10,00	1,26	0,00	0,06	0,04	0,00	0,16	0,60	4,00	32,00	22,00	16,00	4,40	0,30	556,00	4,00	0,02	0,00		2008	
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	50	5,83	9,56	15,46	172,25	0,11	61,00	0,16	0,08	0,04	0,07	0,17	0,02	0,30	1,65	153,30	107,45	11,40	0,42	0,92	42,60	0,00	0,01	0,00	3	2011	
ПРЯНИКИ	40	2,36	1,88	30,00	146,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	0,24	0,00	4,40	20,00	3,60	0,32	0,00	28,40	0,00	0,00	0,00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>880</b>	<b>18,01</b>	<b>19,40</b>	<b>117,57</b>	<b>716,87</b>	<b>20,20</b>	<b>108,37</b>	<b>1,55</b>	<b>0,15</b>	<b>0,25</b>	<b>0,21</b>	<b>0,28</b>	<b>0,19</b>	<b>2,34</b>	<b>6,71</b>	<b>305,33</b>	<b>275,66</b>	<b>68,32</b>	<b>7,43</b>	<b>1,71</b>	<b>784,64</b>	<b>4,00</b>	<b>0,05</b>	<b>0,02</b>			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	55																										
<b>Обед</b>																											
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250/0/40	2,24	3,22	16,49	101,96	9,31	171,60	1,47	0,00	0,10	0,07	0,00	0,33	1,16	11,01	25,67	63,90	28,20	1,12	0,50	623,82	5,92	0,04	0,00	97	2011	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	5,23	4,48	26,37	163,38	12,45	23,53	0,24	0,06	0,16	0,20	0,30	0,48	1,65	15,29	104,04	151,62	42,51	1,43	0,90	992,75	12,68	0,05	0,00	335	2011	
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ	90	1,28	2,75	5,62	51,58	0,92	592,92	0,36	0,00	0,03	0,04	0,00	0,06	0,38	5,14	32,22	32,13	16,14	0,47	0,26	102,83	3,20	0,02	0,00	244	2011	
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,95	0,00	23,11	99,00	3,20	347,20	0,00	0,00	0,03	0,07	0,00	0,00	0,32	0,00	36,00	32,40	18,00	0,36	0,00	490,00	0,00	0,00	0,00	389	2011	
ХЛЕБ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00	0,00	0,98	0,00	0,08	0,03	0,00	0,07	0,77	13,50	11,50	42,00	16,50	1,00	0,37	64,50	0,00	0,00	0,00			
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	400	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	16,20	0,00	3,60	0,00	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,72	5,72	2,16	60,52	3,80	7,60	2,62	0,00	0,02	0,03	0,00	0,04	0,15	3,80	19,67	36,02	11,97	0,86	0,21	133,95	2,85	0,01	0,00	20	2011	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1340</b>	<b>14,24</b>	<b>16,48</b>	<b>98,84</b>	<b>594,85</b>	<b>29,68</b>	<b>1 142,85</b>	<b>5,67</b>	<b>0,06</b>	<b>0,42</b>	<b>0,44</b>	<b>0,30</b>	<b>0,98</b>	<b>4,43</b>	<b>48,74</b>	<b>245,30</b>	<b>358,07</b>	<b>136,92</b>	<b>5,24</b>	<b>2,24</b>	<b>2 409,05</b>	<b>24,65</b>	<b>0,12</b>	<b>0,00</b>			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	45																										
<b>Всего за день:</b>		<b>32,25</b>	<b>35,88</b>	<b>216,41</b>	<b>1 311,72</b>	<b>49,88</b>	<b>1 251,22</b>	<b>7,22</b>	<b>0,21</b>	<b>0,67</b>	<b>0,65</b>	<b>0,58</b>	<b>1,17</b>	<b>6,77</b>	<b>55,45</b>	<b>550,63</b>	<b>633,73</b>	<b>205,24</b>	<b>12,67</b>	<b>3,95</b>	<b>3 193,69</b>	<b>28,65</b>	<b>0,17</b>	<b>0,02</b>			

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>																											
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	200	15,50	17,05	50,12	405,89	0,88	79,86	0,54	0,21	0,14	0,63	1,65	0,19	0,85	24,59	501,18	449,38	78,64	0,64	2,49	703,57	28,10	0,07	0,01	184	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/0/15	0,17	0,00	13,97	55,87	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,06	0,00	11,77	6,67	5,23	0,66	0,00	23,33	0,00	0,00	0,00	430	2011	
МОЛОКО	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	434	2008	
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	50	5,83	9,56	15,46	172,25	0,11	61,00	0,16	0,08	0,04	0,07	0,17	0,02	0,30	1,65	153,30	107,45	11,40	0,42	0,92	42,60	0,00	0,01	0,00	3	2011	
ГРУША	200	0,76	0,56	18,75	84,60	4,00	3,20	0,72	0,00	0,03	0,05	0,00	0,06	0,16	4,00	34,20	28,80	21,60	3,60	0,38	310,00	2,00	0,02	0,00			
