

Примерное меню рационального питания для обучающихся МБОУ "СОШ х. Чулошников" от 27 августа 2024 г

Составлено по сборнику рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Разработчик: Тугельян В.А., Могилыный М.П. 2008 - 2011 гг. Сборник мет. рекомендаций Санкт-Петербург 2008

Возрастная категория для детей 12 - 18 лет

Сезон осенне - зимний

Режим питания: пн-птн завтрак с 10.30-11.50



1 ДЕНЬ

наименование блюд	Масса порции	Пищевые			Энергетическая ценность	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник
		Белк и, г	Жиры, г	Углев оды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг								

Завтрак																							
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	7,4	10,0	33,4	289,6	0,10	1,61	0,06	0,81	0,00	0,00	0,00	0,00	170,93	24,19	141,90	1,61	0,00	0,00	0,00	0,00	189	2008
ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ	40	5,0	4,5	0,3	61,3	0,02	0,00	0,10	0,81	0,89	0,15	19,93	4,35	69,55	0,91	56,35	8,05	0,02	0,01	209	2011		
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	14,4	96,1	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	382	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	PP	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,5	45,6	0,02	4,00	0,01	0,63	0,00	0,02	14,40	7,20	9,90	1,98	278,00	2,00	0,01	0,00	0,00	340	2011	
Итого за прием пищи:	560	18,0	18,0	67,6	540,0	0,20	6,13	0,19	2,64	0,89	0,30	209,86	42,34	238,15	4,90	360,15	10,05	0,03	0,01				

Обед																							
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ (ОГУРЕЦ, ПОМИДОР, ИЛИ СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ)	100	1,1	0,2	3,7	23,2	0,05	9,97	0,14	0,39	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	71	2008
П. П. КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,7	5,4	18,9	147,2	0,19	4,65	0,25	4,07	0,00	0,07	36,14	33,31	78,28	1,92	473,23	4,45	0,04	0,00	0,00	102	2011	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	21,9	27,4	51,2	539,1	0,11	1,48	0,45	4,84	0,00	0,16	30,44	54,16	249,22	2,26	310,32	7,97	0,15	0,03	291	2011		
КОМПОТ ИЗ АГЕЛРСИНОВ	200	0,3	0,1	25,9	106,9	0,01	8,04	0,00	0,07	0,00	0,01	17,24	5,38	6,94	0,09	67,21	0,67	0,01	0,00	346	2011		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	94,7	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	PP			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,0	0,0	0,0	0,0	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	PP		
Итого за прием пищи:	810	32,0	33,3	119,6	911,1	0,42	24,14	0,84	10,15	0,00	0,29	93,02	106,05	368,04	5,07	902,36	13,09	0,21	0,03				

Полдник																						
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	12,6	6,6	46,8	325,0	0,12	0,06	0,08	0,34	0,22	0,16	58,18	16,12	118,98	0,96	128,90	2,72	0,02	0,02	PP		
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	250	1,3	0,3	25,3	107,5	0,03	5,00	0,00	0,00	0,00	0,03	17,50	10,00	17,50	3,50	300,00	2,50	0,00	0,00	389	2011	
Итого за прием пищи:	350	13,9	6,9	72,0	432,5	0,15	5,06	0,08	0,34	0,22	0,19	75,68	26,12	136,48	4,46	428,90	5,22	0,02	0,02			
Всего за день:		64,0	58,2	259,3	1 883,5	0,77	35,33	1,11	13,13	1,11	0,78	378,56	174,51	742,67	14,43	#####	28,36	0,26	0,06			

