



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Приуральская СОШ»

/В.В.Стебнев

«01» сентября 2022 г.

**Примерное меню рационального питания для обучающихся филиала МБОУ «Приуральская СОШ» в с.Вязовка**

Составлено по сборнику рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией Тутельян В.А., Могильный М.П., Санкт-Петербург, 2011 г

Возрастная категория 12 - 18 лет

Сезон осенне-зимний

Режим питания: Завтрак: понедельник-пятница \_\_\_\_\_

Обед: понедельник-пятница \_\_\_\_\_

Полдник: понедельник-пятница \_\_\_\_\_

**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	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	5.9	8.0	26.7	202.6	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
БУТЕРБРОДЫ 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
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5.1	4.6	0.3	63.0	0.03	0.00	0.10	0.20	0.00	0.00	22.00	5.00	77.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	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	
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ	100	1.3	0.4	18.7	85.3	0.04	8.89	0.02	0.00	0.00	0.04	7.11	37.34	24.89	0.53	309.37	0.00	0.00	0.00	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>590</b>	<b>21.2</b>	<b>22.2</b>	<b>80.5</b>	<b>604.5</b>	0.23	10.76	0.24	1.35	0.05	0.21	251.19	73.94	289.26	3.52	361.77	0.00	0.00	0.00		
<b>Обед</b>																					
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ	100	1.3	0.0	4.9	26.1	0.10	251.25	0.31	0.67	0.00	0.08	8.04	11.06	16.08	1.01	163.82	3.02	0.01	0.00	70	2011
РАССОЛЬНИК	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	96	2011
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	100	13.1	5.3	5.9	123.9	0.09	0.84	0.46	0.66	0.34	0.13	44.41	44.19	189.28	1.12	367.49	106.95	0.45	0.01	256	2011
СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0.4	3.4	0.5	40.9	0.00	0.02	0.03	0.03	0.02	0.01	12.40	1.14	7.57	0.03	16.65	1.35	0.00	0.00	367	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	304	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	346	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	ПР	
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>940</b>	<b>27.3</b>	<b>21.4</b>	<b>142.0</b>	<b>880.4</b>	0.45	272.11	1.04	3.40	0.50	0.30	126.71	138.52	446.69	5.62	699.51	113.44	0.51	0.02		
<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	ПР	
СОК ФРУКТОВЫЙ ИЛИ	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>13.9</b>	<b>6.9</b>	<b>72.0</b>	<b>432.5</b>	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		
<b>Всего за день:</b>		<b>62.3</b>	<b>50.5</b>	<b>294.4</b>	<b>1 917.4</b>	0.83	287.93	1.36	5.09	0.77	0.70	453.58	238.58	872.43	13.60	1 490.18	118.66	0.53	0.04		

## 2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецеп- туры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углерод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ	100	18.6	14.2	17.0	249.3	0.10	15.96	0.14	3.60	0.00	0.00	81.84	37.92	163.68	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	314	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0.3	1.8	2.1	25.7	0.00	0.60	0.04	0.79	0.00	0.01	3.84	2.50	4.22	0.11	32.49	0.40	0.00	0.00	364	2008
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
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	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>29.1</b>	<b>22.6</b>	<b>95.8</b>	<b>682.9</b>	0.29	16.63	0.21	5.13	0.10	0.11	149.89	89.51	283.86	5.38	240.93	0.40	0.02	0.02		
<b>Обед</b>																					
СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	100	9.1	14.3	3.3	178.8	0.03	4.00	0.01	4.66	0.00	0.08	52.40	25.60	158.40	0.95	177.50	1.20	0.20	0.02	76	2011
БОРЩ СИБИРСКИЙ	250	8.2	5.8	10.4	127.0	0.05	10.00	0.20	0.30	0.00	0.00	47.00	29.00	101.00	1.90	0.00	0.00	0.00	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	250.22	3.90	<sup>1</sup> 156.8 5	15.53	0.10	0.00	259	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 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	ПР	
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>810</b>	<b>45.8</b>	<b>43.8</b>	<b>91.5</b>	<b>909.2</b>	0.37	27.57	0.25	7.30	0.08	0.35	141.89	124.26	568.62	8.75	<sup>1</sup> 413.1 5	17.85	0.31	0.02		
<b>Полдник</b>																					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	12.6	6.6	46.8	308.6	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	
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>12.9</b>	<b>6.7</b>	<b>74.8</b>	<b>424.2</b>	0.13	2.31	0.09	0.46	0.22	0.17	79.88	26.84	129.11	1.13	226.30	3.47	0.02	0.02		
<b>Всего за день:</b>		<b>87.9</b>	<b>73.0</b>	<b>262.1</b>	<b>2 016.4</b>	0.79	46.51	0.55	12.89	0.40	0.63	371.66	240.61	981.59	15.26	<sup>1</sup> 880.3 8	21.72	0.35	0.06		

