

Примерное меню рационального питания для обучающихся MAOY "Нежинский лицей Оренбургского района»

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.Гитер. 2008г.

Возрастная категория для детей 7 - 11 лет

Сезон весенне-летний

Режим питания : пн-птн завтрак с 08.45 до 10.45

пн.-птн. обед с 12.50 до 14.50

пн.-птн полдник 16.00

Исполнитель : Баландина Л.А. шеф - повар



Утверждаю

Директор MAOY «Нежинский лицей

Оренбургского района»

Ж.Б. Джуламанова

2023 г.

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																					
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	5.9	8.0	26.7	176.1	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
БУТЕРБРОДЫ ГОРЯЧИЕ С СЫРОМ (БАТОН)	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 ВАРЕНЬЕ	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 СВЕЖИЕ	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	ПР	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>590</b>	<b>21.2</b>	<b>22.2</b>	<b>80.5</b>	<b>578.1</b>	<b>0.23</b>	<b>10.76</b>	<b>0.24</b>	<b>1.35</b>	<b>0.05</b>	<b>0.21</b>	<b>251.19</b>	<b>73.94</b>	<b>289.26</b>	<b>3.52</b>	<b>361.77</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>338</b>	<b>2011</b>
<b>Обед</b>																					
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ	60	0.8	0.0	3.0	15.7	0.06	150.75	0.19	0.40	0.00	0.05	4.82	6.63	9.65	0.60	98.29	1.81	0.01	0.00	70	2011
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	2.2	3.4	13.4	93.6	0.07	6.40	0.16	0.16	0.00	0.00	20.00	20.80	58.40	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	96	2011
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	90	11.8	4.8	5.3	111.2	0.08	0.75	0.41	0.58	0.30	0.11	39.92	39.76	170.19	0.99	330.50	96.21	0.41	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	150	3.7	5.9	38.5	222.0	0.03	0.00	0.03	0.39	0.10	0.03	4.54	24.10	73.32	0.50	54.56	0.75	0.03	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>790</b>	<b>23.6</b>	<b>18.0</b>	<b>123.2</b>	<b>759.8</b>	<b>0.36</b>	<b>169.92</b>	<b>0.82</b>	<b>2.88</b>	<b>0.42</b>	<b>0.24</b>	<b>112.48</b>	<b>116.43</b>	<b>382.13</b>	<b>4.72</b>	<b>578.80</b>	<b>101.24</b>	<b>0.46</b>	<b>0.02</b>		
<b>Полдник</b>																					
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	10.00	17.50	3.50	300.00	2.50	0.00	0.00	389	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>7.6</b>	<b>3.6</b>	<b>48.6</b>	<b>270.0</b>	<b>0.09</b>	<b>5.03</b>	<b>0.04</b>	<b>0.17</b>	<b>0.11</b>	<b>0.11</b>	<b>46.59</b>	<b>18.06</b>	<b>76.99</b>	<b>3.98</b>	<b>364.45</b>	<b>3.86</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>52.4</b>	<b>43.8</b>	<b>252.3</b>	<b>1 607.9</b>	<b>0.68</b>	<b>185.71</b>	<b>1.10</b>	<b>4.40</b>	<b>0.58</b>	<b>0.56</b>	<b>410.26</b>	<b>208.43</b>	<b>748.38</b>	<b>12.22</b>	<b>1 305.02</b>	<b>105.10</b>	<b>0.47</b>	<b>0.03</b>		