2 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые			Энергетическая ценность	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белк и, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг								
Завтрак																											
ОВОЩНЫЕ ПАЛОЧКИ	100	0,8	0,1	2,5	14,0	0,03	9,97	0,01	0,10	0,00	0,04	22,93	13,96	41,87	1,00	140,58	2,99	0,02	0,00	0,00	71	2008					
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	130	16,7	12,8	15,3	201,2	0,09	14,38	0,13	3,24	0,00	0,00	73,73	34,16	147,46	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	314	2008					
ЧАЙ С САХАРОМ	200	7,6	6,5	46,5	274,7	0,14	0,00	0,03	0,15	0,10	0,06	41,16	30,62	78,15	1,42	126,51	0,00	0,02	0,02	0,02	202	2011					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	0,3	0,0	15,2	62,1	0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	0,02	16,15	8,57	12,61	1,25	43,23	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2011					
Итого за прием пищи:	660	27,8	19,5	94,5	623,0	0,31	24,42	0,17	4,08	0,10	0,14	160,87	97,21	305,29	6,07	349,02	2,99	0,04	0,02								
Обед																											
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	100	0,8	5,1	12,5	100,5	0,03	2,78	1,06	2,70	0,00	0,04	30,61	21,23	30,59	1,34	225,69	3,51	0,03	0,00	40	2011						
БОРЩ СИБИРСКИЙ	250	6,6	4,6	8,3	206,6	0,04	8,00	0,16	0,24	0,00	0,00	37,60	23,20	80,80	1,52	0,00	0,00	0,00	0,00	80	2008						
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	24,1	23,1	21,4	389,9	0,18	11,57	0,04	1,02	0,08	0,23	24,69	50,66	250,22	3,90	#####	15,53	0,10	0,00	259	2011						
КИСЕЛЬ	200	0,1	0,1	27,9	78,0	0,01	2,00	0,00	0,10	0,00	0,00	5,00	2,00	8,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	411	2008						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	94,7	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00								
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,0	0,0	0,0	0,0	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 пищи:	810	34,6	33,2	90,1	869,8	0,32	24,35	1,26	4,84	0,08	0,29	107,10	110,29	403,21	7,96	#####	19,04	0,14	0,00								
Полдник																											
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	12,6	6,6	46,8	325,0	0,12	0,06	0,08	0,34	0,22	0,16	58,18	16,12	118,98	0,96	128,90	2,72	0,02	0,02								
КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	250	0,3	0,1	28,1	115,7	0,01	2,25	0,01	0,12	0,00	0,01	21,70	10,72	10,13	0,17	97,40	0,75	0,00	0,00								
Итого за прием пищи:	350	12,9	6,7	74,8	440,6	0,13	2,31	0,09	0,46	0,22	0,17	79,88	26,84	129,11	1,13	226,30	3,47	0,02	0,02								
Всего за День:		75,3	59,3	259,5	1 933,4	0,76	51,08	1,52	9,38	0,40	0,60	347,85	234,34	837,61	15,16	#####	25,50	0,20	0,04								

3 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые			Энерге тическая ценность	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецепт
		Белк и, г	Жиры, г	Углев оды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг								
Завтрак																											
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ (С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ)	230	26,6	13,6	24,2	297,3	0,08	0,00	0,00	0,80	0,00	0,00	230,00	36,00	320,00	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	224	2008						
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	30	3,5	5,7	9,3	102,7	0,02	0,06	0,05	0,10	0,05	0,04	83,77	5,52	57,72	0,28	25,01	0,00	0,00	0,00	3	2011						
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,5	1,3	22,4	107,0	0,05	0,52	0,02	0,00	0,00	0,12	113,52	19,50	87,89	0,40	169,77	9,00	0,00	0,00	432	2008						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	ГР							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,8	0,2	7,3	36,9	0,05	15,20	0,01	0,20	0,00	0,03	31,50	9,90	15,30	0,09	155,00	0,00	0,14	0,00	340	2011						
Итого за прием пищи:	580	33,9	20,9	73,2	591,2	0,23	15,78	0,08	1,49	0,05	0,20	463,39	77,52	497,71	2,37	375,58	9,00	0,14	0,00								
Обед																											
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ (ОГУРЕЦ, ПОМИДОР, ИЛИ СЛАДКИЙ	100	1,3	0,0	4,8	25,2	0,08	#####	0,25	0,67	0,00	0,07	7,20	9,90	14,40	0,90	163,00	3,00	0,01	0,00	71	2008						
СУП С ВЕРМИШЕЛЮ	250	1,7	2,8	13,3	213,2	0,09	6,60	0,20	1,21	0,00	0,05	21,22	21,79	49,37	0,86	464,00	4,55	0,03	0,00	103	2011						
ФРИКАДЕЛКИ ИЗ ПТИЦЫ	100	15,0	14,4	10,4	231,3	0,07	0,65	0,06	0,15	0,00	0,12	36,89	16,68	136,86	1,25	193,47	6,46	0,09	0,02	297	2011						
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	200	4,9	8,1	21,0	179,1	0,09	41,62	0,25	3,66	0,00	0,10	106,01	40,79	81,70	2,40	517,80	8,24	0,03	0,00	139	2011						
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	94,7	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	ГР							
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,0	0,0	0,0	0,0	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	ГР							
Итого за прием пищи:	910	27,0	25,6	89,1	827,0	0,41	#####	0,76	6,47	0,00	0,38	193,12	109,56	328,53	8,73	#####	24,25	0,17	0,02								
Полдник																											
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	12,6	6,6	46,8	325,0	0,12	0,06	0,08	0,34	0,22	0,16	58,18	16,12	118,98	0,96	128,90	2,72	0,02	0,02	ГР							
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	250	0,5	0,0	19,2	79,8	0,00	1,04	0,00	0,00	0,00	0,02	29,42	12,87	16,76	1,60	63,73	0,00	0,00	0,00	377	2011						
Итого за прием пищи:	350	13,1	6,6	66,0	404,8	0,12	1,10	0,08	0,34	0,22	0,18	87,60	28,99	135,74	2,56	192,63	2,72	0,02	0,02								
Итого за день:		74,0	53,1	228,3	1 823,0	0,76	#####	0,92	8,30	0,27	0,76	744,11	216,07	961,98	13,66	#####	35,97	0,33	0,04								

