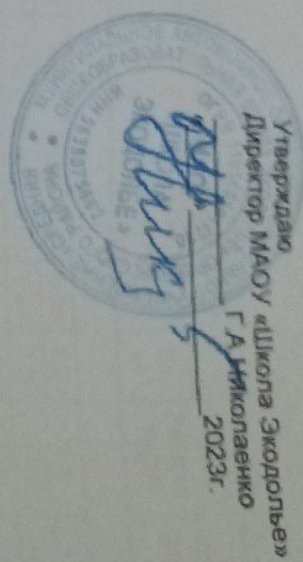


Примерное меню рационального питания для обучающихся МАОУ "Школа Экодоляе"
 Составлено по сборнику рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.
 Разработчики: Тугельян В.А., Морильный М.П., 2008 - 2011гг., Сборник мет.рекомендаций Санкт.Питер, 2009г.
 Возрастная категория для детей 7 - 11 лет
 Сезон осенне-зимний
 Режим питания: пн-птн завтрак с 08.45 до 10.45
 пн.-птн. обед с 12.50 до 14.50
 пн.-птн. поддник 16.00
 Исполнитель: *Виктория Кор шевф* - повар

Утверждено
 Директор МАОУ «Школа Экодоляе»
 Г.А. Николаенко
 2023г.



1 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-тур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод., г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг								
Завтрак																											
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	5.9	8.0	26.7	239.1	0.08	1.29	0.05	0.65	0.00	0.00	0.00	136.75	19.35	113.53	1.29	0.00	0.00	0.00	189	2008						
БУЛЬБУЛЬ ГОРЯЧИЙ С КАКАО С МОЛОКОМ	30	3.5	6.0	10.3	110.2	0.02	0.06	0.05	0.11	0.05	0.04	0.05	80.73	5.65	57.04	0.30	0.00	0.00	0.00	7	2011						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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						
ФРУКТ (ЯБЛОКО, БАНАН)	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	0.00	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	0.00						
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.4	9.9	47.2	0.03	10.05	0.01	0.63	0.00	0.02	0.00	16.08	8.04	11.06	2.21	279.39	2.01	0.01	0.00	338	2011					
Итого за прием пищи:	550	15.1	17.5	71.3	540.0	0.19	11.92	0.13	1.78	0.05	0.19	0.05	238.1	39.6	198.4	4.2	331.8	2.01	0.01	0.00							
Обед																											
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ																											
РАССОЛЫНИК	60	0.7	0.1	2.3	14.4	0.04	15.00	0.10	0.23	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	71	2011						
РЫБА, ПРИПУШЕННАЯ С РИС ОТВАРНОЙ	200	2.2	3.4	13.4	93.6	0.07	6.40	0.16	0.16	0.00	0.00	0.00	20.00	20.80	58.40	0.80	0.00	0.00	0.00	96	2011						
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	120	21.4	12.2	2.1	204.0	0.00	0.14	0.03	0.13	0.08	0.02	0.08	8.86	1.47	8.00	0.09	17.48	0.81	0.00	0.00	227	2011					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	150	3.7	5.9	38.5	222.0	0.03	0.00	0.03	0.39	0.10	0.03	0.00	4.54	24.10	73.32	0.50	54.56	0.75	0.03	0.01	304	2011					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	0.5	0.1	34.0	141.0	0.02	12.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	18.00	7.00	12.00	0.20	0.00	0.00	0.00	346	2011						
Итого за прием пищи:	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	0.00	3.60	3.80	17.40	0.80	27.20	1.12	0.00	0.00	0.00	0.00					
Итого за прием пищи:	40	3.1	0.3	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	0.00	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00					
Итого за прием пищи:	790	32.9	22.2	118.9	810.5	0.62	33.54	0.32	2.23	0.18	0.11	0.11	62.0	74.0	202.7	3.19	150.8	2.7	0.04	0.01							
Полдник																											
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ																											
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	50	6.3	3.3	23.4	162.5	0.06	0.03	0.04	0.17	0.11	0.08	0.08	29.09	8.06	59.49	0.48	64.45	1.36	0.01	0.01	0.01	0.01					
Итого за прием пищи:	250	1.3	0.3	25.3	107.5	0.03	5.00	0.00	0.00	0.00	0.03	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	48.9	270.0	0.09	5.03	0.04	0.17	0.11	0.11	0.11	46.59	18.06	76.99	3.98	364.45	3.86	0.01	0.01							
Всего за день:	524	52.4	43.8	252.4	1607.9	0.9	50.49	0.49	4.18	0.34	0.41	0.41	346.7	131.66	478.0	11.40	847.00	8.57	0.05	0.02							