### 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецеп- туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углерод ы, 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
<b>Завтрак</b>																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С	200	43.2	8.2	35.6	399.0	0.10	1.47	0.03	2.85	0.12	0.39	215.21	48.77	335.11	1.88	354.46	2.32	0.05	0.05	224	2008
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	30	2.2	2.6	16.7	98.4	0.02	0.30	0.02	0.07	0.02	0.11	92.10	10.20	65.70	0.06	109.50	2.10	0.01	0.00	ПР	
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
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	8.7	41.8	0.03	8.89	0.01	0.56	0.00	0.02	14.22	7.11	9.78	1.96	247.14	1.78	0.01	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	ПР	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>48.7</b>	<b>12.5</b>	<b>93.4</b>	<b>693.5</b>	<b>0.20</b>	<b>11.66</b>	<b>0.07</b>	<b>3.87</b>	<b>0.14</b>	<b>0.53</b>	<b>387.13</b>	<b>79.68</b>	<b>472.39</b>	<b>5.30</b>	<b>736.90</b>	<b>6.20</b>	<b>0.07</b>	<b>0.05</b>		
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ И	100	1.6	4.9	8.4	85.1	0.03	14.36	0.00	2.15	0.00	0.04	41.93	42.09	32.00	3.59	340.16	2.37	0.07	0.00	49	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
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	180	2.9	4.7	23.5	148.0	0.15	21.00	0.04	0.20	0.00	0.00	21.00	30.00	79.00	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	197	2011
СОК ФРУКТОВЫЙ	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	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	ПР	
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>890</b>	<b>38.1</b>	<b>37.0</b>	<b>96.6</b>	<b>872.2</b>	<b>0.44</b>	<b>45.07</b>	<b>0.48</b>	<b>5.79</b>	<b>0.06</b>	<b>0.32</b>	<b>133.69</b>	<b>140.60</b>	<b>394.34</b>	<b>11.43</b>	<b>1 335.05</b>	<b>16.65</b>	<b>0.24</b>	<b>0.02</b>		
<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	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>13.1</b>	<b>6.6</b>	<b>66.0</b>	<b>460.2</b>	<b>0.12</b>	<b>1.10</b>	<b>0.08</b>	<b>0.34</b>	<b>0.22</b>	<b>0.18</b>	<b>87.60</b>	<b>28.99</b>	<b>135.74</b>	<b>2.56</b>	<b>192.63</b>	<b>2.72</b>	<b>0.02</b>	<b>0.02</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>99.9</b>	<b>56.2</b>	<b>256.1</b>	<b>2 025.9</b>	<b>0.76</b>	<b>57.83</b>	<b>0.63</b>	<b>10.00</b>	<b>0.42</b>	<b>1.03</b>	<b>608.42</b>	<b>249.27</b>	<b>1 002.47</b>	<b>19.29</b>	<b>2 264.58</b>	<b>25.57</b>	<b>0.33</b>	<b>0.09</b>		