4 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энерге- тическая ценность	Витаминны										Минеральные вещества								№ рецеп- туры	Сборн ик рецент
		Белк и, г	Жиры, г	Углев оды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг						
Завтрак																									
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	13,0	8,7	3,2	143,7	0,03	1,47	0,56	2,32	0,00	0,02	17,12	12,21	21,19	0,40	97,61	1,95	0,02	0,00	229	2011				
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ/КАРТОФЕЛЬ	200	4,2	7,0	28,4	326,7	0,16	13,81	0,05	0,33	0,11	0,15	46,60	38,66	111,65	1,57	#####	11,23	0,05	0,00	128	2011				
Й С ЛИМОНОМ	200	0,4	0,0	15,4	63,7	0,00	0,84	0,00	0,00	0,00	0,02	23,62	10,37	13,56	1,30	51,47	0,00	0,00	0,00	377	2011				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	ПР					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,3	10,0	45,6	0,02	2,00	0,00	0,36	0,00	0,03	17,10	10,80	14,40	1,80	155,00	1,00	0,01	0,00	340	2011				
Итого за прием пищи:	620	19,5	16,1	67,0	627,1	0,24	18,12	0,61	3,40	0,11	0,23	109,04	78,64	177,60	5,47	#####	14,18	0,08	0,00						
Обед																									
САЛАТ "ДАРЫ ОСЕНИ"	100	1,4	5,0	9,7	90,6	0,03	11,94	0,00	2,33	0,00	0,04	34,70	13,92	26,06	1,27	234,68	3,61	0,01	0,00	54	2011				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПЕЛЬМЕНЯМИ	250	2,0	2,8	15,3	135,0	0,10	7,60	0,20	1,22	0,00	0,06	22,86	24,49	55,90	0,97	535,06	5,18	0,04	0,00	88	2011				
ГУЛЯШ	100	17,4	17,7	3,4	299,7	0,04	1,11	0,01	2,44	0,00	0,00	15,54	22,20	166,50	2,22	0,00	0,00	0,00	0,00	260	2011				
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	4,8	6,1	50,1	274,0	0,04	0,00	0,04	0,40	0,00	0,00	14,63	34,58	103,74	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	323	2008				
КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	23,2	95,7	0,01	1,60	0,00	0,25	0,00	0,01	19,81	5,92	3,96	0,79	112,82	0,80	0,00	0,00	342	2011				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	94,7	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	ПР					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,0	0,0	0,0	0,0	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	ПР					
Итого за прием пищи:	910	28,8	32,0	121,8	989,6	0,28	22,25	0,25	7,42	0,00	0,13	116,74	114,31	389,76	6,85	934,16	9,59	0,06	0,00						
Полдник																									
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	12,6	6,6	46,8	325,0	0,12	0,06	0,08	0,34	0,22	0,16	58,18	16,12	118,98	0,96	128,90	2,72	0,02	0,02	ПР					
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ	250	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	10,64	2,29	0,00	0,00	1,36	0,00	0,01	0,00	349	2011				
Итого за прием пищи:	350	12,6	6,6	66,1	402,4	0,12	0,06	0,09	0,34	0,22	0,16	68,82	18,41	118,98	0,96	130,26	2,72	0,03	0,02						
Итого за день:		60,9	54,7	254,9	2 019,1	0,64	40,43	0,95	11,16	0,33	0,52	294,60	211,36	666,34	13,28	#####	26,49	0,17	0,02						