2 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, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг									
Завтрак																												
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ	120	16.7	12.8	15.3	201.2	0.09	14.38	0.13	3.24	0.00	0.00	0.00	73.73	34.16	147.46	1.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	314	2008					
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	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	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	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	38.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	119						
Итого за прием пищи:	500	25.4	19.5	82.5	540.3	0.24	15.05	0.19	4.73	0.08	0.09	131.50	78.10	248.10	4.84	209.30	0.40	0.01	0.01	0.01	0.01							
Обед																												
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	60	0.5	3.0	4.6	48.7	0.03	1.67	0.63	1.62	0.00	0.03	18.32	12.72	18.35	0.80	135.32	2.11	0.02	0.00	0.00	40	2011						
БОРЩ СИБИРСКИЙ	200	6.6	4.6	6.3	101.6	0.04	8.00	0.16	0.24	0.00	0.00	37.60	23.20	80.80	1.52	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	80	2008						
ЖАРКОЕ ГО-ДОМАШНЕМУ	200	23.9	23.1	21.2	389.9	0.2	11.50	0.00	1.00	0.1	0.2	24.70	50.70	250.20	4.00	1156.8	15.50	0.10	0.00	0.00	259	2011						
КИСЕЛЬ	200	0.1	0.1	27.9	113.0	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	0.00	411	2008						
ХЛЕБ РЖАНОМ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	3.60	3.80	17.40	0.80	27.20	1.12	0.00	0.00	0.00	0.00	119						
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	0.00	0.00	119						
Итого за прием пищи:	720	35.5	31.3	90.6	788.7	0.38	23.2	0.79	4.2	0.1	0.09	98.42	105.6	408.3	8.32	1371	18.73	0.13	0.00	0.00								
Полдник																												
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	6.3	3.3	23.4	154.3	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	0.01	0.01	119						
КОМПЛОТ 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	0.00	0.00	375	2011					
Итого за прием пищи:	300	6.7	3.5	50.3	267.1	0.07	30.03	0.05	0.44	0.11	0.10	50.45	20.47	70.63	0.92	197.1	1.74	0.02	0.01	0.01								
Всего за день:		67.6	54.3	223.4	1591.1	0.69	68.28	1.03	62.93	0.29	0.28	280.37	204.2	727.0	14.08	1777.4	20.9	0.16	0.02	0.02								

3 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, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг									
Завтрак																												
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С	180	26.6	13.6	24.2	332.0	0.08	0.00	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	230.00	36.00	320.00	1.20	0.00	0.00	0.00	224	2008							
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5.1	4.6	0.3	63.0	0.03	0.00	0.10	0.20	0.00	0.00	0.00	22.00	5.00	77.00	1.00	0.00	0.00	0.00	209	2011							
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1.5	1.3	22.4	107.0	0.02	1.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	61.00	7.00	45.00	1.00	0.00	0.00	0.00	432	2008							
ФРУКТ (ЯБЛОКО, БАНАН,	100	1.2	0.26	10.7	56.76	0.05	79.2	0.01	0.29	0.00	0.04	0.04	44.88	17.2	30.36	0.40	260	2.64	0.03	0.00	338	2011						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	ТПР								
Итого за прием пищи:	540	35.9	19.9	67.6	606.2	0.21	80.2	0.12	1.68	0.00	0.05	0.05	362.4	71.8	489	4.0	285.8	2.64	0.03	0.00								
Обед																												
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ																												
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С	200	1.6	2.2	12.2	75.6	0.06	6.08	0.16	0.98	0.00	0.05	0.05	18.28	19.59	44.72	0.77	428.05	4.14	0.02	0.00	88	2011						
ПТИЦА ИЛИ КРОЛИК	90	17.4	21.0	0.0	258.3	0.05	0.71	0.07	1.71	0.00	0.13	0.13	15.02	16.11	146.04	1.41	190.76	5.90	0.12	0.02	290	2011						
ГОРОХ ОТВАРНОЙ	150	16.2	5.1	33.8	246.2	0.44	0.00	0.02	6.70	0.08	0.10	0.10	58.50	57.33	148.00	4.57	529.92	3.69	0.02	0.00	197	2011						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	20.2	86.0	0.02	4.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.02	14.00	8.00	14.00	2.80	240.00	2.00	0.00	0.00	389	2011						
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	0.02	3.60	3.80	17.40	0.80	27.20	1.12	0.00	0.00	ТР							
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00	ТР							
Итого за прием пищи:	760	41.08	29	96.3	810.04	0.69	16.82	0.26	11.01	0.08	0.39	0.39	123.4	124.6	413.4	11.75	1565.8	18.66	0.18	0.00								
Полдник																												
ОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ																												
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	50	6.3	3.3	23.4	190.2	0.06	0.03	0.04	0.17	0.11	0.08	0.08	29.09	8.06	59.49	0.48	64.45	1.36	0.01	0.01	ТР							
Итого за прием пищи:	250	0.5	0.0	19.2	79.8	0.00	1.04	0.00	0.00	0.00	0.02	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	0.10	58.51	20.93	76.25	2.08	128.18	1.36	0.01	0.01								
Всего за день:		84.1	52.2	208	1693.5	1.0	242.7	0.6	12.86	0.19	0.54	0.54	544.3	217.3	978.6	17.83	1979.8	22.6	0.22	0.01								