### 4 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	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С	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
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ/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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>655</b>	<b>19.9</b>	<b>15.9</b>	<b>63.1</b>	<b>616.8</b>	0.31	17.19	0.65	3.20	0.11	0.49	275.97	117.03	423.64	4.11	1 642.61	104.98	0.49	0.01		
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	0.9	6.0	3.6	73.0	0.04	6.68	0.06	2.77	0.00	0.03	16.65	14.56	30.83	0.86	209.55	2.37	0.01	0.00	24	2011
СУП С ВЕРМИШЕЛЬЮ	250	1.7	2.8	13.3	85.2	0.09	6.60	0.20	1.21	0.00	0.05	21.22	21.79	49.37	0.86	464.03	4.55	0.03	0.00	103	2011
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО	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
КАША ГРЕЧНЕВАЯ	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
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	ПР	
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>910</b>	<b>27.0</b>	<b>29.1</b>	<b>120.6</b>	<b>857.1</b>	0.31	14.89	0.31	6.31	0.00	0.22	98.97	109.13	365.94	6.70	1 139.68	15.38	0.09	0.00		
<b>Полдник</b>																					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	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	
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>12.6</b>	<b>6.6</b>	<b>66.1</b>	<b>462.6</b>	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		
<b>Всего за день:</b>		<b>59.6</b>	<b>51.6</b>	<b>249.8</b>	<b>1 936.5</b>	0.74	32.14	1.05	9.85	0.33	0.87	443.76	244.57	908.56	11.77	2 912.55	123.08	0.61	0.03		

### 5 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	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																					
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ	100	1.1	0.2	3.8	24.1	0.06	25.13	0.17	0.39	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	70	2011
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ	200	24.7	24.3	50.5	518.9	0.10	0.49	0.22	3.83	0.00	0.16	20.14	54.74	266.97	3.16	460.33	9.62	0.10	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	ПР	
СОК ФРУКТОВЫЙ (	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	ПР	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>720</b>	<b>28.7</b>	<b>24.8</b>	<b>99.2</b>	<b>736.0</b>	0.21	27.29	0.39	4.61	0.00	0.25	53.49	77.11	308.98	7.33	769.36	11.62	0.10	0.01		
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1	100	0.9	6.2	5.3	82.1	0.05	12.55	0.54	2.93	0.00	0.03	23.69	18.14	30.98	1.24	216.10	2.73	0.01	0.00	48	2011
СУП ВЕГЕТАРИАНСКИЙ	250	1.7	5.7	10.3	104.5	0.07	7.46	0.32	0.36	0.08	0.07	34.47	22.21	46.11	0.84	393.46	4.48	0.04	0.00	78	2011
КНЕЛИ КУРИНЫЕ	100	22.2	11.2	6.3	214.8	0.10	2.50	0.10	0.50	0.00	0.00	54.95	24.98	179.82	2.50	0.00	0.00	0.00	0.00	319	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0.5	3.0	2.2	36.7	0.01	0.60	0.09	0.06	0.00	0.00	2.41	3.01	6.01	0.12	0.00	0.00	0.00	0.00	364	2008
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
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 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	ПР	
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>940</b>	<b>37.6</b>	<b>33.0</b>	<b>121.5</b>	<b>940.8</b>	0.48	24.91	1.09	5.32	0.18	0.21	186.84	124.54	400.17	7.86	892.79	8.93	0.08	0.02		
<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	ПР	
КЕФИР	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	ПР	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>20.1</b>	<b>6.9</b>	<b>56.8</b>	<b>462.5</b>	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		
<b>Всего за день:</b>		<b>86.4</b>	<b>64.7</b>	<b>277.4</b>	<b>2 139.3</b>	0.91	54.76	1.56	10.27	0.40	0.62	613.51	255.27	1 073.1 3	16.15	1 791.0 5	23.27	0.20	0.05		