5 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая ценность	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецепт
		Белк и, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг								
Завтрак																											
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ (100	0,8	0,1	2,5	14,0	0,03	9,97	0,01	0,10	0,00	0,04	22,93	13,96	41,87	1,00	140,58	2,99	0,02	0,00	71	2008						
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	200	24,8	27,5	50,8	349,5	0,10	0,59	0,32	5,25	0,00	0,16	22,57	56,55	269,55	3,20	470,93	9,88	0,10	0,01	244	2011						
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,0	15,2	62,1	0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	0,02	16,15	8,57	12,61	1,25	43,23	0,00	0,00	0,00	376	2011						
СОК (ИНД. УПАК.)	200	0,6	0,0	32,0	131,9	0,03	4,80	0,10	0,00	0,00	0,07	9,00	21,60	27,00	0,36	304,00	0,00	0,00	0,00	389	2011						
БЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	PP							
Итого за прием пищи:	720	28,0	27,7	110,6	604,9	0,19	15,43	0,43	5,74	0,00	0,30	75,25	107,28	367,83	6,21	984,54	12,87	0,12	0,01								
Обед																											
САЛАТ "ГОЛОУНЫНСКИЙ"	60	0,7	6,1	2,2	36,1	0,02	27,60	0,06	2,88	0,00	0,04	18,00	8,40	15,00	0,48	67,45	0,94	0,00	0,00	28	2008						
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	0,0	0,0	0,0	86,2	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						
КНЕГЛИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ	130	19,8	22,0	5,0	296,3	0,08	1,35	0,18	0,60	0,27	0,18	33,49	22,57	180,79	1,93	221,13	8,81	0,13	0,02	319	2008						
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	200	7,6	6,5	46,5	274,7	0,14	0,00	0,03	0,15	0,10	0,06	41,16	30,62	78,15	1,42	126,51	0,00	0,02	0,02	202	2011						
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,2	0,1	22,4	92,5	0,01	1,80	0,01	0,10	0,00	0,01	17,36	8,58	8,10	0,14	77,92	0,60	0,00	0,00	375	2011						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	94,7	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	PP							
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,0	0,0	0,0	0,0	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	PP							
Итого за прием пищи:	850	31,4	34,9	96,2	880,6	0,31	30,75	0,28	4,51	0,37	0,31	119,21	83,37	315,64	4,77	544,61	10,35	0,16	0,04								
Полдник																											
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	12,6	6,6	46,8	325,0	0,12	0,06	0,08	0,34	0,22	0,16	58,18	16,12	118,98	0,96	128,90	2,72	0,02	0,02	PP							
КЕФИР	250	7,3	6,3	10,0	132,5	0,10	1,75	0,07	0,18	0,00	0,43	300,00	35,00	237,50	0,25	365,00	22,50	0,05	0,00	PP							
Итого за прием пищи:	350	19,9	12,9	56,8	457,5	0,22	1,81	0,15	0,52	0,22	0,59	358,18	51,12	356,48	1,21	493,90	25,22	0,07	0,02								
Всего за день:		79,3	75,4	263,6	1 942,9	0,72	47,99	0,86	10,77	0,59	1,20	552,64	241,77	#####	12,19	#####	48,44	0,35	0,07								

