

Примерное меню рационального питания для обучающихся МБОУ "Степановская СОШ имени И.С. Артицева"
 Составлено по сборнику рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.
 Разработчики Тутьельян В.А., Могильный М.П. 2008 - 2011гг., Сборник мет.рекомендаций Санкт.Питер. 2008г.
 Возрастная категория для детей 7 - 11 лет
 Сезон: осенне-зимний
 Режим питания:
 пн-пт завтрак с 08.45 до 10.45
 пн.-пт обед с 12.50 до 14.50
 пн.-пт. полдник 16.00
 Исполнитель: Тюнина Р.В. шеф - повар



1 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | № рецеп-туры | Сборник рецептур | | |
|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|----------------|--------------|--------------|------------------|-------|--------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углевод-ы, 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 | So, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ | 200 | 5.9 | 8.0 | 26.7 | 289.6 | 0.08 | 1.29 | 0.05 | 0.65 | 0.00 | 0.00 | 136.74 | 19.35 | 113.52 | 1.29 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 189 | 2008 |
| ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ | 40 | 5.0 | 4.5 | 0.3 | 61.3 | 0.02 | 0.00 | 0.10 | 0.81 | 0.89 | 0.15 | 19.93 | 4.35 | 69.55 | 0.91 | 56.35 | 8.05 | 0.02 | 0.01 | 209 | 2011 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 3.8 | 3.0 | 14.4 | 96.1 | 0.03 | 0.52 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 0.12 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 382 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1.5 | 0.1 | 10.0 | 47.4 | 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 | ПР | |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН, МАНДАРИН, ЯБЛОКО, БАНАН ИЛИ ГРУША) | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.5 | 45.6 | 0.02 | 4.00 | 0.01 | 0.63 | 0.00 | 0.02 | 14.40 | 7.20 | 9.90 | 1.98 | 276.00 | 2.00 | 0.01 | 0.00 | 340 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 580 | 16.6 | 16.0 | 60.9 | 540.0 | 0.18 | 5.81 | 0.18 | 2.48 | 0.89 | 0.30 | 175.67 | 37.50 | 209.77 | 4.58 | 360.15 | 10.05 | 0.03 | 0.01 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ (ОГУРЕЦ, ПОМИДОР, ИЛИ СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ) | 60 | 0.6 | 0.1 | 2.2 | 13.9 | 0.03 | 5.98 | 0.08 | 0.23 | 0.00 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 71 | 2008 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ | 200 | 4.6 | 4.3 | 15.1 | 117.7 | 0.15 | 3.72 | 0.20 | 3.26 | 0.00 | 0.06 | 28.91 | 26.64 | 62.62 | 1.53 | 378.58 | 3.56 | 0.02 | 0.00 | 102 | 2011 |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ | 200 | 21.9 | 27.4 | 51.2 | 417.1 | 0.11 | 1.48 | 0.45 | 4.84 | 0.00 | 0.16 | 30.44 | 54.16 | 249.22 | 2.26 | 310.32 | 7.97 | 0.15 | 0.03 | 291 | 2011 |
| КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ | 200 | 0.3 | 0.1 | 25.9 | 106.9 | 0.01 | 8.04 | 0.00 | 0.07 | 0.00 | 0.01 | 17.24 | 5.38 | 6.94 | 0.09 | 67.21 | 0.67 | 0.01 | 0.00 | 346 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3.1 | 0.3 | 20.1 | 94.7 | 0.06 | 0.00 | 0.00 | 0.78 | 0.00 | 0.02 | 9.20 | 13.20 | 33.60 | 0.80 | 51.60 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | ПР | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1.6 | 0.6 | 9.6 | 51.8 | 0.09 | 0.08 | 0.00 | 0.07 | 0.00 | 0.07 | 14.60 | 8.00 | 25.00 | 0.00 | 33.20 | 0.00 | 10.20 | 6.18 | ПР | |
| Итого за прием пищи: | 720 | 32.1 | 32.8 | 124.0 | 862.2 | 0.45 | 19.30 | 0.73 | 9.25 | 0.00 | 0.34 | 100.39 | 107.38 | 377.38 | 4.68 | 840.91 | 12.20 | 10.39 | 6.21 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ | 50 | 6.3 | 3.3 | 23.4 | 162.5 | 0.06 | 0.03 | 0.04 | 0.17 | 0.11 | 0.08 | 29.09 | 8.06 | 59.49 | 0.48 | 64.45 | 1.36 | 0.01 | 0.01 | ПР | |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 250 | 1.3 | 0.3 | 25.3 | 107.5 | 0.03 | 5.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.03 | 17.50 | 10.00 | 17.50 | 3.50 | 300.00 | 2.50 | 0.00 | 0.00 | 389 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 300 | 7.6 | 3.6 | 48.6 | 270.0 | 0.09 | 5.03 | 0.04 | 0.17 | 0.11 | 0.11 | 46.59 | 18.06 | 76.99 | 3.98 | 364.45 | 3.86 | 0.01 | 0.01 | | |
| Всего за день: | | 56.2 | 52.4 | 233.6 | 1612.1 | 0.72 | 30.14 | 0.95 | 11.90 | 1.00 | 0.75 | 322.65 | 162.94 | 664.14 | 13.24 | 1565.51 | 26.11 | 10.43 | 6.23 | | |