2 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				
<b>Завтрак</b>																							
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	16.7	12.8	15.3	201.2	0.09	14.38	0.13	3.24	0.00	0.00	73.73	34.16	147.46	1.80	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 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	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>500</b>	<b>25.4</b>	<b>19.5</b>	<b>82.5</b>	<b>566.0</b>	<b>0.24</b>	<b>15.05</b>	<b>0.19</b>	<b>4.73</b>	<b>0.08</b>	<b>0.09</b>	<b>131.50</b>	<b>78.10</b>	<b>248.10</b>	<b>4.84</b>	<b>209.30</b>	<b>0.40</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>				
<b>Обед</b>																							
САЛАТ "СВЕКОЛКА"	60	1.4	9.0	4.0	102.8	0.03	2.03	0.00	3.69	0.00	0.03	21.74	18.89	45.53	0.69	168.38	3.47	0.04	0.00	50	2008		
БОРЩ СИБИРСКИЙ	200	6.6	4.6	8.3	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	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	1156.85	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>720</b>	<b>36.6</b>	<b>37.3</b>	<b>90.2</b>	<b>807.8</b>	<b>0.36</b>	<b>23.6</b>	<b>0.2</b>	<b>6.27</b>	<b>0.08</b>	<b>0.61</b>	<b>101.83</b>	<b>111.75</b>	<b>435.55</b>	<b>8.11</b>	<b>1404</b>	<b>20.12</b>	<b>0.15</b>	<b>0.00</b>				
<b>Полдник</b>																							
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	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>300</b>	<b>6.6</b>	<b>3.4</b>	<b>51.5</b>	<b>270.0</b>	<b>0.07</b>	<b>2.28</b>	<b>0.05</b>	<b>0.29</b>	<b>0.11</b>	<b>0.09</b>	<b>50.79</b>	<b>18.78</b>	<b>69.62</b>	<b>0.65</b>	<b>161.85</b>	<b>2.11</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>				
<b>Всего за день:</b>		<b>72.5</b>	<b>59.8</b>	<b>222.1</b>	<b>1 648.2</b>	<b>0.66</b>	<b>41.30</b>	<b>0.45</b>	<b>10.40</b>	<b>0.27</b>	<b>0.49</b>	<b>293.82</b>	<b>205.10</b>	<b>802.78</b>	<b>13.48</b>	<b>1713.30</b>	<b>19.88</b>	<b>0.25</b>	<b>0.03</b>				