6 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые			Энергетическая ценность	Витамины										№ рецептур	Сборник рецептур				
		Белк и, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг			К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																					
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	200	7,2	8,9	31,5	236,1	0,15	1,29	0,05	0,13	0,00	0,00	141,90	46,44	178,02	2,58	0,00	0,00	0,00	0,00	189	2008
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	30	3,5	5,7	9,3	78,3	0,02	0,06	0,05	0,10	0,05	0,04	83,77	5,52	57,72	0,28	25,01	0,00	0,00	0,00	3	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,7	24,3	146,8	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,12	111,43	27,49	95,58	0,87	207,29	9,00	0,00	0,00	382	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	PP	
УКУТЫ СВЕЖИЕ	100	1,5	0,5	20,4	93,1	0,03	4,00	0,02	0,00	0,00	0,04	7,20	37,80	25,20	0,54	348,00	0,00	0,00	0,00	340	2011
Итого за прием пищи:	550	17,4	18,9	95,5	601,7	0,26	5,87	0,14	0,62	0,05	0,21	348,90	123,85	373,32	4,67	606,10	9,00	0,00	0,00		
Обед																					
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ)	100	1,2	5,0	10,6	93,4	0,04	10,32	0,32	2,39	0,00	0,04	35,94	14,67	25,12	1,12	194,24	2,80	0,02	0,00	41	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ	250	5,7	5,4	18,9	147,2	0,19	4,65	0,25	4,07	0,00	0,07	36,14	33,31	78,28	1,92	473,23	4,45	0,04	0,00	102	2011
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	130	18,1	11,6	10,6	219,6	0,03	0,04	0,06	0,69	0,34	0,07	24,14	8,18	44,94	0,66	60,45	3,74	0,01	0,00	234	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ	200	4,3	7,2	43,6	256,0	0,06	0,69	0,28	0,54	0,12	0,04	13,65	31,70	91,61	0,75	103,03	1,75	0,04	0,01	58	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	0,0	0,0	15,5	61,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,52	1,83	0,00	0,00	1,09	0,00	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,1	0,3	20,1	94,7	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	PP	
Итого за прием пищи:	20	0,0	0,0	0,0	0,0	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	PP	
Итого за прием пищи:	940	32,4	29,4	119,1	872,8	0,38	15,70	0,91	8,47	0,46	0,24	127,59	102,89	273,55	5,25	883,64	12,74	0,12	0,01		
Полдник																					
КОМПИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	12,6	6,6	46,8	325,0	0,12	0,06	0,08	0,34	0,22	0,16	58,18	16,12	118,98	0,96	128,90	2,72	0,02	0,02	PP	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	250	0,4	0,2	26,9	112,8	0,01	30,00	0,01	0,27	0,00	0,02	21,36	12,41	11,14	0,44	132,65	0,38	0,01	0,00	375	2011
Итого за прием пищи:	350	13,0	6,8	73,6	437,7	0,13	30,06	0,09	0,61	0,22	0,18	79,54	28,53	130,12	1,40	261,55	3,10	0,03	0,02		
Всего за День:		62,8	55,1	288,2	1 912,2	0,77	51,63	1,14	9,70	0,73	0,63	556,03	255,27	776,99	11,32	#####	24,84	0,15	0,03		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая ценность	Витамины										Минеральные вещества										№ рецепт	Сборник
		Белк и, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	И, мкг	F, мг	Se, мг	рецепт	ик						
Завтрак																											
ОМЛЕТ С СЫРОМ	200	21,4	38,4	8,8	331,0	0,11	0,93	0,43	2,65	2,67	0,64	340,05	34,99	370,75	2,70	418,27	36,97	0,05	0,03	211	2011						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (БАТОН)	30	1,3	10,1	9,0	92,0	0,02	0,00	0,07	0,22	0,15	0,02	5,00	2,40	14,40	0,24	19,90	0,00	0,00	0,00	1	2008						
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,1	3,1	16,0	105,3	0,03	0,59	0,02	0,00	0,00	0,13	119,77	20,15	84,61	1,33	189,23	9,00	0,00	0,00	378	2011						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	ПР							
ЧУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,3	10,0	45,6	0,02	2,00	0,00	0,36	0,00	0,03	17,10	10,80	14,40	1,80	155,00	1,00	0,01	0,00	340	2011						
Итого за прием пищи:	550	27,8	52,0	53,8	621,3	0,21	3,52	0,52	3,62	2,82	0,83	486,52	74,94	500,96	6,47	808,20	46,97	0,06	0,03								
Обед																											
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	1,1	6,0	4,6	78,7	0,04	8,17	0,10	2,85	0,00	0,03	6,75	3,05	12,75	0,22	42,35	0,73	0,01	0,00	25	2011						
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	1,8	5,1	10,8	96,7	0,09	8,50	0,20	2,33	0,00	0,05	29,47	21,02	46,13	0,86	366,49	3,90	0,03	0,00	99	2011						
ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СМЕТАННО-МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	100	19,1	19,5	2,0	259,8	0,05	1,36	0,09	0,24	0,00	0,15	20,14	19,33	162,03	1,63	239,75	6,97	0,13	0,02	290	2011						
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	7,6	6,5	46,5	274,7	0,14	0,00	0,03	0,15	0,10	0,06	41,16	30,62	78,15	1,42	126,51	0,00	0,02	0,02	202	2011						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	94,7	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	348	2011						
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,0	0,0	0,0	0,0	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	ПР							
Итого за прием пищи:	910	32,7	37,3	103,3	882,1	0,38	18,03	0,42	6,35	0,10	0,31	115,99	89,20	332,66	4,93	827,96	11,60	0,20	0,04								
Полдник																											
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	12,6	6,6	46,8	325,0	0,12	0,06	0,08	0,34	0,22	0,16	58,18	16,12	118,98	0,96	128,90	2,72	0,02	0,02	ПР							
СОК ФРУКТОВЫЙ ИЛИ ЯГОДНЫЙ	250	1,3	0,3	25,3	107,5	0,03	5,00	0,00	0,00	0,00	0,03	17,50	10,00	17,50	3,50	300,00	2,50	0,00	0,00	389	2011						
Итого за прием пищи:	350	13,9	6,9	72,0	432,5	0,15	5,06	0,08	0,34	0,22	0,19	75,68	26,12	136,48	4,46	428,90	5,22	0,02	0,02								
Всего за день:		74,4	96,1	229,1	1 935,8	0,74	26,61	1,02	10,31	3,14	1,33	678,19	190,26	970,10	15,86	#####	63,79	0,28	0,09								

