

Директор школы
_____/Ким Наталья Анатольевна/

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,80	0,10	2,50	14,00	10,00	0,03	0,04	0,01	0,00	23,00	42,00	14,00	1,00	141,00	3,00	0,00	0,02		2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	60	3,00	20,16	17,87	265,20	0,00	0,06	0,05	0,18	0,36	11,16	36,60	12,24	0,77	52,56	1,30	0,00	0,00	1	2008
РИС ОТВАРНОЙ	120	2,96	4,74	31,05	178,72	0,00	0,03	0,02	0,02	0,08	22,77	60,90	22,29	0,47	45,02	0,60	0,01	0,02	304	2011
ПТИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ С СЫРОМ	120	26,54	36,70	2,92	451,79	1,17	0,08	0,22	0,12	0,01	133,37	263,22	28,59	2,00	304,04	10,33	0,03	0,16	508	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,22	0,11	16,13	64,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,38	8,60	4,30	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
БАНАН	100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	0,04	0,05	0,03	0,00	8,00	28,00	42,00	0,60	348,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	700	35,02	62,31	91,47	1 070,21	21,17	0,24	0,38	0,36	0,45	203,68	439,32	123,42	5,92	890,62	15,23	0,04	0,20		
Обед																				
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1,10	0,20	3,80	24,00	25,00	0,06	0,04	0,17	0,00	14,00	26,00	20,00	1,00	290,00	2,00	0,00	0,00		2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1,80	5,04	8,77	88,56	12,26	0,05	0,04	0,21	0,00	46,85	42,80	21,32	1,00	317,93	3,80	0,00	0,02	88	2011
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	180	5,69	10,27	36,20	260,18	0,00	0,07	0,03	0,05	0,18	10,25	43,17	7,60	0,97	66,74	0,79	0,01	0,01	210	2008
ТЕФТЕЛИ	120	7,86	22,07	12,46	286,64	1,44	0,17	0,06	0,04	0,00	25,42	89,74	18,30	1,01	225,05	4,81	0,00	0,03	279	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,48	0,12	9,73	45,94	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	4,14	15,12	5,94	0,36	25,80	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,92	0,35	11,52	57,62	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	7,83	40,50	12,69	1,05	70,50	0,00	0,00	0,00		
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	23,23	92,89	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,87	0,00	2,10	0,00	1,42	0,00	0,00	0,00	401	2008
Итого за прием пищи:	900	19,85	38,05	105,71	855,83	38,70	0,41	0,20	0,47	0,18	118,36	257,33	87,95	5,39	997,44	11,40	0,01	0,06		
Всего за день:		54,87	100,36	197,18	1 926,04	59,87	0,65	0,58	0,83	0,63	322,04	696,65	211,37	11,31	1 888,06	26,63	0,05	0,26		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША МАННАЯ	200	5,76	8,53	28,64	214,13	0,51	0,06	0,12	0,04	0,10	111,40	94,88	16,54	0,38	183,19	8,83	0,00	0,01	189	2008
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	60	2,02	6,44	32,98	194,85	12,00	0,04	0,02	0,06	0,11	12,68	26,25	11,85	0,62	73,73	0,81	0,00	0,00	2	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,75	3,69	24,32	146,82	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	111,42	95,58	27,49	0,87	207,29	9,00	0,00	0,00	382	2011
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01		2008
Итого за прием пищи:	560	11,93	19,06	95,74	602,80	23,03	0,16	0,27	0,13	0,21	251,50	227,71	63,88	4,07	742,21	20,64	0,00	0,02		
Обед																				
ВИНЕГРЕТ	100	1,34	10,16	7,70	128,20	4,39	0,04	0,03	0,20	0,00	22,35	39,23	17,20	0,81	258,26	3,51	0,00	0,02	51	2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,22	5,22	16,42	122,17	6,70	0,08	0,06	0,20	0,00	51,64	69,98	26,54	1,19	485,78	4,40	0,00	0,03	96	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ	180	10,25	8,31	46,52	301,82	0,00	0,25	0,00	0,04	0,00	22,15	243,67	163,37	5,54	0,00	0,00	0,00	0,00	181	2008
