

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 день | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |
| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети- ческая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | № рецеп- туры | Сборник рецептур |
| Белки, г | Жиры, г | Углевод ы, г | В1, мг | С, мг | А, мг | E, мг | Д, мкг | Са, мг | Mg, мг | Р, мг | Fе, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ | 200 | 7 | 6,8 | 29,1 | 200,9 | 0,2 | 0 | 0 | 3,4 | 0,1 | 15,3 | 88,9 | 133,1 | 3,1 | 184 | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,3 | 0 | 11,5 | 47,1 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 21,9 | 9,9 | 12,6 | 1,3 | 376 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | 0,1 | 0 | 0 | 0,8 | 0 | 9,2 | 13,2 | 33,6 | 0,8 |  | 2008 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 75 | 0 | 0 | 0,07 | 0,1 | 0 | 1 | 0 | 2 | 0 | 13 | 2008 |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 15 | 3,5 | 4,4 | 0 | 54,6 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 132 | 5,3 | 75 | 0,2 | 15 | 2011 |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (поштучно) | 200 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0 | 10 | 0 | 0,6 | 0 | 16 | 8 | 11 | 2,2 |  | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 665 | 14,2 | 20,1 | 70,6 | 519,3 | 0,3 | 10,2 | 0,07 | 4,9 | 0,1 | 195,4 | 125,3 | 267,3 | 7,6 |  |  |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ | 250 | 9,7 | 9,5 | 18,8 | 199,1 | 0,3 | 4,8 | 0,2 | 4,1 | 0 | 45,1 | 36,6 | 112,3 | 2,5 | 99 | 2008 |
| КОТЛЕТА МЯСНАЯ | 100 | 13,9 | 25,1 | 4,9 | 300,2 | 0,1 | 0,1 | 0 | 4,8 | 0,2 | 15,4 | 17,3 | 128,0 | 1,8 | 38 | 2012 |
| РАГУ ОВОЩНОЕ | 180 | 3,0 | 9,6 | 18,3 | 174,9 | 0,1 | 13,5 | 0,8 | 2,2 | 0,1 | 51,3 | 34,2 | 72,7 | 1,4 | 351 | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0 | 0 | 23,3 | 92,9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 9,1 | 1,9 | 0 | 0 | 402 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,8 | 0,3 | 25,1 | 118,4 | 0,1 | 0 | 0 | 1 | 0 | 11,5 | 16,5 | 42 | 1 |  | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 48 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 828 | 30,4 | 44,5 | 90,4 | 885,5 | 0,6 | 18,4 | 1,0 | 12,1 | 0,3 | 132,4 | 106,5 | 355,0 | 6,7 |  |  |
| Всего за день:1493 | | 44,6 | 64,6 | 161,0 | 1404,8 | 0,9 | 28,6 | 1,07 | 17,0 | 0,4 | 327,8 | 231,8 | 622,3 | 14,3 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2день  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 | Углевод ы, г | В1, мг | С, мг | А, мг | E, мг | Д, мкг | Са, мг | Mg, мг | Р, мг | Fе, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 150 | 13,5 | 24,4 | 0,9 | 277,4 | 0,1 | 0 | 0,4 | 5,3 | 2,5 | 59,8 | 12,2 | 191,8 | 2,4 | 214 | 2008 |
| ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ ОТВАРНОЙ | 25 | 0,8 | 0,1 | 1,6 | 10 | 0 | 2,5 | 0 | 0,3 | 0 | 5 | 5,3 | 15,5 | 0,2 | к/к | к/к |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 0,3 | 0 | 12,5 | 51,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7,9 | 5,6 | 10,4 | 0,2 | 379 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | 0,1 | 0 | 0 | 0,8 | 0 | 9,2 | 13,2 | 33,6 | 0,8 |  | 2008 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 75 | 0 | 0 | 0,07 | 0,1 | 0 | 1 | 0 | 2 | 0 | 13 | 2008 |
