

УТВЕРЖДАЮ: ЯРОСЛАВСКАЯ
ГРАНИЧННАЯ ОБЛАСТЬ
ответственное питание

Директор ООО "Никольское питание"

Ю.Н. Васильев



СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ № 12

Т.А. Петрова



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
для учащихся общеобразовательных учреждений
возрастной группы от 11 лет и старше

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			
Завтрак																					
КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА"	255	7,90	10,80	41,90	300,00	0,12	0,69	0,05	0,87	0,09	0,16	148,35	42,83	174,59	0,97	267,05	13,36	0,01	0,00	190	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	45	7,61	19,55	15,15	268,44	0,06	0,17	0,14	1,16	0,23	0,09	206,13	15,41	140,28	0,09	61,35	1,08	0,02	0,00	3	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ	50	3,85	1,50	25,05	129,50	0,08	0,00	0,00	1,25	0,00	0,03	11,00	16,50	42,50	1,00	65,50	1,80	0,00	0,00	11-002483630-77-2016	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,20	0,00	9,10	58,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,54	1,84	0,00	0,00	1,06	0,00	0,00	628	1996	
Итого за прием пищи:	555	19,56	31,85	91,20	755,99	0,26	0,86	0,19	3,28	1,32	1,32	374,02	76,58	304,75	2,06	394,96	16,24	0,03	0,00		
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	5,69	5,38	18,70	146,32	0,17	4,60	0,20	4,05	0,00	0,06	35,19	32,49	77,04	1,89	468,24	4,32	0,03	0,00	99	2008
ШНИЦЕЛЬ МЯСНОЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ В СОУСЕ	50/40	13,50	13,86	11,34	225,00	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	272	2008	
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	205	4,76	7,34	50,29	286,27	0,04	0,00	0,00	3,20	0,00	0,03	17,64	33,26	96,06	0,07	70,69	0,98	0,03	0,02	463(2)	1996
КОМПОТ ИЗ ЯГОДНОЙ СМЕСИ С/М	200	0,29	0,12	21,49	90,21	0,01	24,00	0,01	0,22	0,00	0,01	17,09	9,93	8,91	0,35	106,12	0,30	0,00	0,00	375	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,84	0,70	23,04	115,24	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	15,66	25,38	81,00	2,10	141,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	805	28,08	27,40	124,86	863,04	0,37	28,60	0,21	10,71	0,00	0,14	96,38	122,66	398,01	6,21	786,05	5,60	0,06	0,02		
Всего за день:		47,64	59,25	216,06	1 619,03	0,63	29,46	0,40	13,99	1,32	1,46	470,40	199,24	702,76	8,27	1 181,01	21,84	0,09	0,02		

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	30	1,30	6,40	6,70	92,00	0,02	27,00	0,00	0,04	0,00	0,02	28,80	9,60	18,60	0,60	111,00	1,80	0,00	401	2011	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ С ТЕРТЫМ СЫРОМ	215/30	12,90	19,20	41,20	398,00	0,09	0,16	0,00	0,00	0,00	0,11	238,02	21,83	0,00	1,14	0,00	0,00	0,00	229	2021	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	215/5	0,04	0,00	21,93	88,73	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	10,51	2,39	0,99	0,05	9,45	0,00	0,00	629	1996	
БАТОН НАРЕЗНОЙ	60	3,85	1,50	25,05	129,50	0,08	0,00	0,00	1,25	0,00	0,03	11,00	16,50	42,50	1,00	65,50	1,80	0,00	0,00	11-002483630	
Итого за прием пищи:	565	16,79	20,70	88,18	708,23	0,17	0,96	0,00	1,25	0,00	0,14	259,53	40,72	43,49	2,19	74,95	1,80	0,00	0,00		
Обед																					
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10	2,07	6,56	11,13	150,87	0,07	8,53	0,21	2,34	0,00	0,06	36,97	21,77	51,20	0,88	377,89	4,80	0,02	0,00	95	2008
БИТОЧЕК РЫБНЫЙ ТУШЕНЫЙ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	50/50	12,60	5,33	10,42	189,00	0,06	1,96	0,04	1,29	0,02	0,04	15,21	17,86	72,44	0,60	149,38	44,28	0,00	0,00	83	2021
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	3,15	5,36	21,34	196,58	0,12	10,37	0,03	0,24	0,08	0,10	35,68	29,10	84,05	1,19	761,82	8,44	0,03	0,00	472	1996
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,56	0,46	15,36	76,82	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,22	8,46	27,00	0,70	47,00	0,00	0,00	0,00		
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	123,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	1,80	0,00	0,00	1,20	0,00	0,00	588	1996	
Итого за прием пиши:	800	20,38	17,71	77,61	736,27	0,28	20,86	0,28	3,87	0,10	0,21	101,54	78,99	234,69	3,37	1 337,29	57,52	0,05	0,00		
Всего за день:		37,17	38,41	165,79	1 444,50	0,45	21,82	0,28	5,12	0,10	0,35	361,07	119,71	278,18	5,56	1 412,24	59,32	0,05	0,03		