ГУЛЯШ	120	17,97	20,58	4,35	274,83	2,21	0,06	0,12	0,03	0,00	24,64	159,11	23,58	2,47	417,30	8,09	0,00	0,05	260	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,48	0,12	9,73	45,94	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	4,14	15,12	5,94	0,36	25,80	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,92	0,35	11,52	57,62	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	7,83	40,50	12,69	1,05	70,50	0,00	0,00	0,00		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,29	0,12	21,49	90,21	24,00	0,01	0,01	0,01	0,00	17,09	8,91	9,93	0,35	106,12	0,30	0,00	0,00	375	2011
Итого за прием пищи:	900	35,47	44,86	117,73	1 020,79	37,30	0,50	0,25	0,48	0,00	149,84	576,52	259,25	11,77	1 363,76	16,30	0,00	0,10		
Всего за день:		47,40	63,92	213,47	1 623,59	60,33	0,66	0,52	0,61	0,21	401,34	804,23	323,13	15,84	2 105,97	36,94	0,00	0,12		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1,10	0,20	3,80	24,00	25,00	0,06	0,04	0,17	0,00	14,00	26,00	20,00	1,00	290,00	2,00	0,00	0,00		2008	
ПЛОВ	200	20,75	28,22	35,59	479,34	1,83	0,09	0,15	0,29	0,00	25,76	220,26	43,00	2,07	299,21	7,59	0,03	0,14	311	2008	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	60	8,19	15,16	12,69	221,87	0,72	0,05	0,12	0,13	0,13	258,80	173,57	21,59	0,71	60,66	0,93	0,01	0,01	3	2008	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,16	0,01	14,92	61,56	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	13,29	5,10	4,58	0,43	24,87	0,00	0,00	0,00	377	2011	
БАНАН	100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	0,04	0,05	0,03	0,00	8,00	28,00	42,00	0,60	348,00	0,00	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	660	31,70	44,09	88,00	882,77	38,69	0,24	0,37	0,62	0,13	319,85	452,93	131,17	4,81	1 022,74	10,52	0,04	0,15			
Обед																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ, БОЛГАРСКИЙ ПЕРЕЦ	100	1,03	0,05	3,63	19,61	55,00	0,05	0,05	0,13	0,00	15,10	28,20	11,95	0,95	152,00	3,00	0,00	0,01		2008	
СУП ЛАПША	250	14,12	14,21	20,66	267,21	7,26	0,12	0,15	0,32	0,05	38,75	156,10	35,41	2,05	612,67	8,79	0,01	0,10	100	2008	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	14,78	35,44	25,55	480,87	12,75	0,43	0,18	0,25	0,00	31,98	201,20	53,13	2,74	1 136,11	13,99	0,00	0,10	259	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,48	0,12	9,73	45,94	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	4,14	15,12	5,94	0,36	25,80	0,00	0,00	0,00			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,92	0,35	11,52	57,62	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	7,83	40,50	12,69	1,05	70,50	0,00	0,00	0,00			
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	23,23	92,89	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,87	0,00	2,10	0,00	1,42	0,00	0,00	0,00	401	2008	
Итого за прием пищи:	850	33,33	50,17	94,32	964,14	75,01	0,66	0,41	0,70	0,05	107,67	441,12	121,22	7,15	1 998,50	25,78	0,01	0,21			
Всего за день:			65,03	94,26	182,32	1 846,91	113,70	0,90	0,78	1,32	0,18	427,52	894,05	252,39	11,96	3 021,24	36,30	0,05	0,36		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,80	0,10	2,50	14,00	10,00	0,03	0,04	0,01	0,00	23,00	42,00	14,00	1,00	141,00	3,00	0,00	0,02		2008	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	60	3,00	20,16	17,87	265,20	0,00	0,06	0,05	0,18	0,36	11,16	36,60	12,24	0,77	52,56	1,30	0,00	0,00	1	2008	
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	220	14,71	18,20	42,20	393,85	0,39	0,09	0,12	0,09	0,13	330,21	215,06	26,91	1,40	111,93	0,92	0,03	0,02	204	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,22	0,11	16,13	64,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,38	8,60	4,30	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008	
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01		2008	
Итого за прием пищи:	680	19,13	38,97	88,50	784,55	20,39	0,21	0,23	0,29	0,49	385,75	313,26	65,45	6,45	583,49	7,22	0,03	0,05			