| БАНАН (поштучно) | 200 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | 0 | 10 | 0 | 0 | 0 | 8 | 42 | 28 | 0,6 |  | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 625 | 19,3 | 33,6 | 56,2 | 604,2 | 0,2 | 2,5 | 0,47 | 6,5 | 2,5 | 88,7 | 40,3 | 271,3 | 4,0 |  |  |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ | 100 | 1,1 | 5,2 | 11,2 | 96,5 | 0 | 5,3 | 0 | 2,4 | 0 | 26,6 | 15,3 | 28,9 | 1,4 | 54 | 2011 |
| БОРЩ С МЯСОМ | 250 | 6,7 | 10,2 | 15,2 | 178,3 | 0,1 | 12,7 | 0,3 | 2,4 | 0 | 62,8 | 37,0 | 101,2 | 2,0 | 62 | 2011 |
| РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ | 100 | 9,3 | 3,6 | 6,9 | 97,1 | 0,1 | 1,1 | 0,8 | 0,4 | 0 | 53,5 | 38,9 | 130,0 | 0,8 | 244 | 2011 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 180 | 3 | 5,5 | 24,3 | 158,4 | 0,2 | 12,3 | 0 | 0,3 | 0,1 | 22,4 | 32,3 | 82,7 | 1,5 | 335 | 2008 |
| КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ С ВИТАМИНОМ "С" | 200 | 0 | 0 | 28,2 | 112,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 11,6 | 1,9 | 4,3 | 0 | 411 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,8 | 0,3 | 25,1 | 118,4 | 0,1 | 0 | 0 | 1 | 0 | 11,5 | 16,5 | 42 | 1 |  | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 48 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 928 | 23,9 | 24,8 | 110,9 | 761,5 | 0,5 | 31,4 | 1,1 | 6,5 | 0,1 | 188,4 | 141,9 | 389,1 | 6,7 |  |  |
| Всего за день: 1553 | | 43,2 | 59,8 | 161,0 | 1365,7 | 0,7 | 33,9 | 1,57 | 13,0 | 2,6 | 277,1 | 182,2 | 660,4 | 10,7 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3 день | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |
| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети- ческая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | № рецеп- туры | Сборник рецептур |
| Белки, г | Жиры, г | Углевод ы, г | В1, мг | С, мг | А, мг | E, мг | Д, мкг | Са, мг | Mg, мг | Р, мг | Fе, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ | 200 | 4,3 | 5,5 | 31,1 | 189,9 | 0,1 | 0 | 0 | 1,2 | 0,1 | 14,5 | 7,6 | 34,2 | 0,4 | 184 | 2008 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200 | 0,4 | 0 | 11,7 | 49,7 | 0 | 1,3 | 0 | 0 | 0 | 24,7 | 10,7 | 14,1 | 1,4 | 377 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | 0,1 | 0 | 0 | 0,8 | 0 | 9,2 | 13,2 | 33,6 | 0,8 |  | 2008 |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 15 | 3,5 | 4,4 | 0 | 54,6 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 132 | 5,3 | 75 | 0,2 | 15 | 2011 |
| ГРУША (поштучно) | 200 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 94 | 0 | 5 | 0 | 0,4 | 0 | 19 | 12 | 16 | 2 |  | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 655 | 11,7 | 10,4 | 73,2 | 482,9 | 0,2 | 6,4 | 0 | 2,4 | 0,1 | 199,4 | 48,8 | 172,9 | 4,8 |  |  |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ | 250 | 6,6 | 9,4 | 23,9 | 205,5 | 0,1 | 4,8 | 0,2 | 2,4 | 0 | 30,5 | 29,8 | 98,6 | 1,4 | 99 | 2008 |
| БЕФСТРОГАНОВ | 100 | 12,5 | 18,3 | 4,7 | 234,9 | 0 | 1,2 | 0 | 2,8 | 0 | 24,3 | 16,2 | 117,0 | 1,7 | 375 | 1996 |
| МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 180 | 5,6 | 4,7 | 35,9 | 208,5 | 0,1 | 0 | 0 | 1,2 | 0,1 | 16,2 | 8,0 | 43,3 | 1,1 | 209 | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ | 200 | 0,3 | 0 | 32,8 | 134 | 0 | 0 | 0 | 0,2 | 0 | 17 | 5 | 12 | 1 | 401 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,8 | 0,3 | 25,1 | 118,4 | 0,1 | 0 | 0 | 1 | 0 | 11,5 | 16,5 | 42 | 1 |  | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 48 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 828 | 28,8 | 32,7 | 122,4 | 901,3 | 0,3 | 6,0 | 0,2 | 7,6 | 0,1 | 99,5 | 75,5 | 312,9 | 6,2 |  |  |