2 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 | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОВОШНЫЕ ПАЛОЧКИ | 60 | 0.5 | 0.1 | 1.5 | 8.4 | 0.02 | 5.98 | 0.01 | 0.06 | 0.00 | 0.02 | 13.75 | 8.37 | 25.12 | 0.60 | 84.32 | 1.73 | 0.01 | 0.00 | 71 | 2008 |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ | 120 | 16.7 | 12.8 | 15.3 | 201.2 | 0.09 | 14.38 | 0.13 | 3.24 | 0.00 | 0.15 | 73.73 | 34.16 | 147.46 | 1.80 | 220.19 | 6.69 | 0.12 | 0.02 | 314 | 2008 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 150 | 5.7 | 4.8 | 34.9 | 205.9 | 0.10 | 0.00 | 0.02 | 0.11 | 0.08 | 0.04 | 30.88 | 22.97 | 58.61 | 1.08 | 94.88 | 0.00 | 0.01 | 0.01 | 202 | 2011 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0.3 | 0.0 | 15.2 | 62.1 | 0.00 | 0.07 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.02 | 16.15 | 8.67 | 12.61 | 1.25 | 43.23 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 376 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2.3 | 0.2 | 15.1 | 71.1 | 0.05 | 0.00 | 0.00 | 0.59 | 0.00 | 0.02 | 6.90 | 9.90 | 25.20 | 0.60 | 36.70 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | ПР | |
| Итого за прием пищи: | 560 | 25.6 | 17.3 | 81.9 | 548.6 | 0.26 | 20.43 | 0.16 | 4.03 | 0.08 | 0.25 | 141.41 | 83.97 | 269.00 | 5.33 | 481.32 | 8.48 | 0.14 | 0.03 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК | 60 | 0.5 | 3.0 | 9.4 | 68.1 | 0.03 | 1.67 | 0.63 | 1.62 | 0.00 | 0.03 | 18.41 | 12.72 | 18.35 | 0.80 | 135.47 | 2.11 | 0.02 | 0.00 | 40 | 2011 |
| БОРЩ СИБИРСКИЙ | 200 | 3.1 | 3.5 | 14.9 | 103.9 | 0.06 | 7.70 | 0.17 | 1.43 | 0.00 | 0.06 | 36.88 | 25.32 | 71.20 | 1.19 | 402.11 | 3.80 | 0.01 | 0.00 | 80 | 2008 |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | 200 | 24.1 | 23.1 | 21.4 | 389.9 | 0.18 | 11.57 | 0.04 | 1.02 | 0.08 | 0.23 | 24.69 | 50.66 | 260.22 | 3.90 | 1156.8 | 15.53 | 0.10 | 0.00 | 258 | 2011 |
| КИСЕЛЬ | 200 | 0.1 | 0.1 | 27.9 | 78.0 | 0.01 | 2.00 | 0.00 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 5.00 | 2.00 | 8.00 | 0.40 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 411 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3.1 | 0.3 | 20.1 | 94.7 | 0.06 | 0.00 | 0.00 | 0.78 | 0.00 | 0.02 | 9.20 | 13.20 | 33.60 | 0.80 | 51.60 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | ПР | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1.6 | 0.6 | 9.6 | 51.8 | 0.09 | 0.08 | 0.00 | 0.07 | 0.00 | 0.07 | 14.60 | 8.00 | 25.00 | 0.00 | 33.20 | 0.00 | 10.20 | 6.18 | ПР | |
| Итого за прием пищи: | 720 | 32.4 | 30.6 | 103.2 | 786.4 | 0.43 | 23.02 | 0.84 | 5.08 | 0.08 | 0.41 | 108.78 | 111.90 | 406.37 | 7.09 | 1779.23 | 21.44 | 10.34 | 6.18 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ | 50 | 6.3 | 3.3 | 23.4 | 162.5 | 0.06 | 0.03 | 0.04 | 0.17 | 0.11 | 0.08 | 29.09 | 8.06 | 58.49 | 0.48 | 64.45 | 1.36 | 0.01 | 0.01 | ПР | |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД | 250 | 0.3 | 0.1 | 28.1 | 115.7 | 0.01 | 2.25 | 0.01 | 0.12 | 0.00 | 0.01 | 21.70 | 10.72 | 10.13 | 0.17 | 97.40 | 0.75 | 0.00 | 0.00 | 375 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 300 | 6.6 | 3.4 | 51.5 | 278.2 | 0.07 | 2.28 | 0.05 | 0.29 | 0.11 | 0.09 | 50.79 | 18.78 | 69.62 | 0.65 | 161.85 | 2.11 | 0.01 | 0.01 | | |
| Всего за день: | | 64.8 | 51.8 | 236.6 | 1613.1 | 0.76 | 45.73 | 1.05 | 9.37 | 0.27 | 0.75 | 300.98 | 214.65 | 744.99 | 13.07 | 2422.40 | 32.03 | 10.49 | 6.22 | | |

3 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|--|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|--------|-------|-------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|---------|--------|-------|--------|--------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Мg, мг | Р, мг | Fe, мг | К, мг | І, мкг | F, мг | Se, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ (С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ) | 180 | 26.6 | 13.6 | 24.2 | 232.3 | 0.07 | 1.17 | 0.08 | 2.22 | 0.11 | 0.33 | 230.00 | 36.00 | 273.10 | 1.04 | 314.98 | 3.85 | 0.04 | 0.02 | 224 | 2008 |
| БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ | 30 | 3.5 | 5.7 | 9.3 | 78.3 | 0.02 | 0.06 | 0.05 | 0.10 | 0.05 | 0.04 | 83.77 | 5.52 | 57.72 | 0.28 | 25.01 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 3 | 2011 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 200 | 1.5 | 1.3 | 22.4 | 107.0 | 0.05 | 0.52 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 0.12 | 113.52 | 19.50 | 87.89 | 0.40 | 169.77 | 9.00 | 0.00 | 0.00 | 432 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1.5 | 0.1 | 10.0 | 47.4 | 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 | ПР | |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН, МАНДАРИН, ЯБЛОКО, БАНАН ИЛИ ГРУША) | 100 | 0.8 | 0.2 | 7.3 | 36.9 | 0.05 | 15.20 | 0.01 | 0.20 | 0.00 | 0.03 | 31.50 | 9.90 | 15.30 | 0.09 | 155.00 | 0.00 | 0.14 | 0.00 | 340 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 530 | 33.9 | 20.9 | 73.2 | 501.9 | 0.22 | 16.95 | 0.16 | 2.91 | 0.16 | 0.53 | 463.39 | 77.52 | 450.81 | 2.21 | 690.56 | 12.85 | 0.18 | 0.02 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ (ОГУРЕЦ, ПОМИДОР, ИЛИ СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ) | 60 | 0.8 | 0.0 | 2.9 | 15.1 | 0.05 | 60.00 | 0.15 | 0.40 | 0.00 | 0.04 | 4.32 | 5.94 | 8.64 | 0.54 | 97.80 | 1.80 | 0.01 | 0.00 | 71 | 2008 |