## 3 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	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ	150	32.4	6.2	26.8	299.6	0.08	1.11	0.02	2.15	0.09	0.29	161.31	36.57	251.33	1.41	265.83	1.75	0.03	0.03	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>500</b>	<b>37.9</b>	<b>10.5</b>	<b>84.6</b>	<b>594.2</b>	<b>0.18</b>	<b>11.30</b>	<b>0.06</b>	<b>3.17</b>	<b>0.11</b>	<b>0.43</b>	<b>333.23</b>	<b>67.48</b>	<b>388.61</b>	<b>4.83</b>	<b>648.27</b>	<b>5.63</b>	<b>0.05</b>	<b>0.03</b>		
<b>Обед</b>																					
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	60	0.5	0.1	1.0	7.8	0.01	3.00	0.00	0.00	0.00	0.01	13.80	8.40	14.40	0.36	84.60	0.00	0.00	0.00	71	2008
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	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
ПТИЦА ИЛИ КРОЛИК ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	90	17.4	21.0	0.0	258.3	0.05	0.71	0.07	1.71	0.00	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	58.50	57.33	148.00	4.57	529.92	3.69	0.02	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>760</b>	<b>46.7</b>	<b>29.6</b>	<b>96.2</b>	<b>837.5</b>	<b>0.87</b>	<b>11.15</b>	<b>0.38</b>	<b>9.9</b>	<b>0.13</b>	<b>0.37</b>	<b>135.6</b>	<b>127.1</b>	<b>418</b>	<b>11.21</b>	<b>1 495</b>	<b>16.4</b>	<b>0.18</b>	<b>0.02</b>		
<b>Полдник</b>																					
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>6.8</b>	<b>3.3</b>	<b>42.6</b>	<b>270.0</b>	<b>0.06</b>	<b>1.07</b>	<b>0.04</b>	<b>0.17</b>	<b>0.11</b>	<b>0.10</b>	<b>58.51</b>	<b>20.93</b>	<b>76.25</b>	<b>2.08</b>	<b>128.18</b>	<b>1.36</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>91.8</b>	<b>46.3</b>	<b>227.4</b>	<b>1 745.0</b>	<b>0.93</b>	<b>29.14</b>	<b>0.48</b>	<b>14.53</b>	<b>0.35</b>	<b>0.92</b>	<b>538.68</b>	<b>232.37</b>	<b>887.67</b>	<b>19.91</b>	<b>2 391.03</b>	<b>24.81</b>	<b>0.28</b>	<b>0.06</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	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
<b>Завтрак</b>																							
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	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		
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ/КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	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	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>595</b>	<b>17.9</b>	<b>13.6</b>	<b>55.7</b>	<b>525.5</b>	<b>0.26</b>	<b>13.60</b>	<b>0.59</b>	<b>2.87</b>	<b>0.08</b>	<b>0.44</b>	<b>260.49</b>	<b>103.18</b>	<b>380.61</b>	<b>3.65</b>	<b>1355.36</b>	<b>92.84</b>	<b>0.43</b>	<b>0.01</b>				
<b>Обед</b>																							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0.6	3.6	2.1	43.8	0.03	4.01	0.04	1.65	0.00	0.02	9.99	8.74	18.50	0.51	125.73	1.43	0.00	0.00	24	2011		
СУП С ВЕРМИШЕЛЮ	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 МЯСА	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 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 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>760</b>	<b>23.6</b>	<b>23.3</b>	<b>103.9</b>	<b>723.4</b>	<b>0.25</b>	<b>10.90</b>	<b>0.24</b>	<b>4.80</b>	<b>0.00</b>	<b>0.20</b>	<b>83.11</b>	<b>88.86</b>	<b>305.28</b>	<b>5.79</b>	<b>935.52</b>	<b>12.88</b>	<b>0.07</b>	<b>0.00</b>				
<b>Полдник</b>																							
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	349	2011		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>6.3</b>	<b>3.3</b>	<b>42.8</b>	<b>270.0</b>	<b>0.06</b>	<b>0.03</b>	<b>0.05</b>	<b>0.17</b>	<b>0.11</b>	<b>0.08</b>	<b>39.73</b>	<b>10.35</b>	<b>59.49</b>	<b>0.48</b>	<b>65.81</b>	<b>1.36</b>	<b>0.02</b>	<b>0.01</b>				
<b>Всего за день:</b>		<b>47.8</b>	<b>40.2</b>	<b>202.4</b>	<b>1518.9</b>	<b>0.57</b>	<b>24.53</b>	<b>0.88</b>	<b>7.84</b>	<b>0.19</b>	<b>0.72</b>	<b>383.33</b>	<b>202.39</b>	<b>745.38</b>	<b>9.92</b>	<b>2356.69</b>	<b>107.08</b>	<b>0.52</b>	<b>0.02</b>				

