



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор школы Гавриленко И.В.

01 сентября 2023 года

**Примерное двухнедельное меню  
для организации горячего питания учащихся  
МБОУ Бурмакинской средней общеобразовательной школы № 1  
на 2023-2024 учебный год**

**Сезон: осенне – зимний-весенний**

**Возрастная категория: 7-11 лет  
12-18 лет**

# МЕНЮ

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 250	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 180/5	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 205	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СТУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 160/40	БИТОЧЕК С СОУСОМ 100/0/30	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 200/5	КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ 120	КОТЛЕТА МЯСНАЯ 100	ФРИКАДЕЛКИ ИЗ ПТИЦЫ 100	БИТОЧЕК С СОУСОМ 100/0/30
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ 40	КОТЛЕТА РЫБНАЯ 100	ПИРОЖОК ПЕЧЕННЫЙ С ЯЙЦОМ 100	КАКАО С МОЛОКОМ 200	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 180/5	АПЕЛЬСИН 174	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 180/5	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 180/5	РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 180/5	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 180/5
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ 40/7/25	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 40	ЙОГУРТ (СТАКАН) 95	ЯБЛОКО 120	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 40	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ" 100	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 40	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 40	ЧАЙ С САХАРОМ 200
ЧАЙ С САХАРОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	СОК в инд.уп-ке 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 35	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 45	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 35
БАНАН 199	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 35	ГРУША 200		ЧАЙ С САХАРОМ 200	ЙОГУРТ (СТАКАН) 95		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 35	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 35	ЯБЛОКО 120
							БАНАН 199		

Завтрак									
1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ 250/5	СУП ГОРОХОВЫЙ НА МЯС С ГРЕНКАМИ 250/30	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ 250/5	СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ С КУРИЦЕЙ 250	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ НА МЯС СО СМЕТАНОЙ 250/5	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА МЯС СО СМЕТАНОЙ 250/5	СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ С КУРИЦЕЙ 250	СУП РЫБНЫЙ 250	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ НА МЯС СО СМЕТАНОЙ 250/5	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ 250/5
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ПТИЦЫ 100	ПЛОВ 250	КОТЛЕТА МЯСНАЯ 100	БИТОЧЕК МЯСНОЙ 100	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА 120	БЕФШТЕДГАНОВ 120	КОТЛЕТА МЯСНАЯ 100	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 250	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 250	РЫБА (ФИЛЕ) ЗАПЕЧЕННАЯ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ 100/30
РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 180/5	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 30	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 180/5	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 180	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 180/5	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 180/5	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 180/5	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 40	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 30	РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 180/5
ЧАЙ С САХАРОМ 200	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 200	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 30	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 30	ЧАЙ С САХАРОМ 200	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200
ХЛЕБ РЖАНОЙ 45	ХЛЕБ РЖАНОЙ 45	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ХЛЕБ РЖАНОЙ 45	ХЛЕБ РЖАНОЙ 45	ХЛЕБ РЖАНОЙ 45	КИСЕЛЬ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 200	ХЛЕБ РЖАНОЙ 45	ХЛЕБ РЖАНОЙ 45	ХЛЕБ РЖАНОЙ 45
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15		ХЛЕБ РЖАНОЙ 45	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25			ХЛЕБ РЖАНОЙ 45	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	

## Обед

1 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Углеводы, г			В1, мг	А, мг	С, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг								
		Белки, г	Жиры, г																							
<b>Завтрак</b>																										
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	5,70	26,73	182,83	0,07	0,65	0,03	0,04	0,03	0,15	141,57	23,34	112,20	0,50	219,09	11,25	0,00	0,00	112	2008						
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,96	4,49	61,30	0,02	0,00	0,10	0,81	0,89	0,15	19,92	4,35	69,55	0,91	96,35	8,05	0,02	0,01	213	2008						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	40/725	8,81	13,31	20,13	236,95	0,07	0,07	0,10	1,01	0,11	0,08	200,41	20,33	136,73	1,02	75,05	0,00	0,01	1	2008						
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,25	0,00	12,15	49,57	0,00	0,05	0,00	0,00	0,01	11,52	6,37	9,64	0,96	33,01	0,00	0,00	м/к	м/к	2008						
БАНАН	199	2,99	1,00	41,79	191,04	0,08	19,90	0,05	0,00	0,10	15,92	83,56	55,72	1,19	692,52	0,00	0,00	0,00	м/к	2008						
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>761</b>	<b>22,71</b>	<b>24,59</b>	<b>101,07</b>	<b>0,24</b>	<b>20,67</b>	<b>0,28</b>	<b>1,86</b>	<b>1,03</b>	<b>0,49</b>	<b>389,34</b>	<b>137,97</b>	<b>383,84</b>	<b>4,58</b>	<b>1 076,02</b>	<b>19,30</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>								
<b>Всего за день:</b>		<b>22,71</b>	<b>24,59</b>	<b>101,07</b>	<b>0,24</b>	<b>20,67</b>	<b>0,28</b>	<b>1,86</b>	<b>1,03</b>	<b>0,49</b>	<b>389,34</b>	<b>137,97</b>	<b>383,84</b>	<b>4,58</b>	<b>1 076,02</b>	<b>19,30</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>								