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминны										Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, 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																									
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С	90	9.1	4.9	2.9	92.5	0.07	1.43	0.52	2.23	0.00	0.07	35.23	38.24	138.05	0.77	318.89	84.40	0.36	0.01	229	2011				
ПРОРЕ	150	3.2	5.2	21.4	245.7	0.12	10.38	0.04	0.25	0.08	0.11	35.04	29.07	83.95	1.18	762.10	8.44	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	ПП					
ЙОГУРТ	135	3.8	3.4	6.1	76.3	0.04	0.95	0.03	0.00	0.00	0.23	162.00	18.90	128.25	0.00	197.10	0.00	0.03	0.00	ПП					
Итого за прием пищи:	595	17.9	13.6	55.7	525.5	0.26	13.60	0.59	2.87	0.08	0.44	260.49	103.18	380.61	3.65	1355.3	92.84	0.43	0.01						
Обед																									
Полдник																									
САЛАТ " ДАРЫ ОСЕНИ"	60	1.0	6.1	4.4	76.2	0.02	16.80	0.18	2.70	0.00	0.00	27.00	12.60	22.20	0.66	0.00	0.00	0.00	0.00	39	2008				
СУП С ВЕРМИШЕЛЬЮ	200	1.4	2.2	10.7	68.2	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				
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО	90	13.5	12.3	1.7	174.3	0.03	0.01	0.01	0.41	0.00	0.09	12.54	13.77	114.32	1.61	246.95	5.89	0.04	0.00	245	2011				
КАША ГРЕЧНЕВАЯ	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 РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	3.60	3.80	17.40	0.80	27.20	1.12	0.00	0.00	ПП					
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	ПП					
Итого за прием пищи:	750	24.1	25.9	106.3	755.9	0.26	24.0	0.27	5.62	0.00	0.18	100.1	92.7	309	6.0	809.8	10.6	0.07	0.00						
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	ПП					
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ	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	349	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:		48.3	42.8	204.8	1551.4	0.58	37.63	0.91	8.66	0.19	0.70	400.3	206.2	749.1	10.13	2228.9	104.8	0.52	0.02						