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		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	180/30	27,04	19,88	38,31	445,32	0,07	0,39	0,08	2,36	0,10	0,37	274,32	39,77	320,37	0,99	294,35	3,30	0,05	0,03	297	1996
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,20	0,00	9,10	58,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,54	1,84	0,00	0,00	1,06	0,00	0,00	0,00	628	1996
БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,31	0,90	15,03	77,70	0,05	0,00	0,00	0,75	0,00	0,02	6,60	9,90	25,50	0,60	39,30	1,08	0,00	0,00	ТУ 10 71 11- 002483630	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ СЕЗОННЫЕ	100	0,50	0,00	14,32	58,30	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		
Итого за прием пиши:	550	30,05	20,78	76,76	639,37	0,12	0,39	0,08	3,11	0,10	0,39	289,46	51,51	345,87	1,59	334,71	4,38	0,05	0,03		
Обед																					
БОРЦ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250	2,15	4,06	13,06	102,67	0,05	8,84	0,23	1,28	0,00	0,06	57,24	25,75	53,52	1,27	376,15	6,64	0,03	0,00	110	1996
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	50/50	9,24	17,31	11,83	240,14	0,03	1,37	0,15	4,96	0,00	0,05	17,31	17,18	93,68	1,38	221,06	4,42	0,03	0,00	423/533	1996
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	11,80	7,60	51,40	346,70	0,20	0,00	0,00	6,34	0,00	0,11	21,02	113,86	168,73	3,98	237,99	2,06	0,01	0,00	463(1)	1996
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,56	0,47	15,36	76,82	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	10,44	16,92	54,00	1,40	94,00	0,00	0,00	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,20	0,00	9,10	58,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,54	1,84	0,00	0,00	1,06	0,00	0,00	0,00	628	1996
Итого за прием пиши:	800	25,95	29,44	100,75	824,38	0,33	10,21	0,38	12,58	0,00	0,25	114,55	175,55	369,93	8,03	930,26	13,12	0,07	0,00		
Всего за день:		56,00	53,66	177,51	1 463,75	0,45	10,60	0,46	15,69	0,10	0,64	404,01	227,06	715,80	9,62	1 264,97	17,50	0,12	0,03		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			
Завтрак																					
БИТОЧЕК МЯСНОЙ С СОУСОМ	50/50	8,90	9,10	11,80	167,80	0,07	1,04	0,17	2,36	0,00	0,08	26,73	29,92	146,54	2,55	274,41	5,44	0,03	0,00	282	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	205	3,08	19,13	30,08	301,09	0,01	0,00	0,02	0,11	0,08	0,02	8,07	4,73	17,77	0,72	74,25	0,00	0,00	0,00	209	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	45	5,02	5,03	10,02	106,40	0,04	0,11	0,05	0,55	0,00	0,06	136,40	11,85	92,00	0,55	39,40	0,72	0,01	0,00	3	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,00	0,00	14,52	58,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,54	1,84	0,00	0,00	1,06	0,00	0,00	0,00	628	1996
Итого за прием пищи:	560	17,00	33,26	66,42	633,34	0,12	1,15	0,24	3,02	0,08	0,16	179,74	48,34	256,31	3,82	389,12	6,16	0,04	0,00		
Обед																					
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	190	4,56	5,83	47,74	260,91	0,04	0,00	0,04	0,41	0,00	0,00	13,93	32,92	98,80	0,76	0,00	0,00	0,00	463(2)	1996	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ	250	5,60	5,80	20,50	152,30	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	78	2011	
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	50/50	13,50	9,20	8,60	171,20	0,19	12,70	0,00	1,00	0,00	0,09	30,00	17,00	239,00	5,00	0,00	0,00	0,00	332	2004	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ ЯГОД С/М	200	0,16	0,16	27,04	111,12	0,01	1,60	0,00	0,25	0,00	0,01	13,16	4,43	3,96	0,79	112,44	0,80	0,00	0,00	585	1996
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,84	0,70	23,04	115,24	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	7,83	12,69	40,50	1,05	70,50	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	800	27,66	21,69	126,92	810,77	0,28	14,30	0,04	1,66	0,00	0,12	64,92	67,04	382,26	7,60	182,94	0,80	0,00	0,00		
Всего за день:		44,66	54,95	193,34	1 444,11	0,40	15,45	0,28	4,68	0,08	0,28	244,66	115,38	638,57	11,42	572,06	6,96	0,04	0,00		