1 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Углеводы, г			В1, мг	А, мг	С, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг								
		Белки, г	Жиры, г																							
<b>Обед</b>																										
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/5	7,12	18,22	16,67	262,63	0,20	6,71	0,23	1,28	0,08	0,10	32,38	31,91	112,91	1,46	589,59	7,21	0,05	0,00	91	2008					
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ПТИЦЫ	100	19,20	23,95	9,32	329,34	0,08	0,91	0,07	3,08	0,00	0,14	24,41	22,65	188,16	1,81	232,06	6,58	0,12	0,02	314	2008					
РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	4,91	4,41	45,36	239,88	0,00	0,00	0,02	0,11	0,08	0,00	7,13	0,40	2,11	0,06	0,93	0,00	0,00	0,00	325	2008					
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,25	0,00	12,15	49,57	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,01	11,52	6,37	9,64	0,96	33,01	0,00	0,00	м/к	м/к	2008					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	2,98	0,40	19,08	91,78	0,08	0,00	0,00	0,99	0,00	0,04	8,10	8,55	39,15	1,80	61,20	2,52	0,00	0,00	м/к	2008					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,14	0,09	7,53	35,62	0,02	0,00	0,00	0,29	0,00	0,01	3,45	4,95	12,60	0,30	19,35	0,00	0,00	0,00	м/к	2008					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>	<b>35,60</b>	<b>47,07</b>	<b>110,11</b>	<b>1 008,71</b>	<b>0,38</b>	<b>7,67</b>	<b>0,32</b>	<b>5,75</b>	<b>0,16</b>	<b>0,30</b>	<b>86,99</b>	<b>74,83</b>	<b>344,57</b>	<b>6,39</b>	<b>936,14</b>	<b>16,31</b>	<b>0,17</b>	<b>0,02</b>							
<b>Всего за день:</b>		<b>35,60</b>	<b>47,07</b>	<b>110,11</b>	<b>1 008,71</b>	<b>0,38</b>	<b>7,67</b>	<b>0,32</b>	<b>5,75</b>	<b>0,16</b>	<b>0,30</b>	<b>86,99</b>	<b>74,83</b>	<b>344,57</b>	<b>6,39</b>	<b>936,14</b>	<b>16,31</b>	<b>0,17</b>	<b>0,02</b>							

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, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
																				В1, мг	С, мг		
Завтрак																							
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	4,49	5,60	31,34	194,25	0,18	15,34	0,03	0,30	0,08	0,15	51,72	42,78	121,03	1,79	1 120,41	11,98	0,05	0,00	335	2008		
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	100	16,91	8,45	9,10	179,71	0,09	0,57	0,01	4,64	0,00	0,07	28,45	33,11	204,94	0,81	370,65	135,13	0,63	0,02	239	2008		
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,32	0,04	1,00	5,59	0,01	3,99	0,00	0,04	0,00	0,02	9,18	5,59	16,76	0,40	56,26	1,20	0,01	0,00		2008		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,34	0,01	15,31	63,93	0,00	1,27	0,00	0,00	0,00	0,01	17,52	8,20	11,89	1,10	48,17	0,00	0,00	431	2008			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,67	0,22	17,56	82,89	0,06	0,00	0,00	0,89	0,00	0,02	8,05	11,55	29,40	0,70	45,15	0,00	0,01	0,00		2008		
Итого за прием пищи:	560	24,73	14,32	74,31	526,37	0,34	21,17	0,04	5,67	0,08	0,27	114,92	101,23	384,02	4,80	1 640,64	148,31	0,70	0,02				
Всего за день:		24,73	14,32	74,31	526,37	0,34	21,17	0,04	5,67	0,08	0,27	114,92	101,23	384,02	4,80	1 640,64	148,31	0,70	0,02				