| СУП С ВЕРМИШЕЛЬЮ | 200 | 1.4 | 2.2 | 10.7 | 118.2 | 0.05 | 5.28 | 0.16 | 0.97 | 0.00 | 0.04 | 16.97 | 17.43 | 39.50 | 0.68 | 371.22 | 3.64 | 0.02 | 0.00 | 103 | 2011 |
| ФРИКАДЕЛКИ ИЗ ПТИЦЫ | 90 | 13.5 | 13.0 | 9.4 | 208.1 | 0.07 | 0.58 | 0.06 | 0.13 | 0.00 | 0.12 | 33.16 | 15.01 | 123.11 | 1.12 | 174.01 | 5.81 | 0.08 | 0.01 | 297 | 2011 |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 150 | 3.7 | 6.0 | 15.8 | 134.4 | 0.07 | 31.20 | 0.19 | 2.74 | 0.00 | 0.08 | 79.48 | 30.57 | 61.23 | 1.80 | 368.03 | 6.18 | 0.02 | 0.00 | 139 | 2011 |
| СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | 1.0 | 0.2 | 20.2 | 86.0 | 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 | 389 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3.1 | 0.3 | 20.1 | 94.7 | 0.06 | 0.00 | 0.00 | 0.78 | 0.00 | 0.02 | 9.20 | 13.20 | 33.60 | 0.80 | 51.60 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | ПР | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1.6 | 0.6 | 9.6 | 51.8 | 0.09 | 0.08 | 0.00 | 0.07 | 0.00 | 0.07 | 14.60 | 8.00 | 25.00 | 0.00 | 33.20 | 0.00 | 10.20 | 6.18 | ПР | |
| Итого за прием пищи: | 760 | 25.0 | 22.3 | 88.5 | 708.2 | 0.41 | 101.14 | 0.56 | 5.09 | 0.00 | 0.39 | 171.73 | 98.15 | 305.08 | 7.74 | 1355.86 | 19.43 | 10.34 | 6.18 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ | 50 | 6.3 | 3.3 | 23.4 | 190.2 | 0.06 | 0.03 | 0.04 | 0.17 | 0.11 | 0.08 | 29.09 | 8.06 | 59.49 | 0.48 | 64.45 | 1.36 | 0.01 | 0.01 | ПР | |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 250 | 0.5 | 0.0 | 19.2 | 79.8 | 0.00 | 1.04 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.02 | 29.42 | 12.87 | 16.76 | 1.60 | 63.73 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 377 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 300 | 6.8 | 3.3 | 42.6 | 270.0 | 0.06 | 1.07 | 0.04 | 0.17 | 0.11 | 0.10 | 58.51 | 20.93 | 76.25 | 2.08 | 128.18 | 1.36 | 0.01 | 0.01 | | |
| Всего за день: | | 66.6 | 46.5 | 204.3 | 1480.1 | 0.69 | 119.16 | 0.76 | 8.17 | 0.27 | 1.02 | 693.63 | 196.60 | 832.14 | 12.03 | 2174.60 | 33.64 | 10.53 | 6.22 | | |

4 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|----------------|--------------|--------------|-------------|--------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Мg, мг | Р, мг | Fe, мг | К, мг | І, мкг | Н, мг | Se, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ | 90 | 12.5 | 8.1 | 2.9 | 134.7 | 0.02 | 1.32 | 0.51 | 2.09 | 0.00 | 0.02 | 15.39 | 10.96 | 19.03 | 0.37 | 87.47 | 1.75 | 0.01 | 0.00 | 229 | 2011 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ/КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ | 150 | 3.1 | 5.2 | 21.3 | 245.1 | 0.12 | 10.36 | 0.04 | 0.25 | 0.08 | 0.11 | 34.95 | 29.00 | 83.74 | 1.18 | 760.19 | 8.42 | 0.04 | 0.00 | 128 | 2011 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200 | 0.4 | 0.0 | 15.4 | 63.7 | 0.00 | 0.84 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.02 | 23.62 | 10.37 | 13.56 | 1.30 | 51.47 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 377 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1.5 | 0.1 | 10.0 | 47.4 | 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 | ПР | |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН, МАНДАРИН, ЯБЛОКО, БАНАН ИЛИ ГРУША) | 100 | 0.4 | 0.3 | 10.0 | 45.6 | 0.02 | 2.00 | 0.00 | 0.36 | 0.00 | 0.03 | 17.10 | 10.80 | 14.40 | 1.80 | 155.00 | 1.00 | 0.01 | 0.00 | 340 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 560 | 17.9 | 13.7 | 59.6 | 536.4 | 0.19 | 14.52 | 0.55 | 3.09 | 0.08 | 0.19 | 95.66 | 67.73 | 147.53 | 5.05 | 1079.93 | 11.17 | 0.06 | 0.00 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ "ДАРЫ ОСЕНИ" | 50 | 0.8 | 3.0 | 5.8 | 54.4 | 0.01 | 7.16 | 0.00 | 1.40 | 0.00 | 0.01 | 20.84 | 8.36 | 15.64 | 0.78 | 140.81 | 2.17 | 0.00 | 0.00 | 54 | 2011 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПЕЛЬМЕНЯМИ | 200 | 1.6 | 2.2 | 12.2 | 75.6 | 0.06 | 8.08 | 0.16 | 0.96 | 0.00 | 0.05 | 18.28 | 19.59 | 44.72 | 0.77 | 428.05 | 4.14 | 0.02 | 0.00 | 88 | 2011 |
| ГУЛЯШ | 90 | 15.7 | 15.9 | 3.1 | 270.0 | 0.04 | 1.00 | 0.01 | 2.20 | 0.00 | 0.00 | 14.00 | 20.00 | 150.00 | 2.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 260 | 2011 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 150 | 3.6 | 4.6 | 37.7 | 206.0 | 0.03 | 0.00 | 0.03 | 0.30 | 0.00 | 0.00 | 11.00 | 26.00 | 78.00 | 0.60 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 323 | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 200 | 0.2 | 0.2 | 23.2 | 95.7 | 0.01 | 1.60 | 0.00 | 0.25 | 0.00 | 0.01 | 19.81 | 5.92 | 3.96 | 0.79 | 112.82 | 0.80 | 0.00 | 0.00 | 342 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3.1 | 0.3 | 20.1 | 94.7 | 0.06 | 0.00 | 0.00 | 0.78 | 0.00 | 0.02 | 9.20 | 13.20 | 33.60 | 0.80 | 51.60 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | ПР | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1.6 | 0.6 | 9.6 | 51.8 | 0.09 | 0.08 | 0.00 | 0.07 | 0.00 | 0.07 | 14.80 | 8.00 | 25.00 | 0.00 | 33.20 | 0.00 | 10.20 | 6.18 | ПР | |