5 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			
<b>Завтрак</b>																						
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ	60	0.7	0.1	2.3	14.5	0.04	15.08	0.10	0.24	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	70	2011
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	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	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	ПР		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>630</b>	<b>22.0</b>	<b>18.6</b>	<b>85.0</b>	<b>596.4</b>	<b>0.15</b>	<b>17.11</b>	<b>0.26</b>	<b>3.49</b>	<b>0.00</b>	<b>0.18</b>	<b>48.45</b>	<b>63.43</b>	<b>242.25</b>	<b>6.53</b>	<b>654.21</b>	<b>9.21</b>	<b>0.07</b>	<b>0.01</b>			
<b>Обед</b>																						
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	60	1.0	3.1	4.9	52.6	0.01	15.18	0.00	1.27	0.00	0.01	25.25	8.62	18.61	0.35	156.39	1.64	0.01	0.00	47	2011	
СУП ВЕГЕТАРИАНСКИЙ	200	1.4	4.6	8.2	83.6	0.06	5.97	0.27	0.29	0.06	0.05	27.57	17.75	36.89	0.67	314.77	3.58	0.02	0.00	78	2011	
КНЕЛИ КУРИНЫЕ	90	20.0	10.1	5.6	193.5	0.09	2.25	0.09	0.45	0.00	0.00	49.50	22.50	162.00	2.25	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 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 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>790</b>	<b>33.2</b>	<b>26.2</b>	<b>106.8</b>	<b>800.3</b>	<b>0.38</b>	<b>25.8</b>	<b>0.48</b>	<b>3.5</b>	<b>0.14</b>	<b>0.15</b>	<b>165.7</b>	<b>100.4</b>	<b>341.2</b>	<b>6.21</b>	<b>722.7</b>	<b>6.94</b>	<b>0.05</b>	<b>0.01</b>			
<b>Полдник</b>																						
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		
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>300</b>	<b>13.8</b>	<b>3.6</b>	<b>33.4</b>	<b>270.0</b>	<b>0.16</b>	<b>2.53</b>	<b>0.04</b>	<b>0.17</b>	<b>0.11</b>	<b>0.08</b>	<b>344.09</b>	<b>45.56</b>	<b>304.49</b>	<b>0.48</b>	<b>64.45</b>	<b>1.36</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>68.7</b>	<b>48.8</b>	<b>223.5</b>	<b>1 663.4</b>	<b>0.70</b>	<b>37.79</b>	<b>1.10</b>	<b>7.65</b>	<b>0.25</b>	<b>0.43</b>	<b>547.27</b>	<b>211.68</b>	<b>887.93</b>	<b>13.62</b>	<b>1 414.69</b>	<b>17.51</b>	<b>0.13</b>	<b>0.03</b>			

## 6 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	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	189	2008	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (БАТОН)	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	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 СВЕЖИЕ	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 КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ И ЗЕЛЕНЬМ ГОРОШКОМ	60	1.6	4.3	5.8	68.1	0.04	3.80	0.38	1.85	0.11	0.06	14.09	13.47	36.11	0.55	192.20	2.98	0.02	0.00	40	2011
БОРЩ	200	1.4	4.0	8.2	74.7	0.04	7.20	0.22	1.87	0.00	0.04	35.45	18.37	31.95	0.92	223.60	4.24	0.02	0.00	81	2011
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ)	90	11.7	14.5	10.9	221.1	0.05	0.68	0.02	0.54	0.10	0.06	11.66	16.68	111.20	1.53	232.48	4.83	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 РАССЫПЧАТАЯ	150	6.6	5.4	38.3	227.7	0.13	0.00	0.03	1.15	0.00	0.00	27.60	34.50	148.35	2.30	0.00	0.00	0.00	0.00	181	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	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>790</b>	<b>26.2</b>	<b>31.7</b>	<b>109.5</b>	<b>825.7</b>	<b>0.46</b>	<b>12.3</b>	<b>0.73</b>	<b>6.69</b>	<b>0.21</b>	<b>0.20</b>	<b>112.5</b>	<b>104.8</b>	<b>384.6</b>	<b>7.02</b>	<b>728.1</b>	<b>13.17</b>	<b>0.10</b>	<b>0.00</b>		
<b>Полдник</b>																					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	6.3	3.3	23.4	157.2	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	
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>300</b>	<b>6.7</b>	<b>3.5</b>	<b>50.3</b>	<b>270.0</b>	<b>0.07</b>	<b>30.03</b>	<b>0.05</b>	<b>0.44</b>	<b>0.11</b>	<b>0.10</b>	<b>50.45</b>	<b>20.47</b>	<b>70.63</b>	<b>0.92</b>	<b>197.10</b>	<b>1.74</b>	<b>0.02</b>	<b>0.01</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>44.6</b>	<b>54.6</b>	<b>235.9</b>	<b>1 630.6</b>	<b>0.60</b>	<b>98.24</b>	<b>0.78</b>	<b>8.40</b>	<b>0.36</b>	<b>0.45</b>	<b>453.76</b>	<b>200.06</b>	<b>723.06</b>	<b>10.96</b>	<b>1 274.59</b>	<b>24.46</b>	<b>0.13</b>	<b>0.01</b>		