2

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, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
																				В1, мг	С, мг		
Обед																							
СУП ГОРОХОВЫЙ НА МЯС ГРЕНКАМИ	250/30	7,94	4,72	33,34	207,92	0,21	4,60	0,22	2,65	0,08	0,08	41,91	41,40	100,39	2,44	507,69	4,32	0,03	0,00	99	2008		
ПЛОВ	250	19,56	40,43	50,16	643,17	0,36	3,11	0,26	3,75	0,00	0,12	16,58	30,17	149,33	1,82	440,86	8,61	0,07	0,00	265	2011		
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0,33	0,06	1,14	7,22	0,02	7,53	0,05	0,12	0,00	0,01	4,21	6,02	7,83	0,30	87,29	0,60	0,00	0,00		2008		
КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,14	0,14	18,84	77,97	0,01	1,41	0,00	0,22	0,00	0,01	5,36	2,53	3,48	0,70	98,34	0,70	0,00	0,00	к/к			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	2,98	0,40	19,08	91,78	0,08	0,00	0,00	0,99	0,00	0,04	8,10	8,55	39,15	1,80	61,20	2,52	0,00	0,00		2008		
Итого за прием пищи:	805	30,95	45,75	122,58	1 028,06	0,68	16,65	0,53	7,73	0,08	0,26	76,16	88,67	300,18	7,06	1 195,38	16,75	0,10	0,00				
Всего за день:		30,95	45,75	122,58	1 028,06	0,68	16,65	0,53	7,73	0,08	0,26	76,16	88,67	300,18	7,06	1 195,38	16,75	0,10	0,00				

2

## 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины						Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал																		
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	5,82	7,53	43,93	267,56	0,05	0,52	0,04	0,31	0,08	0,12	115,12	31,99	133,51	0,54	191,37	9,62	0,02	0,01	189	2008	
ПИРОЖОК ПЕЧЕННЫЙ С ЯЙЦОМ	100	7,33	6,89	31,64	217,69	0,07	0,00	0,04	1,73	0,50	0,12	21,05	9,34	76,04	0,95	90,17	5,11	0,02	0,02	451	2008	
ЙОГУРТ (СТАКАН)	95	1,90	2,38	2,85	53,39	0,03	0,67	0,02	0,00	0,00	0,16	114,00	13,30	90,25	0,00	138,70	0,00	0,02	0,00	2008	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,25	0,00	12,15	49,57	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,01	11,52	6,37	9,64	0,96	33,01	0,00	0,00	0,00	к/к	2008	
ГРУША	200	0,80	0,60	20,60	94,00	0,04	10,00	0,00	0,72	0,00	0,06	38,00	24,00	32,00	4,00	310,00	2,00	0,02	0,00	к/к	2008	
Итого за прием пищи:	800	16,10	17,40	111,17	682,21	0,19	11,24	0,13	2,76	0,58	0,47	299,69	85,00	341,44	6,45	763,25	16,73	0,08	0,03			
Всего за день:		16,10	17,40	111,17	682,21	0,19	11,24	0,13	2,76	0,58	0,47	299,69	85,00	341,44	6,45	763,25	16,73	0,08	0,03			

3

## 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины						Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал																		
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	250/5	7,48	7,73	14,29	158,80	0,04	8,97	0,24	0,31	0,08	0,06	57,07	25,05	53,09	1,24	357,19	6,37	0,02	0,00	76	2008	
КОТЛЕТА МЯСНАЯ	100	16,08	26,12	9,10	335,64	0,18	0,36	0,02	2,86	0,00	0,11	13,04	22,10	144,70	1,82	275,09	6,11	0,07	0,01	288	2008	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	4,08	5,51	28,02	178,57	0,16	13,66	0,03	0,28	0,08	0,13	49,83	38,43	110,07	1,60	1 001,13	10,93	0,05	0,00	335	2008	
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,24	0,03	0,75	4,19	0,01	2,99	0,00	0,03	0,00	0,01	6,88	4,19	12,56	0,30	42,16	0,80	0,01	0,00	2008	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,25	0,00	12,15	49,57	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,01	11,52	6,37	9,64	0,96	35,01	0,00	0,00	0,00	к/к	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	2,98	0,40	19,08	91,78	0,08	0,00	0,00	0,99	0,00	0,04	8,10	8,55	39,15	1,80	61,20	2,52	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	815	31,11	39,79	83,39	818,55	0,47	26,03	0,29	4,27	0,16	0,36	146,44	104,69	369,21	7,72	1 769,78	26,83	0,15	0,01			
Всего за день:		31,11	39,79	83,39	818,55	0,47	26,03	0,29	4,27	0,16	0,36	146,44	104,69	369,21	7,72	1 769,78	26,83	0,15	0,01			