| Итого за прием пищи: | 760 | 26.5 | 26.8 | 111.7 | 848.2 | 0.30 | 15.92 | 0.20 | 5.98 | 0.00 | 0.16 | 107.73 | 101.07 | 350.92 | 5.74 | 766.48 | 7.11 | 10.23 | 6.18 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ | 50 | 6.3 | 3.3 | 23.4 | 192.6 | 0.06 | 0.03 | 0.04 | 0.17 | 0.11 | 0.08 | 29.09 | 8.06 | 59.49 | 0.48 | 64.45 | 1.36 | 0.01 | 0.01 | ПР | |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 250 | 0.0 | 0.0 | 19.4 | 77.4 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 10.64 | 2.29 | 0.00 | 0.00 | 1.36 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | 348 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 300 | 6.3 | 3.3 | 42.8 | 270.0 | 0.06 | 0.03 | 0.05 | 0.17 | 0.11 | 0.08 | 39.73 | 10.35 | 59.49 | 0.48 | 65.81 | 1.36 | 0.02 | 0.01 | | |
| Всего за день: | | 50.7 | 43.8 | 214.0 | 1654.5 | 0.55 | 30.47 | 0.80 | 9.24 | 0.19 | 0.43 | 243.12 | 179.15 | 557.94 | 11.27 | 1912.22 | 19.64 | 10.31 | 6.19 | | |

5 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | № рецеп-туры | 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 | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ (ОГУРЕЦ, ПОМИДОР, ИЛИ СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ) | 60 | 0.5 | 0.1 | 1.5 | 8.4 | 0.02 | 5.98 | 0.01 | 0.06 | 0.00 | 0.02 | 13.75 | 8.37 | 25.12 | 0.60 | 84.32 | 1.79 | 0.01 | 0.00 | 71 | 2008 |
| ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ | 150 | 18.7 | 23.0 | 38.6 | 306.0 | 0.07 | 0.60 | 0.40 | 5.03 | 0.00 | 0.11 | 20.56 | 45.06 | 205.79 | 2.48 | 368.28 | 7.79 | 0.08 | 0.01 | 244 | 2011 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0.3 | 0.0 | 15.2 | 62.1 | 0.00 | 0.07 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.02 | 16.15 | 8.57 | 12.61 | 1.25 | 43.23 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 376 | 2011 |
| СОК (ИНД.УПАК.) | 200 | 0.6 | 0.0 | 32.0 | 131.9 | 0.03 | 4.80 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 0.07 | 9.00 | 21.60 | 27.00 | 0.36 | 304.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | ПР | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1.5 | 0.1 | 10.0 | 47.4 | 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 | ПР | |
| Итого за прием пищи: | 630 | 21.6 | 23.2 | 97.4 | 555.8 | 0.15 | 11.45 | 0.51 | 5.46 | 0.00 | 0.23 | 64.06 | 90.20 | 287.32 | 5.09 | 825.63 | 9.58 | 0.09 | 0.01 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ "ПОЛОНЫНСКИЙ" | 60 | 0.7 | 6.1 | 2.2 | 36.1 | 0.02 | 27.60 | 0.06 | 2.98 | 0.00 | 0.04 | 18.00 | 8.40 | 15.00 | 0.48 | 67.45 | 0.94 | 0.00 | 0.00 | 28 | 2008 |
| СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ | 200 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 85.2 | 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 | 87 | 2011 |
| КНЕЛИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ | 120 | 18.3 | 20.5 | 4.7 | 275.1 | 0.08 | 1.28 | 0.18 | 0.56 | 0.25 | 0.17 | 31.07 | 20.98 | 167.23 | 1.79 | 204.21 | 8.15 | 0.12 | 0.02 | 319 | 2008 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 150 | 5.7 | 4.8 | 34.9 | 205.9 | 0.10 | 0.00 | 0.02 | 0.11 | 0.08 | 0.04 | 30.88 | 22.97 | 58.61 | 1.08 | 94.88 | 0.00 | 0.01 | 0.01 | 202 | 2011 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД | 200 | 0.2 | 0.1 | 22.4 | 92.5 | 0.01 | 1.80 | 0.01 | 0.10 | 0.00 | 0.01 | 17.36 | 8.58 | 8.10 | 0.14 | 77.92 | 0.60 | 0.00 | 0.00 | 375 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3.1 | 0.3 | 20.1 | 94.7 | 0.06 | 0.00 | 0.00 | 0.78 | 0.00 | 0.02 | 9.20 | 13.20 | 33.60 | 0.80 | 51.60 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | ПР | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1.6 | 0.8 | 9.6 | 51.8 | 0.09 | 0.08 | 0.00 | 0.07 | 0.00 | 0.07 | 14.60 | 8.00 | 25.00 | 0.00 | 33.20 | 0.00 | 10.20 | 6.18 | ПР | |
| Итого за прием пищи: | 790 | 29.6 | 32.3 | 93.9 | 842.4 | 0.36 | 30.76 | 0.27 | 4.50 | 0.33 | 0.35 | 121.11 | 82.13 | 307.54 | 4.29 | 529.26 | 9.69 | 10.34 | 6.21 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ | 50 | 6.3 | 3.3 | 23.4 | 192.5 | 0.06 | 0.03 | 0.04 | 0.17 | 0.11 | 0.08 | 29.09 | 8.06 | 59.49 | 0.48 | 64.45 | 1.36 | 0.01 | 0.01 | ПР | |
| СНЕЖОК | 250 | 7.3 | 6.3 | 10.0 | 132.5 | 0.10 | 1.75 | 0.07 | 0.18 | 0.00 | 0.43 | 300.00 | 35.00 | 237.50 | 0.25 | 365.00 | 22.50 | 0.05 | 0.00 | ПР | |
| Итого за прием пищи: | 300 | 13.6 | 9.6 | 33.4 | 325.0 | 0.16 | 1.78 | 0.11 | 0.35 | 0.11 | 0.51 | 329.09 | 43.06 | 296.99 | 0.73 | 429.45 | 23.86 | 0.06 | 0.01 | | |