| Всего за день: 1483 | | 40,5 | 43,1 | 195,6 | 1384,5 | 0,5 | 12,4 | 0,2 | 10,0 | 0,2 | 298,9 | 124,3 | 485,8 | 11,0 |  |  |
|  |  |  | 100 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4 день | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |
| Прием пищи, наименование блюда | | Масса порции | Пищевые вещества | | | | | Энергети- ческая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | № рецеп- туры | Сборник рецептур |
| Белки, г | | | Жиры, г | Углевод ы, г | В1, мг | С, мг | А, мг | E, мг | Д, мкг | Са, мг | Mg, мг | Р, мг | Fе, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА | | 200 | 43,3 | | | 8,5 | 33,1 | 386,8 | 0,1 | 0,4 | 0 | 2,6 | 0,1 | 211,4 | 46,8 | 332,7 | 1,3 | 224 | 2008 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | | 200 | 1 | | | 0,6 | 19,8 | 88,7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 9,5 | 16,3 | 23,6 | 0,8 | 433 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | 40 | 3,1 | | | 0,2 | 20,1 | 94,7 | 0,1 | 0 | 0 | 0,8 | 0 | 9,2 | 13,2 | 33,6 | 0,8 |  | 2008 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | | 10 | 0,1 | | | 8,3 | 0,1 | 75 | 0 | 0 | 0,07 | 0,1 | 0 | 1 | 0 | 2 | 0 | 13 | 2008 |
| ЗЕФИР | | 50 | 0,2 | | | 0 | 16 | 65,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 | 1,2 | 2,4 | 0,3 | к/к | к/к |
| Итого за прием пищи: | | 500 | 47,7 | | | 17,6 | 89,1 | 710,4 | 0,2 | 0,4 | 0,07 | 3,5 | 0,1 | 236,1 | 77,5 | 394,3 | 3,2 |  |  |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | | 100 | 1,1 | | | 5,3 | 5 | 71,4 | 0 | 4,2 | 0,1 | 0 | 0 | 24,6 | 9 | 22,2 | 0,4 |  | 2008 |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И СМЕТАНОЙ | | 250 | 6,1 | | | 10,6 | 10,0 | 157,8 | 0 | 12,8 | 0,2 | 2,2 | 0 | 52,9 | 25,9 | 81,4 | 1,5 | 84 | 2008 |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ | | 200 | 15,5 | | | 22,0 | 49,4 | 457,3 | 0,1 | 1,5 | 0,3 | 5,0 | 0 | 28,7 | 46,3 | 193,4 | 1,9 | 311 | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С" | | 200 | 0,2 | | | 0,2 | 27,1 | 111,1 | 0 | 1,6 | 0 | 0,3 | 0 | 13,2 | 4,4 | 4 | 0,8 | 394 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | 50 | 3,8 | | | 0,3 | 25,1 | 118,4 | 0,1 | 0 | 0 | 1 | 0 | 11,5 | 16,5 | 42 | 1 |  | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | | 48 | 0 | | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  | 2008 |
| Итого за прием пищи: | | 848 | 26,7 | | | 38,4 | 116,6 | 916,0 | 0,2 | 20,1 | 0,6 | 8,5 | 0 | 130,9 | 102,1 | 343,0 | 5,6 |  |  |
| Всего за день: | | | 74,4 | | | 56,0 | 205.7 | 1626,6 | 0,4 | 20,5 | 0,67 | 12,0 | 0,1 | 367,0 | 179,6 | 737,3 | 8,8 |  |  |
|  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 5день  5 день | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |
| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети- ческая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | № рецеп- туры | Сборник рецептур |
| Белки, г | Жиры, г | Углевод ы, г | В1, мг | С, мг | А, мг | E, мг | Д, мкг | Са, мг | Mg, мг | Р, мг | Fе, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ | 200 | 8,3 | 10,3 | 24 | 222,6 | 0,1 | 0 | 0,1 | 0,9 | 0,1 | 168,8 | 11,7 | 110,4 | 0,9 | 204 | 2011 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 0,3 | 0 | 12,5 | 51,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7,9 | 5,6 | 10,4 | 0,2 | 379 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | 0,1 | 0 | 0 | 0,8 | 0 | 9,2 | 13,2 | 33,6 | 0,8 |  | 2008 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 75 | 0 | 0 | 0,07 | 0,1 | 0 | 1 | 0 | 2 | 0 | 13 | 2008 |