БУЛОЧКА КАРАМЕЛЬКА	100	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>950</b>	<b>22,26</b>	<b>27,17</b>	<b>98,30</b>	<b>718,61</b>	5,03	144,06	1,42	0,29	0,21	0,76	1,82	0,27	1,37	30,24	700,45	592,30	116,87	5,32	3,79	1 079,50	30,10	0,10	0,01			
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>47</b>																										
<b>Обед</b>																											
СУП ГОРОХОВЫЙ	250/0/50	5,71	4,40	17,59	129,51	6,25	207,55	2,13	0,08	0,18	0,07	0,00	0,17	0,97	12,18	42,33	79,79	34,55	1,95	0,95	483,66	4,24	0,03	0,00	99	2011	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3,40	7,33	26,26	180,28	14,13	44,83	0,37	0,13	0,16	0,11	0,00	0,53	1,84	14,13	16,82	93,66	36,56	1,60	0,65	1 004,38	8,83	0,05	0,00	125	2011	
РУЛЕТ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ	100	11,83	13,42	6,60	186,62	2,45	57,20	1,42	0,27	0,05	0,12	1,45	0,26	2,21	12,79	24,47	130,65	19,73	1,97	2,13	264,19	6,54	0,05	0,00	277	2011	
ХЛЕБ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00	0,00	0,98	0,00	0,08	0,03	0,00	0,07	0,77	13,50	11,50	42,00	16,50	1,00	0,37	64,50	0,00	0,00	0,00			
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	400	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	16,20	0,00	3,60	0,00	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,00	0,00	18,16	71,82	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,37	0,00	1,56	0,00	0,00	1,12	0,00	0,00	0,00	375	2011	
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	0,92	10,13	2,94	107,84	18,00	97,98	4,51	0,00	0,04	0,04	0,00	0,08	0,33	8,26	24,49	29,46	15,90	0,91	0,20	208,65	1,97	0,01	0,00	23	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1360</b>	<b>25,68</b>	<b>35,59</b>	<b>96,64</b>	<b>794,48</b>	40,83	407,56	9,41	0,48	0,51	0,37	1,45	1,11	6,12	60,86	143,18	375,56	128,40	7,43	4,30	2 027,70	21,58	0,14	0,00			
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>53</b>																										
<b>Всего за день:</b>		<b>47,94</b>	<b>62,76</b>	<b>194,94</b>	<b>1 513,09</b>	45,86	551,62	10,83	0,77	0,72	1,13	3,27	1,38	7,49	91,10	843,63	967,86	245,27	12,75	8,09	3 107,20	51,68	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>																											
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ СО СМЕТАНОЙ	200/0/15	53,29	15,28	68,20	609,70	0,42	28,13	7,35	0,11	0,25	0,53	2,67	0,61	2,42	115,84	251,62	460,40	84,41	2,48	1,82	433,17	2,32	0,08	0,09	219	2011	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	185/15/7	0,32	0,00	14,31	58,50	0,73	0,07	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,10	0,38	8,46	11,96	6,39	1,14	0,01	44,50	0,00	0,00	0,00	377	2011	
МОЛОКО	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	434	2008	
ЯБЛОКО	200	0,80	0,80	19,60	94,00	20,00	10,00	1,26	0,00	0,06	0,04	0,00	0,16	0,60	4,00	32,00	22,00	16,00	4,40	0,30	556,00	4,00	0,02	0,00		2008	
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	50	5,83	9,56	15,46	172,25	0,11	61,00	0,16	0,08	0,04	0,07	0,17	0,02	0,30	1,65	153,30	107,45	11,40	0,42	0,92	42,60	0,00	0,01	0,00	3	2011	
ПЕЧЕНЬЕ	40	2,96	3,76	29,24	162,80	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		2008	
МОЛОЧНЫЙ КОКТЕЙЛЬ	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1112</b>	<b>63,20</b>	<b>29,40</b>	<b>146,81</b>	<b>1 097,25</b>	21,26	99,20	8,77	0,19	0,40	0,67	2,84	0,79	4,00	121,87	455,78	635,41	130,20	9,00	3,05	<sup>1</sup> 126,6 <sub>7</sub>	6,32	0,11	0,09			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	58																										
<b>Обед</b>																											
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	250/5/50	4,37	5,46	30,79	186,39	19,74	201,64	0,44	0,08	0,16	0,13	0,00	0,55	1,89	22,34	59,81	115,05	50,42	2,34	0,99	<sup>1</sup> 064,3 <sub>7</sub>	12,47	0,06	0,00	75	2011	