| Всего за день: | | 64.7 | 65.0 | 224.6 | 1723.2 | 0.67 | 43.99 | 0.89 | 10.33 | 0.44 | 1.09 | 514.26 | 215.39 | 891.85 | 10.11 | 1784.34 | 43.13 | 10.49 | 6.23 | | |

6 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | № рецеп-туры | Сборник рецептов | | |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|----------------------------|--------------|--------------|------------------|-------|--------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углевод-ы, 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 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ | 200 | 7.2 | 8.9 | 31.5 | 236.1 | 0.15 | 1.29 | 0.05 | 0.13 | 0.00 | 0.00 | 141.90 | 46.44 | 178.02 | 2.58 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 189 | 2008 |
| БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ | 30 | 3.5 | 5.7 | 9.3 | 78.3 | 0.02 | 0.06 | 0.05 | 0.10 | 0.05 | 0.04 | 83.77 | 5.52 | 57.72 | 0.28 | 25.01 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 3 | 2011 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 3.8 | 3.7 | 24.3 | 146.8 | 0.03 | 0.52 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 0.12 | 111.43 | 27.49 | 95.58 | 0.87 | 207.29 | 9.00 | 0.00 | 0.00 | 382 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1.5 | 0.1 | 10.0 | 47.4 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 0.39 | 0.00 | 0.01 | 4.60 | 6.60 | 16.90 | 0.40 | 25.80 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | ПР | |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН, МАНДАРИН, ЯБЛОКО, БАНАН ИЛИ ГРУША) | 100 | 1.5 | 0.5 | 20.4 | 93.1 | 0.03 | 4.00 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 0.04 | 7.20 | 37.80 | 25.20 | 0.54 | 348.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 340 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 550 | 17.4 | 18.9 | 95.5 | 601.7 | 0.26 | 5.87 | 0.14 | 0.62 | 0.05 | 0.21 | 348.90 | 123.95 | 373.32 | 4.67 | 606.10 | 9.00 | 0.00 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) | 60 | 0.7 | 3.0 | 6.3 | 56.0 | 0.02 | 6.19 | 0.19 | 1.43 | 0.00 | 0.02 | 21.57 | 8.81 | 15.07 | 0.68 | 116.54 | 1.68 | 0.01 | 0.00 | 41 | 2008 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ | 200 | 4.6 | 4.3 | 15.1 | 117.7 | 0.15 | 3.72 | 0.20 | 3.28 | 0.00 | 0.06 | 28.91 | 26.64 | 62.62 | 1.53 | 378.58 | 3.56 | 0.02 | 0.00 | 102 | 2011 |
| ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ | 120 | 16.8 | 10.6 | 9.9 | 204.2 | 0.03 | 0.04 | 0.06 | 0.64 | 0.32 | 0.07 | 22.85 | 7.63 | 41.82 | 0.61 | 56.62 | 3.50 | 0.01 | 0.00 | 234 | 2011 |
| РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ | 150 | 3.2 | 5.4 | 32.7 | 192.1 | 0.03 | 0.52 | 0.21 | 0.42 | 0.09 | 0.04 | 10.24 | 23.79 | 68.72 | 0.56 | 77.28 | 1.31 | 0.02 | 0.01 | 58 | 2011 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0.0 | 0.0 | 15.5 | 61.9 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 8.52 | 1.83 | 0.00 | 0.00 | 1.09 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 349 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3.1 | 0.3 | 20.1 | 94.7 | 0.06 | 0.00 | 0.00 | 0.78 | 0.00 | 0.02 | 9.20 | 13.20 | 33.60 | 0.80 | 51.60 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | ПР | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1.6 | 0.6 | 9.5 | 51.8 | 0.09 | 0.08 | 0.00 | 0.07 | 0.00 | 0.07 | 14.60 | 8.00 | 25.00 | 0.00 | 33.20 | 0.00 | 10.20 | 6.18 | ПР | |
| Итого за прием пищи: | 790 | 30.0 | 24.4 | 109.1 | 778.5 | 0.38 | 10.55 | 0.86 | 6.60 | 0.41 | 0.28 | 115.89 | 89.90 | 246.93 | 4.18 | 714.91 | 10.05 | 10.27 | 6.19 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ | 50 | 6.3 | 3.3 | 23.4 | 162.5 | 0.06 | 0.03 | 0.04 | 0.17 | 0.11 | 0.08 | 29.09 | 8.06 | 59.49 | 0.48 | 64.45 | 1.36 | 0.01 | 0.01 | ПР | |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД | 250 | 0.4 | 0.2 | 26.9 | 112.8 | 0.01 | 30.00 | 0.01 | 0.27 | 0.00 | 0.02 | 21.36 | 12.41 | 11.14 | 0.44 | 132.65 | 0.38 | 0.01 | 0.00 | 375 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 300 | 6.7 | 3.5 | 50.3 | 275.3 | 0.07 | 30.03 | 0.05 | 0.44 | 0.11 | 0.10 | 50.45 | 20.47 | 70.63 | 0.92 | 187.10 | 1.74 | 0.02 | 0.01 | | |
| Всего за день: | | 54.1 | 46.7 | 254.9 | 1 655.4 | 0.71 | 46.45 | 0.85 | 7.66 | 0.57 | 0.59 | 515.24 | 234.22 | 690.88 | 9.77 | 1 518.1 1 | 20.79 | 10.29 | 6.20 | | |