3

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	А, мг	С, мг	Е, мг	В1, мг	В2, мг	Д, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	160/40	31,33	22,00	39,36	489,41	0,07	0,47	0,12	0,53	0,18	0,44	331,79	42,57	365,00	0,80	335,08	3,94	0,06	0,04	224	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,61	4,51	17,67	131,46	0,04	0,63	0,02	0,00	0,00	0,14	134,02	33,59	117,32	1,09	254,20	10,98	0,00	0,00	382	2011
ЯБЛОКО	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0,01	0,76	0,00	0,02	19,20	9,60	13,20	2,64	333,60	2,40	0,01	0,00		2008
СОК в инд.уп.ке	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	720	37,42	27,19	88,99	763,27	0,17	17,10	0,15	1,29	0,18	0,62	499,01	93,76	509,52	7,33	1 162,88	19,32	0,07	0,04		
Всего за день:		37,42	27,19	88,99	763,27	0,17	17,10	0,15	1,29	0,18	0,62	499,01	93,76	509,52	7,33	1 162,88	19,32	0,07	0,04		

4

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	А, мг	С, мг	Е, мг	В1, мг	В2, мг	Д, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Обед</b>																					
СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ С КУРИЦЕЙ	250	10,47	13,31	14,73	220,62	0,07	0,93	0,23	2,27	0,00	0,08	28,15	22,31	98,71	1,20	162,09	3,53	0,07	0,01	105	2008
БИТОЧЕК МЯСНОЙ	100	16,49	25,95	9,10	335,74	0,17	0,36	0,02	2,88	0,00	0,11	13,82	22,49	147,70	1,88	281,62	6,25	0,07	0,01	268	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4,61	7,49	129,60	138,24	0,06	31,68	0,10	3,46	0,00	0,00	103,68	34,56	69,12	1,44	0,00	0,00	0,00	0,00	131	2008
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	200	0,28	0,06	17,05	71,47	0,01	7,72	0,00	0,07	0,00	0,01	18,78	5,69	6,66	0,09	64,45	0,64	0,01 <th>0,00</th> <td>436</td> <td>2008</td>	0,00	436	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	2,98	0,40	19,08	91,78	0,08	0,00	0,00	0,99	0,00	0,04	8,10	8,55	39,15	1,80	61,20	2,52	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,91	0,16	12,55	59,21	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,75	8,25	21,00	0,50	32,25	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	800	36,74	47,37	202,11	917,06	0,43	40,69	0,35	9,96	0,00	0,25	178,28	101,95	382,34	6,91	601,61	12,94	0,15 <th>0,02</th> <td></td> <td></td>	0,02		
Всего за день:		36,74	47,37	202,11	917,06	0,43	40,69	0,35	9,96	0,00	0,25	178,28	101,95	382,34	6,91	601,61	12,94	0,15 <th>0,02</th> <td></td> <td></td>	0,02		

4

5 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, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
БИТОЧЕК С СОУСОМ	1000/30	17,02	28,63	12,26	375,01	0,17	0,36	0,04	2,74	0,00	0,11	31,91	24,51	161,31	2,03	276,78	6,13	0,07	0,01	268	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	6,75	4,80	43,12	242,83	0,08	0,00	0,02	1,43	0,08	0,02	14,60	9,27	50,76	1,17	78,33	0,95	0,01	0,01	209	2008
ПОМИДОР СВЕЖИИ	40	0,44	0,08	1,53	9,65	0,02	10,05	0,07	0,16	0,00	0,02	5,63	8,04	10,45	0,40	116,58	0,80	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,67	0,22	17,56	82,89	0,06	0,00	0,00	0,69	0,00	0,02	8,05	11,55	29,40	0,70	45,15	0,00	0,01	0,00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,25	0,00	12,15	49,57	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,01	11,52	6,37	9,64	0,86	33,01	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	590	27,13	33,73	86,62	759,95	0,33	10,46	0,13	5,02	0,08	0,18	71,71	59,74	261,56	5,26	549,85	7,88	0,09	0,02		
Всего за день:		27,13	33,73	86,62	759,95	0,33	10,46	0,13	5,02	0,08	0,18	71,71	59,74	261,56	5,26	549,85	7,88	0,09	0,02		

