



Основное меню для учащихся общеобразовательных школ возрастной группы 7-11 лет.
(составлено в соответствии с п.8 СанПин 2.3/2.4.3590-20)

1 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур														
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Sc, мг															
																				Вит, мг	В6, мг	В12, мкг	В9, мкг	В5, мг	В15, мкг	В17, мкг	В19, мкг	В20, мкг	В21, мкг	В22, мкг	В23, мкг	В24, мкг	В25, мкг
Завтрак																																	
Каша "Дружба" молочная жидкая с маслом сливочным	200/10	5.5	9.9	35.0	0.10	0.50	34.80	0.20	0.10	105.70	32.90	131.40	0.80	191.60	49.20	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	175	2015		
Каша с яблоком витаминизированный	200	3.7	3.4	19.7	0.00	0.50	12.00	0.00	0.10	111.50	27.50	95.60	0.90	207.20	9.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	382	2015		
Сыр порционный в инд.упак.	16	1.8	3.4	1.0	0.00	0.00	22.50	0.00	0.50	63.00	5.00	135.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
Батон витаминизированный	22	1.7	0.6	11.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.80	7.30	18.70	0.40	28.80	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
Фрукт	130	0.5	0.5	12.7	0.00	0.00	61.1	0.00	0.00	20.80	10.40	14.30	2.90	361.40	2.60	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	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	578	13.6	17.8	79.7	0.10	14.90	69.30	0.20	0.60	305.60	83.10	395.00	5.10	789.00	61.60	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	0.00	0.00		
Обед																																	
Суп картофельный с горохом пущеным, анисом (конс)	260	7.7	4.3	19.8	0.30	4.80	0.20	0.00	0.00	42.80	35.30	95.10	2.30	512.80	74.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
Колбаса из мяса птицы	100	14.3	17.2	17.7	0.10	0.90	18.70	0.00	0.10	21.60	27.40	159.00	2.00	69.30	24.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
Макаронные изделия ольгарные	150	6.2	4.0	40.1	0.10	0.00	12.50	0.10	0.00	32.90	11.80	47.40	1.10	71.70	160.90	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	
Напиток из смеси сухих фруктов	200	0.5	0.0	32.0	0.01	0.70	0.00	0.00	0.00	32.37	17.48	23.38	0.70	0.00	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
Хлеб ржаной	33	2.2	0.4	11.0	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	5.90	6.30	26.70	1.30	44.50	1.60	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	0.00	0.00	0.00	
Батон витаминизированный	20	1.5	0.6	10.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.40	6.60	17.00	0.40	26.20	0.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
Итого за прием пищи:	763	32.5	26.5	130.9	0.61	6.40	31.40	0.10	0.10	139.97	104.88	362.58	7.80	724.50	202.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
Полдник																																	
Сок фруктовый в инд. упаковке	200	0.0	0.0	20.2	0.00	4.00	0.00	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Фрукт	130	0.5	0.5	12.7	0.00	0.00	61.1	0.00	0.00	20.80	10.40	14.30	2.90	361.40	2.60	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	0.00	0.00	0.00	0.00
Выпечное изделие	50	2.7	2.5	28.0	0.04	0.02	7.88	0.00	0.00	9.85	10.11	27.74	0.69	58.62	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Кондитерское изд. в инд. упак.	30	1.2	4.8	21.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Итого за прием пищи:	410	4.4	7.8	82.1	0.05	17.02	7.88	0.00	0.00	44.65	28.51	56.04	6.39	420.02	2.60	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	0.00	0.00	0.00	0.00
Всего за день:	1803	50.5	52.1	292.7	0.76	30.52	106.60	0.30	0.15	490.42	216.49	813.62	19.29	1933.92	267.30	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

"Согласовано"
 Директор МОУ СШ № _____

" _____ 20 ____ г.

" Утверждаю"
 Директор
 МОУ СШ № _____



20 2015

Основное меню для учащихся общеобразовательных школ возрастной группы 7-11 лет.