| МАНДАРИН (поштучно) | 135 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 38 | 0,1 | 38 | 0 | 0,2 | 0 | 35 | 11 | 17 | 0,1 |  | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 585 | 12,6 | 19,0 | 64,2 | 481,4 | 0,3 | 38 | 0,17 | 2,0 | 0,1 | 221,9 | 41,5 | 173,4 | 2,0 |  |  |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ | 250 | 6,6 | 6,9 | 18,0 | 160,0 | 0,1 | 4,8 | 0,2 | 1,6 | 0 | 30,9 | 22,8 | 81,0 | 1,4 | 112 | 2011 |
| КОТЛЕТА ОСОБАЯ | 100 | 15,8 | 16,7 | 13,3 | 266,3 | 0,1 | 0 | 0 | 0,6 | 0 | 18,2 | 28,7 | 159,7 | 2,5 | 474 | 1997 |
| КАРТОФЕЛь ОТВАРНОЙ | 180 | 2,9 | 4,6 | 23,8 | 182 | 0,2 | 12 | 0 | 0,3 | 0,1 | 20,7 | 31,5 | 80,5 | 1,5 | 333 | 2008 |
| КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ С ВИТАМИНОМ "С" | 200 | 0 | 0 | 28,2 | 112,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 11,6 | 1,9 | 4,3 | 0 | 411 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,8 | 0,3 | 25,1 | 118,4 | 0,1 | 0 | 0 | 1 | 0 | 11,5 | 16,5 | 42 | 1 |  | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 48 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 828 | 15 | 28,5 | 108,4 | 839,5 | 0,6 | 31,8 | 6,2 | 6,6 | 0,1 | 90,7 | 93,1 | 465,1 | 9,5 |  |  |
| Всего за день: 1478 | | 44,1 | 57,9 | 172,6 | 1320,9 | 0,9 | 69,8 | 6,37 | 8,6 | 0,2 | 312,6 | 134,6 | 638,5 | 11,5 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 6 день | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |
| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети- ческая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | № рецеп- туры | Сборник рецептур |
| Белки, г | Жиры, г | Углевод ы, г | В1, мг | С, мг | А, мг | E, мг | Д, мкг | Са, мг | Mg, мг | Р, мг | Fе, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 200 | 5,6 | 6,7 | 38,6 | 237,2 | 0,2 | 0 | 0 | 1,4 | 0,1 | 19,3 | 38,6 | 108,0 | 1,4 | 184 | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 200 | 0,3 | 0 | 16,4 | 67,8 | 0 | 1,2 | 0 | 0 | 0 | 16,1 | 7,0 | 9,7 | 0,9 | 431 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | 0,1 | 0 | 0 | 0,8 | 0 | 9,2 | 13,2 | 33,6 | 0,8 |  | 2008 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 75 | 0 | 0 | 0,07 | 0,1 | 0 | 1 | 0 | 2 | 0 | 13 | 2008 |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 15 | 3,5 | 4,4 | 0 | 54,6 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 132 | 5,3 | 75 | 0,2 | 15 | 2011 |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (поштучно) | 200 | 0,4 | 0,4 | 10 | 47 | 0 | 10 | 0 | 0,6 | 0 | 16 | 8 | 11 | 2,2 |  | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 665 | 13 | 20 | 85,2 | 576,3 | 0,3 | 1,3 | 0,07 | 2,3 | 0,1 | 177,6 | 64,1 | 228,3 | 3,3 |  |  |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ | 250 | 9,0 | 12,4 | 11,1 | 191,8 | 0,1 | 8,8 | 0,2 | 0,5 | 0,1 | 39,6 | 28,0 | 109,0 | 1,5 | 95 | 2008 |
| ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ | 100 | 13,1 | 16,1 | 12,1 | 246,2 | 0 | 0,8 | 0 | 0,6 | 0,2 | 19,2 | 18,9 | 125,0 | 1,9 | 279 | 2011 |
| КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ | 180 | 9,9 | 11,5 | 44,6 | 321,9 | 0,2 | 0 | 0,1 | 5,5 | 0,2 | 26,3 | 146,0 | 218,3 | 5 | 171 | 2011 |
| Компот из свежих яблок с витамином «С» | 200 | 0,2 | 0,2 | 27,1 | 111,1 | 0 | 1,6 | 0 | 0,3 | 0 | 13,2 | 4,4 | 4 | 0,8 | 394 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,8 | 0,3 | 25,1 | 118,4 | 0,1 | 0 | 0 | 1 | 0 | 11,5 | 16,5 | 42 | 1 |  | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 48 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 828 | 36,0 | 40,5 | 120,0 | 989,4 | 0,4 | 11,2 | 0,3 | 7,9 | 0,5 | 109,8 | 213,8 | 498,3 | 10,2 |  |  |
