

1 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
Обед																					
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	5,81	0,29	12,92	77,87	0,07	6,00	0,27	1,21	0,00	0,09	23,64	20,73	51,73	1,93	373,44	3,63	0,00	0,00	87	2011
МЯСО ТУШЕНОЕ	90	13,97	15,12	2,76	202,96	0,04	0,68	0,06	1,99	0,00	0,09	8,67	16,10	119,02	1,75	282,32	5,90	0,00	0,00	257	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,15	5,06	21,35	143,93	0,12	10,36	0,03	0,24	0,08	0,10	35,49	29,07	84,14	1,18	761,37	8,47	0,00	0,00	335	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ курага	180	0,12	0,01	22,15	89,49	0,00	0,54	0,01	0,20	0,00	0,01	11,31	3,83	4,13	0,12	50,28	0,27	0,00	0,00	401	2008
ПЕЧЕНЬЕ	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,03	0,00	0,01	0,00	0,00	0,02	11,60	8,00	36,00	0,84	44,00	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,59	0,40	17,04	81,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	700	28,64	24,80	105,98	762,81	0,26	17,58	0,38	3,64	0,08	0,31	90,71	77,73	295,02	5,82	1 511,41	18,27	0,00	0,00		
Всего за день:		28,64	24,80	105,98	762,81	0,26	17,58	0,38	3,64	0,08	0,31	90,71	77,73	295,02	5,82	1 511,41	18,27	0,00	0,00		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Обед																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,48	0,06	1,50	8,37	0,02	5,98	0,01	0,06	0,00	0,02	13,75	8,37	25,12	0,60	84,32	1,79	0,00	0,00		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ с мясом	200	7,29	6,90	15,40	153,02	0,10	7,68	0,16	1,16	0,00	0,09	21,93	28,83	99,58	1,59	637,92	7,27	0,00	0,00	77	2012
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕННЫЕ	90	11,97	10,46	14,66	206,19	0,07	0,78	0,03	3,92	0,00	0,05	31,25	22,97	140,23	0,62	278,97	83,35	0,00	0,00	239	2011
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,72	8,53	38,84	246,98	0,03	0,00	0,04	0,46	0,15	0,03	9,88	24,60	75,43	0,54	55,64	0,76	0,00	0,00	325	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,59	0,24	18,11	88,29	0,01	79,20	0,15	0,00	0,00	0,05	17,19	4,37	2,75	0,49	9,84	0,00	0,00	0,00	398	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,97	0,30	12,89	61,84	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	710	26,02	26,49	101,40	764,69	0,23	93,64	0,39	5,60	0,15	0,24	94,00	89,14	343,11	3,84	1 066,69	93,17	0,00	0,00		
Всего за день:		26,02	26,49	101,40	764,69	0,23	93,64	0,39	5,60	0,15	0,24	94,00	89,14	343,11	3,84	1 066,69	93,17	0,00	0,00		

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	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Обед																					
СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	60	5,56	5,18	1,97	77,04	0,02	2,79	0,01	0,05	0,00	0,06	29,04	24,66	82,92	0,66	76,50	0,72	0,00	0,00	60	2008
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ с курицей	250	9,80	10,00	18,10	230,00	0,08	11,00	0,22	0,20	0,00	0,00	30,00	22,00	53,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	95	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	3,05	5,89	14,89	125,00	0,04	0,12	0,00	2,10	0,00	0,04	30,85	12,88	55,72	0,82	79,70	2,12	0,00	0,00	294	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,47	4,64	34,92	203,49	0,07	0,00	0,02	1,18	0,08	0,02	9,23	7,34	40,69	0,93	63,48	0,77	0,00	0,00	331	2008
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,09	0,09	26,34	107,02	0,01	0,90	0,00	0,14	0,00	0,00	11,27	3,30	2,23	0,45	63,86	0,45	0,00	0,00	438	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,60	0,40	16,99	81,55	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	770	26,57	26,20	113,21	824,10	0,22	14,81	0,25	3,67	0,08	0,12	110,39	70,18	234,56	3,66	283,54	4,06	0,00	0,00		
Всего за день:		26,57	26,20	113,21	824,10	0,22	14,81	0,25	3,67	0,08	0,12	110,39	70,18	234,56	3,66	283,54	4,06	0,00	0,00		

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	I, мкг			F, мг	Se, мг	
Обед																						
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,70	0,10	2,30	14,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	4,80	13,50	11,30	194,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	57	2012
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	150	12,80	13,10	29,20	293,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	284	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	8,71	34,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,82	1,70	0,00	0,00	0,84	0,00	0,00	0,00	0,00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,90	0,60	25,60	122,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
хлеб пшеничный	50	3,82	0,30	25,10	118,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	700	26,02	27,60	102,21	778,63	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,82	1,70	0,00	0,00	0,84	0,00	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		26,02	27,60	102,21	778,63	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,82	1,70	0,00	0,00	0,84	0,00	0,00	0,00	0,00		

5 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
Обед																					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,10	5,30	4,60	71,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	7,90	10,40	16,70	195,80	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	91	2008
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	26,70	28,30	42,70	479,00	0,11	14,63	0,29	5,85	0,00	0,00	49,21	49,21	250,04	15,96	0,00	0,00	0,00	0,00	311	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	14,60	58,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	4,00	8,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4,00	0,60	25,80	123,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008
Итого за прием пищи:	700	39,70	44,60	104,40	928,00	0,20	22,63	0,49	6,05	0,00	0,00	79,21	79,21	331,04	17,96	0,00	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		39,70	44,60	104,40	928,00	0,20	22,63	0,49	6,05	0,00	0,00	79,21	79,21	331,04	17,96	0,00	0,00	0,00	0,00		