(составлено в соответствии с п.8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

1 день

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины				Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																					
Каша "Дружба" молочная жидкая с маслом сливочным	200/10	5.9	9.9	35.0	265.7	0.10	0.50	34.80	0.20	0.10	105.70	32.90	131.40	0.80	191.60	49.20	0.00	0.00	0.00	175	2015
Какао с молоком витаминизированный	200	3.7	3.4	19.7	131.5	0.00	0.50	12.00	0.00	0.10	111.50	27.50	95.60	0.90	207.20	9.00	0.00	0.00	0.00	382	2015
Сыр порционный в инд.упак.	16	1.8	3.4	1.0	41.6	0.00	0.90	22.50	0.00	0.60	63.00	5.00	135.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Батон йодированный	22	1.7	0.6	11.3	57.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.80	7.30	18.70	0.40	28.80	0.80	0.00	0.00	0.00		
Фрукт	130	0.5	0.5	12.7	61.1	0.00	13.00	0.00	0.00	0.00	20.80	10.40	14.30	2.90	361.40	2.60	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	578	13.6	17.8	79.7	597.5	0.10	14.90	69.30	0.20	0.80	305.80	83.10	395.00	5.10	789.00	61.60	0.00	0.00	0.00		
Обед																					
Суп картофельный с горохом луценым, мясом (конс)	260	7.7	4.3	19.8	149.4	0.30	4.80	0.20	0.00	0.00	42.80	35.30	96.10	2.30	512.80	74.40	0.00	0.00	0.00	102	2015
Котлета из мяса птицы	100	14.3	17.2	17.7	295.1	0.10	0.90	18.70	0.00	0.10	21.60	27.40	150.00	2.00	69.30	24.80	0.00	0.00	0.00	ТТК	
Макаронные изделия отварные	150	6.2	4.0	40.1	226.0	0.10	0.00	12.50	0.10	0.00	32.90	11.80	47.40	1.10	71.70	100.90	0.00	0.00	0.00	309	2015
Напиток из смеси сухофруктов	200	0.6	0.0	32.0	132.9	0.01	0.70	0.00	0.00	0.02	32.37	17.48	23.38	0.70	0.00	0.20	0.00	0.00	0.00	349	2015
Хлеб ржаной	33	2.2	0.4	11.0	57.4	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	5.90	6.30	28.70	1.30	44.90	1.80	0.00	0.00	0.00		
Батон йодированный	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.40	6.60	17.00	0.40	26.20	0.70	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	763	32.5	26.5	130.9	913.2	0.61	6.40	31.40	0.10	0.12	139.97	104.88	362.58	7.80	724.90	202.80	0.00	0.00	0.00		
Полдник																					
Сок фруктовый в инд.упаковке	200	0.0	0.0	20.2	88.0	0.01	4.00	0.00	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	389	2015
Фрукт	130	0.5	0.5	12.7	61.1	0.00	13.00	0.00	0.00	0.00	20.80	10.40	14.30	2.90	361.40	2.60	0.00	0.00	0.00		
Выпечное изделие	50	2.7	2.5	28.0	145.3	0.04	0.02	7.88	0.00	0.03	9.85	10.11	27.74	0.69	58.62	0.00	0.00	0.00	0.00	406	2015
Кондитерское изд.в инд.упак.	30	1.2	4.8	21.2	132.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	410	4.4	7.8	82.1	426.4	0.05	17.02	7.88	0.00	0.23	44.65	28.51	56.04	6.39	420.02	2.60	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		50.5	52.1	292.7	1 897.1	0.76	38.32	108.68	0.30	1.15	490.42	216.49	813.62	19.29	1 933.92	267.00	0.00	0.00	0.00		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	И, мг	F, мг	Se, мг		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	И, мг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																					
Котлета рыбная	100	12.2	8.1	17.7	193.7	0.10	0.80	0.00	0.00	0.00	0.10	39.30	44.60	175.90	1.70	342.40	178.30	0.00	0.00	ТТК	
Пюре картофельное	150	3.3	4.5	22.0	148.0	0.20	10.40	15.60	0.10	0.10	41.90	29.60	86.30	1.20	764.00	75.30	0.00	0.00	312	2015	
Овощи натуральные свежие	65	0.4	0.0	1.3	6.9	0.00	4.56	0.00	0.00	0.00	11.11	9.41	19.76	0.36	0.00	0.00	0.00	0.00	71	2015	
Батон йодированный	96	2.7	1.0	18.5	94.3	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	7.90	11.90	30.60	0.70	47.20	1.30	0.00	0.00			
Чай с лимоном	200/15/10	0.3	0.0	15.3	64.3	0.00	1.60	0.00	0.00	0.00	16.70	6.90	9.40	0.80	42.20	0.00	0.00	0.00	377	2015	