| Всего за день:1493 | | 49,8 | 60,5 | 205.2 | 1565,7 | 0,7 | 12,5 | 0,37 | 10,2 | 0,6 | 287,4 | 277,9 | 726,6 | 13,5 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 7день | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |
| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети- ческая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | № рецеп- туры | Сборник рецептур |
| Белки, г | Жиры, г | Углевод ы, г | В1, мг | С, мг | А, мг | E, мг | Д, мкг | Са, мг | Mg, мг | Р, мг | Fе, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ | 200 | 5,0 | 12,5 | 44,4 | 308,9 | 0 | 0 | 0,1 | 0,6 | 0,3 | 25,1 | 28,4 | 96,7 | 1,1 | 192 | 2008 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 1 | 0,6 | 19,8 | 88,7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 9,5 | 16,3 | 23,6 | 0,8 | 433 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | 0,1 | 0 | 0 | 0,8 | 0 | 9,2 | 13,2 | 33,6 | 0,8 |  | 2008 |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 15 | 3,5 | 4,4 | 0 | 54,6 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 132 | 5,3 | 75 | 0,2 | 15 | 2011 |
| ЙОГУРТ | 115 | 0 | 0 | 0 | 0,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1,2 | 0,1 | 1 | 0 |  | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 570 | 12,6 | 17,7 | 84,3 | 547,5 | 0,1 | 10,1 | 0,1 | 1,4 | 0,3 | 183,8 | 105,2 | 256,9 | 3,5 |  |  |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ | 100 | 1,1 | 5,2 | 11,2 | 96,5 | 0 | 5,3 | 0 | 2,4 | 0 | 26,6 | 15,3 | 28,9 | 1,4 | 54 | 2011 |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ | 250 | 2,4 | 6,3 | 16,6 | 132,4 | 0,1 | 6,7 | 0,2 | 2,5 | 0 | 29,0 | 25,3 | 67,1 | 1,1 | 96 | 2011 |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 200 | 7,7 | 12,5 | 20,1 | 226,7 | 0,2 | 42,6 | 0,1 | 0,2 | 0,1 | 113,4 | 42,6 | 105,8 | 2,7 | 346 | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ | 200 | 0,3 | 0 | 32,8 | 134 | 0 | 0 | 0 | 0,2 | 0 | 17 | 5 | 12 | 1 | 401 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,8 | 0,3 | 25,1 | 118,4 | 0,1 | 0 | 0 | 1 | 0 | 11,5 | 16,5 | 42 | 1 |  | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 48 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 848 | 16,0 | 24,5 | 105,8 | 708 | 0,4 | 58,6 | 0,3 | 6,1 | 0,1 | 194,5 | 107,7 | 257,8 | 9,0 |  |  |
| Всего за день: 1418 | | 30,1 | 42,7 | 190,1 | 1255,5 | 0,5 | 68,7 | 0,4 | 7,5 | 0,4 | 378,3 | 212,9 | 514,7 | 12,5 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 8 день | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |
| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети- ческая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | № рецеп- туры | Сборник рецептур |
| Белки, г | Жиры, г | Углевод ы, г | В1, мг | С, мг | А, мг | E, мг | Д, мкг | Са, мг | Mg, мг | Р, мг | Fе, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША ОВСЯНАЯ ЖИДКАЯ | 200 | 4,7 | 7,5 | 27,1 | 194,3 | 0,2 | 0 | 0 | 1,3 | 0,1 | 24,1 | 45,6 | 115,7 | 1,4 | 189 | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,3 | 0 | 11,5 | 47,1 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 21,9 | 9,9 | 12,6 | 1,3 | 376 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | 0,1 | 0 | 0 | 0,8 | 0 | 9,2 | 13,2 | 33,6 | 0,8 |  | 2008 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 75 | 0 | 0 | 0,07 | 0,1 | 0 | 1 | 0 | 2 | 0 | 13 | 2008 |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 15 | 3,5 | 4,4 | 0 | 54,6 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 132 | 5,3 | 75 | 0,2 | 15 | 2011 |
