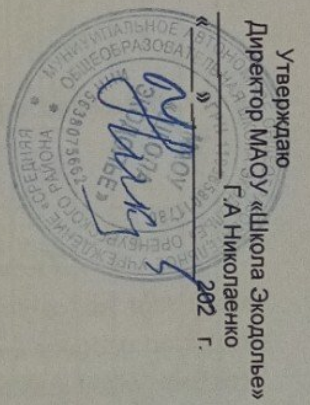


Примерное меню рационального питания для обучающихся МАОУ "Школа Экодоляе"  
 Составлено по сборнику рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.  
 Разработчики Тутельян В.А., Могильный М.П. 2008 - 2011гг., Сборник мет. рекомендаций Санкт-Петербург. 2008г.  
 Возрастная категория для детей 12 - 18 лет  
 Сезон: осенне-летний  
 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: *Комаровская Кашеф* - повар

Утверждаю  
 Директор МАОУ «Школа Экодоляе»  
 Г.А. Николаенко  
 2012 г.



1 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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F <sub>1</sub> , мг	Se, мг										
<b>Завтрак</b>																													
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	5.9	8.0	26.7	239.1	0.08	1.29	0.05	0.65	0.00	0.00	136.75	19.35	113.53	1.29	0.00	0.00	0.00	0.00	189	2008								
БУТЕРЫРЬОДЫ ГОРЯЧИЕ С	30	3.5	6.0	10.3	110.2	0.02	0.06	0.05	0.11	0.05	0.04	80.73	5.65	57.04	0.30	26.60	0.00	0.00	0.00	7	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	338	2011								
ФРУКТ (ЯБЛОКО, БАНАН, 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	16.08	8.04	11.06	2.21	279.39	2.01	0.01	0.00										
	550	15.1	17.5	71.3	540.0	0.19	11.92	0.13	1.78	0.05	0.19	238.1	39.6	198.4	4.2	331.8	2.01	0.01	0.00	71	2011								
<b>Обед</b>																													
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ	100	1.1	0.2	3.8	24.0	0.06	25.00	0.17	0.39	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	96	2011								
РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2.7	4.3	16.8	117.0	0.09	8.00	0.20	0.20	0.00	0.00	25.00	26.00	73.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	227	2011								
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ С СОУСОМ	130	23.2	13.1	2.1	219.2	0.00	0.15	0.03	0.14	0.09	0.02	9.18	1.52	8.31	0.10	18.28	0.83	0.00	0.00	304	2011								
РИС ОТВАРНОЙ	200	4.9	7.9	51.3	295.9	0.05	0.00	0.04	0.52	0.14	0.04	6.06	32.13	97.76	0.66	72.75	1.00	0.04	0.01	346	2011								
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	200	0.5	0.1	34.0	141.0	0.02	12.00	0.00	0.10	0.00	0.00	18.00	7.00	12.00	0.20	0.00	0.00	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:	940	36.8	26.1	136.6	932.6	0.32	45.15	0.44	2.57	0.23	0.14	71.04	83.65	242.0	3.56	169.8	2.95	0.05	0.01										
<b>Полдник</b>																													
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	12.6	6.6	46.8	325.0	0.12	0.06	0.08	0.34	0.22	0.16	58.18	16.12	118.98	0.96	128.90	2.72	0.02	0.02	389	2011								
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										
Итого за прием пищи:	350	13.9	6.9	72.1	432.5	0.15	5.06	0.08	0.34	0.22	0.19	75.68	26.12	136.48	4.46	428.90	5.22	0.02	0.02										
Всего за день:		65.8	87.2	280.0	1905.1	0.66	62.13	0.65	4.69	0.5	0.52	384.8	149.4	576.8	12.2	930.5	10.2	0.08	0.03										