6 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
Обед																					
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	7,08	10,80	7,30	162,01	0,05	9,62	0,18	1,96	0,00	0,08	45,05	22,07	83,52	1,38	353,45	6,52	0,00	0,00	84	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	190	16,14	37,69	17,49	474,30	0,44	9,06	0,01	2,29	0,00	0,16	19,07	42,91	192,46	2,44	904,77	12,28	0,00	0,00	258	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	8,71	34,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,82	1,70	0,00	0,00	0,84	0,00	0,00	0,00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,60	0,40	17,10	82,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	15,10	71,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
БАНАН	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,03	0,00	0,00	0,05	8,00	42,00	28,00	0,60	348,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	740	29,62	49,59	86,70	920,24	0,53	28,68	0,22	4,25	0,00	0,29	79,94	108,68	303,98	4,42	1 607,06	18,80	0,00	0,00		
Всего за день:		29,62	49,59	86,70	920,24	0,53	28,68	0,22	4,25	0,00	0,29	79,94	108,68	303,98	4,42	1 607,06	18,80	0,00	0,00		

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	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг	
Обед																						
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,70	0,10	2,30	14,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ с зелёным горошком	200	6,50	7,80	16,80	169,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	77	2012
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	190	14,00	16,70	16,60	274,00	0,15	30,00	0,27	2,30	0,00	0,00	52,00	41,00	191,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	309	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,59	0,24	18,11	88,29	0,01	79,20	0,15	0,00	0,00	0,05	17,19	4,37	2,75	0,49	9,84	0,00	0,00	0,00	0,00	398	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	4,60	0,70	29,90	143,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	700	26,39	25,54	83,71	689,99	0,16	109,20	0,42	2,30	0,00	0,05	69,19	45,37	193,75	2,49	9,84	0,00	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		26,39	25,54	83,71	689,99	0,16	109,20	0,42	2,30	0,00	0,05	69,19	45,37	193,75	2,49	9,84	0,00	0,00	0,00	0,00		

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	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Обед																					
ИКРА МОРКОВНАЯ	60	1,30	2,90	6,50	59,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	54	2011
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	4,90	2,30	18,90	99,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	87	2011
ГУЛЯШ	90	13,30	14,60	3,10	197,00	0,04	0,90	0,01	1,98	0,00	0,00	12,60	18,00	135,00	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00	259	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,50	6,30	40,50	218,00	0,06	0,00	0,03	0,80	0,00	0,00	10,96	6,97	35,86	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	331	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ курага	180	0,20	0,00	30,00	94,80	0,00	0,00	0,00	0,18	0,00	0,00	15,30	4,50	10,80	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	401	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,00	0,30	12,70	61,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	710	27,20	26,40	111,70	730,80	0,10	0,90	0,04	2,96	0,00	0,00	38,86	29,47	181,66	3,50	0,00	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		27,20	26,40	111,70	730,80	0,10	0,90	0,04	2,96	0,00	0,00	38,86	29,47	181,66	3,50	0,00	0,00	0,00	0,00		

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	
Обед																						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,90	0,10	4,90	23,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	33	2011
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	7,00	7,60	11,60	142,80	0,03	0,80	0,17	0,32	0,00	0,00	14,40	7,20	24,80	0,48	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	105	2008
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	90	13,10	13,60	13,40	227,00	0,07	0,00	0,00	3,24	0,00	0,00	10,80	21,60	135,00	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	272	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,50	5,60	23,90	159,50	0,16	5,55	0,04	0,22	0,00	0,00	52,17	32,19	94,35	1,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	335	2008
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,10	0,10	26,40	107,10	0,01	2,70	0,00	0,36	0,00	0,00	4,50	1,80	2,70	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	438	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,00	0,30	18,30	61,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	710	26,60	27,30	98,50	720,80	0,27	9,05	0,21	4,14	0,00	0,00	81,87	62,79	256,85	4,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		26,60	27,30	98,50	720,80	0,27	9,05	0,21	4,14	0,00	0,00	81,87	62,79	256,85	4,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		

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	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг	
Обед																						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,10	3,80	8,60	79,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	5,80	10,20	10,70	167,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	57	2012
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	90	14,22	6,00	20,50	180,00	0,14	0,00	0,07	3,96	0,00	0,00	45,00	28,80	158,40	1,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	239	2008
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,70	5,80	38,90	223,00	0,02	0,00	0,06	0,36	0,00	0,00	3,60	22,80	73,20	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	325	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	8,71	34,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,82	1,70	0,00	0,00	0,84	0,00	0,00	0,00	0,00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,00	0,30	12,70	61,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	710	26,82	26,10	100,11	745,13	0,16	0,00	0,13	4,32	0,00	0,00	56,42	53,30	231,60	2,16	0,84	0,00	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		26,82	26,10	100,11	745,13	0,16	0,00	0,13	4,32	0,00	0,00	56,42	53,30	231,60	2,16	0,84	0,00	0,00	0,00	0,00		

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	283,58	304,62	1 007,92	7 865,19	2,13	296,49	2,53	36,93	0,31	1,01	708,41	617,57	2 371,57	48,25	4 480,22	134,30	0,00	0,00
Среднее значение за период	28,36	30,46	100,79	786,52	0,21	29,65	0,25	3,69	0,03	0,10	70,84	61,76	237,16	4,83	448,02	13,43	0,00	0,00
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14.4	34.9	50.7															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Обед
7-11 обед	715