



Применение	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	И, мкг	Se, мкг	F, мг	№ рецептур	Сборник рецептур					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	60	0,90	3,11	2,90	43,28	5,71	0,01	0,02	0,15	1,26	24,50	16,75	9,22	0,49	89,00	0,00	0,00	0,00	45	2011				
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	284	2011				
БИТОЧКИ "НЕЖНЫЕ" (ИЗ МЯСА ПТИЦЫ) С СОУСОМ	50/40	7,20	7,00	17,00	159,80	7,00	0,06	0,23	111,00	0,83	165,00	69,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	284	2011					
ЧАЙ СО СТУШЕННЫМ МОЛОКОМ	200	1,00	1,00	6,90	40,60	0,09	0,01	0,00	0,01	44,00	7,00	8,30	0,00	39,00	0,00	0,00	0,00	378	2011					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00	0,08	0,03	0,00	11,50	42,00	16,50	1,00	64,50	0,00	0,00	0,01							
Итого за прием пищи:	550	16,09	18,43	73,63	524,95	12,80	0,29	0,29	167,86	2,10	257,45	221,91	61,92	2,84	266,68	0,02	0,01	0,63						
Всего за день:		16,09	18,43	73,63	524,95	12,80	0,29	0,29	167,86	2,10	257,45	221,91	61,92	2,84	266,68	0,02	0,01	0,63						

6 день

Применение	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	И, мкг	Se, мкг	F, мг	№ рецептур	Сборник рецептур					
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	0,49	311	2008				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	16,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	430	2008					
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	6,05	0,00	1,31	0,00	0,74	0,00	0,00	0,00							
ФРУКТ МЯТЫЙ (ЯБЛОКО)	100	0,33	0,33	8,50	40,77	0,83	0,02	0,00	0,01	1,74	0,00	3,57	0,10	0,00	0,02	0,00	0,00							
Итого за прием пищи:	505	15,52	16,22	71,23	485,42	13,43	0,26	0,29	147,71	2,00	228,09	223,20	57,78	2,50	230,44	0,02	0,01	0,63						
Всего за день:		15,52	16,22	71,23	485,42	13,43	0,26	0,29	147,71	2,00	228,09	223,20	57,78	2,50	230,44	0,02	0,01	0,63						

7 день

Применение	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	И, мкг	Se, мкг	F, мг	№ рецептур	Сборник рецептур					
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	4,67	4,24	16,00	120,84	6,00	0,09	0,00	30,00	1,37	88,00	73,09	10,38	0,86	72,28	0,02	0,01	0,49	171,1	2011				
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С РИСОМ В СОУСЕ	50/50	8,99	8,30	16,00	174,66	1,00	0,04	0,21	120,00	0,98	138,00	81,00	12,00	0,00	0,00	0,00	0,20	344	2011					
КОМПОТ ИЗ ЯГОДЫ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	7,19	0,00	1,56	0,00	0,82	0,00	0,00	0,00							
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00	0,08	0,03	0,00	11,50	42,00	16,50	1,00	64,50	0,00	0,00	0,01							
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ПРЯНИК)	30	1,50	3,23	9,30	72,23	7,50	0,04	0,05	0,00	30,00	52,50	11,25	0,75	101,25	0,00	0,00	0,00							
Итого за прием пищи:	530	18,96	16,08	76,07	524,84	14,50	0,25	0,29	160,00	2,35	274,69	248,59	51,69	2,61	238,85	0,02	0,01	0,70						
Всего за день:		18,96	16,08	76,07	524,84	14,50	0,25	0,29	160,00	2,35	274,69	248,59	51,69	2,61	238,85	0,02	0,01	0,70						

8 день

Применение	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	И, мкг	Se, мкг	F, мг	№ рецептур	Сборник рецептур					
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	180	5,60	7,50	29,50	207,90	1,70	0,16	0,05	0,06	0,08	151,22	152,80	16,53	1,60	0,00	0,00	0,02	204	2011					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СТУШЕННЫМ МОЛОКОМ	70/5	8,41	10,90	16,40	197,34	10,90	0,03	0,27	144,00	2,10	96,55	42,50	20,44	0,00	191,96	0,02	0,01	0,66	223	2011				
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	8,28	0,00	1,80	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	349	2011					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00	0,08	0,03	0,00	11,50	42,00	16,50	1,00	64,50	0,00	0,00	0,01							
Итого за прием пищи:	505	17,83	18,71	80,67	562,35	12,60	0,27	0,35	144,06	2,18	267,55	237,30	55,27	2,60	267,36	0,02	0,01	0,69						
Всего за день:		17,83	18,71	80,67	562,35	12,60	0,27	0,35	144,06	2,18	267,55	237,30	55,27	2,60	267,36	0,02	0,01	0,69						

9 день

Примем 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	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	И, мкг	Se, мг	F, мг	Ca, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	И, мкг	Se, мг	F, мг		
ПОРЕ ГОРХОВОЕ	150	4,97	4,28	16,50	124,36	8,99	0,16	0,19	77,98	2,06	127,96	142,14	14,73	0,00	0,00	0,60	2015										
МЯСО (СВИНИНА) ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	25/65	8,00	11,50	14,00	191,50	5,00	0,01	0,09	51,00	0,00	105,00	60,00	22,57	1,70	186,00	0,02	0,01	9,07	2011								
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	430	2008								
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									
БУЛОЧКА С САХАРОМ	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	9,50	0,00	0,00	0,03	2008								
Итого за прием пищи:	530	18,39	18,49	76,47	545,77	14,80	0,28	0,32	144,98	2,31	257,71	255,34	59,51	2,81	260,84	0,02	0,01	0,71									
Всего за день:		18,39	18,49	76,47	545,77	14,80	0,28	0,32	144,98	2,31	257,71	255,34	59,51	2,81	260,84	0,02	0,01	0,71									

10 день

Примем 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	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	И, мкг	Se, мг	F, мг	Ca, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	И, мкг	Se, мг	F, мг		
САЛАТ ИЗ БЕЛКОЧАНОЙ КАПУСТЫ С МОКРОВОЮ	60	0,90	3,11	2,90	43,28	5,71	0,01	0,02	0,15	0,00	24,50	16,75	9,22	0,49	6,00	0,00	0,10	45	2011								
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	150	3,17	7,01	21,74	162,66	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							
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	30/60	9,38	5,85	18,00	162,17	6,50	0,02	0,23	95,00	2,10	172,00	90,00	0,00	0,00	50,00	0,00	0,00	0,20	256	2008							
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									
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	2008								
Итого за прием пищи:	550	18,27	17,28	74,63	527,32	12,30	0,25	0,29	151,86	2,11	264,45	242,91	61,92	2,84	233,68	0,02	0,01	0,73	378	2011							
Всего за день:		18,27	17,28	74,63	527,32	12,30	0,25	0,29	151,86	2,11	264,45	242,91	61,92	2,84	233,68	0,02	0,01	0,73									

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества									
	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	И, мкг	Se, мг	F, мг							
Итого за весь период	177,53	170,35	764,65	5 308,41	133,67	2,74	3,04	1 514,92	21,62	2 596,75	2 387,41	569,93	27,14	2 465,45	0,20	0,10	6,66							
Среднее значение за период	17,75	17,04	76,47	530,84	13,37	0,27	0,30	151,49	2,16	259,68	238,74	56,99	2,71	246,55	0,02	0,01	0,67							
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,4	28,9	57,7																					

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	
ЗАВТРАК 1-4 КЛАСС (71,47РУБ.)	526