## 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		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								
<b>Завтрак</b>																											
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ МАКАРОННЫХ ИЗДЕЛИЙ	130	18.1	13.8	16.5	218	0.09	15.6	0.14	0.03	0.15	0.10	0.06	79.8	37.0	159.7	1.9	0.00	0.00	0.00	314	2008						
ЧАЙ С САХАРОМ	200	7.6	6.5	46.5	274.7	0.14	0.00	0.00	0.03	0.15	0.10	0.06	41.16	30.62	78.15	1.42	126.51	0.00	0.02	202	2011						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	0.3	0.0	15.2	62.1	0.00	0.07	0.00	0.00	0.00	0.02	0.02	16.15	8.57	12.61	1.25	43.23	0.00	0.00	376	2011						
Итого за прием пищи:	560	28.3	20.5	93.3	625.9	0.28	15.67	0.17	4.25	0.10	0.10	0.10	144.01	86.09	275.6	5.17	208.4	0.00	0.02								
<b>Обед</b>																											
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	100	0.8	0.1	1.7	26.0	0.02	5.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.00	23.00	14.00	24.00	0.60	141.00	0.00	0.00	71	2008						
БОРЩ СИБИРСКИЙ	250	8.2	5.8	10.4	127.0	0.05	10.00	0.20	0.30	0.00	0.00	0.00	47.00	29.00	101.00	1.90	0.00	0.00	0.00	80	2008						
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	23.9	23.1	21.2	413.5	0.2	11.50	0.00	1.00	0.1	0.2	0.2	24.70	50.70	250.20	4.00	1156.8	15.50	0.10	259	2011						
КИСЕЛЬ	200	0.1	0.1	27.9	113.0	0.01	2.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	5.00	2.00	8.00	0.40	0.00	0.00	0.00	411	2008						
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								
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								
Итого за прием пищи:	810	37.4	29.6	89.8	815.0	0.38	28.5	0.20	2.62	0.1	0.26	0.26	112.5	112.7	434.2	8.5	1376.6	16.62	0.11								
<b>Полдник</b>																											
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	100	12.6	6.6	46.8	308.6	0.12	0.06	0.08	0.34	0.22	0.16	0.16	58.18	16.12	118.98	0.96	128.90	2.72	0.02								
Итого за прием пищи:	250	0.4	0.2	26.9	112.8	0.01	30.00	0.01	0.27	0.00	0.02	0.02	21.36	12.41	11.14	0.44	132.65	0.38	0.01	375	2011						
Итого за прием пищи:	350	13.0	6.8	74.0	421.4	0.13	30.06	0.09	0.61	0.22	0.18	0.18	79.88	28.53	130.1	1.13	261.6	3.47	0.03								
Всего за день:		78.7	56.9	257.1	1862.3	0.79	74.2	0.46	7.5	0.42	0.54	0.54	336.4	227.3	840.0	14.8	1846.6	20.09	0.16								

### 3 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества								№ рецеп- туры	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	I, мкг	F, мг	Se, мг							
<b>Завтрак</b>																										
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С	230	34.0	17.4	30.9	424.0	0.1	0.00	0.00	1.02	0.00	0.00	0.00	293.00	46.00	408.00	1.50	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					
КОФЕИННЫЙ 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	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	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	19						
Итого за прием пищи:	590	43.3	23.6	74.0	698.1	0.23	80.2	0.12	1.90	0.00	0.05	425.5	81.8	577.1	4.3	285.8	2.64	0.03	0.00							
<b>Обед</b>																										
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ (	100	0.8	0.1	2.5	14.1	0.03	10.05	0.01	0.10	0.00	0.04	23.12	14.07	42.21	1.01	141.71	3.02	0.02	0.00	71	2011					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С	250	2.0	2.8	15.3	94.6	0.10	7.60	0.20	1.22	0.00	0.06	22.86	24.49	55.90	0.97	535.06	5.18	0.04	0.00	88	2011					
ПТИЦА ИЛИ КРОЛИК	100	19.3	23.4	0.0	287.0	0.06	0.79	0.08	1.90	0.00	0.14	16.67	17.91	162.23	1.58	211.92	6.55	0.13	0.02	290	2011					
ГОРОХ ОТВАРНОЙ	200	21.6	6.9	45.1	328.5	0.59	0.00	0.03	8.93	0.10	0.13	77.98	76.43	197.30	6.09	706.43	4.92	0.03	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	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	3.60	3.80	17.40	0.80	27.20	1.12	0.00	0.00	19						
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	19						
Итого за прием пищи:	910	49.1	33.9	111.7	945.7	0.9	22.4	0.32	13.37	0.10	0.43	167.4	157.9	522.6	14.1	1 913.9	22.8	0.23	0.02							
<b>Полдник</b>																										
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	12.6	6.6	46.8	380.4	0.12	0.06	0.08	0.34	0.22	0.16	58.18	16.12	118.98	0.96	128.90	2.72	0.02	0.02	19						
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:	350	13.1	6.6	66.0	460.2	0.12	1.10	0.08	0.34	0.22	0.18	87.60	28.99	135.74	2.56	192.63	2.72	0.02	0.02							
Всего за день:	105.5	64.1	251.7	2104.0	1.25	103.7	0.52	15.61	0.32	0.66	680.5	268.7	1235.4	20.96	2392.3	28.2	0.28	0.04								