5

5 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, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ НА МЛС СО СМЕТАНОЙ	250/5	2,16	4,98	11,07	100,83	0,06	13,21	0,23	0,27	0,08	0,06	45,30	23,32	50,77	1,05	392,40	5,00	0,02	0,00	84	2008
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	120	14,20	35,02	4,33	389,84	0,34	1,33	0,24	1,73	0,00	0,11	16,66	26,27	142,79	1,62	353,88	7,66	0,07	0,00	246	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	8,50	7,02	38,43	250,57	0,22	0,00	0,03	4,74	0,09	0,12	25,30	126,38	188,12	4,43	264,83	2,29	0,01	0,00	323	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,25	0,00	12,15	49,57	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,01	11,52	6,37	9,64	0,86	33,01	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	2,98	0,40	19,08	91,78	0,08	0,00	0,00	0,99	0,00	0,04	8,10	8,55	39,15	1,80	61,20	2,52	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	805	28,09	47,42	85,06	882,59	0,70	14,59	0,50	7,73	0,17	0,34	106,88	190,89	430,47	9,86	1 105,32	17,47	0,10	0,00		
Всего за день:		28,09	47,42	85,06	882,59	0,70	14,59	0,50	7,73	0,17	0,34	106,88	190,89	430,47	9,86	1 105,32	17,47	0,10	0,00		

5

## 6 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, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг				
																						8,36	8,41	46,14	0,18
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	1,57	0,35	14,11	74,91	0,07	104,52	0,02	0,38	0,00	0,38	0,00	0,08	0,13	119,94	48,92	177,10	1,45	251,70	11,23	0,01	0,00	189	2008	
АПЕЛЬСИН	174	8,84	7,21	34,49	238,77	0,07	104,52	0,02	0,38	0,00	0,38	0,00	0,08	0,13	119,94	48,92	177,10	1,45	251,70	11,23	0,01	0,00	189	2008	
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	100	0,25	0,00	12,15	49,57	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,52	6,37	9,64	0,96	33,01	0,00	0,00	0,00	0,00	479	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,90	2,38	2,85	53,39	0,03	0,67	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,16	114,00	13,30	90,25	0,00	138,70	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00
ЙОГУРТ (СТАКАН)	95	20,92	18,35	109,74	711,09	0,35	105,86	0,11	3,21	0,26	0,45	353,33	103,36	407,55	3,59	874,04	17,88	0,08	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	774	20,92	18,35	109,74	711,09	0,35	105,86	0,11	3,21	0,26	0,45	353,33	103,36	407,55	3,59	874,04	17,88	0,08	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Всего за день:		20,92	18,35	109,74	711,09	0,35	105,86	0,11	3,21	0,26	0,45	353,33	103,36	407,55	3,59	874,04	17,88	0,08	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

6

## 6 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, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг					
																						2,40	7,23	16,67	0,08	6,71
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА МБ СО СМЕТАННОЙ	250/5	18,28	26,62	5,88	349,56	0,05	0,71	0,03	3,92	0,00	0,13	38,87	21,38	167,85	2,29	371,22	9,97	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
БЕВЕСТРОТАНОВ	120	6,75	4,80	43,12	242,83	0,08	0,00	0,02	1,43	0,08	0,02	14,60	9,27	50,76	1,17	76,33	0,95	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	0,25	0,00	12,15	49,57	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	11,52	6,37	9,64	0,96	33,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,98	0,40	19,08	91,78	0,08	0,00	0,00	0,99	0,00	0,04	8,10	8,55	39,15	1,80	61,20	2,52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	30,66	39,05	96,90	878,62	0,29	7,47	0,28	7,62	0,16	0,26	103,45	70,95	335,71	7,22	1 036,45	18,41	0,09	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:	805	30,66	39,05	96,90	878,62	0,29	7,47	0,28	7,62	0,16	0,26	103,45	70,95	335,71	7,22	1 036,45	18,41	0,09	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Всего за день:		30,66	39,05	96,90	878,62	0,29	7,47	0,28	7,62	0,16	0,26	103,45	70,95	335,71	7,22	1 036,45	18,41	0,09	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	