Обед																					
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	100	1,76	6,19	7,96	94,91	7,83	0,07	0,05	0,63	0,00	31,31	52,69	23,33	0,91	250,81	3,15	0,00	0,02	39	2011	
СУП ГОРОХОВЫЙ	250	6,81	4,29	20,91	149,89	4,50	0,20	0,07	0,25	0,00	47,90	88,99	37,87	2,26	496,88	4,62	0,00	0,03			
СОЛЯНКА	250	26,00	59,62	30,67	765,63	38,01	0,67	0,29	0,11	0,00	87,92	316,12	82,62	4,76	1 548,71	21,93	0,00	0,14	232	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,48	0,12	9,73	45,94	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	4,14	15,12	5,94	0,36	25,80	0,00	0,00	0,00			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,92	0,35	11,52	57,62	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	7,83	40,50	12,69	1,05	70,50	0,00	0,00	0,00			
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	23,23	92,89	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,87	0,00	2,10	0,00	1,42	0,00	0,00	0,00	401	2008	
Итого за прием пищи:	850	37,97	70,57	104,02	1 206,88	50,34	1,00	0,44	0,99	0,00	188,97	513,42	164,55	9,34	2 394,12	29,70	0,00	0,19			
Всего за день:		57,10	109,54	192,52	1 991,43	70,73	1,21	0,67	1,28	0,49	574,72	826,68	230,00	15,79	2 977,61	36,92	0,03	0,24			

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Угледо- ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	30,11	20,98	26,95	426,38	0,33	0,06	0,33	0,09	0,12	240,40	306,03	33,05	0,81	213,10	1,77	0,04	0,05	224	2008
СГУЩЕННОЕ МОЛОКО	30	2,10	2,47	16,15	95,45	0,12	0,01	0,10	0,01	0,02	82,89	59,13	9,18	0,05	109,50	2,10	0,00	0,01		
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	60	3,00	20,16	17,87	265,20	0,00	0,06	0,05	0,18	0,36	11,16	36,60	12,24	0,77	52,56	1,30	0,00	0,00	1	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,75	3,69	24,32	146,82	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	111,42	95,58	27,49	0,87	207,29	9,00	0,00	0,00	382	2011
БАНАН	100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	0,04	0,05	0,03	0,00	8,00	28,00	42,00	0,60	348,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	590	40,46	47,80	106,29	1 029,85	10,97	0,20	0,64	0,33	0,50	453,87	525,34	123,96	3,10	930,45	14,17	0,04	0,06		
Обед																				
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ СЫРОМ	100	1,22	0,10	11,33	52,33	1,94	0,04	0,06	1,93	0,00	44,64	48,03	33,18	0,87	194,17	4,85	0,00	0,05	41	2012
БОРЩ	250	1,97	6,47	12,75	122,20	7,95	0,04	0,05	0,22	0,00	47,14	48,40	23,41	1,12	341,14	6,37	0,00	0,02	76	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,82	6,60	25,68	177,91	12,46	0,15	0,13	0,04	0,10	53,80	102,97	36,37	1,47	917,06	10,25	0,00	0,04	312	2011
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	120	17,21	10,09	4,93	180,70	3,81	0,10	0,13	0,11	0,03	90,33	249,70	57,97	1,09	523,23	147,35	0,02	0,62	254	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,48	0,12	9,73	45,94	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	4,14	15,12	5,94	0,36	25,80	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,92	0,35	11,52	57,62	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	7,83	40,50	12,69	1,05	70,50	0,00	0,00	0,00		
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	23,23	92,89	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,87	0,00	2,10	0,00	1,42	0,00	0,00	0,00	401	2008
Итого за прием пищи:	900	27,62	23,73	99,17	729,59	26,16	0,39	0,40	2,30	0,13	257,75	504,72	171,66	5,96	2 073,32	168,82	0,02	0,73		
Всего за день:		68,08	71,53	205,46	1 759,44	37,13	0,59	1,04	2,63	0,63	711,62	1 030,06	295,62	9,06	3 003,77	182,99	0,06	0,79		

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ, БОЛГАРСКИЙ ПЕРЕЦ	100	1,03	0,05	3,63	19,61	55,00	0,05	0,05	0,13	0,00	15,10	28,20	11,95	0,95	152,00	3,00	0,00	0,01		2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	60	8,19	15,16	12,69	221,87	0,72	0,05	0,12	0,13	0,13	258,80	173,57	21,59	0,71	60,66	0,93	0,01	0,01	3	2008
