

Утверждак
Директор_  ____ Трапезникова Ю.Г

Примерное меню на летнюю оздоровительную площадку МКОУ " Меркушинская ООШ
Возрастная категория 12 - 18 ЛЕТ

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	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолие вая кислот а, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																											
КАША КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ	250	6,99	12,56	17,77	213,90	0,07	1,32	0,07	0,14	0,10	0,25	0,00	0,00	0,25	1,75	245,12	30,03	180,62	0,36	0,95	119,02	355,65	21,05	0,00	0,00	323	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,75	3,69	24,32	146,82	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	0,00	0,00	0,14	1,80	111,42	27,49	95,58	0,87	0,68	51,71	207,29	9,00	0,00	0,00	382	2011
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/0/15	3,09	18,96	19,26	260,08	0,08	0,00	0,17	1,49	0,34	0,06	0,00	0,08	0,30	13,50	10,80	8,55	43,43	1,85	0,58	238,73	64,58	2,52	0,00	0,00	1	2008
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,39	0,39	9,51	45,59	0,02	4,00	0,00	0,63	0,00	0,02	0,00	0,08	0,24	2,00	14,40	7,20	9,90	1,98	0,15	26,00	278,00	2,00	0,01	0,00	338	2011
Итого за прием пищи:	595	14,22	35,60	70,86	666,39	0,20	5,84	0,26	2,26	0,44	0,44	0,00	0,16	0,93	19,05	381,74	73,27	329,53	5,06	2,36	435,46	905,52	34,57	0,01	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	38																										
Обед																											
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	1,54	5,24	5,02	76,63	0,07	35,11	0,28	2,77	0,00	0,07	0,00	0,15	0,63	16,55	38,80	26,71	35,42	1,36	0,29	5,69	386,81	2,26	0,02	0,00	23	2011
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ с курицей и сметаной	250/15/5	6,62	9,71	12,34	165,74	0,08	9,03	0,19	1,96	0,00	0,09	0,15	0,37	2,48	9,39	40,24	27,24	91,53	1,37	0,96	169,43	495,90	6,30	0,06	0,01	95	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,19	8,18	46,08	298,33	0,27	0,00	0,03	5,68	0,10	0,15	0,00	0,33	2,79	26,59	26,67	151,06	225,14	5,29	1,71	4,79	317,35	2,74	0,02	0,00	181	2008
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ из мяса	120	18,94	20,94	16,04	328,08	0,09	0,00	0,00	4,01	0,00	0,12	2,31	0,37	3,99	13,94	16,64	30,60	188,94	3,56	3,14	237,09	358,55	7,60	0,05	0,00	272	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,00	0,00	0,02	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,01	0,01	0,00	0,00	0,01	0,24	0,00	0,00	0,00	442	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	100	6,62	0,88	42,39	203,96	0,18	0,00	0,00	2,20	0,00	0,08	0,00	0,17	0,67	30,00	18,00	19,00	87,00	4,00	1,21	527,00	136,00	5,60	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	970	43,91	44,95	121,89	1 072,83	0,69	44,14	0,50	16,62	0,10	0,51	2,46	1,39	10,56	96,47	140,36	254,62	628,04	15,58	7,31	944,01	1 694,85	24,50	0,15	0,01		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	62																										
Всего за день:		58,13	80,55	192,75	1 739,22	0,89	49,98	0,76	18,88	0,54	0,95	2,46	1,55	11,49	115,52	522,10	327,89	957,57	20,64	9,67	1 379,47	2 600,37	59,07	0,16	0,01		