Кондитерское изделие	20	1.1	6.9	11.9	111.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	596	20.0	20.5	86.7	618.2	0.40	17.36	15.60	0.10	0.20	116.91	102.41	321.96	4.76	1 195.80	254.90	0.00	0.00			
Обед																					
Суп картофельный с рыбными консервами	260	5.5	5.3	16.5	148.0	0.13	5.80	0.00	0.00	0.00	0.08	42.50	35.60	88.10	2.13	0.00	64.90	0.00	0.00	97	2015
Гуляш из мяса юр	50/50	11.8	13.2	3.2	194.4	0.10	1.60	13.50	0.00	0.10	15.00	16.80	114.50	1.20	47.10	20.60	0.00	0.00	290	2015	
Рис отварной	150	3.5	4.2	37.0	200.5	0.03	0.00	0.00	0.00	0.25	5.27	25.16	76.83	0.59	0.00	59.97	0.00	0.00	302	2015	
Бобовые отварные	13	0.2	0.0	1.3	6.5	0.00	0.56	1.81	0.00	0.00	1.33	0.00	6.51	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	306	2015	
Напиток из смеси свежих плодов см	200	0.3	0.1	34.8	142.9	0.02	3.20	0.00	0.00	0.02	16.68	7.79	6.99	0.90	0.40	0.00	0.00	0.00	343	2015	
Хлеб ржаной	46	3.0	0.6	15.4	80.0	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	8.30	8.70	40.00	1.80	62.60	2.60	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	769	24.4	23.4	106.2	772.3	0.38	11.16	15.31	0.00	0.45	89.08	94.15	332.93	6.62	109.70	148.47	0.00	0.00			
Полдник																					
Сок фруктовый в инд. упаковке	200	0.0	0.0	20.2	88.0	0.01	4.00	0.00	0.00	0.00	0.20	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	389	2015	
Фрукт	140	0.6	0.4	14.4	65.8	0.00	7.00	0.00	0.00	0.00	0.00	26.60	16.80	22.40	2.80	217.00	1.40	0.00			
Выпечное изделие	80	10.2	12.9	37.2	318.5	0.10	0.00	38.90	0.10	0.10	163.50	14.00	129.90	0.80	90.90	29.60	0.00	0.00	522	2003	
Итого за прием пищи:	420	10.8	13.3	74.8	472.3	0.11	11.00	38.90	0.10	0.30	204.10	38.80	166.30	6.40	307.90	31.00	0.00	0.00			
Всего за день:		55.1	57.2	266.7	1 862.8	0.89	39.52	69.81	0.20	0.95	410.09	235.36	821.19	17.78	1 613.40	494.37	0.00	0.00			

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг			F, мг	Se, мг
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г																	
Завтрак																					
Жаркое по-домашнему с курой	250	14.8	12.6	27.5	298.0	0.30	13.90	13.70	0.00	0.20	39.80	52.90	201.70	2.70	933.00	64.90	0.00	0.00	ТК		
Батон йодированный	37	2.8	1.1	19.0	96.9	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	12.20	31.50	0.70	48.50	1.30	0.00	0.00			
Чай с сахаром	200/15	0.1	0.0	15.0	60.0	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	2015		
Фрукт	140	0.6	0.4	14.4	65.8	0.00	7.00	0.00	0.00	0.00	26.60	16.90	22.40	2.80	217.00	1.40	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	642	18.3	14.1	75.9	520.7	0.40	20.93	13.70	0.00	0.20	85.60	83.30	258.40	6.48	1 198.50	67.60	0.00	0.00			
Обед																					
Щи из свежей капусты с картофелем, мясом	210	3.1	3.5	7.2	73.7	0.00	9.60	0.20	0.00	0.00	36.60	18.00	49.20	1.00	270.40	59.00	0.00	0.00	88		
Тфтели "Нежные" с соусом красным основным	70/50	9.8	17.7	9.7	236.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	461		
Каша гречневая рассыпчатая	150	8.4	6.0	37.9	239.1	0.25	0.00	0.00	0.00	0.00	14.51	133.02	199.68	4.50	0.00	56.63	0.00	0.00	302		
Овощи натуральные свежие	60	0.3	0.0	1.2	6.4	0.00	4.22	0.00	0.00	0.00	10.25	8.69	18.25	0.33	0.00	0.00	0.00	0.00	71		
Сок фруктовый	180	0.0	0.0	18.2	79.2	0.03	3.58	0.00	0.00	0.18	12.56	7.17	12.56	2.51	0.00	0.00	0.00	0.00	389		
Хлеб ржаной	22	1.5	0.3	7.3	38.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.00	4.20	19.10	0.90	29.90	1.20	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	742	23.2	27.5	81.5	673.3	0.28	17.40	0.20	0.00	0.28	79.92	171.08	298.79	9.24	300.30	116.83	0.00	0.00			
Полдник																					
Сок фруктовый в инд. упаковке	200	0.0	0.0	20.2	86.0	0.01	4.00	0.00	0.00	0.20	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	389		
Фрукт	100	0.8	0.2	7.5	38.0	0.10	38.00	0.00	0.00	0.00	35.00	11.00	17.00	0.10	155.00	0.00	0.20	0.00			