## 6 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	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	200	5.0	8.1	27.9	205.1	0.05	1.29	0.05	0.65	0.00	0.00	138.04	29.67	136.75	1.29	0.00	0.00	0.00	0.00	189	2008
БУТЕРБРОД 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
КАКАО 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	ПР	
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ	100	0.8	0.2	7.2	38.2	0.04	53.34	0.01	0.20	0.00	0.03	30.23	11.56	20.45	0.27	175.13	1.78	0.02	0.00	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>12.7</b>	<b>20.3</b>	<b>79.9</b>	<b>558.9</b>	<b>0.17</b>	<b>55.15</b>	<b>0.15</b>	<b>1.46</b>	<b>0.15</b>	<b>0.18</b>	<b>289.30</b>	<b>77.92</b>	<b>284.48</b>	<b>3.05</b>	<b>428.12</b>	<b>10.78</b>	<b>0.02</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ СЫРЫХ ОВОЩЕЙ	100	1.1	5.9	3.7	73.5	0.05	7.64	0.35	2.77	0.00	0.04	25.95	17.12	32.41	0.86	189.00	2.92	0.02	0.00	29	2011
БОРЩ	250	1.8	5.0	10.2	93.4	0.05	9.00	0.27	2.36	0.00	0.05	44.31	22.96	39.94	1.13	279.51	5.31	0.02	0.00	81	2011
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2	100	13.1	16.2	12.1	246.0	0.06	0.75	0.04	0.60	0.12	0.07	12.96	18.54	123.60	1.70	258.42	5.36	0.04	0.00	279	2011
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0.5	3.0	2.2	36.7	0.01	0.60	0.09	0.06	0.00	0.00	2.41	3.01	6.01	0.12	0.00	0.00	0.00	0.00	364	2008
КАША ПШЕНИЧНАЯ	200	8.7	7.2	50.9	302.8	0.17	0.00	0.04	1.53	0.00	0.00	36.71	45.89	197.31	3.06	0.00	0.00	0.00	0.00	181	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ	200	0.0	0.0	15.5	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 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	ПР	
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>940</b>	<b>29.5</b>	<b>37.7</b>	<b>123.1</b>	<b>949.9</b>	<b>0.44</b>	<b>17.99</b>	<b>0.80</b>	<b>8.54</b>	<b>0.12</b>	<b>0.20</b>	<b>143.66</b>	<b>126.35</b>	<b>450.27</b>	<b>8.47</b>	<b>806.82</b>	<b>14.71</b>	<b>0.10</b>	<b>0.00</b>		
<b>Полдник</b>																					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	12.6	6.6	46.8	314.4	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	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>13.0</b>	<b>6.8</b>	<b>73.6</b>	<b>427.1</b>	<b>0.13</b>	<b>30.06</b>	<b>0.09</b>	<b>0.61</b>	<b>0.22</b>	<b>0.18</b>	<b>79.54</b>	<b>28.53</b>	<b>130.12</b>	<b>1.40</b>	<b>261.55</b>	<b>3.10</b>	<b>0.03</b>	<b>0.02</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>55.2</b>	<b>64.7</b>	<b>276.7</b>	<b>1 935.9</b>	<b>0.74</b>	<b>103.20</b>	<b>1.04</b>	<b>10.61</b>	<b>0.49</b>	<b>0.56</b>	<b>512.50</b>	<b>232.80</b>	<b>864.87</b>	<b>12.92</b>	<b>1 496.4 9</b>	<b>28.59</b>	<b>0.15</b>	<b>0.02</b>		

## 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецеп- туры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углерод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг			Se, мг	
<b>Завтрак</b>																						
ОМЛЕТ 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	
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		
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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>555</b>	<b>28.7</b>	<b>43.1</b>	<b>34.7</b>	<b>648.9</b>	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 БЕЛОКОЧАННОЙ	100	1.5	4.9	8.8	86.3	0.02	15.40	0.03	2.25	0.00	0.04	43.57	13.07	24.44	0.80	172.05	2.37	0.02	0.00	45	2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С	250	5.7	5.4	18.9	147.2	0.19	4.65	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	
ПТИЦА ТУШЕНАЯ	100	23.5	24.5	1.8	324.8	0.07	0.95	0.10	0.26	0.00	0.18	26.51	22.26	199.75	1.93	264.96	8.57	0.15	0.03	290	2011	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	180	6.9	5.8	41.9	247.0	0.12	0.00	0.02	0.13	0.09	0.05	37.04	27.56	70.33	1.28	113.85	0.00	0.01	0.02	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 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	ПР		
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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>890</b>	<b>42.0</b>	<b>41.0</b>	<b>119.2</b>	<b>1 018.3</b>	0.50	21.00	0.40	7.93	0.09	0.38	165.33	115.18	423.80	7.53	1 104.1 5	16.51	0.23	0.05			
<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	ПР		
СОК ФРУКТОВЫЙ ИЛИ	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>13.9</b>	<b>6.9</b>	<b>72.0</b>	<b>432.5</b>	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			
<b>Всего за день:</b>		<b>84.5</b>	<b>90.9</b>	<b>225.9</b>	<b>2 099.6</b>	0.81	27.40	1.00	11.83	3.53	1.44	717.33	201.70	1 078.2 1	16.87	2 079.5 6	52.51	0.35	0.11			

