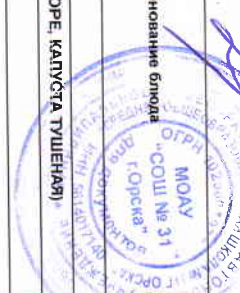




Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества											№ рецептур	Сборник рецептур						
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	Ca, мг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мг	В12, мг	С, мг	Р, мг	Мg, мг			Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	Ca, мг	В1, мг
4 день																																			
1 прием пищи																																			
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,17	7,01	21,74	162,86	0,00	0,13	0,01	56,70	0,00	12,45	87,16	27,90	1,35	74,18	0,02	0,01	0,42	128	2011															
ВИТОЧИКИ "НЕЖНЫЕ" (ИЗ МЯСА ПТИЦЫ) С СОУСОМ	50/40	8,50	14,03	17,00	228,27	9,07	0,06	0,23	121,90	0,83	125,70	175,20	24,00	1,30	192,00	0,00	0,00	0,63	294	2011															
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	1,00	64,50	0,00	0,00	0,01	208	2008															
ЧАЙ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200	1,00	1,00	6,90	40,60	0,09	0,01	0,00	0,01	0,01	44,00	7,00	8,30	0,00	39,00	0,00	0,00	0,00	208	2008															
2 прием пищи																																			
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	80	1,20	4,14	3,86	57,67	7,61	0,01	0,03	0,20	0,00	32,64	22,32	12,28	0,65	133,18	0,00	0,00	0,00	45	2011															
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	1,00	64,50	0,00	0,00	0,01	208	2008															
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,05	0,00	1,31	0,00	0,74	0,00	0,00	0,00	430	2008															
Всего за день:	820	21,51	26,80	109,36	764,92	16,77	0,37	0,33	178,81	0,84	243,84	375,68	106,79	5,30	588,10	0,02	0,01	1,07																	

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества											№ рецептур	Сборник рецептур						
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	Ca, мг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мг	В12, мг	С, мг	Р, мг	Мg, мг			Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	Ca, мг	В1, мг
5 день																																			
1 прием пищи																																			
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	4,67	4,24	16,00	120,84	8,16	0,09	0,18	115,73	2,04	174,76	73,09	10,38	0,86	72,28	0,02	0,01	0,49	171,1	2011															
КУРИНАЯ ГРУДКА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	25/65	8,00	6,36	25,00	189,24	7,15	0,06	0,24	86,50	2,04	137,50	67,79	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,22	290	2011															
КОМПОТ ИЗ ЯГОДЫ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,19	0,00	1,56	0,00	0,82	0,00	0,00	0,00	344	2011															
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	1,00	64,50	0,00	0,00	0,01	208	2008															
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ВАФЛИ)	13	1,50	3,23	9,30	72,23	7,50	0,04	0,05	0,00	0,00	30,00	52,50	11,25	0,75	101,25	0,00	0,00	0,00	208	2008															
2 прием пищи																																			
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/4	0,79	6,00	5,36	78,57	0,00	0,01	0,00	0,05	0,00	2,86	8,57	1,43	0,14	0,00	0,00	0,00	0,00	1	2008															
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,87	0,00	1,31	0,00	0,44	0,00	0,00	0,00	430	2008															
Всего за день:	727	18,78	20,14	90,43	617,99	22,81	0,28	0,50	202,28	4,08	369,68	243,95	42,43	2,75	239,29	0,02	0,01	0,72																	

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества											№ рецептур	Сборник рецептур						
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	Ca, мг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мг	В12, мг	С, мг	Р, мг	Мg, мг			Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	Ca, мг	В1, мг
6 день																																			
1 прием пищи																																			
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150/25	12,90	15,70	38,00	344,90	12,60	0,19	0,27	147,70	2,00	213,40	198,00	43,00	1,80	191,00	0,00	0,01	0,53	311	2008															
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	208	2008															
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,05	0,00	1,31	0,00	0,74	0,00	0,00	0,00	430	2008															
ФРУКТ МЯТЫЙ (ЯБЛОКО)	100	0,33	0,33	8,50	40,77	0,83	0,02	0,00	0,01	0,00	1,74	0,00	3,57	0,10	0,00	0,02	0,00	0,00	208	2008															
2 прием пищи																																			
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ПЕЧЕНЬЕ)	13	0,98	1,27	9,67	54,21	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	3,77	11,70	2,60	0,27	14,30	0,00	0,00	0,00	208	2008															
КИСЕЛЬ	200	0,00	0,00	24,14	96,56	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,51	4,50	1,94	0,00	0,72	0,00	0,00	0,00	411	2008															
Всего за день:	718	16,50	17,49	105,04	646,19	13,43	0,27	0,30	147,71	2,00	243,47	239,40	62,32	2,77	245,46	0,02	0,01	0,53																	