2 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	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолие вая кислот а, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																											
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	14,72	25,56	2,66	299,78	0,06	0,21	0,25	5,20	2,52	0,39	0,57	0,15	0,21	7,69	98,42	15,41	200,32	2,28	1,39	168,71	214,69	25,66	0,05	0,03	214	2008
КУКУРУЗА (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	100	2,80	0,18	5,86	36,08	0,08	3,72	0,00	1,12	0,00	0,04	0,00	0,07	0,52	11,16	16,74	17,58	51,89	0,59	0,60	334,80	92,07	0,00	0,00	0,00	12	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,31	2,43	26,62	142,20	0,04	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	0,00	0,00	0,26	0,00	111,41	19,03	87,89	0,40	0,40	52,88	169,61	9,00	0,00	0,00	379	2011
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И СЫРОМ	60/5/17	5,00	10,93	9,77	158,32	0,05	0,04	0,09	0,72	0,12	0,06	0,23	0,05	0,18	10,47	119,49	8,64	82,59	1,05	0,82	245,15	45,76	1,28	0,00	0,00	1	2011
АПЕЛЬСИН	200	1,80	0,40	16,20	86,00	0,08	120,00	0,02	0,44	0,00	0,06	0,00	0,12	0,40	10,00	68,00	26,00	46,00	0,60	0,40	26,00	394,00	4,00	0,04	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,60	0,85	10,20	46,00	0,05	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,60	3,80	17,40	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	752	29,23	40,35	71,31	768,38	0,36	124,49	0,38	7,93	2,64	0,66	0,80	0,39	1,57	39,32	417,66	90,46	486,09	5,72	3,61	827,54	916,13	39,94	0,09	0,03		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	41																										
Обед																											
НАРЕЗКА ОВОЩНАЯ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	1,01	5,16	3,38	65,48	0,05	19,25	0,10	2,37	0,00	0,04	0,00	0,08	0,39	8,28	18,88	18,19	34,82	1,05	0,22	5,47	234,95	2,56	0,01	0,00	29	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И МЯСОМ .	250	8,42	6,86	18,74	170,72	0,18	4,60	0,22	2,15	0,08	0,08	0,39	0,23	1,53	10,26	36,85	35,13	100,27	2,22	1,43	22,12	517,89	5,40	0,03	0,00	99	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	300	32,07	32,93	27,63	535,28	0,22	14,32	0,02	4,50	0,00	0,27	4,11	1,11	7,70	28,87	32,79	65,25	334,18	5,12	5,91	112,10	1 493,88	20,34	0,12	0,00	258	2008
КИСЕЛЬ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0,10	0,10	27,90	113,00	0,01	2,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	2,00	8,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	411	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	100	6,62	0,88	42,39	203,96	0,18	0,00	0,00	2,20	0,00	0,08	0,00	0,17	0,67	30,00	18,00	19,00	87,00	4,00	1,21	527,00	136,00	5,60	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	950	48,22	45,93	120,04	1 088,44	0,64	40,17	0,34	11,32	0,08	0,47	4,50	1,59	10,29	77,41	111,52	139,57	564,27	12,79	8,77	666,69	2 382,72	33,90	0,16	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	59																										
Всего за день:		77,45	86,28	191,35	1 856,82	1,00	164,66	0,72	19,25	2,72	1,13	5,30	1,98	11,86	116,73	529,18	230,03	1 050,36	18,51	12,38	1 494,23	3 298,85	73,84	0,25	0,03		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Угледовы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолие-вая кислот а, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																											
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	32,23	21,02	29,30	444,61	0,08	0,34	0,09	2,42	0,11	0,35	0,03	0,03	0,99	3,10	252,83	40,73	339,97	1,32	0,80	118,18	242,64	1,61	0,05	0,04	224	2008
ИОГУРТ	200	4,00	3,00	6,00	96,00	0,06	1,40	0,05	0,00	0,00	0,34	0,00	0,00	0,28	0,00	240,00	28,00	190,00	0,00	0,00	100,00	292,00	0,00	0,04	0,00		2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,53	0,00	15,08	102,67	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	119,80	20,20	84,60	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	378	2011
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/0/20	6,63	6,16	12,72	133,99	0,06	0,14	0,06	0,72	0,00	0,08	0,30	0,07	0,24	13,70	181,40	12,70	126,10	1,40	1,06	320,10	58,40	1,68	0,01	0,00	3	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,47	0,20	9,41	45,28	0,04	0,00	0,00	0,49	0,00	0,02	0,00	0,04	0,15	6,66	4,00	4,22	19,31	0,89	0,27	116,99	30,19	1,24	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	670	47,86	30,38	72,51	822,55	0,24	2,48	0,20	3,63	0,11	0,79	0,33	0,14	1,66	23,46	798,03	105,85	759,98	5,01	2,13	655,27	623,23	4,53	0,10	0,04		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона. %	36																										
Обед																											
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,80	5,09	2,50	58,95	0,03	10,00	0,01	2,20	0,00	0,04	0,00	0,04	0,20	4,00	22,99	14,00	42,09	1,00	0,22	8,00	140,96	3,00	0,02	0,00	19	2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/15/5	7,08	11,09	10,17	171,82	0,07	12,77	0,29	2,86	0,00	0,08	0,72	0,32	1,87	12,58	49,28	27,86	91,07	1,65	1,39	33,33	449,70	6,86	0,04	0,00	84	2008
КОТЛЕТА ПОЛТАВСКАЯ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ ЗАПЕЧЕННАЯ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ	100	58,24	50,47	7,93	718,11	0,20	0,02	0,52	6,12	5,91	0,98	4,83	0,87	5,85	29,90	141,16	58,45	643,60	8,95	7,26	500,25	841,16	63,21	0,18	0,07	427,601	2004
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	220	8,02	6,79	51,21	298,21	0,10	0,00	0,03	1,73	0,11	0,03	0,00	0,12	0,72	14,96	13,54	10,77	59,68	1,36	0,54	2,76	93,10	1,12	0,02	0,02	331	2008
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	200	0,00	0,00	0,03	0,13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,02	0,03	0,00	0,00	0,01	0,30	0,00	0,00	0,00	442	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	100	6,62	0,88	42,39	203,96	0,18	0,00	0,00	2,20	0,00	0,08	0,00	0,17	0,67	30,00	18,00	19,00	87,00	4,00	1,21	527,00	136,00	5,60	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	990	80,76	74,32	114,23	1 451,18	0,58	22,79	0,85	15,11	6,02	1,21	5,55	1,52	9,31	91,44	244,98	130,10	923,47	16,96	10,62	1 071,35	1 661,22	79,79	0,26	0,09		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона. %	64																										
Всего за день:		128,62	104,70	186,74	2 273,73	0,82	25,27	1,05	18,74	6,13	2,00	5,88	1,66	10,97	114,90	1 043,01	235,95	1 683,45	21,97	12,75	1 726,62	2 284,45	84,32	0,36	0,13		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Угледовы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																											
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПЮЙ	250	4.54	5.63	18.90	145.39	0.04	0.65	0.03	0.11	0.03	0.14	0.00	0.03	0.29	2.85	139.37	22.28	111.57	0.28	0.72	66.28	198.42	11.46	0.01	0.00	121	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0.16	0.01	14.92	61.56	0.00	1.14	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.04	0.63	13.29	4.58	5.10	0.43	0.01	3.17	24.87	0.00	0.00	0.00	377	2011
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/0/15	2.06	12.64	12.84	173.39	0.05	0.00	0.11	0.99	0.23	0.04	0.00	0.05	0.20	9.00	7.20	5.70	28.95	1.23	0.39	159.15	43.05	1.68	0.00	0.00	1	2008
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	200	0.78	0.78	19.01	91.18	0.05	8.00	0.01	1.26	0.00	0.03	0.00	0.16	0.48	4.00	28.80	14.40	19.80	3.96	0.30	52.00	556.00	4.00	0.02	0.00	338	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4.80	2.55	30.60	0.00	0.15	0.00	0.00	1.35	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.80	11.40	52.20	2.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	777	12.34	21.61	96.27	471.52	0.29	9.79	0.15	3.71	0.26	0.22	0.00	0.24	1.01	16.48	199.46	58.36	217.62	8.30	1.42	280.60	822.34	17.14	0.03	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона %	30																										
Обед																											
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	100	5.51	10.70	6.34	144.69	0.02	3.10	0.06	2.26	0.00	0.08	0.29	0.07	0.16	14.14	192.72	21.38	124.28	1.13	0.98	188.78	230.64	5.20	0.02	0.00	31	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250/0/100	23.18	9.76	19.42	258.19	0.28	10.21	0.27	1.40	0.10	0.24	0.02	0.36	4.84	12.61	60.83	59.04	264.82	2.02	1.45	88.39	1 007.12	57.81	0.41	0.04	106	2011
БЕДРО ИЛИ ГРУДКА КУРИНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ * ДОМАШНИЕ*	100	18.19	20.29	0.96	259.05	0.06	1.54	0.08	1.17	0.00	0.14	0.56	0.56	6.34	5.47	16.25	18.59	154.21	1.56	2.14	71.94	237.10	6.50	0.12	0.02	2	2004
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	180	4.44	5.52	46.20	250.80	0.04	0.00	0.04	0.36	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	14.40	31.20	94.80	0.72	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	326	2008
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	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	8.10	1.80	0.00	0.00	0.00	1.62	0.54	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	80	5.30	0.70	33.91	163.17	0.14	0.00	0.00	1.76	0.00	0.06	0.00	0.14	0.54	24.00	14.40	15.20	69.60	3.20	0.97	421.60	108.80	4.48	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	1010	56.62	46.97	106.83	1 075.90	0.54	14.85	0.45	6.95	0.10	0.52	0.87	1.13	11.88	56.22	306.70	147.21	707.71	8.63	5.54	772.33	1 584.20	73.99	0.55	0.06		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона %	70																										
Всего за день:		68.96	68.58	203.10	1 547.42	0.83	24.64	0.60	10.66	0.36	0.74	0.87	1.37	12.89	72.70	506.16	205.57	925.33	16.93	6.96	1 052.93	2 406.54	91.13	0.58	0.06		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Угледовы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	l, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																											
КАША 5 ЗЛАКОВ	250	10,55	13,36	36,46	309,96	0,16	1,40	0,07	0,87	0,09	0,28	0,00	0,09	0,87	10,33	254,27	61,27	270,21	1,64	1,36	122,59	447,82	21,17	0,02	0,01	3	2004
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	30/0/20	6,51	14,03	12,41	203,09	0,05	0,06	0,08	0,94	0,15	0,07	0,30	0,07	0,19	13,74	156,68	10,77	105,65	1,26	1,08	322,10	60,04	1,68	0,01	0,00	4	2004
ВАФЛИ	50	1,40	1,65	38,65	177,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,20	0,00	8,00	5,00	18,00	0,75	0,00	24,50	70,00	0,00	0,00	0,00		2008
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ С САХАРОМ	150/0/5	1,04	0,26	33,28	139,10	0,04	19,50	0,01	0,39	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	48,10	33,80	39,00	0,65	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	391	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2,21	1,55	25,81	126,37	0,03	0,26	0,01	0,00	0,00	0,06	0,00	0,00	0,33	0,00	65,02	17,95	61,42	0,54	0,20	29,31	110,36	4,50	0,00	0,00	432	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,60	0,85	10,20	0,00	0,05	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,60	3,80	17,40	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	725	23,31	31,70	156,81	955,52	0,35	21,22	0,17	2,65	0,24	0,43	0,30	0,16	1,59	24,07	535,67	132,59	511,68	5,64	2,64	498,50	688,22	27,35	0,03	0,01		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	51																										
Обед																											
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ	100	1,52	5,28	11,03	98,42	0,07	6,70	0,00	2,17	0,00	0,04	0,00	0,20	0,72	5,43	12,62	17,65	41,91	0,77	0,25	303,34	415,89	3,35	0,02	0,00	22	2012
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ	250/15/5	9,98	10,29	16,60	202,91	0,10	9,14	0,33	0,51	0,09	0,10	0,72	0,25	1,81	13,94	74,08	42,87	154,36	2,57	1,41	55,29	568,01	7,95	0,04	0,00	76	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,79	6,25	25,59	174,32	0,15	12,43	0,04	0,29	0,09	0,12	0,00	0,46	1,62	12,29	42,59	34,89	100,96	1,41	0,67	21,90	913,64	10,16	0,04	0,00	335	2008
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	100/0/5	19,41	15,60	8,78	252,86	0,17	1,11	0,03	4,32	0,09	0,15	0,02	0,03	3,67	2,08	28,45	37,21	209,95	1,59	0,82	131,75	368,37	44,41	0,34	0,04	242	2008
СОКИ ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,00	0,00	0,02	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,01	0,01	0,00	0,00	0,01	0,24	0,00	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	100	6,62	0,88	42,39	203,96	0,18	0,00	0,00	2,20	0,00	0,08	0,00	0,17	0,67	30,00	18,00	19,00	87,00	4,00	1,21	527,00	136,00	5,60	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	955	41,32	38,30	104,41	932,55	0,67	29,38	0,40	9,49	0,27	0,49	0,74	1,11	8,49	63,74	175,75	151,63	594,19	10,34	4,36	1 039,29	2 402,15	71,47	0,44	0,04		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	49																										
Всего за день:		64,63	70,00	261,22	1 888,07	1,02	50,60	0,57	12,14	0,51	0,92	1,04	1,27	10,08	87,81	711,42	284,22	1 105,87	15,98	7,00	1 537,79	3 090,37	98,82	0,47	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	Угледо-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолие-вая кислот-а, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																											
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	14,72	25,56	2,66	299,78	0,06	0,21	0,25	5,20	2,52	0,39	0,57	0,15	0,21	7,69	98,42	15,41	200,32	2,28	1,39	168,71	214,69	25,66	0,05	0,03	214	2008
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ ОТВАРНОЙ	100	3,01	0,19	6,31	38,80	0,08	4,00	0,00	1,20	0,00	0,04	0,00	0,08	0,56	12,00	18,00	18,90	55,80	0,63	0,65	360,00	99,00	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	20/0/20	1,36	0,17	21,03	91,09	0,03	0,04	0,00	0,44	0,00	0,02	0,00	0,03	0,11	6,00	5,76	4,68	17,28	0,90	0,24	105,60	53,00	1,12	0,00	0,00	2	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,14	3,10	16,00	105,25	0,03	0,59	0,02	0,00	0,00	0,12	0,00	0,00	0,19	0,00	119,76	20,15	84,61	1,33	0,40	53,73	189,23	9,00	0,00	0,00	378	2011
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	180	0,70	0,70	17,11	82,06	0,04	7,20	0,01	1,13	0,00	0,03	0,00	0,14	0,43	3,60	25,92	12,96	17,82	3,56	0,27	46,80	500,40	3,60	0,02	0,00	338	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,60	0,85	10,20	0,00	0,05	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,60	3,80	17,40	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	690	24,53	30,57	73,31	616,98	0,29	12,04	0,28	8,42	2,52	0,60	0,57	0,40	1,50	29,29	271,46	75,90	393,23	9,50	2,95	734,84	1 056,32	39,38	0,07	0,03		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона. %	37																										
Обед																											
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С КУКУРУЗОЙ	100	2,03	5,14	6,73	81,93	0,08	7,02	1,48	2,96	0,00	0,06	0,00	0,11	0,88	10,20	38,34	31,04	57,86	0,88	0,50	158,60	158,69	2,96	0,03	0,00	39	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КУРИЦЕЙ	250/0/15	7,62	10,12	19,43	199,56	0,09	5,69	0,27	0,59	0,09	0,09	0,15	0,37	2,54	10,45	28,16	25,63	94,10	1,37	1,02	27,54	453,36	5,74	0,06	0,01	5	2004
ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	300	31,81	37,60	75,33	519,75	0,15	53,33	0,21	7,28	0,00	0,21	4,02	0,79	6,29	24,64	85,53	59,96	304,70	4,97	5,42	104,11	748,31	13,09	0,09	0,00	262	2008
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	200	0,00	0,00	0,03	0,13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,02	0,03	0,00	0,00	0,01	0,30	0,00	0,00	0,00	442	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	130	8,61	1,14	55,11	265,15	0,23	0,00	0,00	2,86	0,00	0,10	0,00	0,22	0,87	39,00	23,40	24,70	113,10	5,20	1,57	685,10	176,80	7,28	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	995	50,07	54,00	156,63	1 066,52	0,55	66,04	1,96	13,69	0,09	0,46	4,17	1,49	10,58	84,29	175,44	141,35	569,79	12,42	8,51	975,36	1 537,46	29,07	0,18	0,01		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона. %	63																										
Всего за день:		74,60	84,57	229,94	1 683,50	0,84	78,08	2,24	22,11	2,61	1,06	4,74	1,89	12,08	113,58	446,90	217,25	963,02	21,92	11,46	1 710,20	2 593,78	68,45	0,25	0,04		