## 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
<b>Завтрак</b>																					
ОМЛЕТ С СЫРОМ	150	17.2	29.7	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
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>505</b>	<b>22.9</b>	<b>33.2</b>	<b>33.9</b>	<b>533.1</b>	<b>0.14</b>	<b>1.26</b>	<b>0.41</b>	<b>2.76</b>	<b>2.41</b>	<b>0.73</b>	<b>402.72</b>	<b>53.81</b>	<b>427.74</b>	<b>4.07</b>	<b>476.36</b>	<b>23.08</b>	<b>0.09</b>	<b>0.03</b>		
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0.9	3.0	5.2	51.8	0.01	9.24	0.02	1.35	0.00	0.03	26.13	7.83	14.66	0.47	103.23	1.42	0.00	0.00	45	2011
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
ПТИЦА ТУШЕНАЯ	90	21.2	22.0	1.7	292.3	0.06	0.86	0.09	0.24	0.00	0.16	23.93	20.04	179.77	1.73	238.41	7.72	0.14	0.03	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	30.88	22.97	58.61	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 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>760</b>	<b>36.7</b>	<b>34.6</b>	<b>104.8</b>	<b>880.6</b>	<b>0.42</b>	<b>13.82</b>	<b>0.33</b>	<b>6.18</b>	<b>0.08</b>	<b>0.33</b>	<b>131.92</b>	<b>96.46</b>	<b>366.66</b>	<b>6.41</b>	<b>895.16</b>	<b>13.82</b>	<b>0.18</b>	<b>0.04</b>		
<b>Полдник</b>																					
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	10.00	17.50	3.50	300.00	2.50	0.00	0.00	389	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>7.6</b>	<b>3.6</b>	<b>48.6</b>	<b>270.0</b>	<b>0.09</b>	<b>5.03</b>	<b>0.04</b>	<b>0.17</b>	<b>0.11</b>	<b>0.11</b>	<b>46.59</b>	<b>18.06</b>	<b>76.99</b>	<b>3.98</b>	<b>364.45</b>	<b>3.86</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>67.2</b>	<b>71.3</b>	<b>187.3</b>	<b>1 683.6</b>	<b>0.65</b>	<b>20.11</b>	<b>0.78</b>	<b>9.11</b>	<b>2.60</b>	<b>1.17</b>	<b>581.23</b>	<b>168.33</b>	<b>871.39</b>	<b>14.46</b>	<b>1 735.97</b>	<b>40.76</b>	<b>0.28</b>	<b>0.08</b>		