9 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энерге тическая ценность	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белк и, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг								
Завтрак																											
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,8	0,2	7,3	36,9	0,05	15,20	0,01	0,20	0,00	0,03	31,50	9,90	15,30	0,09	155,00	0,00	0,14	0,00	340	2011						
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	230	28,8	19,6	14,6	371,2	0,06	5,16	0,08	2,22	0,10	0,33	239,26	35,53	296,01	0,89	252,96	2,38	0,04	0,04	224	2008						
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	3,3	3,1	26,5	148,0	0,05	0,52	0,02	0,00	0,00	0,12	111,41	19,03	87,89	0,40	169,61	9,00	0,00	0,00	379	2011						
ого за прием пищи:	550	34,4	23,0	58,5	603,5	0,19	20,88	0,11	2,81	0,10	0,49	386,77	71,06	416,00	1,78	603,37	11,38	0,18	0,04								
Обед																											
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ (ОГУРЕЦ, ПОМИДОР, ИЛИ СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ)	100	1,3	0,0	4,8	25,2	0,08	####	0,25	0,67	0,00	0,07	7,20	9,90	14,40	0,90	163,00	3,00	0,01	0,00	71	2008						
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,7	4,3	16,8	287,0	0,09	8,00	0,20	2,44	0,00	0,05	25,00	26,00	73,00	1,00	485,07	4,40	0,03	0,00	96	2011						
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	17,3	22,0	19,2	344,6	0,16	9,67	0,29	3,30	0,00	0,19	30,97	40,90	191,06	2,39	785,11	11,13	0,14	0,02	309	2008						
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	23,2	95,7	0,01	1,60	0,00	0,25	0,00	0,01	19,81	5,92	3,96	0,79	112,82	0,80	0,00	0,00	342	2011						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	94,7	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	ПР							
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,0	0,0	0,0	0,0	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	ПР							
Итого за прием пищи:	810	24,5	26,7	84,0	847,2	0,40	####	0,74	7,44	0,00	0,34	92,18	95,92	316,02	5,88	####	19,33	0,19	0,02								
Полдник																											
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	12,6	6,6	46,8	325,0	0,12	0,06	0,08	0,34	0,22	0,16	58,18	16,12	118,98	0,96	128,90	2,72	0,02	0,02	ПР							
ЧАЙ С САХАРОМ	250	0,4	0,0	19,1	77,8	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,02	20,08	10,63	15,57	1,55	53,41	0,00	0,00	0,00	376	2011						
Итого за прием пищи:	350	13,1	6,6	65,8	402,8	0,12	0,14	0,08	0,34	0,22	0,18	78,26	26,75	134,55	2,51	182,31	2,72	0,02	0,02								
Всего за день:		71,9	56,4	208,3	1 853,4	0,71	####	0,93	10,59	0,32	1,01	557,21	193,73	866,57	10,17	####	33,43	0,39	0,08								