7 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	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолие вая кислот а, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																											
КАША "ДРУЖБА" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250	7,32	12,55	32,35	273,05	0,09	0,94	0,07	0,55	0,12	0,20	0,00	0,08	0,45	7,14	193,06	35,19	174,02	0,61	1,11	94,55	304,20	17,05	0,01	0,00	190	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/0/15	2,06	12,64	12,84	173,39	0,05	0,00	0,11	0,99	0,23	0,04	0,00	0,05	0,20	9,00	7,20	5,70	28,95	1,23	0,39	159,15	43,05	1,68	0,00	0,00	1	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,16	0,01	14,92	61,56	0,00	1,14	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,04	0,63	13,29	4,58	5,10	0,43	0,01	3,17	24,87	0,00	0,00	0,00	377	2011
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,30	0,02	0,00	0,08	0,81	0,89	0,12	0,21	0,06	0,06	2,82	18,82	3,86	61,82	0,81	0,45	53,94	56,35	8,05	0,02	0,01	209	2011
ЙОГУРТ	125	3,50	3,13	5,64	70,64	0,04	0,88	0,03	0,00	0,00	0,21	0,00	0,00	0,18	0,00	150,00	17,50	118,75	0,00	0,00	62,50	182,50	0,00	0,03	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	0,00	0,09	0,34	15,00	9,00	9,50	43,50	2,00	0,61	263,50	68,00	2,80	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	732	21,31	33,26	87,22	741,92	0,29	2,96	0,29	3,45	1,24	0,62	0,21	0,28	1,27	34,59	391,37	76,33	432,14	5,08	2,57	636,81	678,97	29,58	0,06	0,01		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона. %	38																										
Обед																											
САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ С МАСЛОМ	100	0,80	5,09	2,50	58,95	0,03	10,00	0,01	2,20	0,00	0,04	0,00	0,04	0,20	4,00	22,99	14,00	42,09	1,00	0,22	8,00	140,96	3,00	0,02	0,00	17	2008
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	250/15/50	7,04	10,08	10,00	161,68	0,07	9,68	0,22	0,55	0,09	0,08	0,72	0,30	1,79	11,52	39,72	25,95	90,01	1,49	1,38	65,42	428,35	6,15	0,04	0,00	6	2004
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ МОЛОЧНОМ	120	25,60	29,07	9,97	404,01	0,11	1,14	0,26	4,89	2,71	0,48	1,82	0,38	2,06	17,37	117,31	29,55	309,27	3,95	3,31	256,85	441,53	32,91	0,08	0,03	7	2013
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	230	8,38	7,07	53,54	311,53	0,10	0,00	0,03	1,81	0,11	0,03	0,00	0,13	0,76	15,64	14,15	11,26	62,39	1,42	0,57	2,88	97,33	1,17	0,02	0,02	331	2008
КИСЕЛЬ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0,00	0,00	28,21	112,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,55	1,93	4,32	0,00	0,00	9,01	0,87	0,00	0,00	0,00	411	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	90	5,96	0,79	38,15	183,56	0,16	0,00	0,00	1,98	0,00	0,07	0,00	0,15	0,60	27,00	16,20	17,10	78,30	3,60	1,09	474,30	122,40	5,04	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	1055	47,78	52,10	142,37	1 232,56	0,47	20,82	0,52	11,43	2,91	0,70	2,54	1,00	5,41	75,53	221,92	99,79	586,38	11,46	6,57	816,46	1 231,44	48,27	0,16	0,05		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона. %	62																										
Всего за день:		69,09	85,36	229,59	1 974,48	0,76	23,78	0,81	14,88	4,15	1,32	2,75	1,28	6,68	110,12	613,29	176,12	1 018,52	16,54	9,14	1 453,27	1 910,41	77,85	0,22	0,06		