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		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	V2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
НАГГЕТСЫ КУРИНЫЕ С СОУСОМ	50/50	12,36	9,42	65,74	397,46	0,12	0,52	0,05	1,33	0,29	0,24	182,78	28,48	186,00	0,98	317,20	12,56	0,03	0,02	680	1996
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	3,08	19,13	30,08	301,09	0,01	0,00	0,02	0,11	0,08	0,02	8,07	4,73	17,77	0,72	74,25	0,00	0,00	0,00	209	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,00	0,00	14,52	58,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,54	1,84	0,00	0,00	1,06	0,00	0,00	0,00	628	1996
БАТОН НАРЕЗНОЙ	50	3,85	1,50	25,05	129,50	0,08	0,00	0,00	1,25	0,00	0,03	11,00	16,50	42,50	1,00	65,50	1,80	0,00	0,00	11-002483630 77-2016	
Итого за прием пищи:	560	19,29	30,05	135,39	886,10	0,21	0,52	0,07	2,69	0,37	0,29	210,39	51,55	246,27	2,70	458,01	14,36	0,03	0,02		
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ РЫБНЫЙ	250	8,61	8,40	14,34	167,25	0,12	9,94	0,21	1,42	0,00	0,09	37,55	36,15	107,73	1,39	757,92	31,81	0,04	0,00	140	1996
КОТЛЕТА ИЗ МЯСА КУР С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	50/40	8,03	12,57	10,37	189,57	0,04	1,28	0,00	2,69	0,00	0,05	13,35	14,94	49,68	1,05	72,16	0,81	0,00	0,00	460	1996
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,10	6,30	26,70	187,00	0,12	10,37	0,03	0,24	0,08	0,10	35,68	29,10	84,05	1,19	761,82	8,44	0,03	0,00	472	1996
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,00	0,00	14,52	58,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,54	1,84	0,00	0,00	1,06	0,00	0,00	0,00	628	1996
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,84	0,70	23,04	115,24	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	15,66	25,38	81,00	2,10	141,00	0,00	0,00	0,00	1 733,96 41,06 0,07 0,00	
Итого за прием пищи:	810	24,58	27,97	88,97	717,11	0,36	21,59	0,24	4,35	0,08	0,28	110,78	107,41	322,46	5,73	1 733,96	41,06	0,07	0,00		
Всего за день:		43,87	58,02	224,36	1 603,21	0,57	22,11	0,31	7,04	0,45	0,57	321,17	158,96	568,73	8,43	2 191,97	55,42	0,10	0,02		