## 4 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	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	I, мкг	F, мг	Se, мг								
<b>Завтрак</b>																											
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ПЮРЕ	100	10.1	5.4	3.2	102.7	0.08	1.59	0.57	2.48	0.00	0.08	39.15	42.50	153.38	0.84	354.65	93.75	0.41	0.01	229	2011						
КАРТОФЕЛЬНО-КАРТОФЕЛЬ	200	4.2	7.0	28.4	326.7	0.16	13.81	0.05	0.33	0.11	0.15	46.60	38.66	111.65	1.57	1 013.59	11.23	0.05	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							
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	ПР							
Итого за прием пищи:	655	19.9	15.9	63.1	616.8	0.31	17.19	0.65	3.20	0.11	0.49	275.97	117.03	423.64	4.11	1 642.6	104.98	0.49	0.01								
<b>Обед</b>																											
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СУП С ВЕРМИШЕЛЬЮ	100	2.6	7.1	9.6	113.2	0.08	4.60	0.50	3.07	0.18	0.09	21.96	21.19	57.94	0.90	320.41	4.97	0.02	0.00	40	2011						
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО КАША ГРЕЧНЕВАЯ	100	15.0	13.7	1.8	193.7	0.03	0.01	0.01	0.46	0.00	0.09	13.86	15.28	127.04	1.79	274.48	6.54	0.04	0.00	245	2011						
КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	4.8	6.1	50.1	274.0	0.04	0.00	0.04	0.40	0.00	0.00	14.63	34.58	103.74	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	323	2008						
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	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	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	ПР							
Итого за прием пищи:	910	28.7	30.4	126.6	897.3	0.35	12.8	0.75	6.61	0.18	0.28	104.3	115.7	393.0	6.74	1250.5	18.0	0.10	0.00								
<b>Полдник</b>																											
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ	100	12.6	6.6	46.8	385.2	0.12	0.06	0.08	0.34	0.22	0.16	58.18	16.12	118.98	0.96	128.90	2.72	0.02	0.02	ПР							
Итого за прием пищи:	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:	350	12.6	6.6	66.1	462.6	0.12	0.06	0.09	0.34	0.22	0.16	68.82	18.41	118.98	0.96	130.26	2.72	0.03	0.02								
Всего за день:		61.2	52.9	255.8	1976.7	0.78	30.05	1.5	10.2	0.51	0.93	450.0	251.1	935.6	11.8	3023.4	125.7	0.62	0.03								