8 день																											
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецепту
		Белки, г	Жиры, г	Угледо-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолие-вая кислот а, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																											
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200	38,97	26,40	36,31	548,30	0,10	0,44	0,19	1,29	0,97	0,54	0,31	0,10	1,09	5,81	328,65	51,24	442,55	2,04	1,43	192,85	372,56	10,09	0,07	0,05	313	2013
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/0/20	6,63	6,16	12,72	133,99	0,06	0,14	0,06	0,72	0,00	0,08	0,30	0,07	0,24	13,70	181,40	12,70	126,10	1,40	1,06	320,10	58,40	1,68	0,01	0,00	3	2008
АПЕЛЬСИН	150	1,35	0,30	12,15	64,50	0,06	90,00	0,02	0,33	0,00	0,05	0,00	0,09	0,30	7,50	51,00	19,50	34,50	0,45	0,30	19,50	295,50	3,00	0,03	0,00		2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,31	3,10	26,52	148,02	0,04	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	0,00	0,00	0,26	0,00	111,41	19,03	87,89	0,40	0,40	52,88	169,61	9,00	0,00	0,00	379	2011
Итого за прием пищи:	600	50,26	35,96	87,70	894,81	0,26	91,10	0,29	2,34	0,97	0,78	0,61	0,26	1,89	27,01	672,46	102,47	691,04	4,29	3,19	585,33	896,07	23,77	0,11	0,05		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	49																										
Обед																											
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	1,24	5,22	4,29	72,03	0,07	28,21	0,19	2,54	0,00	0,05	0,00	0,11	0,56	12,41	15,80	22,57	29,44	1,13	0,23	3,39	327,24	2,26	0,00	0,00	23	2011
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ, МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	250/15/5	8,58	11,88	17,50	214,08	0,07	10,27	0,28	0,55	0,11	0,09	0,86	0,33	2,09	13,68	44,80	31,44	109,67	1,70	1,69	36,80	433,33	6,78	0,04	0,00	154	2013
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ В СОУСЕ СМЕТАНОМ С ТОМАТОМ	120	10,86	6,90	12,93	157,68	0,07	0,17	0,03	0,58	0,14	0,08	0,01	0,08	0,69	8,39	52,86	29,83	138,89	0,98	0,88	100,37	268,40	80,84	0,29	0,01	240	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,79	6,25	25,59	174,32	0,15	12,43	0,04	0,29	0,09	0,12	0,00	0,46	1,62	12,29	42,59	34,89	100,96	1,41	0,67	21,90	913,64	10,16	0,04	0,00	335	2008
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,08	0,16	0,20	12,60	7,20	12,60	2,52	0,08	12,00	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	120	7,94	1,06	50,87	244,75	0,22	0,00	0,00	2,64	0,00	0,10	0,00	0,20	0,80	36,00	21,60	22,80	104,40	4,80	1,45	632,40	163,20	6,72	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	990	33,38	31,50	130,77	946,28	0,60	52,68	0,54	6,60	0,34	0,46	0,87	1,26	5,92	82,97	190,25	148,73	495,96	12,54	5,00	806,86	2 345,81	108,76	0,37	0,01		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	51																										
Всего за день:		83,64	67,46	218,47	1 841,09	0,86	143,78	0,83	8,94	1,31	1,24	1,48	1,52	7,81	109,98	862,71	251,20	1 187,00	16,83	8,19	1 392,19	3 241,88	132,53	0,48	0,06		