СОЛЯНКА	200	20,80	47,66	24,52	612,09	30,40	0,53	0,23	0,09	0,00	70,29	252,81	66,05	3,81	1 238,50	17,53	0,00	0,11	232	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,22	0,11	16,13	64,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,38	8,60	4,30	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01		2008
Итого за прием пищи:	660	30,64	63,38	66,77	965,07	96,12	0,66	0,42	0,36	0,13	365,57	474,18	111,89	8,75	1 729,16	23,46	0,01	0,14		
Обед																				
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1,10	0,20	3,80	24,00	25,00	0,06	0,04	0,17	0,00	14,00	26,00	20,00	1,00	290,00	2,00	0,00	0,00		2008
СВЕКОЛЬНИК	250	2,21	6,57	13,98	128,67	6,61	0,06	0,06	0,21	0,00	49,55	61,86	27,54	1,33	477,11	7,70	0,00	0,03	86	2011
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,44	7,11	46,58	268,08	0,00	0,04	0,03	0,04	0,12	34,16	91,34	33,43	0,70	67,53	0,91	0,01	0,03	304	2011
ПТИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ С СЫРОМ	120	26,54	36,70	2,92	451,79	1,17	0,08	0,22	0,12	0,01	133,37	263,22	28,59	2,00	304,04	10,33	0,03	0,16	508	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,48	0,12	9,73	45,94	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	4,14	15,12	5,94	0,36	25,80	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,92	0,35	11,52	57,62	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	7,83	40,50	12,69	1,05	70,50	0,00	0,00	0,00		
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	23,23	92,89	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,87	0,00	2,10	0,00	1,42	0,00	0,00	0,00	401	2008
Итого за прием пищи:	900	37,69	51,05	111,76	1 068,99	32,78	0,30	0,38	0,54	0,13	252,92	498,04	130,29	6,44	1 236,40	20,94	0,04	0,22		
Всего за день:		68,33	114,43	178,53	2 034,06	128,90	0,96	0,80	0,90	0,26	618,49	972,22	242,18	15,19	2 965,56	44,40	0,05	0,36		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4,53	4,59	17,06	128,46	0,52	0,05	0,11	0,02	0,02	108,33	84,77	14,26	0,37	166,22	9,24	0,00	0,00	112	2008
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	60	2,02	6,44	32,98	194,85	12,00	0,04	0,02	0,06	0,11	12,68	26,25	11,85	0,62	73,73	0,81	0,00	0,00	2	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,75	3,69	24,32	146,82	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	111,42	95,58	27,49	0,87	207,29	9,00	0,00	0,00	382	2011
БАНАН	100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	0,04	0,05	0,03	0,00	8,00	28,00	42,00	0,60	348,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	560	11,80	15,22	95,36	566,13	23,04	0,16	0,29	0,13	0,13	240,43	234,60	95,60	2,46	795,24	19,05	0,00	0,00		
Обед																				
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ СЫРОМ	100	1,22	0,10	11,33	52,33	1,94	0,04	0,06	1,93	0,00	44,64	48,03	33,18	0,87	194,17	4,85	0,00	0,05	41	2012
СУП С КЛЕЦКАМИ	250	4,09	5,41	22,99	157,20	4,60	0,07	0,08	0,23	0,16	35,83	64,35	21,04	1,02	355,59	4,81	0,01	0,02	108	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	14,78	35,44	25,55	480,87	12,75	0,43	0,18	0,25	0,00	31,98	201,20	53,13	2,74	1 136,11	13,99	0,00	0,10	259	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,48	0,12	9,73	45,94	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	4,14	15,12	5,94	0,36	25,80	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,92	0,35	11,52	57,62	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	7,83	40,50	12,69	1,05	70,50	0,00	0,00	0,00		
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	23,23	92,89	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,87	0,00	2,10	0,00	1,42	0,00	0,00	0,00	401	2008