6



7 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур		
	Масса порции			В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
	Белки, г	Жиры, г																	
<b>Завтрак</b>																			
КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	120	21,80	29,08	4,30	368,52	0,08	2,33	0,31	1,50	0,09	0,17	36,66	27,08	195,92	2,06	317,68	8,81	0,15	0,02
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	6,75	4,80	43,12	242,83	0,08	0,00	0,02	1,43	0,08	0,02	14,60	9,27	50,76	1,17	78,33	0,95	0,01	0,01
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,25	0,00	12,15	49,57	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	11,52	6,37	9,64	0,96	33,01	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,43	0,28	22,58	106,57	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,02	10,35	14,85	37,80	0,90	86,05	0,00	0,01	0,00
Итого за прием пищи:	550	32,23	34,16	82,15	767,49	0,23	2,38	0,33	3,81	0,17	0,22	73,13	57,57	284,12	5,09	487,07	9,76	0,17	0,03
Всего за день:		32,23	34,16	82,15	767,49	0,23	2,38	0,33	3,81	0,17	0,22	73,13	57,57	284,12	5,09	487,07	9,76	0,17	0,03

7 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур		
	Масса порции			В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
	Белки, г	Жиры, г																	
<b>Обед</b>																			
СУП ВЕРМИШЕЛЬНЫЙ С КУРИЦЕЙ	250	10,47	13,31	14,73	220,62	0,07	0,93	0,23	2,27	0,00	0,08	28,15	22,31	98,71	1,20	162,09	3,53	0,07	0,01
КОТЛЕТА МЯСНАЯ	100	16,08	26,12	9,10	335,64	0,18	0,36	0,02	2,66	0,00	0,11	13,04	22,10	144,70	1,82	275,09	6,11	0,07	0,01
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	4,49	5,60	31,34	194,25	0,18	15,34	0,03	0,30	0,08	0,15	51,72	42,78	121,03	1,79	1 120,41	11,98	0,05	0,00
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,24	0,03	0,75	4,19	0,01	2,99	0,00	0,03	0,00	0,01	6,88	4,19	12,56	0,30	42,16	0,90	0,01	0,00
КИСЕЛЬ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0,00	0,00	23,71	398,48	0,23	8,36	0,11	2,34	1,74	0,30	7,70	1,71	0,00	0,00	0,57	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	2,98	0,40	19,08	91,78	0,08	0,00	0,00	0,99	0,00	0,04	8,10	8,55	39,15	1,80	61,20	2,52	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	810	34,26	45,46	98,71	1 244,96	0,75	27,98	0,39	8,59	1,82	0,69	115,59	101,64	416,15	6,91	1 661,52	25,04	0,20	0,02
Всего за день:		34,26	45,46	98,71	1 244,96	0,75	27,98	0,39	8,59	1,82	0,69	115,59	101,64	416,15	6,91	1 661,52	25,04	0,20	0,02

## 8 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов		
	Масса порции	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
КОПЛЕТА МЯСНАЯ	100	16,08	26,12	9,10	335,64	0,18	0,36	0,02	2,66	0,00	13,04	22,10	144,70	1,82	275,09	6,11	0,07	0,01	288		
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	4,49	5,60	31,34	194,25	0,18	15,34	0,03	0,30	0,08	51,72	42,78	121,03	1,79	1 120,41	11,98	0,05	0,00	335		
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	0,44	0,08	1,53	9,65	0,02	10,05	0,07	0,16	0,00	5,63	8,20	10,45	0,40	116,58	0,80	0,00	0,00	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,34	0,01	15,31	63,93	0,00	1,27	0,00	0,00	0,00	17,52	8,20	11,89	1,10	48,17	0,00	0,00	0,00	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,67	0,22	17,56	82,89	0,06	0,00	0,00	0,69	0,00	8,05	11,55	29,40	0,70	45,15	0,00	0,01	0,00	431		
БАНАН	199	2,99	1,00	41,79	191,04	0,08	19,90	0,05	0,00	0,00	15,92	83,58	55,72	1,19	692,52	0,00	0,00	0,00	2008		
Итого за прием пищи:	759	27,01	33,03	116,63	877,40	0,52	46,92	0,17	3,81	0,08	111,88	176,25	373,19	7,00	2 297,92	18,89	0,13	0,01			
Всего за день:		27,01	33,03	116,63	877,40	0,52	46,92	0,17	3,81	0,08	111,88	176,25	373,19	7,00	2 297,92	18,89	0,13	0,01			