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолие вая кислот а, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																											
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	250	7,23	10,17	36,16	264,74	0,07	0,64	0,05	1,12	0,11	0,15	0,00	0,06	0,46	8,63	140,15	20,78	118,91	0,48	0,72	64,18	229,24	11,03	0,01	0,00	189	2008
ПЕЧЕНЬЕ	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,03	0,00	0,01	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,28	0,00	11,60	8,00	36,00	0,84	0,00	132,00	44,00	0,00	0,00	0,00		2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,14	3,10	16,00	105,25	0,03	0,59	0,02	0,00	0,00	0,12	0,00	0,00	0,19	0,00	119,76	20,15	84,61	1,33	0,40	53,73	189,23	9,00	0,00	0,00	378	2011
КЕФИР	200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	1,40	0,05	0,14	0,00	0,34	0,80	0,12	0,20	15,60	240,00	28,00	190,00	0,20	0,80	100,00	292,00	18,00	0,04	0,00	435	2008
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,00	4,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,40	7,20	9,90	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	338	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	0,00	0,03	0,13	6,00	3,60	3,80	17,40	0,80	0,24	105,40	27,20	1,12	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	810	20,89	22,77	108,20	727,98	0,25	6,63	0,13	2,30	0,11	0,65	0,80	0,21	1,26	30,23	529,51	87,93	456,82	5,65	2,16	455,31	781,67	39,15	0,05	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона. %	43																										
Обед																											
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	100	1,63	4,94	5,64	74,58	0,02	15,50	0,24	2,23	0,00	0,04	0,00	0,13	0,60	9,56	42,16	16,32	29,69	0,87	0,39	13,55	180,91	3,14	0,01	0,00	39	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОВОЩАМИ МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	250/15/50	7,79	10,32	20,15	207,45	0,13	10,14	0,34	0,54	0,09	0,12	0,72	0,49	2,40	14,13	26,15	35,93	117,19	1,90	1,49	29,80	804,66	9,32	0,05	0,00	9	1995
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	120	26,34	12,22	9,25	280,20	0,29	17,83	8,00	2,97	0,30	2,06	76,38	0,80	9,33	309,69	87,42	29,88	398,74	7,66	6,95	181,01	500,88	16,69	0,25	0,05	к/к	к/к
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	4,42	5,15	19,98	143,83	0,12	0,00	0,02	2,50	0,08	0,06	0,00	0,14	1,21	11,52	16,66	66,14	98,32	2,32	0,75	3,05	138,03	1,19	0,01	0,00	324	2008
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	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	8,10	1,80	0,00	0,00	0,00	1,62	0,54	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	130	8,61	1,14	55,11	265,15	0,23	0,00	0,00	2,86	0,00	0,10	0,00	0,22	0,87	39,00	23,40	24,70	113,10	5,20	1,57	685,10	176,80	7,28	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	1015	48,79	33,77	110,13	971,21	0,79	43,47	8,60	11,10	0,47	2,38	77,10	1,78	14,41	383,90	203,89	174,77	757,04	17,95	11,15	914,13	1 801,82	37,62	0,32	0,05		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона. %	57																										
Всего за день:		69,68	56,54	218,33	1 699,19	1,04	50,10	8,73	13,40	0,58	3,03	77,90	1,99	15,67	414,13	733,40	262,70	1 213,86	23,60	13,31	1 369,44	2 583,49	76,77	0,37	0,05		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Угледы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислот а, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																											
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	250	8,05	12,67	32,85	278,56	0,16	0,66	0,06	1,37	0,12	0,17	0,00	0,09	0,40	8,53	155,00	58,31	203,15	1,48	1,67	72,89	310,14	13,69	0,02	0,00	189	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/0/15	2,06	12,64	12,84	173,39	0,05	0,00	0,11	0,99	0,23	0,04	0,00	0,05	0,20	9,00	7,20	5,70	28,95	1,23	0,39	159,15	43,05	1,68	0,00	0,00	1	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,75	3,69	24,32	146,82	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	0,00	0,00	0,14	1,80	111,42	27,49	95,58	0,87	0,68	51,71	207,29	9,00	0,00	0,00	382	2011
ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,60	0,45	15,45	70,50	0,03	7,50	0,00	0,54	0,00	0,05	0,00	0,05	0,15	3,00	28,50	18,00	24,00	3,00	0,29	21,00	232,50	1,50	0,02	0,00	338	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	0,00	0,07	0,27	12,00	7,20	7,60	34,80	1,60	0,48	210,80	54,40	2,24	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	685	17,11	29,80	102,42	750,85	0,34	8,68	0,19	3,78	0,35	0,40	0,00	0,26	1,16	34,33	309,32	117,10	386,48	8,18	3,51	515,55	847,38	28,11	0,04	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона %	42																										
Обед																											
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,80	5,09	2,50	58,95	0,03	10,00	0,01	2,20	0,00	0,04	0,00	0,04	0,20	4,00	22,99	14,00	42,09	1,00	0,22	8,00	140,96	3,00	0,02	0,00	19	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КУРИЦЕЙ	250/0/15	7,62	10,12	19,43	199,56	0,09	5,69	0,27	0,59	0,09	0,09	0,15	0,37	2,54	10,45	28,16	25,63	94,10	1,37	1,02	27,54	453,36	5,74	0,06	0,01	5	2004
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ запеченные с маслом	120	17,75	25,35	15,02	359,10	0,09	1,13	0,10	1,89	0,14	0,16	0,46	0,48	5,39	12,57	43,59	21,98	169,86	2,14	2,22	180,00	252,12	8,72	0,10	0,02	315	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,52	4,21	14,93	113,86	0,05	31,91	0,10	0,28	0,08	0,07	0,00	0,27	1,13	19,45	83,89	28,76	58,13	1,77	0,81	24,81	369,66	5,84	0,02	0,00	346	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,08	0,20	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80	0,08	12,00	240,00	2,00	0,00	0,00	442	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	100	6,62	0,88	42,39	203,96	0,18	0,00	0,00	2,20	0,00	0,08	0,00	0,17	0,67	30,00	18,00	19,00	87,00	4,00	1,21	527,00	136,00	5,60	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	935	37,31	45,85	114,47	1 021,43	0,46	52,73	0,48	7,16	0,31	0,46	0,61	1,41	10,13	76,67	210,63	117,37	465,18	13,08	5,56	779,35	1 592,10	30,90	0,20	0,03		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона %	58																										
Всего за день:		54,42	75,65	216,89	1 772,28	0,80	61,41	0,67	10,94	0,66	0,86	0,61	1,67	11,29	111,00	519,95	234,47	851,66	21,26	9,07	1 294,90	2 439,48	59,01	0,24	0,03		