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		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ	250	9,20	10,60	45,20	309,00	0,17	0,65	0,05	, 0,13	0,00	0,22	167,00	45,25	108,37	0,00	0,00	0,00	2,29	0,00	190	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	45	6,45	6,46	12,88	136,80	0,04	0,11	0,05	0,55	0,00	0,06	136,40	11,85	92,00	0,55	39,40	0,72	0,01	0,00	3	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,00	0,00	14,52	58,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,54	1,84	0,00	0,00	1,06	0,00	0,00	0,00	628	1996
БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3,08	1,20	20,04	103,60	0,06	0,00	0,00	1,00	0,00	0,02	8,80	13,20	34,00	0,80	52,40	1,44	0,00	0,00	11-002483630	77-0016
Итого за прием пищи:	550	18,73	18,26	92,64	607,45	0,27	0,76	0,10	1,68	0,00	0,30	320,74	72,14	234,37	1,35	92,86	2,16	2,30	0,00		
Обед																					
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10	8,48	5,83	17,40	162,90	0,08	6,71	0,21	1,22	0,00	0,06	39,38	26,54	63,23	1,02	492,59	5,37	0,03	0,00	129	1996
ШНИЦЕЛЬ МЯСНОЙ С СОУСОМ	50/40	8,00	8,20	10,60	151,00	0,03	0,10	0,00	3,06	0,00	0,06	26,27	16,59	146,04	0,76	282,84	5,55	0,04	0,00	451	2004
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	3,60	4,60	37,69	205,98	0,03	0,00	0,03	0,30	0,00	0,00	11,00	25,99	78,00	0,60	0,00	0,00	0,00	463(2)	1996	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,00	0,00	14,52	58,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,54	1,84	0,00	0,00	1,06	0,00	0,00	0,00	628	1996
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,20	0,58	19,20	96,05	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	13,05	21,15	67,51	1,75	117,52	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	810	23,28	19,21	99,41	673,98	0,21	6,81	0,24	4,58	0,00	0,15	98,24	92,11	354,78	4,13	894,01	10,92	0,07	0,00		
Всего за день:		42,01	37,47	192,05	1 281,43	0,48	7,57	0,34	6,26	0,00	0,45	418,98	164,25	589,15	5,48	986,87	13,08	2,37	0,00		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминны						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ С ТЕРТЫМ СЫРОМ	210/20	12,90	19,20	41,20	398,00	0,09	0,16	0,00	0,00	0,00	0,11	238,02	21,83	0,00	1,14	0,00	0,00	0,00	229	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15 /5	0,04	0,00	21,93	88,73	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	10,51	2,39	0,99	0,05	9,45	0,00	0,00	0,00	629	1996
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	4,79	8,76	47,55	288,00	0,06	0,03	0,00	2,79	0,03	0,02	18,98	0,00	0,00	0,65	0,00	1,07	0,65	0,01	279	2004
БАТОН НАРЕЗНОЙ	50	3,85	1,50	25,05	129,50	0,08	0,00	0,00	1,25	0,00	0,03	11,00	16,50	42,50	1,00	65,50	1,80	0,00	0,00	TУ 10 71 11- 002483630	
Итого за прием пищи:	550	21,58	29,46	135,73	904,23	0,23	0,99	0,00	4,04	0,03	0,18	278,51	40,72	43,49	2,84	74,95	2,87	0,65	0,01		
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	5,73	2,96	18,87	125,37	0,18	4,65	0,25	3,02	0,00	0,06	44,42	33,80	79,92	1,98	473,45	4,45	0,03	0,00	138	1996
ПЛОВ СО СВИНИНОЙ	200/50	22,42	21,56	36,13	435,54	0,07	0,38	0,00	0,00	0,00	0,13	18,30	50,41	0,00	3,21	336,94	9,97	0,05	0,00	443	2004
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	1,80	0,00	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	588	1996
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,84	0,70	23,04	115,24	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	15,66	25,38	81,00	2,10	141,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	760	31,99	25,22	97,40	753,56	0,33	5,03	0,25	3,02	0,00	0,23	86,84	111,39	160,92	7,29	952,59	14,42	0,08	0,00		
Всего за день:		53,57	54,68	233,13	1 657,79	0,56	6,02	0,25	7,06	0,03	0,41	365,35	152,11	204,41	10,13	1 027,54	17,29	0,73	0,01		