## 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	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ	100	15.3	1.3	1.6	79.7	0.09	0.99	0.02	0.36	0.09	0.11	44.38	49.66	221.00	0.98	435.48	142.40	0.60	0.02	240	2011
СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0.4	1.1	1.8	22.4	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00	0.01	7.43	1.06	5.52	0.05	11.08	0.71	0.00	0.00	330	2011
КАША 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	4.78	0.04	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	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	
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.03	10.00	0.01	0.63	0.00	0.02	16.00	8.00	11.00	2.20	278.00	2.00	0.01	0.00	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>650</b>	<b>29.7</b>	<b>10.1</b>	<b>92.3</b>	<b>586.0</b>	0.46	13.10	0.53	7.74	0.17	0.35	129.28	250.20	534.97	11.08	<sup>1</sup> 230.4 <sub>4</sub>	149.89	0.65	0.03		
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ	100	0.9	6.0	3.6	73.0	0.04	6.68	0.06	2.77	0.00	0.03	16.65	14.56	30.83	0.86	209.55	2.37	0.01	0.00	24	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С	250	1.9	5.1	9.1	90.3	0.07	12.50	0.26	2.29	0.00	0.05	41.38	21.88	42.64	0.98	327.88	4.16	0.03	0.00	88	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
НАПИТОК 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	ПР	
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>810</b>	<b>30.6</b>	<b>35.5</b>	<b>100.1</b>	<b>846.2</b>	0.31	40.36	0.55	10.18	0.00	0.28	106.32	106.74	367.68	6.70	<sup>1</sup> 145.0 <sub>5</sub>	17.19	0.14	0.01		
<b>Полдник</b>																					
КОНДИТЕРСКОЕ 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	ПР	
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>20.1</b>	<b>9.1</b>	<b>57.3</b>	<b>440.0</b>	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		
<b>Всего за день:</b>		<b>80.5</b>	<b>54.7</b>	<b>249.6</b>	<b>1 872.1</b>	0.94	54.77	1.16	18.26	0.39	0.79	603.78	408.06	<sup>1</sup> 251.6 <sub>3</sub>	18.74	<sup>2</sup> 504.3 <sub>9</sub>	169.80	0.81	0.06		



## 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	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С МАННОЙ	200	43.1	8.1	33.0	386.6	0.09	0.38	0.03	2.68	0.12	0.38	211.29	46.81	332.42	1.34	278.84	1.78	0.05	0.05	224	2008
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	30	0.6	1.5	4.0	31.9	0.01	0.08	0.01	0.03	0.02	0.01	16.33	2.02	12.10	0.03	23.94	1.37	0.00	0.00	327	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С	200	3.3	2.4	26.6	142.2	0.05	0.52	0.02	0.00	0.00	0.12	111.41	19.03	87.89	0.40	169.61	9.00	0.00	0.00	379	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	
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	389	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>650</b>	<b>49.5</b>	<b>12.4</b>	<b>93.3</b>	<b>691.4</b>	<b>0.20</b>	<b>2.58</b>	<b>0.06</b>	<b>3.10</b>	<b>0.14</b>	<b>0.54</b>	<b>356.23</b>	<b>81.66</b>	<b>461.81</b>	<b>4.69</b>	<b>738.19</b>	<b>14.15</b>	<b>0.05</b>	<b>0.05</b>		
<b>Обед</b>																					
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С	100	2.1	6.2	8.1	96.6	0.06	9.81	0.00	2.92	0.00	0.04	23.01	16.61	41.43	0.76	259.52	2.51	0.01	0.00	40	2011
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
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	25.5	25.7	0.2	333.7	0.08	1.16	0.10	0.30	0.00	0.19	21.60	23.72	215.46	2.10	284.79	8.73	0.17	0.03	288	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ/КАРТОФЕЛЬ	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	<sup>1</sup> 016.1 <sub>3</sub>	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
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	ПР	
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>910</b>	<b>39.1</b>	<b>42.5</b>	<b>108.7</b>	<b>975.0</b>	<b>0.54</b>	<b>33.01</b>	<b>0.35</b>	<b>6.48</b>	<b>0.11</b>	<b>0.48</b>	<b>147.57</b>	<b>131.27</b>	<b>494.11</b>	<b>7.95</b>	<sup>2</sup> 237.1 <sub>9</sub>	<b>29.41</b>	<b>0.27</b>	<b>0.03</b>		
<b>Полдник</b>																					
КОНДИТЕРСКОЕ 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	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>13.1</b>	<b>6.6</b>	<b>65.8</b>	<b>462.2</b>	<b>0.12</b>	<b>0.14</b>	<b>0.08</b>	<b>0.34</b>	<b>0.22</b>	<b>0.18</b>	<b>78.26</b>	<b>26.75</b>	<b>134.55</b>	<b>2.51</b>	<b>182.31</b>	<b>2.72</b>	<b>0.02</b>	<b>0.02</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>101.6</b>	<b>61.5</b>	<b>267.8</b>	<b>2 128.6</b>	<b>0.86</b>	<b>35.73</b>	<b>0.49</b>	<b>9.92</b>	<b>0.47</b>	<b>1.20</b>	<b>582.06</b>	<b>239.68</b>	<sup>1</sup> 090.4 <sub>7</sub>	<b>15.15</b>	<sup>3</sup> 157.6 <sub>9</sub>	<b>46.28</b>	<b>0.34</b>	<b>0.10</b>		