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолие-вая кислот-а, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																											
КАША КУКУРУЗНАЯ ВЯЗКАЯ	250	9,73	13,79	33,76	299,81	0,15	2,09	0,09	0,14	0,09	0,29	0,00	0,00	0,71	14,40	253,09	55,74	254,96	1,27	0,94	126,35	448,98	21,04	0,02	0,01	323	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	30/0/20	6,61	14,20	12,41	205,24	0,04	0,23	0,08	0,94	0,15	0,08	0,23	0,07	0,19	11,22	173,81	13,19	118,55	1,21	1,39	360,40	61,45	1,68	0,01	0,00	4	2004
ЙОГУРТ	200	5,60	5,00	9,02	113,02	0,06	1,40	0,05	0,00	0,00	0,34	0,00	0,00	0,28	0,00	240,00	28,00	190,00	0,00	0,00	100,00	292,00	0,00	0,04	0,00		2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,31	3,10	26,52	148,02	0,04	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	0,00	0,00	0,26	0,00	111,41	19,03	87,89	0,40	0,40	52,88	169,61	9,00	0,00	0,00	379	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,20	1,70	20,40	92,00	0,10	0,00	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,20	7,60	34,80	1,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	740	28,45	37,79	102,11	858,09	0,39	4,24	0,24	1,98	0,24	0,82	0,23	0,07	1,44	25,62	785,51	123,56	686,20	4,48	2,73	639,63	972,04	31,72	0,07	0,01		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	45																										
Обед																											
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,30	0,02	0,00	0,08	0,81	0,89	0,12	0,21	0,06	0,06	2,82	18,82	3,86	61,82	0,81	0,45	53,94	56,35	8,05	0,02	0,01	209	2011
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	100	0,80	0,10	1,70	13,00	0,02	5,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,10	0,00	23,00	14,00	24,00	0,60	0,00	1 111,00	141,00	0,00	0,00	0,00		2008
УХА С КРУПОЙ	250/0/100	14,81	5,87	16,73	179,46	0,12	5,38	0,03	0,47	0,09	0,11	0,00	0,29	1,62	11,50	46,50	56,36	209,85	1,26	1,37	40,21	719,67	128,68	0,49	0,01	10	2013
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,21	6,98	28,44	193,98	0,16	13,82	0,04	0,32	0,10	0,14	0,00	0,51	1,80	13,66	47,36	38,77	112,23	1,57	0,75	24,35	1 015,40	11,30	0,05	0,00	335	2008
КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ.	120	22,77	26,60	5,55	353,15	0,09	3,65	0,30	2,46	0,00	0,18	0,67	0,74	7,86	10,60	31,39	30,76	201,90	2,22	2,79	90,71	383,87	9,21	0,15	0,03	11	2013
КИСЕЛЬ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0,00	0,00	18,53	74,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,37	1,93	4,32	0,00	0,00	8,91	0,57	0,00	0,00	0,00	411	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	90	5,96	0,79	38,15	183,56	0,16	0,00	0,00	1,98	0,00	0,07	0,00	0,15	0,60	27,00	16,20	17,10	78,30	3,60	1,09	474,30	122,40	5,04	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	1100	53,51	44,83	109,37	1 058,57	0,57	27,85	0,45	6,04	1,08	0,64	0,88	1,75	12,04	65,58	194,64	162,78	692,42	10,06	6,45	1 803,42	2 439,26	162,28	0,71	0,05		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	55																										
Всего за день:																											
		81,96	82,62	211,48	1 916,66	0,96	32,09	0,69	8,02	1,32	1,46	1,11	1,82	13,48	91,20	980,15	286,34	1 378,62	14,54	9,18	2 443,05	3 411,30	194,00	0,78	0,06		