Итого за прием пищи:	850	23,49	41,42	104,35	886,85	19,29	0,60	0,35	2,41	0,16	134,29	369,20	128,08	6,04	1 783,59	23,65	0,01	0,17		
Всего за день:		35,29	56,64	199,71	1 452,98	42,33	0,76	0,64	2,54	0,29	374,72	603,80	223,68	8,50	2 578,83	42,70	0,01	0,17		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1,10	0,20	3,80	24,00	25,00	0,06	0,04	0,17	0,00	14,00	26,00	20,00	1,00	290,00	2,00	0,00	0,00		2008	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	60	3,00	20,16	17,87	265,20	0,00	0,06	0,05	0,18	0,36	11,16	36,60	12,24	0,77	52,56	1,30	0,00	0,00	1	2008	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ	120	6,83	5,54	31,02	201,26	0,00	0,17	0,00	0,03	0,00	14,77	162,49	108,94	3,69	0,00	0,00	0,00	0,00	181	2008	
ПТИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ С СЫРОМ	120	26,54	36,70	2,92	451,79	1,17	0,08	0,22	0,12	0,01	133,37	263,22	28,59	2,00	304,04	10,33	0,03	0,16	508	2011	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,16	0,01	14,92	61,56	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	13,29	5,10	4,58	0,43	24,87	0,00	0,00	0,00	377	2011	
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01		2008	
Итого за прием пищи:	700	38,03	63,01	80,33	1 050,81	37,31	0,40	0,34	0,51	0,37	202,59	504,41	182,35	10,09	949,47	15,63	0,03	0,17			
Обед																					
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	100	1,76	6,19	7,96	94,91	7,83	0,07	0,05	0,63	0,00	31,31	52,69	23,33	0,91	250,81	3,15	0,00	0,02	39	2011	
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	9,13	3,39	16,39	133,02	6,24	0,09	0,13	0,34	0,06	31,35	57,31	25,42	0,95	449,95	4,61	0,00	0,03	87	2012	
ПЛОВ	250	25,94	35,29	44,51	599,46	2,29	0,11	0,19	0,36	0,00	32,22	275,37	53,78	2,59	374,30	9,49	0,03	0,18	311	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,48	0,12	9,73	45,94	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	4,14	15,12	5,94	0,36	25,80	0,00	0,00	0,00			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,92	0,35	11,52	57,62	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	7,83	40,50	12,69	1,05	70,50	0,00	0,00	0,00			
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	23,23	92,89	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,87	0,00	2,10	0,00	1,42	0,00	0,00	0,00	401	2008	
Итого за прием пищи:	850	40,23	45,34	113,34	1 023,84	16,36	0,33	0,40	1,33	0,06	116,72	440,99	123,26	5,86	1 172,78	17,25	0,03	0,23			
Всего за день:		78,26	108,35	193,67	2 074,65	53,67	0,73	0,74	1,84	0,43	319,31	945,40	305,61	15,95	2 122,25	32,88	0,06	0,40			

9 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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	100	1,41	6,09	8,28	93,46	3,88	0,01	0,03	0,00	0,00	32,30	37,66	19,21	1,22	279,36	6,79	0,00	0,02	33	2012
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	60	8,19	15,16	12,69	221,87	0,72	0,05	0,12	0,13	0,13	258,80	173,57	21,59	0,71	60,66	0,93	0,01	0,01	3	2008
РИС ОТВАРНОЙ	120	2,96	4,74	31,05	178,72	0,00	0,03	0,02	0,02	0,08	22,77	60,90	22,29	0,47	45,02	0,60	0,01	0,02	304	2011
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	120	17,21	10,09	4,93	180,70	3,81	0,10	0,13	0,11	0,03	90,33	249,70	57,97	1,09	523,23	147,35	0,02	0,62	254	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,22	0,11	16,13	64,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,38	8,60	4,30	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
БАНАН	100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	0,04	0,05	0,03	0,00	8,00	28,00	42,00	0,60	348,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	700	31,49	36,69	94,08	835,25	18,41	0,23	0,35	0,29	0,24	417,58	558,43	167,36	5,17	¹ 256,27	155,67	0,04	0,67		
Обед																				
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ, БОЛГАРСКИЙ ПЕРЕЦ	100	1,03	0,05	3,63	19,61	55,00	0,05	0,05	0,13	0,00	15,10	28,20	11,95	0,95	152,00	3,00	0,00	0,01		2008