Выпечное изделие	80	11.8	8.9	32.9	258.7	0.12	0.21	53.18	0.21	0.15	249.89	32.34	211.88	1.41	33.17	1.61	0.00	0.00	533		
Итого за прием пищи:	380	12.6	9.1	60.6	384.7	0.23	42.21	53.18	0.21	0.35	298.89	51.34	242.88	4.31	188.17	1.61	0.20	0.00			
Всего за день:	1762	54.0	50.6	217.9	1 578.7	0.91	80.54	67.08	0.21	0.81	464.41	305.72	800.07	20.03	1 686.97	186.04	0.20	0.00			

4 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур		
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг			Se, мг	
																				Энергетическая ценность, ккал
Завтрак																				
Шницель из свиной рубленый	100	14.0	23.9	14.2	326.3	0.00	0.40	0.00	0.00	0.00	11.00	11.60	35.60	0.80	57.00	26.00	0.00	0.00	ТК	2015
Макаронные изделия отварные	150	6.2	4.0	40.1	226.0	0.10	0.00	12.50	0.10	0.00	32.90	11.80	47.40	1.10	71.70	100.90	0.00	0.00	309	2015
Овощи натуральные свежие	30	0.2	0.0	0.6	3.2	0.00	2.08	0.00	0.00	0.00	5.11	4.33	9.08	0.17	0.00	0.00	0.00	0.00	71	2015
Батон йодированный	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.60	9.90	25.50	0.60	39.30	1.10	0.00	0.00		
Чай с сахаром	200/15	0.1	0.0	15.0	60.0	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015
Кондитерское изделие	35	3.9	8.8	25.8	201.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	560	26.7	37.6	111.1	895.2	0.10	2.51	12.50	0.10	0.00	66.71	39.03	120.38	3.05	168.00	128.00	0.00	0.00		
Обед																				
Солянка по-домашнему из птицы	250/10	3.4	6.1	9.6	110.1	0.00	5.20	3.20	0.00	0.00	30.90	19.60	57.10	1.00	325.80	63.10	0.00	0.00	158	2004
Плов со свиной	220	16.8	38.1	42.7	581.7	0.12	7.93	34.16	0.00	0.12	43.92	65.76	230.95	2.32	0.00	70.27	0.00	0.00	265	2015
Овощи натуральные свежие	60	0.7	0.1	2.3	14.4	0.00	15.00	0.10	0.00	0.00	8.40	12.00	15.60	0.60	174.00	1.20	0.00	0.00	71	2015
Чай с сахаром	200/15	0.1	0.0	15.0	60.0	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015
Хлеб ржаной	42	2.8	0.5	14.0	73.1	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	7.60	8.00	36.50	1.70	57.10	2.40	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	797	23.8	44.8	83.6	839.3	0.22	28.16	37.46	0.00	0.12	101.92	106.76	342.95	5.90	556.90	136.97	0.00	0.00		
Полдник																				
Сок фруктовый в инд.упаковке	200	0.0	0.0	20.2	88.0	0.01	4.00	0.00	0.00	0.20	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	389	2015
Фрукт	130	0.5	0.5	12.7	61.1	0.00	13.00	0.00	0.00	0.00	20.80	10.40	14.30	2.80	367.40	2.60	0.00	0.00		
Выпечное изделие	50	2.7	2.5	28.0	145.3	0.04	0.02	7.98	0.00	0.03	9.85	10.11	27.74	0.69	58.62	0.00	0.00	0.00	406	2015
Кондитерское изд. в инд.упак.	30	1.2	4.8	21.2	132.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	410	4.4	7.8	82.1	426.4	0.05	17.02	7.98	0.00	0.23	44.65	28.51	56.04	6.39	420.02	2.60	0.00	0.00		
Всего за день:		54.9	90.2	276.8	2 160.9	0.37	47.69	57.94	0.10	0.35	213.28	174.30	519.37	15.34	1 144.92	267.57	0.00	0.00		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
Гуляш из мяса кур	50/50	11.8	13.2	3.2	194.4	0.10	1.60	13.50	0.00	0.10	15.00	16.90	114.50	1.20	47.10	20.60	0.00	0.00	290	2015
Рис отварной	150	3.5	4.2	37.0	200.5	0.03	0.00	0.00	0.00	0.25	5.27	25.16	76.83	0.59	0.00	59.97	0.00	0.00	302	2015
Батон йодированный	24	1.8	0.7	12.3	62.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.30	7.90	20.40	0.50	31.40	0.90	0.00	0.00		
Чай с сахаром	200/15	0.1	0.0	15.0	60.0	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015
Фрукт	130	0.5	0.5	12.7	61.1	0.00	13.00	0.00	0.00	0.00	20.80	10.40	14.30	2.90	361.40	2.60	0.00	0.00		
Кондитерское изделие	20	1.1	6.9	11.9	111.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	639	18.8	25.5	92.1	689.9	0.13	14.63	13.50	0.00	0.35	57.47	61.76	228.83	5.47	499.90	84.07	0.00	0.00		
Обед																				
Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом	260	3.4	3.9	12.4	100.1	0.00	8.00	0.20	0.00	0.00	48.90	25.20	61.40	1.50	360.30	85.50	0.00	0.00	82	2015