5 день

Примем 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, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг										
Завтрак																													
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ	60	0,48	0,06	1,51	8,44	0,02	6,03	0,01	0,06	0,00	0,02	13,87	8,44	25,3	0,60	85,02	1,81	0,01	0,00	71	2011								
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ	150	18,6	18,2	37,9	389,1	0,06	0,36	0,16	2,86	0,00	0,11	15,10	41,06	200,24	2,36	345,18	7,21	0,07	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								
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	PP									
СОК ФРУКТОВЫЙ (ИНД. УПАК.)	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	PP									
Итого за прием пищи:	630	21,9	18,5	84,2	590,4	0,13	8,06	0,17	3,31	0,00	0,17	62,3	71,87	267,6	7,1	752,5	11,02	0,01	0,01										
Обед																													
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ	60	0,6	3,6	2,1	43,8	0,03	4,01	0,04	1,65	0,00	0,02	6,36	3,56	11,76	0,25	42,21	0,85	0,00	0,00	24	2011								
СУП С РЫБНЫМИ	200	7,2	2,7	13,2	106,3	0,07	5,84	0,29	0,27	0,05	0,07	22,87	21,08	45,97	0,75	371,01	3,69	0,03	0,00	87	2011								
КНЕПЛИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ	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	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								
КОМПЛОТ 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 РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	PP									
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	PP									
Итого за прием пищи:	790	36,4	32,2	106	859,1	0,39	12,9	0,54	3,9	0,38	0,35	121,3	94,2	342,7	5,6	869,0	14,4	0,17	0,03										
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	PP									
СНЕЖОК	250	7,5	0,3	10,0	77,5	0,10	2,50	0,00	0,00	0,00	0,00	315,00	37,50	245,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	PP									
Итого за прием пищи:	300	13,8	3,6	33,4	270,0	0,16	2,53	0,04	0,17	0,11	0,08	344,09	45,56	304,49	0,48	64,45	1,36	0,01	0,01										
Всего за день:		72,1	54,3	223,6	1 719,5	0,68	23,5	0,75	7,38	0,49	0,6	527,7	211,6	1510	13,2	1 686,0	26,8	0,19	0,05										

6 день

№	Витамины						Минеральные вещества						№ рецеп-тур	Сборник рецептур
	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг		

Завтрак

4	0.07	0.52	0.04	0.44	0.09	0.12	111.38	24.13	107.72	0.46	178.52	9.99	0.01	0.00	190	2008
2	0.02	0.00	0.07	0.22	0.15	0.02	5.00	2.60	14.90	0.22	19.90	0.00	0.00	0.00	1	2008
0	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
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	ГР	
2	0.03	10.05	0.01	0.63	0.00	0.02	16.08	8.04	11.06	2.21	279.39	2.01	0.01	0.00	338	2011
2	0.18	11.09	0.14	1.68	0.24	0.29	248.5	68.76	246.06	4.16	711.0	20.6	0.02	0.00		

Обед

3	0.02	7.53	0.32	1.76	0.00	0.03	14.21	10.88	18.6	0.75	129.66	1.64	0.01	0.00	29	2011
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
7	0.03	0.04	0.06	0.64	0.32	0.07	22.85	7.63	41.92	0.61	56.62	3.50	0.01	0.00	234	2011
7	0.03	0.42	0.00	3.19	0.00	0.03	5.03	21.64	64.93	0.46	54.06	0.61	0.02	0.01	304	2011
7	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	8.52	1.83	0.00	0.00	1.09	0.00	0.01	0.00	349	2011
7	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	3.60	3.80	17.40	0.80	27.20	1.12	0.00	0.00	ГР	
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	ГР	
7	0.33	14.06	0.59	10.07	0.32	0.23	92.3	85.6	239.0	5.15	698.8	10.94	0.08	0.01		

Полдник

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	ГР	
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
0.07	30.03	0.05	0.44	0.11	0.10	50.45	20.47	70.63	0.92	197.10	1.74	0.02	0.01		
0.60	55.2	0.78	12.2	0.67	0.62	391.2	174.8	555.7	10.23	1606.9	33.3	0.12	0.02		

7 День

Вещества	Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептов
		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																					
2.5	347.3	0.07	0.24	0.38	2.37	2.41	0.47	219.97	19.74	270.08	2.42	210.23	23.08	0.06	0.03	211	2011				
6.1	76.3	0.04	0.95	0.03	0.00	0.00	0.23	162.00	18.90	128.25	0.00	197.10	0.00	0.03	0.00	ПР					
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				
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					
33.9	533.0	0.14	1.26	0.41	2.76	2.41	0.73	402.72	53.81	427.74	4.07	476.36	23.08	0.09	0.03						

Обед

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	23	2011
8.6	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
1.8	233.8	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
4.9	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
9.4	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
3.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	3.60	3.80	17.40	0.80	27.20	1.12	0.00	0.00	ПР	
1.1	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	
8	880.6	0.42	13.82	0.33	6.18	0.08	0.33	131.92	96.46	366.66	6.41	895.16	13.82	0.18	0.04		

Полдник

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	
	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
	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		
	1683.6	0.65	20.11	0.78	9.11	2.60	1.17	581.23	168.33	871.39	14.46	1735.9	40.76	0.28	0.08		