## 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
<b>Завтрак</b>																					
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	90	14.9	13.1	10.3	115.2	0.13	0.36	0.09	0.36	0.31	0.16	51.00	27.96	168.70	1.15	279.30	32.86	0.23	0.03	254	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 ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ)	150	8.8	5.4	40.2	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
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>590</b>	<b>26.4</b>	<b>20.1</b>	<b>87.5</b>	<b>540.0</b>	<b>0.43</b>	<b>12.16</b>	<b>0.48</b>	<b>6.15</b>	<b>0.37</b>	<b>0.35</b>	<b>127.6</b>	<b>184.8</b>	<b>415.8</b>	<b>9.71</b>	<b>967.04</b>	<b>39.15</b>	<b>0.27</b>	<b>0.03</b>		
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0.6	3.6	2.1	43.8	0.03	4.01	0.04	1.65	0.00	0.02	9.99	8.74	18.50	0.51	125.73	1.43	0.00	0.00	24	2011
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	0.05	33.10	17.50	34.11	0.79	262.30	3.32	0.02	0.00	88	2011
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	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 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 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>720</b>	<b>29.9</b>	<b>32.2</b>	<b>96.8</b>	<b>798.9</b>	<b>0.27</b>	<b>35.19</b>	<b>0.48</b>	<b>8.59</b>	<b>0.00</b>	<b>0.27</b>	<b>91.38</b>	<b>96.54</b>	<b>346.82</b>	<b>6.16</b>	<b>995.65</b>	<b>15.41</b>	<b>0.12</b>	<b>0.01</b>		
<b>Полдник</b>																					
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	0.48	64.45	1.36	0.01	0.01	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>300</b>	<b>13.8</b>	<b>5.8</b>	<b>33.9</b>	<b>270.0</b>	<b>0.11</b>	<b>1.28</b>	<b>0.04</b>	<b>0.17</b>	<b>0.11</b>	<b>0.08</b>	<b>339.09</b>	<b>43.06</b>	<b>289.49</b>	<b>0.48</b>	<b>64.45</b>	<b>1.36</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>68.9</b>	<b>46.1</b>	<b>209.4</b>	<b>1 565.4</b>	<b>0.76</b>	<b>49.16</b>	<b>0.93</b>	<b>14.88</b>	<b>0.25</b>	<b>0.64</b>	<b>546.95</b>	<b>341.18</b>	<b>1 082.35</b>	<b>16.07</b>	<b>2 139.77</b>	<b>151.22</b>	<b>0.71</b>	<b>0.03</b>		



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		
<b>Завтрак</b>																					
ЛУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С МАННОЙ КРУПОЙ	150	32.3	6.1	24.8	290.3	0.07	0.29	0.02	2.02	0.09	0.29	158.38	35.10	249.31	1.00	209.17	1.34	0.03	0.03		
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	224	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	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	327	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	379	2011
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	ПР	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>38.7</b>	<b>10.4</b>	<b>85.1</b>	<b>595.2</b>	<b>0.18</b>	<b>2.49</b>	<b>0.05</b>	<b>2.44</b>	<b>0.11</b>	<b>0.45</b>	<b>303.32</b>	<b>69.95</b>	<b>378.70</b>	<b>4.35</b>	<b>668.52</b>	<b>13.71</b>	<b>0.03</b>	<b>0.03</b>	<b>389</b>	<b>2011</b>
<b>Обед</b>																					
ИКРА МОРКОВНАЯ	60	1.5	3.0	7.8	65.5	0.04	4.33	1.01	1.75	0.00	0.06	27.77	25.10	39.08	0.86	257.73	4.19	0.03	0.00	54	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
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	90	22.9	23.1	0.2	300.3	0.07	1.04	0.09	0.27	0.00	0.16	19.45	21.35	193.92	1.89	256.32	7.86	0.15	0.03	288	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ/КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	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	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>760</b>	<b>34.5</b>	<b>34.4</b>	<b>97.3</b>	<b>838.2</b>	<b>0.41</b>	<b>22.63</b>	<b>1.3</b>	<b>4.92</b>	<b>0.08</b>	<b>0.42</b>	<b>133.78</b>	<b>121.85</b>	<b>428.19</b>	<b>7.22</b>	<b>1856</b>	<b>26.41</b>	<b>0.25</b>	<b>0.03</b>		
<b>Полдник</b>																					
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		
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	ПР	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>6.7</b>	<b>3.3</b>	<b>42.4</b>	<b>270.0</b>	<b>0.06</b>	<b>0.11</b>	<b>0.04</b>	<b>0.17</b>	<b>0.11</b>	<b>0.10</b>	<b>49.17</b>	<b>18.69</b>	<b>75.06</b>	<b>2.03</b>	<b>117.86</b>	<b>1.36</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>	<b>376</b>	<b>2011</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>79.5</b>	<b>48.8</b>	<b>221.8</b>	<b>1 695.7</b>	<b>0.66</b>	<b>26.78</b>	<b>0.38</b>	<b>7.53</b>	<b>0.30</b>	<b>0.94</b>	<b>472.30</b>	<b>195.35</b>	<b>867.71</b>	<b>13.20</b>	<b>2 540.10</b>	<b>38.80</b>	<b>0.27</b>	<b>0.07</b>		