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминный состав										№ рецептур	Сборник рецептур				
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, мг, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			К, мг	Ca, мг	F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ ( ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ	100	0,8	0,1	2,5	14,1	0,03	10,05	0,01	0,10	0,00	0,04	23,12	14,07	42,21	1,01	141,71	1,02	0,02	0,00	75	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	23,2	24,0	33,8	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
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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	375	2011
СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛ. УПАК)	200	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	25,90	0,00	0,00	0,00	ГР	2011
Итого за прием пищи:	720	26,8	24,4	81,1	650,5	0,17	12,2	0,23	4,2	0,00	0,24	74,92	80,9	315,74	8,13	887,7	14,3	0,11	0,01	ГР	
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ	100	0,9	6,0	3,6	73,0	0,04	6,68	0,06	2,77	0,00	0,03	10,60	5,92	19,60	0,43	70,35	1,41	0,01	0,00	24	2011
СУП С РЫБНЫМИ	250	9,1	3,4	16,5	133,2	0,08	7,32	0,36	0,32	0,06	0,08	28,69	26,40	57,51	0,94	464,17	4,61	0,03	0,00	87	2011
КНЕДЛИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ	130	19,8	22,0	5,0	296,3	0,08	1,35	0,18	0,60	0,27	0,18	33,49	22,57	180,79	1,93	221,13	8,81	0,13	0,02	349	2006
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	200	7,6	6,5	46,5	274,7	0,14	0,00	0,03	0,15	0,10	0,06	41,16	30,62	78,15	1,42	126,51	0,00	0,02	0,02	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	ГР	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	0,90	51,60	0,00	0,01	0,00	ГР	
Итого за прием пищи:	940	38,9	38,5	122,6	910,5	0,45	17,2	0,64	5,16	0,43	0,4	144,1	111,0	395,1	6,5	1038,8	16,5	0,2	0,04	ГР	
<b>Полдник</b>																					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	12,6	6,6	46,8	385,0	0,12	0,06	0,08	0,34	0,22	0,16	58,18	16,12	118,98	0,96	128,90	2,72	0,02	0,02	ГР	
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	ГР	
Итого за прием пищи:	350	20,1	6,9	56,8	462,5	0,22	2,56	0,08	0,34	0,22	0,16	373,18	53,62	363,98	0,96	128,90	2,72	0,02	0,02	ГР	
Итого за день:		85,8	69,8	260,5	2023,5	0,84	32,0	0,95	9,7	0,65	0,8	592,2	245,5	1074,8	15,6	2055,4	33,5	0,33	0,07	ГР	

6 День

Примен пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминны										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, мл, 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								
<b>Завтрак</b>																											
АШУ "ДРУЖБА"	200	4.6	8.3	24.4	191.4	0.07	0.52	0.04	0.44	0.09	0.12	111.36	24.13	107.72	0.46	178.52	9.69	0.03	0.00	190	2008						
УТЕРЬВОД С МАСЛОМ	30	1.6	8.8	10.4	127.2	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						
САМО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.0	24.4	141.0	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						
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	НП							
БЕРЖИТ (ЯБЛОКО, БАНАН)	100	0.4	0.4	9.9	47.2	0.03	19.05	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						
Итого за прием пищи:	550	12.0	20.6	79.1	554.2	0.18	17.09	0.14	1.66	0.24	0.29	248.5	68.76	246.06	4.16	711.0	20.6	0.02	0.00								
<b>Обед</b>																											
КВРА, МОРКОВНАЯ	100	2.5	5.0	12.9	109.2	0.08	7.21	1.67	2.91	0.00	0.09	46.30	41.82	65.13	1.44	429.55	6.96	0.04	0.00	54	2011						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С	250	5.7	5.4	18.9	147.2	0.19	4.85	0.25	4.07	0.00	0.07	36.14	33.31	78.28	1.92	473.23	4.45	0.04	0.00	102	2011						
СОЛЕТЫ ИЛИ ВИТОЧКИ	130	16.1	11.3	10.6	220.0	0.03	0.04	0.06	0.69	0.34	0.07	24.33	8.20	45.04	0.66	60.66	3.75	0.01	0.00	234	2011						
СИС ПРИПУШЕННЫЙ С	200	4.4	9.4	42.7	272.8	0.06	0.56	0.00	4.25	0.00	0.03	6.71	28.84	86.54	0.61	72.06	0.81	0.03	0.01	304	2011						
СОМПОТ ИЗ СМЕСИ	200	0.0	0.0	15.8	61.9	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						
ХЛЕБ РЖАНОИ	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	НП							
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	НП							
Итого за прием пищи:	940	35.1	31.6	129.2	946.8	0.46	12.6	1.92	12.1	0.24	0.3	124.8	131.0	226.0	6.23	1115.4	17.1	0.14	0.01								
<b>Полдник</b>																											
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	12.6	6.6	46.8	314.4	0.12	0.06	0.06	0.34	0.22	0.16	98.16	16.12	118.96	0.96	128.90	2.72	0.02	0.02	НП							
СОМПОТ 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	132.66	0.36	0.01	0.00	376	2011						
Итого за прием пищи:	350	13.0	6.8	73.8	427.1	0.13	30.06	0.09	0.61	0.22	0.18	79.54	28.53	130.12	1.40	261.56	3.10	0.03	0.02								
Итого за день:		60.1	59.0	282.0	1928.0	0.77	53.6	2.2	15.4	0.8	0.77	462.9	228.3	702.2	11.8	2088.0	40.8	0.19	0.03								