Биточек мясной "Нежный"	100	11.5	20.8	11.5	294.7	0.00	0.60	0.00	0.00	0.10	16.30	21.00	127.80	2.10	56.80	25.10	0.00	0.00	TK	
Пюре картофельное	150	3.3	4.4	22.0	147.8	0.20	10.40	15.50	0.10	0.10	42.10	29.60	86.30	1.20	763.70	76.50	0.00	0.00	312	2015
Компот из вишни	200	0.2	0.0	22.1	90.2	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	13.70	6.10	5.40	0.10	52.30	0.40	0.00	0.00	342	2015
Хлеб ржаной	33	2.2	0.4	11.0	57.4	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	5.90	6.30	28.70	1.30	44.90	1.80	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	743	20.6	29.5	79.0	690.2	0.30	20.20	15.70	0.10	0.20	126.90	88.20	309.60	6.20	1 278.00	189.30	0.00	0.00		
Полдник																				
Сок фруктовый в инд. упаковке	200	0.0	0.0	20.2	88.0	0.01	4.00	0.00	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	389	2015
Фрукт	140	0.6	0.4	14.4	65.8	0.00	7.00	0.00	0.00	0.00	26.60	16.80	22.40	2.80	217.00	1.40	0.00	0.00		
Выпечное изделие	80	10.2	12.9	37.2	318.5	0.10	0.00	38.90	0.10	0.10	163.50	14.00	129.90	0.80	90.90	29.60	0.00	0.00	522	2003
Итого за прием пищи:	420	10.8	13.3	71.8	472.3	0.11	11.00	38.90	0.10	0.30	204.10	38.80	166.30	6.40	307.90	31.00	0.00	0.00		
Всего за день:		50.2	68.3	242.9	1 882.4	0.54	45.83	68.10	0.20	0.85	388.47	188.76	704.73	18.07	2 025.80	304.37	0.00	0.00		

6 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
																			Витамин Е, мг		
Завтрак																					
Биточек мясной "Нежный"	100	11.5	20.8	11.5	294.7	0.00	0.60	0.00	0.00	0.10	16.30	21.00	127.80	2.10	56.80	25.10	0.00	0.00	ТК		
Макаронные изделия отварные	150	6.2	4.0	40.1	226.0	0.10	0.00	12.90	0.10	0.00	32.90	11.80	47.40	1.10	71.70	100.90	0.00	0.00	309		
Сыр порционный в инд.упак.	16	1.8	3.4	1.0	41.6	0.00	0.90	22.50	0.00	0.60	63.00	5.00	135.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00			
Батон йодированный	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.40	6.60	17.00	0.40	26.20	0.70	0.00	0.00			
Чай с сахаром	200/15	0.1	0.0	15.0	60.0	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	376		
Фрукт	130	0.5	0.5	12.7	61.1	0.00	13.00	0.00	0.00	0.00	20.80	10.40	14.30	2.80	361.40	2.60	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	631	21.6	29.3	90.6	735.8	0.10	14.53	35.00	0.10	0.70	148.50	56.20	344.30	6.88	516.10	129.30	0.00	0.00			
Обед																					
Суп картофельный с горохом лученым, мясом (конс)	255	6.7	3.5	19.4	136.5	0.30	4.60	0.20	0.00	0.00	41.80	34.00	86.70	2.20	484.40	74.30	0.00	0.00	102		
Пицца тушеная в томатном соусе с овощами	45/45	10.6	12.0	3.2	175.6	0.10	1.40	16.30	0.00	0.10	17.40	14.30	93.80	0.80	49.20	60.50	0.00	0.00	290		
Рис отварной	150	3.5	4.2	37.0	200.7	0.03	0.00	0.00	0.00	0.25	5.27	25.78	76.91	0.59	0.00	60.03	0.00	0.00	302		
Сок фруктовый	200	0.0	0.0	20.2	88.0	0.00	3.98	0.00	0.00	0.20	13.95	7.97	13.95	2.79	0.00	0.00	0.00	0.00	389		
Хлеб ржаной	24	1.6	0.3	8.0	41.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.30	4.60	20.90	1.00	32.60	1.30	0.00	0.00			
Батон йодированный	24	1.8	0.7	12.3	62.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.30	7.90	20.40	0.50	31.40	0.90	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	743	24.2	20.7	100.1	705.5	0.46	9.98	16.50	0.00	0.55	88.02	93.95	312.66	7.88	597.60	197.03	0.00	0.00			
Полдник																					
Сок фруктовый в инд.упаковке	200	0.0	0.0	20.2	88.0	0.01	4.00	0.00	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	389		
Фрукт	130	0.5	0.5	12.7	61.1	0.00	13.00	0.00	0.00	0.00	20.80	10.40	14.30	2.80	361.40	2.60	0.00	0.00			
Выпечное изделие	50	2.7	2.5	28.0	145.3	0.04	0.02	7.98	0.00	0.03	9.85	10.11	27.74	0.69	56.62	0.00	0.00	0.00	406		