## 10 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 ы, 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
<b>Завтрак</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	70	2011
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ,	100	22.6	22.0	9.3	225.2	0.08	0.00	0.00	2.26	0.00	0.13	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	268	2011
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0.5	3.0	2.2	36.7	0.01	0.60	0.09	0.06	0.00	0.00	2.41	3.01	6.01	0.12	0.00	0.00	0.00	0.00	364	2008
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
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>650</b>	<b>33.4</b>	<b>31.6</b>	<b>85.7</b>	<b>660.2</b>	0.29	10.72	0.13	2.96	0.10	0.26	87.44	62.87	155.78	4.20	337.25	3.02	0.04	0.02		
<b>Обед</b>																					
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1.3	6.0	8.2	92.7	0.04	4.10	0.30	2.70	0.00	0.04	24.13	18.68	40.48	0.87	284.05	3.85	0.02	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
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ	100	13.6	5.8	9.9	146.2	0.09	0.28	0.04	0.31	0.08	0.12	56.01	41.98	191.00	0.73	368.35	114.75	0.48	0.01	234	2011
СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0.4	1.1	1.8	22.4	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00	0.01	7.43	1.06	5.52	0.05	11.08	0.71	0.00	0.00	330	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	304	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	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	3.60	3.80	17.40	0.80	27.20	1.12	0.00	0.00	ПР	
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>890</b>	<b>25.4</b>	<b>25.4</b>	<b>133.4</b>	<b>867.7</b>	0.32	9.25	0.39	6.58	0.22	0.27	125.54	122.23	414.88	4.68	<sup>1</sup> 010.2 6	123.26	0.56	0.02		
<b>Полдник</b>																					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	12.6	6.6	46.8	346.6	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	
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>12.6</b>	<b>6.6</b>	<b>71.0</b>	<b>443.3</b>	0.12	0.06	0.08	0.34	0.22	0.16	69.77	18.60	118.98	0.96	130.48	2.72	0.02	0.02		
<b>Всего за день:</b>		<b>71.5</b>	<b>63.6</b>	<b>290.1</b>	<b>1 971.1</b>	0.73	20.03	0.60	9.88	0.54	0.69	282.75	203.70	689.64	9.84	<sup>1</sup> 477.9 9	129.00	0.62	0.06		

## 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	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	789,3	631,4	2649,9	20042,8	8.11	720.30	9.44	108.60	7.74	8.53	5 189.35	2 514.24	9 813.00	149.59	21 054.86	738.48	4.29	0.62
Среднее значение за период	78.9	63.1	265.0	2 004.3	0.81	72.03	0.94	10.86	0.77	0.85	518.94	251.42	981.30	14.96	2 105.49	73.85	0.43	0.06
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15.8	28.4	55.8															

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

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
7- 11 начальная школа	613	893	350