ПЛОВ	280	6,94	9,76	66,92	375,74	1,83	254,40	4,55	0,00	0,07	0,05	0,00	0,24	1,45	21,95	17,94	145,63	52,08	1,22	1,57	197,30	2,96	0,05	0,01	265	2011	
ХЛЕБ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00	0,00	0,98	0,00	0,08	0,03	0,00	0,07	0,77	13,50	11,50	42,00	16,50	1,00	0,37	64,50	0,00	0,00	0,00			
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	400	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	16,20	0,00	3,60	0,00	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100	0,21	4,73	1,18	46,29	0,63	0,00	2,13	0,00	0,01	0,00	0,00	0,02	0,03	1,42	4,41	8,34	1,99	0,14	0,13	27,65	0,47	0,00	0,00	21	2011	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	18,16	71,82	0,00	1,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	402	2011	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1365</b>	<b>15,34</b>	<b>20,26</b>	<b>142,14</b>	<b>798,65</b>	22,20	457,64	8,10	0,08	0,32	0,21	0,00	0,88	4,14	59,21	118,32	311,02	126,39	4,70	3,06	<sup>1</sup> 356,2 <sub>2</sub>	15,90	0,11	0,01			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	42																										
<b>Всего за день:</b>		<b>78,54</b>	<b>49,66</b>	<b>288,95</b>	<b>1 895,90</b>	43,46	556,84	16,87	0,27	0,72	0,88	2,84	1,67	8,14	181,08	574,10	946,43	256,59	13,70	6,11	<sup>2</sup> 482,8 <sub>9</sub>	22,22	0,22	0,10			

## 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>																											
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,20	3,76	0,22	49,17	0,00	72,38	0,70	0,77	0,02	0,13	0,18	0,05	0,06	2,44	17,23	60,13	3,76	0,78	0,39	48,72	6,96	0,02	0,01	209	2011	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	185/15/7	0,32	0,00	14,31	58,50	0,73	0,07	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,10	0,38	8,46	11,96	6,39	1,14	0,01	44,50	0,00	0,00	0,00	377	2011	
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ	60	8,24	11,91	15,09	202,20	0,18	82,00	0,78	0,08	0,06	0,12	0,29	0,07	0,51	10,85	252,50	171,15	22,40	0,79	1,48	63,20	0,00	0,01	0,01	11	2008	
БАНАН	150	2,25	0,75	31,50	144,00	15,00	30,00	0,00	0,00	0,06	0,08	0,00	0,00	0,90	0,00	12,00	42,00	63,00	0,90	0,00	522,00	0,00	0,00	0,00		2008	
МОЛОКО	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	434	2008	
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	200	28,98	25,05	67,19	594,85	1,60	104,00	3,78	0,25	0,36	1,19	3,00	0,40	2,24	46,00	911,54	845,10	197,64	3,60	4,45	1 390,36	51,65	0,11	0,00	173	2011	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>857</b>	<b>43,99</b>	<b>41,47</b>	<b>128,31</b>	<b>1 048,72</b>	17,51	288,45	5,26	1,10	0,50	1,53	3,47	0,52	3,81	59,67	1 201,73	1 130,34	293,19	7,21	6,33	2 068,78	58,61	0,14	0,02			
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>55</b>																										
<b>Обед</b>																											
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250/0/50	4,40	10,88	34,90	249,07	15,00	225,68	0,59	0,20	0,18	0,13	0,00	0,58	2,10	18,10	32,99	119,85	48,06	1,91	0,93	1 072,39	9,94	0,06	0,00	98	2011	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,73	5,52	39,26	228,53	0,00	27,85	0,13	0,09	0,12	0,05	0,00	0,00	1,11	0,00	19,19	66,78	26,49	1,14	0,01	113,35	0,00	0,01	0,01	202	2011	
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	115	3,35	10,10	3,94	116,02	0,04	49,44	2,16	0,19	0,02	0,07	0,11	0,03	0,13	3,16	72,74	60,70	7,47	0,36	0,49	46,98	3,36	0,01	0,01	232	2011	