Кондитерское изд.в инд.упак.	30	1.2	4.8	21.2	132.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	410	4.4	7.8	82.1	426.4	0.05	17.02	7.98	0.00	0.23	44.65	28.51	56.04	6.39	420.02	2.60	0.00	0.00			
Всего за день:		50.3	57.8	272.8	1 867.7	0.61	41.53	59.48	0.10	1.48	281.17	178.66	713.00	21.15	1 533.72	328.93	0.00	0.00			

7 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур						
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	Е2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг			F, мг	Se, мг				
																					В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мг
Завтрак																								
Гуляш из свинины	50/60	11.8	18.3	4.5	248.4	0.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	20.40	17.60	125.20	2.00	53.50	80.80	0.00	0.00	0.00	260	2015
Каша гречневая рассыпчатая	150	8.4	6.0	37.9	239.1	0.25	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.08	14.51	133.02	199.68	4.50	0.00	56.63	0.00	0.00	0.00	302	2015
Овощи натуральные свежие	60	0.7	0.1	2.3	14.4	0.00	15.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.40	12.00	15.60	0.60	174.00	1.20	0.00	0.00	0.00	71	2015
Чай с лимоном	200/15/8	0.3	0.0	15.2	63.6	0.00	1.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	16.00	6.70	9.00	0.80	38.90	0.00	0.00	0.00	0.00	377	2015
Батон йодированный	33	2.5	1.0	17.0	86.5	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.30	10.90	28.10	0.70	43.20	1.20	0.00	0.00	0.00		
Кондитерское изделие	30	1.8	4.3	18.0	115.0	0.00	0.00	0.10	0.40	2.01	12.10	4.60	40.60	0.70	53.40	3.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	696	25.5	29.7	94.9	767.0	0.35	17.30	0.20	0.40	2.19	78.71	184.82	418.18	9.30	363.00	143.73	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																								
Суп картофельный с яйцом и курой	250/15	8.1	4.1	20.0	151.4	0.10	9.80	0.20	0.20	0.10	38.10	33.90	112.00	1.70	730.00	79.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	97	2015
Шницель из свинины рубленый	100	14.0	23.9	14.2	326.3	0.00	0.40	0.00	0.00	0.00	11.00	11.60	35.60	0.80	57.00	26.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	TKK	
Капуста тушеная	150	3.6	5.2	15.4	124.9	0.10	32.00	0.10	0.00	0.10	85.20	29.10	57.90	1.80	372.20	82.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	139	2015
Компот из свежих плодов (клубника)	180	0.1	0.1	25.0	103.5	0.01	0.81	0.00	0.00	0.01	12.78	11.61	3.96	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	342	2015
Хлеб ржаной	22	1.5	0.3	7.3	38.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.00	4.20	19.10	0.90	29.90	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	717	27.3	33.6	81.9	744.4	0.21	43.01	0.30	0.20	0.21	151.08	90.41	228.56	6.20	1 189.10	188.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Полдник																								
Сок фруктовый в инд. упаковке	200	0.0	0.0	20.2	88.0	0.01	4.00	0.00	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	389	2015
Фрукт	140	0.6	0.4	14.4	65.8	0.00	7.00	0.00	0.00	0.00	26.60	16.80	22.40	2.80	217.00	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Вяленое изделие	80	10.2	12.9	37.2	318.5	0.10	0.00	38.90	0.10	0.10	163.50	14.00	129.90	0.80	90.90	29.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	522	2003
Итого за прием пищи:	420	10.8	13.3	71.8	472.3	0.11	11.00	38.90	0.10	0.30	204.10	38.80	166.30	6.40	307.90	31.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		63.6	76.6	248.6	1 983.7	0.67	71.31	39.40	0.70	2.70	433.89	314.03	813.04	21.90	1 860.00	363.53	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг			F, мг	Se, мг
Завтрак																				
Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	250/5	6.3	7.3	39.2	260.5	0.10	0.70	27.80	0.10	0.10	145.30	33.20	148.90	0.50	232.60	52.40	0.00	0.00	182	2015
Какао с молоком витаминизированный	200	3.7	3.4	19.7	131.5	0.00	0.50	12.00	0.00	0.10	111.50	27.50	95.60	0.90	207.20	9.00	0.00	0.00	382	2015