Применение пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества											№ рецеп-туры	Сборник рецептур			
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	И, мкг	Se, мг	F, мг	Na, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг					
СЛОЖНЫЙ ГАРНИР (КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ, КАПУСТА ТУШЕНАЯ)	75/75	4,10	6,80	21,70	166,00	4,53	0,15	0,10	141,69	0,12	77,34	91,18	19,27	1,87	0,00	0,02	0,00	0,04	1281,31	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12	2008		
	60/50	8,99	9,30	16,00	183,66	8,20	0,06	0,16	2,00	1,98	159,00	111,30	22,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	349	2011		
	200	0,00	0,00	9,88	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,19	1,56	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	
	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	1,00	64,50	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	
	30	1,50	3,23	9,30	72,23	7,50	0,04	0,05	0,00	0,00	0,00	30,00	52,50	11,25	0,75	101,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	
2 прием пищи																															
ШОКОЛАДНЫЙ БАТОНЧИК	20	1,64	2,34	18,00	99,62	7,00	0,00	0,07	165,81	0,00	60,00	0,00	10,00	0,00	80,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,87	0,00	1,31	0,00	0,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
750	20,05	21,98	99,77	678,62	27,23	0,33	0,41	309,50	2,10	350,90	296,98	82,49	3,62	390,19	0,02	0,01	0,70														
Всего за день:																															

Применение пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества											№ рецеп-туры	Сборник рецептур					
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	И, мкг	Se, мг	F, мг	Na, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг							
ПЕЛЬМЕНИ МЯСНЫЕ С МАСЛОМ	180	13,06	14,40	34,79	321,09	14,21	0,10	0,27	155,39	1,96	178,13	176,82	27,48	1,93	66,33	0,02	0,01	0,64															
	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,28	0,00	1,80	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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 СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	1,00	64,50	0,00	0,00	0,01														
2 прием пищи																																	
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ПРЯНИК)	30	1,50	3,23	9,30	72,23	7,50	0,04	0,05	0,00	0,00	30,00	52,50	11,25	0,75	101,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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 ЛИМОНОМ	200	0,23	0,00	10,24	42,76	0,84	0,00	0,01	0,00	0,00	14,71	8,41	6,34	0,79	33,86	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
660	18,63	17,94	89,10	593,19	22,85	0,22	0,36	155,39	1,96	242,62	279,73	63,37	4,47	286,84	0,02	0,01	0,65																
Всего за день:																																	

Применение пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества											№ рецеп-туры	Сборник рецептур						
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	И, мкг	Se, мг	F, мг	Na, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг								
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	3,65	4,21	11,11	96,33	7,53	0,08	0,19	102,83	1,78	139,14	65,31	7,45	0,59	57,04	0,02	0,01	0,39																
	25/65	9,00	11,50	7,50	169,50	7,50	0,06	0,15	61,67	2,01	206,00	72,00	17,50	0,09	100,00	0,00	0,01	0,73																
	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,05	0,00	1,31	0,00	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	1,00	64,50	0,00	0,00	0,01															
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	1,60	2,40	11,20	72,80	0,81	0,03	0,01	16,00	0,25	7,20	11,20	4,40	0,11	9,60	0,00	0,00	0,03															
2 прием пищи																																		
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/4	1,10	8,40	7,50	110,00	0,00	0,02	0,00	0,07	0,00	4,00	12,00	2,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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 ЯГОДЫ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,19	0,00	1,56	0,00	0,82	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
754	19,17	26,82	81,76	645,04	15,94	0,27	0,38	180,57	4,04	381,08	202,51	50,72	1,90	232,70	0,02	0,02	1,16																	
Всего за день:																																		

Прием пищи, наименование блюда



КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг			Se, мкг	F, мг
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	60/30	7,84	5,34	19,00	155,42	7,50	0,02	0,23	100,00	2,09	128,00	73,00	0,00	0,01	67,00	0,00	0,00	0,17	234,3	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	1,00	64,50	0,00	0,00	0,01		2008
ЧАЙ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200	1,00	1,00	6,90	40,50	0,09	0,01	0,00	0,01	0,01	44,00	7,00	8,30	0,00	39,00	0,00	0,00	0,00		2011
2 прием пищи																				
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ВАФЛИ)	13	1,50	3,23	9,30	72,23	7,50	0,04	0,05	0,00	0,00	30,00	52,50	11,25	0,75	101,25	0,00	0,00	0,00		2008
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,87	0,00	1,31	0,00	0,44	0,00	0,00	0,00	430	2008
Всего за день:	703	17,33	16,89	82,03	549,52	15,09	0,28	0,32	156,71	2,10	231,82	261,86	65,26	3,11	346,37	0,02	0,01	0,60		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Se, мкг	F, мг
Итого за весь период	186,74	201,14	908,23	6 100,49	175,32	2,85	3,46	1 647,92	21,86	2 809,56	2 642,75	679,26	33,99	3 093,27	0,20	0,11	7,33
Среднее значение за период	18,67	20,11	90,82	610,05	17,53	0,29	0,35	164,79	2,18	280,96	264,28	67,93	3,40	309,33	0,02	0,01	0,73
Содержание белков, жиров, углеводов в меню в % от калорийности	12,2	29,7	58,1														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (в ГРАММАХ)

Возраст детей	
ОБЗ ЗАВТРАК 5-11 КЛАСС (78,30РУБ.)	723