| ВАФЛИ | 40 | 0,6 | 0,7 | 15,5 | 70,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3,2 | 2 | 7,2 | 0,3 |  | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 505 | 12,3 | 21,1 | 74,3 | 536,5 | 0,3 | 0,2 | 0,07 | 2,2 | 0,1 | 191,4 | 76,0 | 246,1 | 4,0 |  |  |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ | 250 | 6,6 | 9,4 | 23,9 | 205,5 | 0,1 | 4,8 | 0,2 | 2,4 | 0 | 30,5 | 29,8 | 98,6 | 1,4 | 99 | 2008 |
| МЯСО ТУШЕНОЕ | 100 | 1,1 | 7,9 | 6,2 | 99,8 | 0 | 1,5 | 0,1 | 3,5 | 0 | 6,7 | 6,6 | 15,1 | 0,4 | 257 | 2008 |
| МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 180 | 6,7 | 5,7 | 43,1 | 250,1 | 0,1 | 0 | 0 | 1,4 | 0,1 | 19,3 | 9,6 | 51,8 | 1,3 | 209 | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0 | 0 | 23,3 | 92,9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 9,1 | 1,9 | 0 | 0 | 402 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,8 | 0,3 | 25,1 | 118,4 | 0,1 | 0 | 0 | 1 | 0 | 11,5 | 16,5 | 42 | 1 |  | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 48 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 828 | 18,2 | 23,3 | 121,6 | 766,7 | 0,3 | 6,3 | 0,3 | 8,3 | 0,1 | 77,1 | 64,4 | 207,5 | 4,1 |  |  |
| Всего за день: 1333 | | 30,5 | 44,4 | 195,9 | 1303,2 | 0,6 | 6,5 | 0,37 | 10,5 | 0,2 | 268,5 | 140,4 | 453,6 | 8,1 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | Углевод ы, г | В1, мг | С, мг | А, мг | E, мг | Д, мкг | Са, мг | Mg, мг | Р, мг | Fе, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА | 200 | 29,3 | 10,1 | 41,6 | 378,2 | 0 | 0,2 | 0,1 | 0,7 | 0,4 | 158,8 | 34,4 | 243,6 | 1,3 | 234 | 2011 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 0,3 | 0 | 12,5 | 51,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7,9 | 5,6 | 10,4 | 0,2 | 379 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | 0,1 | 0 | 0 | 0,8 | 0 | 9,2 | 13,2 | 33,6 | 0,8 |  | 2008 |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 15 | 3,5 | 4,4 | 0 | 54,6 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 132 | 5,3 | 75 | 0,2 | 15 | 2011 |
| АПЕЛЬСИН (поштучно) | 200 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 86 | 0 | 60 | 0 | 0,2 | 0 | 34 | 13 | 23 | 0,3 |  | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 655 | 37,1 | 14,9 | 82,3 | 664,6 | 0,1 | 60,3 | 0,1 | 1,7 | 0,4 | 341,9 | 71,5 | 385,6 | 2,8 |  |  |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 100 | 1,1 | 5,3 | 4,6 | 71,4 | 0 | 4,2 | 0,1 | 0 | 0 | 24,6 | 9 | 22,2 | 0,4 |  | 2008 |
| БОРЩ С МЯСОМ | 250 | 6,7 | 10,2 | 15,2 | 178,3 | 0,1 | 12,7 | 0,3 | 2,4 | 0 | 62,8 | 37,0 | 101,2 | 2,0 | 62 | 2011 |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | 200 | 20,9 | 24,3 | 18,5 | 377,0 | 0,2 | 10,3 | 0,1 | 2,5 | 0 | 28,9 | 42,2 | 220,6 | 2,7 | 258 | 2008 |
| КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ С ВИТАМИНОМ "С" | 200 | 0 | 0 | 28,2 | 113 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 11,6 | 1,9 | 4,3 | 0 | 411 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,8 | 0,3 | 25,1 | 118,4 | 0,1 | 0 | 0 | 1 | 0 | 11,5 | 16,5 | 42 | 1 |  | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 48 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 848 | 32,5 | 40,1 | 91,6 | 858,1 | 0,4 | 27,2 | 0,5 | 5,9 | 0 | 139,4 | 106,6 | 390,3 | 6,1 |  |  |