ХЛЕБ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00	0,00	0,98	0,00	0,08	0,03	0,00	0,07	0,77	13,50	11,50	42,00	16,50	1,00	0,37	64,50	0,00	0,00	0,00		2011	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	400	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	16,20	0,00	3,60	0,00	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,72	5,72	2,16	60,52	3,80	7,60	2,62	0,00	0,02	0,03	0,00	0,04	0,15	3,80	19,67	36,02	11,97	0,86	0,21	133,95	2,85	0,01	0,00	20	2011	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	18,16	71,82	0,00	1,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	402	2011	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1375</b>	<b>19,02</b>	<b>32,53</b>	<b>123,51</b>	<b>844,37</b>	18,84	312,17	6,48	0,48	0,42	0,31	0,11	0,72	4,26	38,56	180,75	325,35	115,89	5,27	2,01	1 433,57	16,15	0,09	0,02			
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>45</b>																										
<b>Всего за день:</b>		<b>63,01</b>	<b>74,00</b>	<b>251,82</b>	<b>1 893,09</b>	36,35	600,62	11,74	1,58	0,92	1,84	3,58	1,24	8,07	98,23	1 382,48	1 455,69	409,08	12,48	8,34	3 502,35	74,76	0,23	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>																											
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	20,57	35,00	13,07	432,38	0,55	295,98	6,27	2,52	0,12	0,78	1,58	0,22	0,36	17,66	363,16	427,42	48,22	2,52	2,35	561,53	38,13	0,09	0,03	214	2011	
МОЛОКО	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	434	2008	
БУТЕРБРОД С ОТВАРНЫМИ МЯСНЫМИ ПРОДУКТАМИ	62/0/32	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	0,27	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30	0,16	27,60	0,00	0,00	0,00	4	2011	
ЯБЛОКО	200	0,80	0,80	19,60	94,00	20,00	10,00	1,26	0,00	0,06	0,04	0,00	0,16	0,60	4,00	32,00	22,00	16,00	4,40	0,30	556,00	4,00	0,02	0,00		2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/0/15	0,29	0,00	14,20	57,21	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,10	0,00	14,45	11,12	7,61	1,11	0,00	38,21	0,00	0,00	0,00	376	2011	
ВАФЛИ	40	1,12	1,32	30,92	141,60	0,00	1,20	0,00	0,00	0,01	0,02	0,00	0,00	0,16	0,00	6,40	14,40	4,00	0,60	0,00	56,00	0,00	0,00	0,00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>934</b>	<b>25,03</b>	<b>37,99</b>	<b>93,21</b>	<b>803,79</b>	20,61	307,18	7,53	2,52	0,22	0,86	1,58	0,38	1,49	21,66	421,71	494,44	79,73	8,93	2,81	1 239,3 <sub>4</sub>	42,13	0,11	0,03			
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>55</b>																										
<b>Обед</b>																											
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250/0/50	5,33	4,48	17,59	130,11	8,00	207,60	0,30	0,08	0,13	0,07	0,00	0,18	0,97	9,10	53,33	126,09	37,49	1,76	0,31	566,79	3,30	0,04	0,00	99	2011	
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,18	5,86	42,00	232,49	0,00	32,10	0,43	0,10	0,04	0,03	0,00	0,11	0,80	11,84	10,55	85,27	29,22	0,57	0,89	63,71	0,87	0,03	0,01	181	2011	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	120	0,05	0,01	0,28	1,40	0,15	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,34	1,06	1,98	0,48	0,03	0,03	6,65	0,11	0,00	0,00	288	2011	
САЛАТ ЛЕТНИЙ	100	2,26	7,19	6,51	100,08	13,06	85,79	2,93	0,19	0,06	0,09	0,05	0,15	0,53	8,17	26,22	51,83	16,97	1,06	0,34	313,09	4,49	0,02	0,00	34	2011	
ХЛЕБ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00	0,00	0,98	0,00	0,08	0,03	0,00	0,07	0,77	13,50	11,50	42,00	16,50	1,00	0,37	64,50	0,00	0,00	0,00			
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	400	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	16,20	0,00	3,60	0,00	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,00	0,00	18,16	71,82	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,37	0,00	1,56	0,00	0,00	1,12	0,00	0,00	0,00	375	2011	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1380</b>	<b>15,64</b>	<b>17,85</b>	<b>109,63</b>	<b>654,31</b>	21,21	325,49	4,65	0,37	0,31	0,22	0,05	0,51	3,08	42,95	126,23	307,17	105,82	4,42	1,94	1 017,0 <sub>6</sub>	8,77	0,09	0,01			
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>45</b>																										