12 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	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолие вая кислот а, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	l, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																											
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	250	8,89	11,56	43,45	314,34	0,18	0,64	0,06	1,44	0,12	0,15	0,00	0,25	0,70	19,36	144,30	50,81	191,67	1,44	1,32	67,87	282,81	13,21	0,01	0,00	189	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/0/20	6,63	6,16	12,72	133,99	0,06	0,14	0,06	0,72	0,00	0,08	0,30	0,07	0,24	13,70	181,40	12,70	126,10	1,40	1,06	320,10	58,40	1,68	0,01	0,00	3	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,14	3,10	16,00	105,25	0,03	0,59	0,02	0,00	0,00	0,12	0,00	0,00	0,19	0,00	119,76	20,15	84,61	1,33	0,40	53,73	189,23	9,00	0,00	0,00	378	2011
АПЕЛЬСИН	150	1,35	0,30	12,15	64,50	0,06	90,00	0,02	0,33	0,00	0,05	0,00	0,09	0,30	7,50	51,00	19,50	34,50	0,45	0,30	19,50	295,50	3,00	0,03	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	4,00	2,13	25,50	0,00	0,13	0,00	0,00	1,13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,00	9,50	43,50	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	700	24,01	23,25	109,82	618,08	0,46	91,37	0,16	3,62	0,12	0,40	0,30	0,41	1,43	40,56	505,46	112,66	480,38	6,62	3,08	461,20	825,94	26,89	0,05	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона. %	36																										
Обед																											
НАРЕЗКА ИЗ ОВОЩЕЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	1,01	5,16	3,38	65,48	0,05	19,25	0,10	2,37	0,00	0,04	0,00	0,08	0,39	8,28	18,88	18,19	34,82	1,05	0,22	5,47	234,95	2,56	0,01	0,00	18	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ И С КУРИЦЕЙ	250/0/20	10,29	11,68	22,99	238,26	0,09	4,85	0,25	1,41	0,15	0,10	0,22	0,37	3,00	13,13	40,57	26,67	115,10	1,50	1,23	41,06	423,67	6,85	0,06	0,02	108	2011
Греча по - купечески с мясом	300	27,13	32,96	34,65	543,52	0,24	1,12	0,61	6,89	0,18	0,24	2,82	0,68	6,23	31,13	43,81	134,62	338,99	6,33	4,93	81,05	652,80	11,50	0,08	0,00	10	2011
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	200	1,00	0,20	19,17	92,00	0,00	4,80	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,00	21,60	27,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	70	4,63	0,62	29,67	142,77	0,13	0,00	0,00	1,54	0,00	0,06	0,00	0,12	0,47	21,00	12,60	13,30	60,90	2,80	0,85	368,90	95,20	3,92	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	940	44,06	50,62	109,86	1 082,03	0,51	30,02	1,06	12,21	0,33	0,44	3,04	1,25	10,09	73,54	124,86	214,38	576,81	12,08	7,23	496,48	1 406,62	24,83	0,15	0,02		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона. %	64																										
Всего за день:		68,07	73,87	219,68	1 700,11	0,97	121,39	1,22	15,83	0,45	0,84	3,34	1,66	11,52	114,10	630,32	327,04	1 057,19	18,70	10,31	957,68	2 232,56	51,72	0,20	0,02		

13 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Угледы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																											
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	200	9,23	8,86	50,39	318,74	0,10	0,02	0,05	1,74	0,12	0,05	0,09	0,13	0,72	16,11	68,92	14,20	83,17	1,41	0,74	52,70	97,56	1,10	0,02	0,02	207	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/0/15	2,06	12,64	12,84	173,39	0,05	0,00	0,11	0,99	0,23	0,04	0,00	0,05	0,20	9,00	7,20	5,70	28,95	1,23	0,39	159,15	43,05	1,68	0,00	0,00	1	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,16	0,01	14,92	61,56	0,00	1,14	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,04	0,63	13,29	4,58	5,10	0,43	0,01	3,17	24,87	0,00	0,00	0,00	377	2011
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0,60	0,60	14,70	66,60	0,00	6,00	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	21,60	10,80	14,85	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	338	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	0,00	0,03	0,13	6,00	3,60	3,80	17,40	0,80	0,24	105,40	27,20	1,12	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	637	13,37	22,29	101,33	661,08	0,19	7,16	0,16	4,07	0,35	0,12	0,09	0,21	1,09	31,74	114,61	39,08	149,47	6,87	1,38	320,42	192,68	3,90	0,02	0,02		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона %	45																										
Обед																											
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	1,24	5,22	4,29	72,03	0,07	28,21	0,19	2,54	0,00	0,05	0,00	0,11	0,56	12,41	15,80	22,57	29,44	1,13	0,23	3,39	327,24	2,26	0,00	0,00	22	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ С МЯСОМ	250/0/15	7,19	9,75	14,57	174,97	0,09	5,45	0,22	0,62	0,09	0,08	0,72	0,32	1,81	10,38	25,58	30,46	101,82	1,54	1,44	26,75	490,03	6,14	0,04	0,00	11	2004
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	120/0/5	11,53	10,87	9,04	180,68	0,07	0,82	0,10	0,75	0,18	0,09	0,00	0,09	0,80	8,09	57,49	35,90	154,91	1,15	1,00	114,74	352,87	96,26	0,35	0,01	255	2012
ОВОЩИ ПРИПУЩЕННЫЕ	180	3,09	5,26	21,22	145,78	0,11	8,46	1,48	0,71	0,09	0,10	0,00	0,35	1,46	15,45	46,77	43,98	90,21	1,57	0,76	20,49	628,65	8,17	0,06	0,00	12	2004
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	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	8,10	1,80	0,00	0,00	0,00	1,62	0,54	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	120	7,94	1,06	50,87	244,75	0,22	0,00	0,00	2,64	0,00	0,10	0,00	0,20	0,80	36,00	21,60	22,80	104,40	4,80	1,45	632,40	163,20	6,72	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	990	30,99	32,16	99,99	818,21	0,56	42,94	1,99	7,26	0,36	0,42	0,72	1,07	5,43	82,33	175,34	157,51	480,78	10,19	4,88	799,39	1 962,53	119,55	0,45	0,01		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона %	55																										
Всего за день:		44,36	54,45	201,32	1 479,29	0,75	50,10	2,15	11,33	0,71	0,54	0,81	1,28	6,52	114,07	289,95	196,59	630,25	17,06	6,26	1 119,81	2 155,21	123,45	0,47	0,03		