| Всего за день: 1503 | | 69,6 | 55,0 | 173,9 | 1522,7 | 0,5 | 87,5 | 0,6 | 7,6 | 0,4 | 481,3 | 178,1 | 775,9 | 8,9 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 10 день | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |
| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети- ческая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | № рецеп- туры | Сборник рецептур |
| Белки, г | Жиры, г | Углевод ы, г | В1, мг | С, мг | А, мг | E, мг | Д, мкг | Са, мг | Mg, мг | Р, мг | Fе, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 200 | 0,1 | 1,6 | 2,2 | 23,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4,3 | 0,7 | 1,2 | 0 | 120 | 2011 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 1 | 0,6 | 19,8 | 88,7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 9,5 | 16,3 | 23,6 | 0,8 | 433 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | 0,1 | 0 | 0 | 0,8 | 0 | 9,2 | 13,2 | 33,6 | 0,8 |  | 2008 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 75 | 0 | 0 | 0,07 | 0,1 | 0 | 1 | 0 | 2 | 0 | 13 | 2008 |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 15 | 3,5 | 4,4 | 0 | 54,6 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 132 | 5,3 | 75 | 0,2 | 15 | 2011 |
| ПЕЧЕНЬЕ | 45 | 1,5 | 2 | 14,9 | 167 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5,8 | 4 | 18 | 0,4 |  | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 510 | 9,3 | 16,8 | 57,1 | 503,4 | 0,1 | 1,2 | 0,07 | 0,9 | 0 | 31,8 | 21,0 | 47,5 | 1,7 |  |  |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП РЫБНЫЙ | 250 | 6,8 | 3,0 | 17,7 | 125,5 | 0,1 | 5,5 | 0,2 | 1,6 | 0 | 31,6 | 33,4 | 99,4 | 1,2 | 101 | 2011 |
| КОТЛЕТА ОСОБАЯ | 100 | 15,8 | 16,7 | 13,3 | 266,3 | 0,1 | 0 | 0 | 0,6 | 0 | 18,2 | 28,7 | 159,7 | 2,5 | 474 | 1997 |
| РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 180 | 4,4 | 5,5 | 46,6 | 252,9 | 0,1 | 0 | 0 | 0,4 | 0,1 | 11,2 | 29,6 | 89,7 | 0,6 | 325 | 2008 |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86 | 0 | 4 | 0 | 0 | 0 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 442 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,8 | 0,3 | 25,1 | 118,4 | 0,1 | 0 | 0 | 1 | 0 | 11,5 | 16,5 | 42 | 1 |  | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 48 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 828 | 31,1 | 25,5 | 122,9 | 849,1 | 0,4 | 5,5 | 0,2 | 3,8 | 0,1 | 89,5 | 113,2 | 402,8 | 6,3 |  |  |
| Всего за день: 1338 | | 41,1 | 42,5 | 180 | 1352,5 | 0,5 | 6,7 | 0,27 | 4,7 | 0,1 | 121,3 | 134,2 | 450,3 | 8,0 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *МБОУДракинская СОШ"* | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого | | Пищевые вещества | | | | Энергети- ческая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | |  |  |
| Белки, г | | Жиры, г | Углевод ы, г | В1, мг | С, мг | А, мг | E, мг | Д, мкг | Са, мг | Mg, мг | Р, мг | Fе, мг |  |  |
| Итого за весь период | | 458,5 | | 502,3 | 1824,6 | 13935,6 | 6,2 | 347,1 | 11,9 | 101,1 | 5,2 | 3120,2 | 1796,0 | 6065,4 | 107,3 |  |  |
| Среднее значение за период | | 45,9 | | 50,2 | 182,5 | 1370,5 | 0,6 | 34,7 | 1,19 | 10,1 | 0,5 | 312,0 | 179,6 | 606,5 | 10,7 |  |  |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | | 13,4 | | 33,0 | 53,6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7-11 | 520 | | 831 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 | | | | | | | | | | | | | | | | | |

.