СВЕКОЛЬНИК	250	2,21	6,57	13,98	128,67	6,61	0,06	0,06	0,21	0,00	49,55	61,86	27,54	1,33	477,11	7,70	0,00	0,03	86	2011
СОЛЯНКА	250	26,00	59,62	30,67	765,63	38,01	0,67	0,29	0,11	0,00	87,92	316,12	82,62	4,76	¹ 548,71	21,93	0,00	0,14	232	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,48	0,12	9,73	45,94	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	4,14	15,12	5,94	0,36	25,80	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,92	0,35	11,52	57,62	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	7,83	40,50	12,69	1,05	70,50	0,00	0,00	0,00		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,16	0,16	27,04	111,12	1,60	0,01	0,01	0,00	0,00	13,16	3,96	4,43	0,79	112,44	0,80	0,00	0,00	394	2008
Итого за прием пищи:	850	32,80	66,87	96,57	¹ 128,59	101,22	0,85	0,44	0,45	0,00	177,70	465,76	145,17	9,24	² 386,56	33,43	0,00	0,18		
Всего за день:		64,29	103,56	190,65	¹ 963,84	119,63	1,08	0,79	0,74	0,24	595,28	¹ 024,19	312,53	14,41	³ 642,83	189,10	0,04	0,85		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,80	0,10	2,50	14,00	10,00	0,03	0,04	0,01	0,00	23,00	42,00	14,00	1,00	141,00	3,00	0,00	0,02		2008	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	60	3,00	20,16	17,87	265,20	0,00	0,06	0,05	0,18	0,36	11,16	36,60	12,24	0,77	52,56	1,30	0,00	0,00	1	2008	
ОМЛЕТ С СЫРОМ	200	16,87	15,99	3,39	225,53	0,35	0,08	0,50	0,32	2,54	156,55	262,35	20,89	2,70	249,47	28,24	0,03	0,06	211	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,22	0,11	16,13	64,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,38	8,60	4,30	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008	
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01		2008	
Итого за прием пищи:	660	21,29	36,76	49,69	616,23	20,35	0,20	0,61	0,52	2,90	212,09	360,55	59,43	7,75	721,03	34,54	0,03	0,09			
Обед																					
ВИНЕГРЕТ	100	1,34	10,16	7,70	128,20	4,39	0,04	0,03	0,20	0,00	22,35	39,23	17,20	0,81	258,26	3,51	0,00	0,02	51	2008	
СУП ЛАПША	250	14,12	14,21	20,66	267,21	7,26	0,12	0,15	0,32	0,05	38,75	156,10	35,41	2,05	612,67	8,79	0,01	0,10	100	2008	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ	180	10,25	8,31	46,52	301,82	0,00	0,25	0,00	0,04	0,00	22,15	243,67	163,37	5,54	0,00	0,00	0,00	0,00	181	2008	
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	120	16,64	28,22	6,39	346,11	0,60	0,20	0,12	0,02	0,12	21,57	158,49	23,64	2,13	336,17	8,24	0,00	0,06	271	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,48	0,12	9,73	45,94	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	4,14	15,12	5,94	0,36	25,80	0,00	0,00	0,00			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,92	0,35	11,52	57,62	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	7,83	40,50	12,69	1,05	70,50	0,00	0,00	0,00			
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	23,23	92,89	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,87	0,00	2,10	0,00	1,42	0,00	0,00	0,00	401	2008	
Итого за прием пищи:	900	45,75	61,37	125,75	1 239,79	12,25	0,67	0,33	0,58	0,17	126,66	653,11	260,35	11,94	1 304,82	20,54	0,01	0,18			
Всего за день:		67,04	98,13	175,44	1 856,02	32,60	0,87	0,94	1,10	3,07	338,75	1 013,66	319,78	19,69	2 025,85	55,08	0,04	0,27			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	605,69	920,72	1 928,95	18 528,96	718,89	8,41	7,50	13,79	6,43	4 683,79	8 810,94	2 716,29	137,70	26 331,97	683,94	0,39	3,82
Среднее значение за период	60,57	92,07	192,90	1 852,90	71,89	0,84	0,75	1,38	0,64	468,38	881,09	271,63	13,77	2 633,20	68,39	0,04	0,38
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13.1	44.7	42.2														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
ОЗДРОВИТЕЛЬНЫЙ ЛАГЕРЬ	647	875