8

## 8 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов		
	Масса порции	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Обед</b>																					
СУП РЫБНЫЙ	250	8,05	3,50	17,09	132,22	0,10	6,48	0,23	1,81	0,00	32,17	34,79	129,51	1,07	579,56	56,49	0,27	0,01	87		
ГОЛУВЦЫ ЛЕНИВЫЕ	250	41,00	47,36	265,94	1 656,02	0,59	30,17	0,08	7,02	0,00	117,62	207,47	670,94	6,30	981,19	17,15	0,24	0,05	306		
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	0,44	0,08	1,53	9,65	0,02	10,05	0,07	0,16	0,00	5,63	8,04	10,45	0,40	116,58	0,80	0,00	0,00	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,25	0,00	12,15	49,57	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	11,52	6,37	9,64	0,96	33,01	0,00	0,00	0,00	к/к		
ХЛЕБ РЖАНОМ	45	2,98	0,40	19,08	91,78	0,08	0,00	0,00	0,99	0,00	8,10	8,55	39,15	1,80	61,20	2,52	0,00	0,00	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,91	0,16	12,55	59,21	0,04	0,00	0,00	0,49	0,00	5,75	8,25	21,00	0,50	32,25	0,00	0,00	0,00	2008		
Итого за прием пищи:	810	54,63	51,50	328,34	1 998,45	0,83	46,75	0,38	10,47	0,00	180,79	273,47	880,69	11,03	1 803,79	76,96	0,51	0,06			
Всего за день:		54,63	51,50	328,34	1 998,45	0,83	46,75	0,38	10,47	0,00	180,79	273,47	880,69	11,03	1 803,79	76,96	0,51	0,06			

8

9 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, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг			I, мкг	F, мг	Se, мг
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	100	19,39	19,39	0,85	255,15	0,06	1,15	0,09	0,38	0,17	0,16	25,25	19,19	173,21	1,78	229,79	8,06	0,13	0,02	46	2017
РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	4,91	4,41	45,36	239,88	0,00	0,00	0,02	0,11	0,08	0,00	7,13	0,40	2,11	0,06	0,93	0,00	0,00	0,00	325	2008
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,32	0,04	1,00	5,59	0,01	3,99	0,00	0,04	0,00	0,02	9,18	5,59	16,76	0,40	56,26	1,20	0,01	0,00	2008	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,25	0,00	12,15	49,57	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,01	11,52	6,37	9,64	0,96	33,01	0,00	0,00	к/к	2008	к/к
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,67	0,22	17,56	82,89	0,06	0,00	0,00	0,89	0,00	0,02	8,05	11,55	29,40	0,70	45,15	0,00	0,01	0,00	2008	2008
Итого за прием пищи:	580	27,54	24,06	76,92	633,08	0,13	5,19	0,11	1,22	0,25	0,21	61,13	43,10	231,12	3,90	365,08	9,26	0,15	0,02		
Всего за день:		27,54	24,06	76,92	633,08	0,13	5,19	0,11	1,22	0,25	0,21	61,13	43,10	231,12	3,90	365,08	9,26	0,15	0,02		

9

9 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, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг			I, мкг	F, мг	Se, мг
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ НА МЯС СО СМЕТАНОЙ	250/5	2,16	4,98	11,07	100,83	0,06	13,21	0,23	0,27	0,08	0,06	45,30	23,32	50,77	1,05	392,40	5,00	0,02	0,00	84	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	14,08	32,88	28,70	467,96	0,42	14,78	0,17	3,77	0,00	0,19	30,71	55,21	199,28	2,82	1 235,40	14,43	0,10	0,00	258	2008
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0,33	0,06	1,14	7,22	0,02	7,53	0,05	0,12	0,00	0,01	4,21	6,02	7,83	0,30	87,29	0,60	0,00	0,00	2008	2008
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,22	0,05	20,90	85,31	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	15,41	5,54	11,61	0,27	84,04	0,00	0,00	к/к	2008	к/к
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	2,98	0,40	19,08	91,78	0,08	0,00	0,00	0,99	0,00	0,04	8,10	8,55	39,15	1,80	61,20	2,52	0,00	0,00	2008	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	2008	2008
Итого за прием пищи:	800	21,30	38,49	90,93	800,46	0,62	35,52	0,45	5,54	0,08	0,32	108,33	105,24	325,44	6,64	1 886,13	22,55	0,12	0,00		
Всего за день:		21,30	38,49	90,93	800,46	0,62	35,52	0,45	5,54	0,08	0,32	108,33	105,24	325,44	6,64	1 886,13	22,55	0,12	0,00		