10 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
<b>Завтрак</b>																					
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ	60	0.5	0.1	1.5	8.4	0.02	6.03	0.01	0.06	0.00	0.02	13.87	8.44	25.33	0.60	85.02	1.81	0.01	0.00	70	2011
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	90	20.3	19.8	8.4	232.2	0.07	0.00	0.00	2.03	0.00	0.12	12.69	24.84	181.00	2.76	368.41	7.52	0.06	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 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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>28.9</b>	<b>27.8</b>	<b>72.2</b>	<b>592.7</b>	<b>0.23</b>	<b>6.70</b>	<b>0.12</b>	<b>2.65</b>	<b>0.08</b>	<b>0.21</b>	<b>80.60</b>	<b>74.43</b>	<b>300.36</b>	<b>6.21</b>	<b>617.34</b>	<b>9.33</b>	<b>0.08</b>	<b>0.01</b>		
<b>Обед</b>																					
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
ГУЛЯШ	90	13.7	15.6	3.3	208.5	0.08	0.26	0.04	0.28	0.07	0.08	50.40	37.79	171.91	0.66	331.52	103.28	0.42	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
ПЕРЛОВКА	150	3.6	4.6	37.5	206.0	0.03	0.00	0.03	0.39	0.10	0.03	4.54	24.10	73.32	0.50	54.56	0.75	0.03	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>790</b>	<b>22.3</b>	<b>20.4</b>	<b>116.3</b>	<b>742.0</b>	<b>0.28</b>	<b>7.59</b>	<b>0.26</b>	<b>5.35</b>	<b>0.17</b>	<b>0.20</b>	<b>108.75</b>	<b>102.54</b>	<b>355.15</b>	<b>4.09</b>	<b>841.62</b>	<b>110.00</b>	<b>0.47</b>	<b>0.02</b>		
<b>Полдник</b>																					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	6.3	3.3	23.4	173.3	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	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>300</b>	<b>6.3</b>	<b>3.3</b>	<b>47.6</b>	<b>270.0</b>	<b>0.06</b>	<b>0.03</b>	<b>0.04</b>	<b>0.17</b>	<b>0.11</b>	<b>0.08</b>	<b>40.68</b>	<b>10.54</b>	<b>59.49</b>	<b>0.48</b>	<b>66.03</b>	<b>1.36</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>57.6</b>	<b>51.4</b>	<b>236.0</b>	<b>1 604.7</b>	<b>0.57</b>	<b>14.32</b>	<b>0.42</b>	<b>8.17</b>	<b>0.36</b>	<b>0.49</b>	<b>230.03</b>	<b>187.51</b>	<b>715.00</b>	<b>10.78</b>	<b>1 524.9</b> <b>g</b>	<b>120.69</b>	<b>0.56</b>	<b>0.04</b>		

### ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	650,9	511,1	2218,0	16363,4	6.78	527.08	7.30	92.91	5.51	6.81	4 457.63	2 152.40	8 331.65	134.62	18 396.15	650.31	3.60	0.40
Среднее значение за	65.1	51.1	221.8	1 636.3	0.68	52.71	0.73	9.29	0.55	0.68	445.76	215.24	833.17	13.46	1 839.62	65.03	0.36	0.04
Содержание белков, жиров, углеводов в	15.9	28.1	56.0															

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

Возраст	Завтрак	Обед	Полдник
7- 11 начальная школа	561	764	300