14 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	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолие вая кислот а, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																											
СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ С ПОВИДЛОМ	250	31,98	22,86	47,86	540,60	0,08	0,54	0,11	1,93	0,23	0,39	0,05	0,01	0,72	5,20	281,51	38,80	340,98	1,15	1,02	102,78	307,66	7,00	0,05	0,05	227	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/0/20	6,63	6,16	12,72	133,99	0,06	0,14	0,06	0,72	0,00	0,08	0,30	0,07	0,24	13,70	181,40	12,70	126,10	1,46	1,06	320,10	58,40	1,68	0,01	0,00	3	2008
ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,60	0,45	15,45	70,50	0,03	7,50	0,00	0,54	0,00	0,05	0,00	0,05	0,15	3,00	28,50	18,00	24,00	3,00	0,29	21,00	232,50	1,50	0,02	0,00	338	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,14	3,10	16,00	105,25	0,03	0,59	0,02	0,00	0,00	0,12	0,00	0,00	0,19	0,00	119,76	20,15	84,61	1,33	0,40	53,73	189,23	9,00	0,00	0,00	378	2011
Итого за прием пищи:	650	42,35	32,57	92,03	850,34	0,20	8,77	0,19	3,19	0,23	0,64	0,35	0,13	1,30	21,90	611,17	89,65	575,69	6,88	2,77	497,61	787,79	19,18	0,08	0,05		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	41																										
Обед																											
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ	100	1,61	0,22	34,54	149,94	0,08	6,18	1,65	0,42	0,00	0,07	0,00	0,09	0,79	6,59	59,06	37,66	73,88	1,57	0,27	51,02	401,34	3,30	0,04	0,00	66	2011
БОРЩ С МЕЛКОШИНКОВАННЫМИ ОВОЩАМИ С КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	250/15/5	7,81	11,32	11,17	181,04	0,07	10,04	0,36	0,48	0,09	0,10	0,17	0,37	2,61	14,88	53,70	32,66	100,24	1,77	1,24	53,46	459,26	8,64	0,06	0,01	13	1995
КОТЛЕТА ПО - ХЛЫНОВСКИ	120	23,70	21,16	10,66	327,54	0,09	2,12	0,01	1,81	0,10	0,16	3,08	0,52	5,13	13,00	21,41	36,81	235,56	3,71	4,05	142,60	559,76	10,74	0,07	0,00	14	2004
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ И С КУКУРУЗОЙ	180	5,14	8,30	41,55	261,36	0,07	1,95	0,04	1,04	0,14	0,05	0,00	0,14	0,96	16,01	18,26	34,32	100,86	0,80	1,09	183,45	103,50	0,75	0,02	0,01	15	2011
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	19,80	86,00	0,02	4,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	90	7,20	3,83	45,90	207,00	0,23	0,00	0,00	2,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	16,20	17,10	78,30	3,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	960	46,46	45,03	163,62	1 212,88	0,56	24,29	2,06	5,98	0,33	0,38	3,25	1,12	9,49	50,48	182,63	166,55	602,84	14,25	6,65	430,53	1 523,86	23,43	0,19	0,02		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	59																										
Всего за день:		88,81	77,60	255,65	2 063,22	0,76	33,06	2,25	9,17	0,56	1,02	3,60	1,25	10,79	72,38	793,80	256,20	1 178,53	21,13	9,42	928,14	2 311,65	42,61	0,27	0,07		

15 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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолие вая кислот а, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																											
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	250	8,89	11,56	43,45	314,34	0,18	0,64	0,06	1,44	0,12	0,15	0,00	0,25	0,70	19,36	144,30	50,81	191,67	1,44	1,32	67,87	282,81	13,21	0,01	0,00	189	2008
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	20/0/20	1,40	0,19	22,37	94,66	0,03	3,20	0,00	0,44	0,00	0,02	0,00	0,03	0,12	6,00	7,20	5,94	18,54	0,81	0,24	109,00	55,20	1,12	0,00	0,00	2	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,75	3,69	24,32	146,82	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	0,00	0,00	0,14	1,80	111,42	27,49	95,58	0,87	0,68	51,71	207,29	9,00	0,00	0,00	382	2011
КЕФИР	200	6,00	0,20	8,00	62,00	0,08	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	252,00	30,00	196,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	435	2008
АПЕЛЬСИН	130	1,17	0,26	10,53	55,90	0,05	78,00	0,01	0,29	0,00	0,04	0,00	0,08	0,26	6,50	44,20	16,90	29,90	0,39	0,26	16,90	256,10	2,60	0,03	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	0,00	0,03	0,13	6,00	3,60	3,80	17,40	0,80	0,24	105,40	27,20	1,12	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	840	22,53	16,08	117,15	714,51	0,41	84,36	0,09	2,61	0,12	0,34	0,00	0,39	1,35	39,66	562,72	134,94	549,09	4,31	2,74	350,88	828,60	27,05	0,04	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	49																										
Обед																											
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,51	5,08	8,91	88,33	0,02	17,20	0,04	2,25	0,00	0,04	0,00	0,13	0,50	9,69	44,58	13,25	24,71	0,81	0,35	11,39	172,04	2,37	0,01	0,00	45	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОВОЩАМИ МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	250/15/5	7,79	10,32	20,15	207,45	0,13	10,14	0,34	0,54	0,09	0,12	0,72	0,49	2,40	14,13	26,15	35,93	117,19	1,90	1,49	29,80	804,65	9,32	0,05	0,00	9	1995
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	120	14,10	12,01	2,79	175,90	0,07	0,17	0,03	3,25	0,09	0,08	0,00	0,09	1,11	4,28	32,28	42,68	183,50	0,90	0,99	60,38	383,12	131,10	0,49	0,01	15	1996
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,21	6,98	28,44	193,98	0,16	13,82	0,04	0,32	0,10	0,14	0,00	0,51	1,80	13,66	47,36	38,77	112,23	1,57	0,75	24,35	1 015,40	11,30	0,05	0,00	335	2008
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	200	1,00	0,20	19,17	92,00	0,00	4,80	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,00	21,60	27,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	90	7,20	3,83	45,90	0,00	0,23	0,00	0,00	2,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	16,20	17,10	78,30	3,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	980	35,81	38,42	125,36	757,66	0,61	46,13	0,55	8,39	0,28	0,38	0,72	1,22	5,81	41,76	175,57	169,33	542,93	9,18	3,58	125,92	2 375,21	154,09	0,60	0,01		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	51																										
Всего за день:		58,34	54,50	242,51	1 472,17	1,02	130,49	0,64	11,00	0,40	0,72	0,72	1,61	7,16	81,42	738,29	304,27	1 092,02	13,49	6,32	476,80	3 203,81	181,14	0,64	0,01		

МКОУ " Меркушинская ООШ"

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества									
	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	1 517,53	4 607,87	4 607,87	37 633,47	18,63	1 427,42	34,91	287,90	34,00	25,69	177,73	33,18	221,22	2 603,61	13 805,92	5 263,35	22 784,90	397,10	194,72	27 804,12	57 403,78	2 123,30	8,46	1,03
Среднее значение за период	72,26	75,52	219,42	1 792,07	0,89	67,97	1,66	13,71	1,62	1,22	8,46	1,58	10,53	123,98	657,42	250,64	1 085,00	18,91	9,27	1 324,01	2 733,51	101,11	0,40	0,05
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от	16,1	37,9	46,0																					

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
площадка 12-18 лет	710	990