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. Б, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг							
<b>Завтрак</b>																										
МЛЕТ С СЫРОМ	200	23.0	39.6	3.4	463.1	0.09	0.32	0.49	3.17	3.22	0.61	293.57	26.33	360.27	3.23	280.38	30.78	0.07	0.04	211	2011					
ПОГУРТ	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	ПР	2011					
САХАР	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:	555	28.7	43.1	34.7	648.9	0.16	1.34	0.52	3.56	3.22	0.87	476.32	60.40	517.93	4.88	546.51	30.78	0.10	0.04							
<b>Обед</b>																										
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	1.1	6.0	4.6	78.7	0.04	8.17	0.10	2.85	0.00	0.03	6.75	3.05	12.75	0.22	42.35	0.73	0.01	0.00	23	2011					
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	1.8	5.1	10.8	96.7	0.09	8.50	0.20	2.33	0.00	0.05	29.47	21.02	46.13	0.86	366.49	3.90	0.03	0.00	99	2011					
ПТИЦА ТУШЕНАЯ В МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	100	19.1	19.5	2.0	259.8	0.05	1.36	0.09	0.24	0.00	0.15	20.14	19.33	162.03	1.63	239.75	6.97	0.13	0.02	290	2011					
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	7.6	6.5	46.5	274.7	0.14	0.00	0.03	0.15	0.10	0.06	41.16	30.62	78.15	1.42	126.51	0.00	0.02	0.02	202	2011					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	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	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	ПР						
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	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00	ПР						
Итого за прием пищи:	910	34.0	34.6	112.0	922.8	0.42	18.03	0.42	6.8	0.1	0.33	119.6	93.0	350.0	5.73	855.8	12.8	0.2	0.04							
<b>Полдник</b>																										
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ СОК ФРУКТОВЫЙ ИЛИ ЯГОДНЫЙ	100	12.6	6.6	46.8	325.0	0.12	0.06	0.08	0.34	0.22	0.16	58.18	16.12	118.98	0.96	128.90	2.72	0.02	0.02	ПР						
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	17.50	10.00	17.50	3.50	300.00	2.50	0.00	0.00	389	2011					
Итого за прием пищи:	350	13.9	6.9	72.0	432.5	0.15	5.06	0.08	0.34	0.22	0.19	75.68	26.12	136.48	4.46	428.90	5.22	0.02	0.02							
Всего за день:		76.6	84.6	218.7	2004.2	0.73	24.4	1.02	10.7	3.54	1.4	671.6	179.5	1004.4	15.07	1831.2	48.8	0.32	0.1							