<b>Всего за день:</b>		<b>40,67</b>	<b>55,84</b>	<b>202,84</b>	<b>1 458,10</b>	41,82	632,67	12,18	2,89	0,53	1,08	1,63	0,89	4,57	64,61	547,94	801,61	185,55	13,35	4,75	2 256,4 <sub>0</sub>	50,90	0,20	0,04			

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		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 МАННАЯ ВЯЗКАЯ	200	15,68	18,25	42,26	384,88	0,88	87,88	1,17	0,24	0,14	0,62	1,65	0,16	0,60	23,56	503,84	415,65	64,45	0,54	2,07	701,17	27,50	0,06	0,00	184	2011	
МОЛОКО	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	434	2008	
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	50	5,83	9,56	15,46	172,25	0,11	61,00	0,16	0,08	0,04	0,07	0,17	0,02	0,30	1,65	153,30	107,45	11,40	0,42	0,92	42,60	0,00	0,01	0,00	3	2011	
МОЛОЧНЫЙ КОКТЕЙЛЬ	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
ЧАЙ С САХАРОМ	185/0/15	0,29	0,00	14,20	57,21	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,10	0,00	14,45	11,12	7,61	1,11	0,00	38,21	0,00	0,00	0,00	376	2011	
БУЛОЧКА МОСКОВСКАЯ	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
АПЕЛЬСИН	250	2,14	0,47	18,43	96,75	60,00	16,00	0,55	0,00	0,08	0,06	0,00	0,15	0,40	12,50	76,50	51,75	29,25	0,68	0,50	492,50	5,00	0,05	0,00			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1300</b>	<b>23,94</b>	<b>28,28</b>	<b>90,35</b>	<b>711,09</b>		61,05	164,88	1,88	0,32	0,26	0,76	1,82	0,33	1,40	37,71	748,09	585,97	112,71	2,75	3,49	1 274,48	32,50	0,12	0,00		
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>48</b>																										
<b>Обед</b>																											
СУП РЫБНЫЙ	250/0/30	7,62	2,84	16,94	120,89	9,21	169,86	1,28	0,02	0,11	0,13	0,00	0,35	1,85	10,83	25,38	67,24	28,66	1,18	0,55	635,88	6,29	0,04	0,00	106	2011	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	5,75	7,68	30,32	208,60	14,56	43,04	0,36	0,12	0,18	0,22	0,30	0,56	1,93	17,40	106,85	166,09	47,97	1,68	1,00	1 143,30	14,00	0,06	0,00	335	2011	
СЕРДЦЕ ТУШЕНОЕ	100	14,95	7,93	0,31	126,66	1,70	54,08	2,85	0,00	0,27	0,63	9,80	0,30	3,94	2,86	11,17	188,27	21,57	4,48	2,11	263,37	7,34	0,05	0,02	216	2011	
ХЛЕБ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00	0,00	0,98	0,00	0,08	0,03	0,00	0,07	0,77	13,50	11,50	42,00	16,50	1,00	0,37	64,50	0,00	0,00	0,00		2011	
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	400	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	16,20	0,00	3,60	0,00	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,00	0,00	18,16	71,82	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,37	0,00	1,56	0,00	0,00	1,12	0,00	0,00	0,00	375	2011	
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	100	1,24	10,07	6,78	122,12	3,26	1,20	4,31	0,00	0,01	0,03	0,00	0,07	0,15	9,75	29,66	31,83	15,63	0,98	0,32	222,76	5,25	0,01	0,00	48	2011	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1340</b>	<b>33,38</b>	<b>28,83</b>	<b>97,60</b>	<b>768,50</b>		28,73	268,18	9,78	0,14	0,65	1,04	10,10	1,35	8,64	54,34	208,13	495,43	135,49	9,32	4,35	2 332,13	32,88	0,16	0,02		
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>52</b>																										
<b>Всего за день:</b>		<b>57,32</b>	<b>57,11</b>	<b>187,95</b>	<b>1 479,59</b>		89,78	433,06	11,66	0,46	0,91	1,80	11,92	1,68	10,04	92,05	956,22	1 081,40	248,20	12,07	7,84	3 606,61	65,38	0,28	0,02		

## 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	525,08	547,88	2 200,53	15 644,86	501,32	6 201,62	121,02	11,25	7,16	11,67	35,18	12,74	69,38	976,03	7 645,32	9 614,84	2 662,01	119,36	61,48	28 303,86	462,69	2,31	0,38	
Среднее значение за период	52,51	54,79	220,05	1 564,49	50,13	620,16	12,10	1,13	0,72	1,17	3,52	1,27	6,94	97,60	764,53	961,48	266,20	11,94	6,15	2 830,39	46,27	0,23	0,04	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13.4	31.5	55.1																					

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

Возраст детей	Завтрак	Обед
12 и старше	991	1368