Батон йодированный	44	3.3	1.3	22.6	115.3	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	9.70	14.50	37.40	0.90	57.60	1.60	0.00	0.00		
Фрукт	140	0.6	0.4	14.4	65.8	0.00	2.80	0.00	0.00	0.00	23.90	15.10	20.20	2.50	217.00	1.40	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	639	13.9	12.4	95.9	573.1	0.20	4.00	39.80	0.10	0.20	290.40	90.30	302.10	4.80	714.40	64.40	0.00	0.00		
Обед																				
Щи из свежей капусты с картофелем	250	1.7	4.4	9.0	83.3	0.00	12.00	0.20	0.00	0.00	46.40	20.50	41.70	1.10	302.50	73.80	0.00	0.00	88	2015
Котлета рыбная	100	12.2	8.1	17.7	193.7	0.10	0.80	0.00	0.00	0.10	39.30	44.60	175.90	1.70	342.40	178.30	0.00	0.00	ПК	
Пюре картофельное	150	3.4	5.3	22.3	150.4	0.09	19.88	0.00	0.00	0.09	40.47	30.36	94.74	1.10	0.00	62.18	0.00	0.00	312	2015
Напиток из смеси свежих плодов см	200	0.3	0.1	34.8	143.0	0.02	3.20	0.00	0.00	0.02	16.70	7.80	7.00	0.90	0.00	0.40	0.00	0.00	343	2015
Хлеб ржаной	44	2.9	0.5	14.7	76.6	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	7.90	8.40	36.30	1.80	69.80	2.50	0.00	0.00		
Пирог Манник	70	4.0	10.7	34.0	250.9	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	26.80	7.10	44.80	0.50	69.90	2.90	0.00	0.00	4046117	
Итого за прием пищи:	814	24.5	29.1	132.5	897.9	0.31	35.88	0.20	0.10	0.21	177.57	118.76	402.44	7.10	774.60	320.08	0.00	0.00		
Полдник																				
Сок фруктовый в инд. упаковке	200	0.0	0.0	20.2	88.0	0.01	4.00	0.00	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	389	2015
Фрукт	100	0.8	0.2	7.5	38.0	0.10	38.00	0.00	0.00	0.00	35.00	11.00	17.00	0.10	155.00	0.00	0.20	0.00		
Выпечное изделие	80	11.8	8.9	32.9	258.7	0.12	0.21	53.18	0.21	0.15	249.89	32.34	211.88	1.41	33.17	1.61	0.00	0.00	533	2003
Итого за прием пищи:	380	12.6	9.1	60.6	384.7	0.23	42.21	53.18	0.21	0.35	298.89	51.34	242.88	4.31	188.17	1.61	0.20	0.00		
Всего за день:		50.9	50.6	289.0	1 855.8	0.74	82.09	93.18	0.41	0.76	766.86	260.40	947.42	16.21	1 677.17	386.09	0.20	0.00		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг			F, мг	Ca, мг
Завтрак																				
Запеканка творожная с молоком стученным	130/20	27.2	11.8	32.8	365.3	0.00	0.30	26.60	0.10	0.30	232.80	34.40	280.90	0.90	244.20	2.50	0.00	0.00	223	2015
Батон йодированный	28	2.1	0.8	14.4	73.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.20	9.20	23.80	0.60	36.70	1.00	0.00	0.00		
Чай с сахаром	200/15	0.1	0.0	15.0	60.0	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015
Фрукт	130	0.5	0.5	12.7	61.1	0.00	13.00	0.00	0.00	0.00	20.80	10.40	14.30	2.90	361.40	2.60	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	523	29.9	13.1	74.9	569.8	0.00	13.33	26.60	0.10	0.30	270.90	55.40	321.80	4.68	642.30	6.10	0.00	0.00		
Обед																				
Рассольник Ленинградский с курой	250/15	6.7	2.9	17.1	123.4	0.10	6.90	0.20	0.00	0.10	35.60	28.50	92.90	1.40	525.60	85.70	0.00	0.00	96	2015
Гуляш из мяса кур	50/50	11.8	13.2	3.2	194.4	0.10	1.60	13.50	0.00	0.10	15.00	16.90	114.50	1.20	47.10	20.60	0.00	0.00	290	2015
Макаронные изделия отварные	150	6.2	4.0	40.1	226.0	0.10	0.00	12.50	0.10	0.00	32.90	11.80	47.40	1.10	71.70	100.90	0.00	0.00	309	2015
Напиток из смеси сухофруктов	200	0.6	0.0	32.0	132.9	0.01	0.70	0.00	0.00	0.02	32.37	17.48	23.38	0.70	0.00	0.20	0.00	0.00	349	2015
Хлеб ржаной	41	2.7	0.5	13.7	71.3	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	7.40	7.80	35.70	1.60	56.80	2.30	0.00	0.00		
Батон йодированный	35	2.6	1.0	18.0	91.7	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	7.70	11.60	29.80	0.70	45.90	1.30	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	791	30.6	21.6	124.1	839.7	0.51	9.20	26.20	0.10	0.22	130.97	94.08	343.68	6.70	746.10	211.00	0.00	0.00		
Полдник																				