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		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	50/50	8,00	12,50	10,70	190,00	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	279	2011	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	11,80	7,60	51,40	346,70	0,23	0,00	0,00	7,31	0,00	0,12	23,97	131,08	194,42	4,58	274,14	2,38	0,01	0,00	181	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/15	6,45	6,46	12,88	136,80	0,04	0,11	0,05	0,55	0,00	0,06	136,40	11,85	92,00	0,55	39,40	0,72	0,01	0,00	3	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15 /5	0,04	0,00	21,93	88,73	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	10,51	2,39	0,99	0,05	9,45	0,00	0,00	0,00	629	1996
Итого за прием пищи:	565	26,29	26,56	96,91	762,23	0,27	0,91	0,05	7,86	0,00	0,18	170,88	145,32	287,41	5,18	322,99	3,10	0,02	0,00		
Обед																					
РИС С ОВОЩАМИ	180	1,10	5,76	6,00	82,80	0,02	27,00	0,00	0,04	0,00	0,02	28,80	9,60	18,60	0,60	111,00	1,80	0,00	0,00	401	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/10	5,80	9,78	8,55	142,80	0,05	13,00	0,23	1,27	0,00	0,06	57,89	23,07	49,67	1,08	347,86	5,10	0,02	0,00	120	1996
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С РИСОМ (ЕЖИКИ)	50/50	11,50	16,83	14,50	260,00	0,03	0,35	0,00	0,00	0,00	0,00	16,07	24,01	0,00	1,07	0,00	0,00	0,00	462	2004	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ ЯГОД С/М	200	0,16	0,16	27,04	111,12	0,01	1,60	0,00	0,25	0,00	0,01	13,16	4,43	3,96	0,79	112,44	0,80	0,00	0,00	585	1996
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,84	0,70	23,04	115,24	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	15,66	25,38	81,00	2,10	141,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	800	21,30	27,47	73,13	821,86	0,17	14,95	0,23	1,52	0,00	0,11	102,78	76,89	134,63	5,04	601,30	5,90	0,02	0,00		
Всего за день:		47,59	54,03	170,04	1 584,09	0,44	15,86	0,28	9,38	0,00	0,29	273,66	222,21	422,04	10,22	924,29	9,00	0,04	0,00		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,60	4,60	37,69	205,98	0,03	0,00	0,03	0,30	0,00	0,00	11,00	25,99	78,00	0,60	0,00	0,00	0,00	463(2)	1996	
ФИЛЕ МИНТАЯ ЖАРЕННОЕ	50	12,36	9,42	65,74	397,46	0,12	0,52	0,05	1,33	0,29	0,24	182,78	28,48	186,00	0,98	317,20	12,56	0,03	0,02	680	1996
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	14,52	58,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,54	1,84	0,00	0,00	1,06	0,00	0,00	0,00	628	1996
БАТОН НАРЕЗНОЙ	50	3,85	1,50	25,05	129,50	0,08	0,00	0,00	1,25	0,00	0,03	11,00	16,50	42,50	1,00	65,50	1,80	0,00	0,00	ТУ 10 71 11- 002483630	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ СЕЗОННЫЕ	100	0,50	0,00	14,32	58,30	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			
Итого за прием пиши:	550	4,35	1,50	53,89	245,85	0,08	0,00	0,00	1,25	0,00	0,03	19,54	18,34	42,50	1,00	66,56	11,57	0,00	0,00		
Обед																					