7 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 | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОМЛЕТ С СЫРОМ | 150 | 18,1 | 28,9 | 6,6 | 248,9 | 0,08 | 0,70 | 0,32 | 1,99 | 2,01 | 0,48 | 255,68 | 26,31 | 278,76 | 2,03 | 314,49 | 27,80 | 0,04 | 0,02 | 211 | 2011 | | |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (БАТОН) | 30 | 1,3 | 10,1 | 9,0 | 92,0 | 0,02 | 0,06 | 0,07 | 0,22 | 0,15 | 0,02 | 5,00 | 2,40 | 14,40 | 0,24 | 19,90 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1 | 2008 | | |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ | 200 | 3,1 | 3,1 | 16,0 | 105,3 | 0,03 | 0,59 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,13 | 119,77 | 20,15 | 84,61 | 1,33 | 189,23 | 9,00 | 0,00 | 0,00 | 378 | 2011 | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,5 | 0,1 | 10,0 | 47,4 | 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 | ПР | | | |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН, МАНДАРИН, ЯБЛОКО, БАНАН ИЛИ ГРУША) | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,0 | 45,6 | 0,02 | 2,00 | 0,00 | 0,36 | 0,00 | 0,03 | 17,10 | 10,80 | 14,40 | 1,80 | 155,00 | 1,00 | 0,01 | 0,00 | 340 | 2011 | | |
| Итого за прием пищи: | 500 | 22,5 | 42,5 | 51,6 | 539,1 | 0,18 | 3,29 | 0,41 | 2,96 | 2,16 | 0,67 | 402,15 | 66,26 | 408,97 | 5,80 | 704,42 | 37,80 | 0,05 | 0,02 | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ | 60 | 0,7 | 3,6 | 2,7 | 47,2 | 0,03 | 4,90 | 0,06 | 1,71 | 0,00 | 0,02 | 4,05 | 1,83 | 7,64 | 0,14 | 25,41 | 0,44 | 0,00 | 0,00 | 25 | 2011 | | |
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ | 200 | 1,5 | 4,1 | 6,6 | 77,3 | 0,05 | 6,80 | 0,16 | 1,87 | 0,00 | 0,05 | 23,57 | 16,81 | 36,90 | 0,68 | 293,19 | 3,12 | 0,01 | 0,00 | 99 | 2011 | | |
| ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СМЕТАННО-ТОМАТНОМ СОУСЕ | 90 | 17,2 | 17,6 | 1,8 | 239,8 | 0,05 | 1,22 | 0,08 | 0,22 | 0,00 | 0,13 | 18,22 | 17,40 | 145,81 | 1,47 | 215,97 | 6,27 | 0,11 | 0,02 | 290 | 2011 | | |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 150 | 5,7 | 4,8 | 34,9 | 205,9 | 0,10 | 0,00 | 0,02 | 0,11 | 0,08 | 0,04 | 30,98 | 22,97 | 58,51 | 1,08 | 94,88 | 0,00 | 0,01 | 0,01 | 202 | 2011 | | |
| КОМПОТ ИЗ КУРАГИ | 200 | 0,0 | 0,0 | 19,4 | 77,4 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 9,27 | 1,98 | 0,00 | 0,00 | 1,26 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 348 | 2011 | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,1 | 0,3 | 20,1 | 94,7 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,78 | 0,00 | 0,02 | 9,20 | 13,20 | 33,60 | 0,80 | 51,60 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | ПР | | | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,6 | 0,6 | 9,6 | 51,8 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 0,07 | 0,00 | 0,07 | 14,80 | 8,00 | 25,00 | 0,00 | 33,20 | 0,00 | 10,20 | 6,18 | ПР | | | |
| Итого за прием пищи: | 760 | 29,7 | 30,9 | 97,0 | 788,2 | 0,36 | 13,00 | 0,32 | 4,76 | 0,08 | 0,33 | 109,79 | 82,19 | 307,56 | 4,17 | 715,51 | 9,83 | 10,34 | 6,21 | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ | 50 | 6,3 | 3,3 | 23,4 | 162,5 | 0,06 | 0,03 | 0,04 | 0,17 | 0,11 | 0,08 | 29,09 | 8,06 | 59,49 | 0,48 | 64,45 | 1,36 | 0,01 | 0,01 | ПР | | | |
| СОК ФРУКТОВЫЙ ИЛИ ЯГОДНЫЙ | 250 | 1,3 | 0,3 | 25,3 | 107,5 | 0,03 | 5,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 17,50 | 16,00 | 17,50 | 3,50 | 300,00 | 2,50 | 0,00 | 0,00 | 389 | 2011 | | |
| Итого за прием пищи: | 300 | 7,6 | 3,6 | 48,6 | 270,0 | 0,09 | 5,03 | 0,04 | 0,17 | 0,11 | 0,11 | 46,59 | 18,06 | 76,99 | 3,98 | 364,45 | 3,86 | 0,01 | 0,01 | | | | |
| Всего за день: | | 59,7 | 76,9 | 197,3 | 1 597,3 | 0,65 | 21,32 | 0,77 | 7,89 | 2,35 | 1,11 | 558,53 | 166,51 | 793,52 | 13,95 | 1 784,38 | 51,49 | 10,40 | 6,24 | | | | |

8 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | № рецептуры | 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 | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ (ОГУРЕЦ,ПОМИДОР, ИЛИ СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ) | 60 | 0.6 | 0.1 | 2.2 | 13.9 | 0.03 | 5.98 | 0.08 | 0.23 | 0.00 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 71 | 2008 |
| РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ | 120 | 26.9 | 16.0 | 4.4 | 270.2 | 0.02 | 0.02 | 0.02 | 1.89 | 0.00 | 0.01 | 19.25 | 2.65 | 13.92 | 0.10 | 27.55 | 1.77 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 232 | 2011 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ | 150 | 8.8 | 5.4 | 40.2 | 169.3 | 0.23 | 0.95 | 0.37 | 4.77 | 0.06 | 0.14 | 24.94 | 130.88 | 200.32 | 4.61 | 321.46 | 3.59 | 0.03 | 0.01 | 166 | 2011 | |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200 | 0.4 | 0.0 | 15.4 | 63.7 | 0.00 | 0.84 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.02 | 23.62 | 10.37 | 13.56 | 1.30 | 51.47 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 377 | 2011 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2.3 | 0.2 | 15.1 | 71.1 | 0.05 | 0.00 | 0.00 | 0.59 | 0.00 | 0.02 | 6.90 | 9.90 | 25.20 | 0.60 | 38.70 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | ПР | | |
| Итого за прием пищи: | 560 | 39.0 | 21.7 | 77.2 | 588.2 | 0.33 | 7.79 | 0.47 | 7.48 | 0.06 | 0.21 | 74.71 | 153.80 | 253.00 | 5.61 | 439.18 | 5.36 | 0.03 | 0.01 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ | 60 | 0.8 | 3.6 | 4.9 | 55.6 | 0.03 | 2.46 | 0.18 | 1.63 | 0.00 | 0.02 | 14.47 | 11.21 | 24.28 | 0.51 | 170.43 | 2.31 | 0.00 | 0.00 | 67 | 2011 | |
| СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ | 200 | 0.7 | 4.0 | 5.7 | 61.8 | 0.03 | 2.86 | 0.00 | 1.73 | 0.00 | 0.02 | 14.11 | 9.38 | 21.12 | 0.37 | 195.23 | 1.83 | 0.01 | 0.00 | 113 | 2011 | |
| ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ | 200 | 24.8 | 27.5 | 50.9 | 389.4 | 0.10 | 0.59 | 0.32 | 5.25 | 0.00 | 0.16 | 22.58 | 56.60 | 269.79 | 3.20 | 471.03 | 9.88 | 0.10 | 0.01 | 244 | 2011 | |
| НАПИТОК ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ | 200 | 0.3 | 0.1 | 25.1 | 103.9 | 0.01 | 20.70 | 0.01 | 0.19 | 0.00 | 0.01 | 17.04 | 9.05 | 7.69 | 0.31 | 91.88 | 0.26 | 0.00 | 0.00 | 437 | 2008 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3.1 | 0.3 | 20.1 | 94.7 | 0.06 | 0.00 | 0.00 | 0.78 | 0.00 | 0.02 | 9.20 | 13.20 | 33.60 | 0.60 | 51.60 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | ПР | | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1.6 | 0.6 | 9.6 | 51.8 | 0.09 | 0.08 | 0.00 | 0.07 | 0.00 | 0.07 | 14.60 | 8.00 | 25.00 | 0.00 | 33.20 | 0.00 | 10.20 | 6.18 | ПР | | |
| Итого за прием пищи: | 720 | 31.3 | 38.0 | 116.2 | 757.3 | 0.32 | 28.69 | 0.51 | 9.65 | 0.00 | 0.30 | 92.00 | 107.44 | 381.48 | 5.19 | 1013.37 | 14.28 | 10.32 | 6.19 | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| РЯЖЕНКА | 250 | 7.5 | 2.5 | 10.5 | 100.0 | 0.05 | 1.25 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 310.00 | 35.00 | 230.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | ПР | | |
| КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ | 50 | 6.3 | 3.3 | 23.4 | 170.0 | 0.06 | 0.03 | 0.04 | 0.17 | 0.11 | 0.08 | 29.09 | 8.06 | 59.49 | 0.46 | 64.45 | 1.36 | 0.01 | 0.01 | ПР | | |
| Итого за прием пищи: | 300 | 13.8 | 5.8 | 33.9 | 270.0 | 0.11 | 1.28 | 0.04 | 0.17 | 0.11 | 0.08 | 339.09 | 43.06 | 289.49 | 0.46 | 64.45 | 1.36 | 0.01 | 0.01 | | | |
| Всего за день: | | 84.1 | 63.6 | 227.4 | 1615.5 | 0.76 | 35.76 | 1.02 | 17.30 | 0.17 | 0.59 | 505.60 | 304.30 | 923.97 | 12.28 | 1517.00 | 21.00 | 10.36 | 6.21 | | | |

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, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | F, мг | Se, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН, МАНДАРИН, ЯБЛОКО, БАНАН ИЛИ ГРУША) | 100 | 0.8 | 0.2 | 7.3 | 36.9 | 0.05 | 15.20 | 0.01 | 0.20 | 0.00 | 0.03 | 31.50 | 9.90 | 15.30 | 0.09 | 155.00 | 0.00 | 0.14 | 0.00 | 340 | 2011 |
| ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ | 180 | 13.3 | 14.1 | 12.1 | 286.1 | 0.04 | 5.10 | 0.07 | 1.96 | 0.09 | 0.28 | 115.00 | 18.00 | 160.00 | 0.60 | 220.07 | 1.88 | 0.03 | 0.03 | 224 | 2008 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 200 | 1.5 | 1.3 | 22.4 | 107.0 | 0.05 | 0.52 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 0.12 | 113.52 | 19.50 | 87.89 | 0.40 | 169.77 | 9.00 | 0.00 | 0.00 | 432 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1.5 | 0.1 | 10.0 | 47.4 | 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 | ПР | |
| Итого за прием пищи: | 500 | 17.1 | 16.7 | 51.8 | 477.4 | 0.17 | 20.82 | 0.10 | 2.55 | 0.09 | 0.44 | 264.62 | 54.00 | 279.99 | 1.49 | 570.64 | 10.88 | 0.17 | 0.03 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ (ОГУРЕЦ, ПОМИДОР, ИЛИ СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ) | 60 | 0.8 | 0.0 | 2.9 | 15.1 | 0.05 | 60.00 | 0.15 | 0.40 | 0.00 | 0.04 | 4.32 | 5.94 | 8.64 | 0.54 | 97.80 | 1.80 | 0.01 | 0.00 | 71 | 2008 |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ | 200 | 2.2 | 3.4 | 13.4 | 108.6 | 0.05 | 5.36 | 0.16 | 1.95 | 0.00 | 0.04 | 20.00 | 20.80 | 58.40 | 0.80 | 388.06 | 3.52 | 0.02 | 0.00 | 96 | 2011 |
| РАГУ ИЗ ПТИЦЫ | 200 | 17.3 | 22.0 | 19.2 | 344.6 | 0.16 | 9.67 | 0.29 | 3.30 | 0.00 | 0.19 | 30.97 | 40.90 | 191.06 | 2.39 | 785.11 | 11.13 | 0.14 | 0.02 | 309 | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 200 | 0.2 | 0.2 | 23.2 | 95.7 | 0.01 | 1.60 | 0.00 | 0.25 | 0.00 | 0.01 | 19.81 | 5.92 | 3.96 | 0.79 | 112.82 | 0.80 | 0.00 | 0.00 | 342 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3.1 | 0.3 | 20.1 | 94.7 | 0.06 | 0.00 | 0.00 | 0.78 | 0.00 | 0.02 | 9.20 | 13.20 | 33.60 | 0.80 | 51.60 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | ПР | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1.6 | 0.6 | 9.6 | 51.8 | 0.09 | 0.08 | 0.00 | 0.07 | 0.00 | 0.07 | 14.60 | 8.00 | 25.00 | 0.00 | 33.20 | 0.00 | 10.20 | 6.18 | ПР | |
| Итого за прием пищи: | 720 | 25.1 | 26.5 | 88.3 | 716.5 | 0.42 | 76.71 | 0.60 | 6.75 | 0.00 | 0.37 | 98.90 | 94.76 | 320.66 | 5.32 | 1468.59 | 17.25 | 10.38 | 6.20 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 250 | 0.4 | 0.0 | 19.1 | 77.8 | 0.00 | 0.08 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.02 | 20.08 | 10.63 | 15.57 | 1.55 | 53.41 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 376 | 2011 |
| КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ | 50 | 6.3 | 3.3 | 23.4 | 192.5 | 0.06 | 0.03 | 0.04 | 0.17 | 0.11 | 0.08 | 29.09 | 6.08 | 59.49 | 0.48 | 64.45 | 1.36 | 0.01 | 0.01 | ПР | |
| Итого за прием пищи: | 300 | 6.7 | 3.3 | 42.4 | 270.3 | 0.06 | 0.11 | 0.04 | 0.17 | 0.11 | 0.10 | 49.17 | 16.69 | 75.06 | 2.03 | 117.86 | 1.36 | 0.01 | 0.01 | | |
| Всего за день: | | 48.9 | 48.5 | 182.6 | 1458.2 | 0.65 | 97.64 | 0.74 | 9.47 | 0.20 | 0.91 | 412.69 | 167.45 | 675.71 | 8.84 | 2157.09 | 29.49 | 10.56 | 6.24 | | |

10 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | № рецептур | Сборник рецептов | |
|--------------------------------------|--------------|------------------|---------|---------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|----------------------|--------|--------|---------|--------|-------|--------|------------|------------------|--|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углевод. м, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | K, мг | l, мкг | F, мг | Se, мг | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОВОЩНЫЕ ПАЛОЧКИ | 60 | 0.5 | 0.1 | 1.5 | 6.4 | 0.02 | 5.98 | 0.01 | 0.06 | 0.00 | 0.02 | 13.75 | 8.37 | 25.12 | 0.60 | 84.32 | 1.79 | 0.01 | 0.00 | 71 | 2008 | |
| КОТЛЕТА "ЗДОРОВЬЕ" С СОУСОМ ТОМАТНЫМ | 120 | 15.2 | 19.2 | 9.3 | 206.3 | 0.09 | 1.10 | 0.33 | 4.45 | 0.16 | 0.13 | 37.30 | 29.74 | 165.67 | 2.56 | 306.57 | 8.09 | 0.04 | 0.00 | 38 | 2012 | |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 150 | 5.7 | 4.8 | 34.9 | 205.9 | 0.10 | 0.00 | 0.02 | 0.11 | 0.08 | 0.04 | 30.88 | 22.97 | 58.61 | 1.08 | 94.88 | 0.00 | 0.01 | 0.01 | 202 | 2011 | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0.3 | 0.0 | 15.2 | 62.1 | 0.00 | 0.07 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.02 | 16.15 | 8.57 | 12.61 | 1.25 | 43.23 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 376 | 2011 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1.5 | 0.1 | 10.0 | 47.4 | 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 | ПР | | |
| Итого за прием пищи: | 550 | 23.3 | 24.2 | 70.9 | 530.1 | 0.24 | 7.15 | 0.36 | 5.01 | 0.24 | 0.22 | 102.68 | 76.25 | 278.71 | 5.69 | 554.80 | 9.88 | 0.06 | 0.01 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ "ШКОЛЬНЫЙ ВАЛЬС" | 60 | 3.6 | 9.3 | 0.9 | 101.0 | 0.02 | 1.93 | 0.02 | 2.67 | 0.00 | 0.04 | 7.44 | 6.49 | 37.69 | 0.46 | 63.98 | 1.54 | 0.02 | 0.00 | 29 | 2008 | |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ | 200 | 1.5 | 4.1 | 7.3 | 72.2 | 0.04 | 10.00 | 0.21 | 1.82 | 0.00 | 0.06 | 33.10 | 17.50 | 34.11 | 0.79 | 262.30 | 3.32 | 0.02 | 0.00 | 88 | 2011 | |
| ГУЛЯШ | 90 | 15.7 | 15.9 | 3.1 | 270.0 | 0.04 | 1.00 | 0.01 | 2.20 | 0.00 | 0.00 | 14.00 | 20.00 | 150.00 | 2.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 260 | 2011 | |
| КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ (БУЛГУР) | 150 | 8.8 | 5.4 | 38.2 | 178.2 | 0.13 | 0.00 | 0.03 | 1.15 | 0.00 | 0.00 | 27.53 | 34.42 | 147.98 | 2.30 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 181 | 2008 | |
| КИСЕЛЬ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ "ВИТОШКА" | 200 | 0.0 | 0.0 | 9.7 | 38.7 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 7.88 | 1.71 | 0.00 | 0.00 | 0.87 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 411 | 2008 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3.1 | 0.3 | 20.1 | 94.7 | 0.06 | 0.00 | 0.00 | 0.78 | 0.00 | 0.02 | 9.20 | 13.20 | 33.60 | 0.80 | 51.60 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | ПР | | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1.6 | 0.6 | 9.6 | 51.8 | 0.09 | 0.08 | 0.00 | 0.07 | 0.00 | 0.07 | 14.60 | 8.00 | 25.00 | 0.00 | 33.20 | 0.00 | 10.20 | 6.18 | ПР | | |
| Итого за прием пищи: | 760 | 32.0 | 35.5 | 88.8 | 806.7 | 0.38 | 13.01 | 0.27 | 8.69 | 0.00 | 0.18 | 113.75 | 101.32 | 428.38 | 6.36 | 411.95 | 4.86 | 10.25 | 6.18 | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КОМПОТ ИЗ КУРАГИ | 250 | 0.0 | 0.0 | 24.2 | 96.8 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 11.59 | 2.48 | 0.00 | 0.00 | 1.58 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 348 | 2011 | |
| КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ | 50 | 6.3 | 3.3 | 23.4 | 193.5 | 0.06 | 0.03 | 0.04 | 0.17 | 0.11 | 0.08 | 29.09 | 8.06 | 59.48 | 0.48 | 64.45 | 1.36 | 0.01 | 0.01 | ПР | | |
| Итого за прием пищи: | 300 | 6.3 | 3.3 | 47.6 | 290.2 | 0.06 | 0.03 | 0.04 | 0.17 | 0.11 | 0.08 | 40.68 | 10.54 | 59.48 | 0.48 | 66.03 | 1.36 | 0.01 | 0.01 | | | |
| Всего за день: | | 61.5 | 63.0 | 207.3 | 1627.0 | 0.68 | 20.18 | 0.67 | 13.67 | 0.35 | 0.48 | 257.11 | 188.11 | 786.58 | 12.72 | 1032.78 | 16.10 | 10.32 | 6.20 | | | |