Сок фруктовый в инд. упаковке	200	0.0	0.0	20.2	88.0	0.01	4.00	0.00	0.00	0.20	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	389	2015
Фрукт	130	0.5	0.5	12.7	61.1	0.00	13.00	0.00	0.00	0.00	20.80	10.40	14.30	2.90	361.40	2.60	0.00	0.00		
Выпечное изделие	50	2.7	2.5	28.0	145.3	0.04	0.02	7.98	0.00	0.03	9.85	10.11	27.74	0.69	58.62	0.00	0.00	0.00	406	2015
Кондитерское изд. в инд. упак.	30	1.2	4.8	21.2	132.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	410	4.4	7.8	82.1	426.4	0.05	17.02	7.98	0.00	0.23	44.65	28.51	56.04	6.39	420.02	2.60	0.00	0.00		
Всего за день:		64.9	42.5	281.1	1 825.9	0.56	39.55	60.78	0.20	0.75	446.52	177.99	721.52	17.77	1 808.42	219.70	0.00	0.00		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг			F, мг	Se, мг
Завтрак																				
Котлета из мяса птицы	100	14.3	17.2	17.7	295.1	0.10	0.90	18.70	0.00	0.10	21.60	27.40	150.00	2.00	69.30	24.80	0.00	0.00	ПК	
Пюре картофельное	150	3.4	5.3	22.3	150.4	0.09	19.88	0.00	0.00	0.09	40.48	30.36	94.74	1.10	0.00	62.18	0.00	0.00	312	2015
Овощи натуральные свежие	30	0.3	0.0	0.7	3.4	0.00	2.02	0.00	0.00	0.00	5.06	4.37	9.11	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	70	2015
Чай с сахаром	200/15	0.1	0.0	15.0	60.0	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015
Батон йодированный	35	2.6	1.0	18.0	91.7	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	7.70	11.60	29.80	0.70	45.90	1.30	0.00	0.00		
Кондитерское изделие	20	1.1	6.9	11.9	111.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	550	21.8	30.4	85.6	711.6	0.29	22.83	18.70	0.00	0.19	85.94	75.13	285.45	4.08	115.20	88.28	0.00	0.00		
Обед																				
Борщ из свежей капусты с картофелем и курой	250/10	4.6	2.5	12.5	93.1	0.00	8.10	0.20	0.00	0.00	49.40	25.40	62.90	1.50	357.70	86.30	0.00	0.00	62	2015
Печень по-строгановски	50/50	13.2	11.3	3.5	184.8	0.20	8.49	57.70	0.00	144.86	33.22	17.49	292.96	5.00	0.00	85.92	0.00	0.00	255	2015
Каша гречневая рассыпчатая	150	8.5	6.0	38.0	239.8	0.25	0.00	0.00	0.00	0.08	14.55	133.43	200.28	4.52	0.00	56.81	0.00	0.00	302	2015
Компот из вишни	200	0.2	0.0	22.1	90.2	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	13.70	6.10	5.40	0.10	52.30	0.40	0.00	0.00	342	2015
Хлеб ржаной	37	2.4	0.4	12.4	64.4	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	6.70	7.00	32.20	1.50	50.30	2.10	0.00	0.00		
Батон йодированный	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.40	6.60	17.00	0.40	26.20	0.70	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	767	30.4	20.7	98.8	724.7	0.55	17.79	57.90	0.00	144.94	121.97	195.02	610.74	13.02	486.50	232.23	0.00	0.00		
Полдник																				
Сок фруктовый в инд. упаковке	200	0.0	0.0	20.2	88.0	0.01	4.00	0.00	0.00	0.20	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	389	2015
Фрукт	140	0.6	0.4	14.4	65.8	0.00	7.00	0.00	0.00	0.00	26.60	16.80	22.40	2.80	217.00	1.40	0.00	0.00		
Выпечное изделие	80	10.2	12.9	37.2	318.5	0.10	0.00	38.90	0.10	0.10	163.50	14.00	129.90	0.80	90.90	29.60	0.00	0.00	522	2003
Итого за прием пищи:	420	10.8	13.3	71.8	472.3	0.11	11.00	38.90	0.10	0.30	204.10	38.80	166.30	6.40	307.90	31.00	0.00	0.00		
Всего за день:		63.0	64.4	256.2	1 908.6	0.95	51.62	115.50	0.10	145.43	412.01	309.95	1 063.49	23.50	909.60	351.51	0.00	0.00		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества						
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг	Se, мг	
Итого за весь период	557,5	610,3	2644,5	18793,6	7.00	538.00	739.95	2.52	155.23	4 307.12	2 361.66	7 917.45	16 193.92	3 109.11	0.40	0.00		
Среднее значение за период	55.8	61.0	264.5	1 879.4	0.70	53.80	74.00	0.25	15.52	430.71	236.17	791.75	1 619.39	310.91	0.00	0.00		
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	11.9	29.2	58.9															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
7-11 лет	595	765	408