9

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, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
																				В1, мг	С, мг		
<b>Завтрак</b>																							
БИТОЧЕК С СОУСОМ	100/0/30	17,02	28,63	12,26	0,17	0,36	0,04	2,74	0,00	0,11	31,91	24,51	161,31	2,03	276,78	6,13	0,07	0,01	268	2011			
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	6,75	4,80	43,12	242,83	0,08	0,02	1,43	0,08	0,02	14,60	9,27	50,76	1,17	78,33	0,95	0,01	0,01	209	2008			
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,25	0,00	12,15	49,57	0,00	0,05	0,00	0,00	0,01	11,52	6,37	9,64	0,96	33,01	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,67	0,22	17,56	82,89	0,06	0,00	0,69	0,00	0,02	8,05	11,55	29,40	0,70	45,15	0,00	0,01	0,00	2008	2008			
ЯБЛОКО	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0,01	0,76	0,00	19,20	9,60	13,20	2,64	33,60	2,40	0,01	0,00	2008	2008			
Итого за прием пищи:	670	27,17	34,13	96,85	806,70	0,35	12,41	0,07	5,62	0,08	85,28	61,30	264,31	7,50	766,87	9,48	0,10	0,02					
Всего за день:		27,17	34,13	96,85	806,70	0,35	12,41	0,07	5,62	0,08	85,28	61,30	264,31	7,50	766,87	9,48	0,10	0,02					

10

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, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
																				В1, мг	С, мг		
<b>Обед</b>																							
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	250/5	6,90	7,47	14,24	154,17	0,04	8,97	0,24	0,31	0,06	57,07	25,05	53,09	1,24	357,19	6,37	0,02	0,00	76	2008			
РЫБА (ФИЛЕ) ЗАПЕЧЕННАЯ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	100/30	15,94	3,88	3,55	113,31	0,08	0,56	0,09	0,96	0,00	42,53	29,95	202,74	0,67	340,95	131,43	0,61	0,02	238	2008			
РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	4,91	4,41	45,36	239,88	0,00	0,00	0,02	0,11	0,08	7,13	0,40	2,11	0,06	0,93	0,00	0,00	0,00	325	2008			
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,25	0,00	12,15	49,57	0,00	0,05	0,00	0,00	0,01	11,52	6,37	9,64	0,96	33,01	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	2,88	0,40	19,08	91,78	0,08	0,00	0,00	0,99	0,00	8,10	8,55	39,15	1,80	61,20	2,52	0,00	0,00	2008	2008			
Итого за прием пищи:	815	30,98	16,16	94,48	648,71	0,20	9,58	0,35	2,39	0,16	126,35	70,32	306,73	4,73	793,28	140,32	0,63	0,02					
Всего за день:		30,98	16,16	94,48	648,71	0,20	9,58	0,35	2,39	0,16	126,35	70,32	306,73	4,73	793,28	140,32	0,63	0,02					

10

## ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества									
	Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	262,96	280,96	944,45	7 249,25	2,65	253,40	1,52	34,27	2,79	3,50	2 059,42	919,28	3 450,67	55,50	9 983,62	276,81	1,60	0,23
Среднее значение за период	23,91	23,72	85,86	659,02	0,26	23,04	0,14	3,12	0,25	0,32	187,22	83,57	313,70	5,05	907,60	25,16	0,15	0,02
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,5	32,4	53,1															

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

Возраст детей	Завтрак
Начальная школа	674

## ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества									
	Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	334,32	418,06	1 312,61	10 226,17	5,35	232,93	3,84	70,05	2,79	3,39	1 229,26	1 182,55	4 091,49	74,47	12 789,40	373,58	2,22	0,16
Среднее значение за период	30,39	38,01	119,33	929,65	0,49	21,18	0,35	6,37	0,25	0,31	111,75	107,50	371,95	6,77	1 162,67	33,96	0,20	0,01
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,1	36,8	50,1															

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

Возраст детей	Обед
Бесплатный обед	807