8 день

Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																		
170.2	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	232	2011		
244.3	0.24	0.95	0.37	4.77	0.06	0.13	24.92	130.85	200.26	4.61	321.39	3.58	0.03	0.00	166	2011		
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		
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	НР			
56.76	0.05	79.2	0.01	0.29	0.00	0.04	44.88	17.2	30.36	0.40	260	2.64	0.03	0.00	338	2011		
582.3	0.34	81.01	0.40	7.34	0.06	0.20	116.48	169.8	290.04	6.81	709.0	9.5	0.06	0.00				
Обед																		
8.44	0.02	6.03	0.01	0.06	0.00	0.02	13.87	8.44	25.3	0.60	85.02	1.81	0.01	0.00	71	2011		
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		
443.5	0.09	0.48	0.22	3.71	0.00	0.15	18.45	44.25	235.52	2.95	436.94	9.28	0.09	0.01	244	2011		
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		
40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	3.60	3.80	17.40	0.80	27.20	1.12	0.00	0.00	НР			
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	НР			
753.1	0.29		0.24	6.9	0.00	0.24	76.3	86.31	325.0	5.83	901.1	14.3	0.12	0.01				
Полдник																		
170.0	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	НР			
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	НР			
270.0	0.11	1.28	0.04	0.17	0.11	0.08	339.09	43.06	289.49	0.48	64.45	1.36	0.01	0.01				
1 612.7	0.74	257.6	0.86	16.11	0.17	0.55	530.9	299.1	904.5	12.12	1674.5	26.48	0.48	0.01				

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминны											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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг									
Завтрак																												
ЛУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	180	24.5	16.8	40.7	323.6	0.04	5.10	0.07	1.96	0.09	0.28	206.48	30.87	254.85	0.78	220.07	1.88	0.03	0.03	224	2008							
ОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1.5	1.3	22.4	107.0	0.02	1.00	0.01	0.00	0.00	0.00	61.00	7.00	45.00	1.00	0.00	0.00	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	389	2011							
КОК ФРУКТОВЫЙ (Инд.упак.)	200	1.0	0.2	19.6	83.4	0.02	1.60	0.00	0.00	0.00	0.02	12.60	7.20	12.60	2.52	240.00	2.00	0.00	0.00									
Итого за прием пищи:	600	28.5	18.4	92.7	561.4	0.11	7.7	0.08	2.35	0.09	0.31	284.7	51.7	329.3	4.7	485.9	3.88	0.03	0.03									
Обед																												
САЛАТ " ШКОЛЬНЫЙ ВАЛЬС"	60	2.9	5.5	0.8	64.7	0.02	1.92	0.03	1.41	0.00	0.02	9.60	6.39	30.95	0.39	64.34	1.17	0.02	0.00	50	2011							
СУП ПОЛЕВОЙ	200	2.3	2.4	16.1	95.5	0.07	5.28	0.16	1.18	0.00	0.04	18.91	23.41	56.28	0.90	388.10	4.00	0.02	0.00	101	2011							
ЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	120	14.4	17.2	13.0	263.0	0.07	1.28	0.09	1.95	0.00	0.07	14.28	21.77	133.98	1.89	269.93	5.68	0.04	0.00	279	2011							
ЮРЕ	150	3.2	5.2	21.4	145.7	0.12	10.38	0.04	0.25	0.08	0.11	35.04	29.07	83.95	1.18	762.10	8.44	0.04	0.00	342	2011							
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									
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	3.60	3.80	17.40	0.80	27.20	1.12	0.00	0.00									
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									
Итого за прием пищи:	790	27.4	31	103.1	800.1	0.39	20.46	0.32	6.01	0.08	0.31	110.4	103.5	360.1	6.75	1753.7	22.73	0.13	0.00									
Полдник																												
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	6.3	3.3	23.4	192.2	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 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							
Итого за прием пищи:	300	6.7	3.3	42.4	270.0	0.06	0.11	0.04	0.17	0.11	0.10	49.17	18.69	75.06	2.03	117.86	1.36	0.01	0.01									
Всего за день:		56.0	49.4	238.2	1 631.5	0.56	28.3	0.44	8.53	0.28	0.72	444.3	173.9	764.5	13.5	2 356.6	28.0	0.17	0.04									