8 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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг								
<b>Завтрак</b>																											
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С	130	22.4	13.3	3.7	224.9	0.01	0.02	0.02	1.55	0.00	0.01	16.14	2.23	11.65	0.09	23.03	1.48	0.00	0.00	232	2011						
АША РАССЫПЧАТАЯ С	200	11.7	7.1	53.6	325.8	0.31	1.26	0.49	6.36	0.08	0.18	33.25	174.51	267.09	6.15	428.61	4.79	0.04	0.01	166	2011						
АЙ 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						
ДЕР 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	119							
РУЖТ (ЯБЛОКО, БАНАН,	100	1.2	0.26	10.7	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						
Итого за прием пищи:	650	37.2	20.8	93.4	718.6	0.4	81.3	0.52	8.60	0.08	0.26	122.5	210.1	339.5	8.34	788.9	8.9	0.07	0.01								
<b>Обед</b>																											
ДВОИЦА СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ (	100	0.8	0.1	2.5	14.1	0.03	10.05	0.01	0.10	0.00	0.04	23.12	14.07	42.21	1.01	141.71	3.02	0.02	0.00	71	2011						
СУГ-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	0.87	5.0	7.1	116.0	0.03	3.57	0.00	2.16	0.00	0.02	17.63	11.72	26.4	0.46	244.03	2.28	0.01	0.00	113	2011						
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ	200	23.2	24.0	33.8	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						
МАЛИТОК ИЗ ЧЕРНОЙ	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 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	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	119							
Итого за прием пищи:	810	29.6	29.7	97.1	813.0	0.23	34.6	0.24	7.4	0.00	0.3	89.0	96.0	362.8	6.33	993.4	15.9	0.13	0.01								
<b>Полдник</b>																											
ОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	12.6	6.6	46.8	340.0	0.12	0.06	0.08	0.34	0.22	0.16	58.18	16.12	118.98	0.96	128.90	2.72	0.02	0.02	119							
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	119							
Итого за прием пищи:	350	20.1	9.1	57.3	440.0	0.17	1.31	0.08	0.34	0.22	0.16	368.18	51.12	348.98	0.96	128.90	2.72	0.02	0.02								
Всего за день:		86.9	59.6	247	1971.6	0.8	117.2	0.84	16.3	0.3	0.72	579.7	357.2	1051.0	15.6	1911.2	27.5	0.22	0.04								



9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод.ы, 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						
<b>Завтрак</b>																									
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	230	28.5	19.6	44.6	471.2	0.06	5.16	0.08	2.22	0.10	0.33	239.82	35.53	296.01	0.89	252.96	2.38	0.04	0.04	224	2008				
КОФЕЙНЫЙ 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	ГП					
СОК ФРУКТОВЫЙ (ИНД УТАК)	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	ГП					
Итого за прием пищи:	650	32.5	21.2	96.6	709.0	0.13	7.76	0.09	2.61	0.10	0.36	318.02	56.3	370.4	4.81	518.8	4.38	0.04	0.04						
<b>Обед</b>																									
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	100	0.8	0.1	1.7	26.0	0.02	5.00	0.00	0.00	0.00	0.02	23.00	14.00	24.00	0.60	141.00	0.00	0.00	0.00	71	2008				
СУП ПОЛЕВОЙ	250	2.9	3.0	20.2	119.4	0.12	6.60	0.20	1.47	0.00	0.05	23.65	29.26	70.34	1.13	485.13	5.00	0.03	0.00	101	2011				
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	130	15.6	18.5	14.0	283.7	0.07	1.35	0.09	2.12	0.00	0.08	15.34	23.46	144.97	2.03	292.60	6.16	0.05	0.00	279	2011				
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОКАРТОФЕЛЬ	200	4.2	7.0	28.5	194.2	0.17	13.84	0.05	0.32	0.11	0.15	46.70	38.76	111.92	1.57	1 016.1	11.25	0.05	0.00	128	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	342	2011				
КЛЕБ 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	ГП					
КЛЕБ 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	ГП					
Итого за прием пищи:	940	28.4	29.3	116.2	854.5	0.5	28.4	0.34	5.4	0.11	0.4	141.3	128.4	406.2	7.72	2126.5	24.3	0.14	0.00						
<b>Полдник</b>																									
ИНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	12.6	6.6	46.8	384.4	0.12	0.06	0.08	0.34	0.22	0.16	58.18	16.12	118.98	0.96	128.90	2.72	0.02	0.02	ГП					
САХАР	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:	350	13.1	6.6	65.8	462.2	0.12	0.14	0.08	0.34	0.22	0.18	78.26	26.75	134.55	2.51	182.31	2.72	0.02	0.02						
Итого за день:		74.0	57.1	278.6	2025.7	0.75	36.3	0.51	8.35	0.43	0.94	537.6	211.5	911.1	15.04	2827.6	31.4	0.3	0.06						