10 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые			Энергетическая ценность	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник
		Белк и, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг	ицент							
Завтрак																											
ОВОЩНЫЕ ПАЛОЧКИ	100	0,8	0,1	2,5	14,0	0,03	9,97	0,01	0,10	0,00	0,04	22,93	13,96	41,87	1,00	140,58	2,99	0,02	0,00	71	2008						
КОТЛЕТА "ЗДОРОВЬЕ" С СОУСОМ	130	16,4	20,7	10,1	222,8	0,10	1,19	0,36	4,81	0,17	0,14	40,28	32,12	178,82	2,76	331,10	8,74	0,04	0,00	38	2012						
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	200	7,6	6,5	46,5	274,7	0,14	0,00	0,03	0,15	0,10	0,06	41,16	30,62	78,15	1,42	126,51	0,00	0,02	0,02	202	2011						
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,0	15,2	62,1	0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	0,02	16,15	8,57	12,61	1,25	43,23	0,00	0,00	0,00	376	2011						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	ПП							
Итого за прием пищи:	650	26,7	27,4	84,3	621,0	0,30	11,23	0,40	5,45	0,27	0,27	125,12	91,87	328,25	6,83	667,22	11,73	0,08	0,02								
Обед																											
САЛАТ "ШКОЛЬНЫЙ ВАЛБС"	100	5,9	15,5	1,4	168,3	0,04	3,23	0,02	4,44	0,00	0,06	12,41	10,81	62,78	0,76	106,60	2,57	0,04	0,01	29	2008						
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ГУЛЯШ	250	1,9	5,1	9,1	90,3	0,07	12,50	0,26	2,29	0,00	0,05	41,38	21,88	42,64	0,98	327,88	4,16	0,03	0,00	88	2011						
КАША ПШЕНИЧНАЯ	100	17,4	17,7	3,4	299,7	0,04	1,11	0,01	2,44	0,00	0,00	15,54	22,20	166,50	2,22	0,00	0,00	0,00	0,00	260	2011						
КИСЕЛЬ	200	8,7	7,2	50,8	237,0	0,17	0,00	0,04	1,53	0,00	0,00	36,61	45,78	196,81	3,06	0,00	0,00	0,00	0,00	181	2008						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	0,0	0,0	9,7	38,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,88	1,71	0,00	0,00	0,87	0,00	0,00	0,00	411	2008						
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,1	0,3	20,1	94,7	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	ПП							
Итого за прием пищи:	20	0,0	0,0	0,0	0,0	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	ПП						
Итого за прием пищи:	910	37,0	45,6	94,6	928,7	0,38	16,84	0,33	11,48	0,00	0,13	123,02	115,58	502,33	7,82	486,95	6,73	0,08	0,01								
Полдник																											
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ КОМПЛОТ ИЗ КУРАГИ	100	12,6	6,6	46,8	325,0	0,12	0,06	0,08	0,34	0,22	0,16	58,18	16,12	118,98	0,96	128,90	2,72	0,02	0,02	ПП							
Итого за прием пищи:	250	0,0	0,0	24,2	96,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,59	2,48	0,00	0,00	1,58	0,00	0,00	0,00	348	2011						
Итого за прием пищи:	350	12,6	6,6	71,0	421,7	0,12	0,06	0,08	0,34	0,22	0,16	69,77	18,60	118,98	0,96	130,48	2,72	0,02	0,02								
Всего за день:		76,3	79,6	249,9	1 971,5	0,80	28,13	0,81	17,27	0,49	0,56	317,91	226,05	949,56	15,61	#####	21,18	0,18	0,05								