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРОЙ	250/15	6,92	6,66	15,33	150,56	0,03	0,74	0,22	0,62	0,08	0,02	21,17	10,08	27,08	0,56	70,57	1,17	0,01	0,00	105	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	24,30	27,14	24,90	442,50	0,07	3,50	0,01	1,54	0,00	0,00	14,70	25,20	133,00	2,10	0,00	0,00	0,00	394	1996	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	215/5	0,04	0,00	21,93	88,73	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	10,51	2,39	0,99	0,05	9,45	0,00	0,00	0,00	629	1996
ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	4,48	0,82	26,88	134,45	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	15,66	25,38	81,00	2,10	141,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пиши:	805	28,82	27,96	73,71	665,68	0,15	4,30	0,01	1,54	0,00	0,04	40,87	52,97	214,99	4,25	150,45	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		33,17	29,46	127,60	911,53	0,23	4,30	0,01	2,79	0,00	0,07	60,41	71,31	257,49	5,25	217,01	11,57	0,00	0,00		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			
Завтрак																					
КОТЛЕТА ИЗ МЯСА КУР СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	50/50	15,05	18,26	15,05	283,26	0,04	0,42	0,00	2,69	0,00	0,02	23,94	15,57	49,68	1,12	72,16	0,81	0,00	460	1996	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,51	6,93	29,40	205,70	0,12	10,38	0,03	0,24	0,08	0,10	35,67	29,12	84,07	1,19	762,36	8,44	0,03	0,00	472	1996
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,00	0,00	14,52	58,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,54	1,84	0,00	0,00	1,06	0,00	0,00	0,00	628	1996
БАТОН НАРЕЗНОЙ	50	3,85	1,50	25,05	129,50	0,08	0,00	0,00	1,25	0,00	0,03	11,00	16,50	42,50	1,00	65,50	1,80	0,00	0,00	ТУ 10 71 11- 002483630	
Итого за прием пищи:	550	23,41	26,69	84,02	676,51	0,24	10,80	0,03	4,18	0,08	0,15	79,15	63,03	176,25	3,31	901,08	11,05	0,03	0,00		
Обед																					
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250	2,15	4,06	13,06	102,67	0,05	8,84	0,23	1,28	0,00	0,06	57,24	25,75	53,52	1,27	376,15	6,64	0,03	0,00	110	1996
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ В СОУСЕ	50/50	12,00	7,88	10,56	161,20	0,06	0,51	0,01	3,48	0,00	0,04	20,95	21,72	126,29	0,63	231,97	78,52	0,00	0,00	257	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ ЯГОД С/М	200	0,16	0,16	27,04	111,12	0,01	1,60	0,00	0,25	0,00	0,01	13,16	4,43	3,96	0,79	112,44	0,80	0,00	0,00	585	1996
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	3,08	19,13	30,08	301,09	0,01	0,00	0,02	0,11	0,08	0,02	8,07	4,73	17,77	0,72	74,25	0,00	0,00	0,00	209	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,84	0,70	23,04	115,24	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	15,66	25,38	81,00	2,10	141,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	810	19,08	27,87	90,72	730,82	0,16	2,11	0,03	3,84	0,08	0,11	57,84	56,26	229,02	4,24	559,66	79,32	0,00	0,00		
Всего за день:		42,49	54,56	174,74	1 407,33	0,40	12,91	0,06	8,02	0,16	0,26	136,99	119,29	405,27	7,55	1 460,74	90,37	0,03	0,00		