



МЕНЮ 7-11лет МБОУ "ПУГАЧЕВСКАЯ СОШ"

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур			
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, 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																						
МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	5,9	6,0	26,7	289,6	0,06	1,29	0,05	0,65	0,00	0,00	136,74	19,35	113,52	1,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	189
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	0,00	0,00	209
УС МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	14,4	96,1	0,03	0,52	0,02	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	382
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	ПР
Ы СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН, МАНДАРИН, ЯБЛОКО, БАНАН ИЛИ ГРУША)	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	0,00	340
за прием пищи:	560	16,6	16,0	60,9	540,0	0,18	5,81	0,18	2,48	0,89	0,30	175,67	37,50	209,77	4,58	360,15	10,05	0,03	0,01	0,00	0,00	
Обед																						
И СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ (ОГУРЕЦ, ПОМИДОР, ИЛИ СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ)	60	0,6	0,1	2,2	13,9	0,03	5,98	0,08	0,23	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	71
АРТОФАЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,6	4,3	15,1	117,7	0,15	3,72	0,20	3,26	0,00	0,06	28,91	26,64	62,62	1,53	378,58	3,56	0,02	0,00	0,00	0,00	102
ИЗ ПТИЦЫ	200	21,9	27,4	51,2	417,1	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	0,00	0,00	291
СТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	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	0,00	0,00	346
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	0,00	0,00	ПР
РЖАНОЙ	20	1,6	0,6	9,6	51,8	0,09	0,08	0,00	0,07	0,00	0,07	14,60	8,00	25,00	0,00	33,20	0,00	10,20	0,00	10,20	6,18	ПР
за прием пищи:	720	32,1	32,8	124,0	802,2	0,45	19,30	0,73	9,25	0,00	0,34	100,39	107,38	377,38	4,68	840,91	12,20	10,39	6,21	0,00	0,00	
Полдник																						
АТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	6,3	3,3	23,4	162,5	0,06	0,03	0,04	0,17	0,11	0,08	29,09	8,06	59,49	0,48	64,45	1,36	0,01	0,01	0,00	0,00	ПР
БЛОЧНЫЙ	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	0,00	0,00	389
за прием пищи:	300	7,6	3,6	48,6	270,0	0,09	5,03	0,04	0,17	0,11	0,11	46,59	18,06	76,99	3,98	364,45	3,86	0,01	0,01	0,00	0,00	
за день:		56,2	52,4	233,6	1 612,1	0,72	30,14	0,95	11,90	1,00	0,75	322,65	162,94	664,14	13,24	#####	26,11	10,43	6,23	0,00	0,00	

2 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры			
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг		I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																				
ЮШНЫЕ ПАЛОЧКИ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0,02	5,98	0,01	0,06	0,00	0,02	13,75	8,37	25,12	0,60	84,32	1,79	0,01	0,00	71
ТЛЕТЫ РУБЕЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	120	16,7	12,8	15,3	201,2	0,09	14,38	0,13	3,24	0,00	0,15	73,73	34,16	147,46	1,80	220,19	6,69	0,12	0,02	314
КАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,7	4,8	34,9	205,9	0,10	0,00	0,02	0,11	0,08	0,04	30,88	22,97	58,61	1,08	94,88	0,00	0,01	0,01	202
И 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
ЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,1	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	ПР
го за прием пищи:	560	25,6	17,8	81,9	548,6	0,26	20,43	0,16	4,00	0,08	0,25	141,41	83,97	269,00	5,33	481,32	8,48	0,14	0,03	
Обед																				
ПАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	60	0,5	3,0	9,4	68,1	0,03	1,67	0,63	1,62	0,00	0,03	18,41	12,72	18,35	0,80	135,47	2,11	0,02	0,00	40
РЩ СИБИРСКИЙ	200	3,1	3,5	14,9	103,9	0,06	7,70	0,17	1,49	0,00	0,06	36,88	25,32	71,20	1,19	402,11	3,80	0,01	0,00	80
РКОЕ 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
ХЕЛЬ	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
ЕБ 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
ЕБ РЖАНОИ	20	1,6	0,6	9,6	51,6	0,09	0,08	0,00	0,07	0,00	0,07	14,60	8,00	25,00	0,00	33,20	0,00	10,20	6,18	ПР
го за прием пищи:	720	32,4	30,6	103,2	786,4	0,43	23,02	0,64	5,08	0,08	0,41	106,78	111,90	406,37	7,09	#####	21,44	10,34	6,18	
Полдник																				
ДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	6,9	3,3	23,4	162,5	0,06	0,03	0,04	0,17	0,11	0,08	29,09	8,06	59,49	0,48	64,45	1,36	0,01	0,01	ПР
МОТ 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	375
го за прием пищи:	300	6,6	3,4	51,5	278,2	0,07	2,28	0,05	0,29	0,11	0,09	50,79	18,78	69,62	0,65	161,85	2,11	0,01	0,01	
го за день:		64,6	51,8	236,6	1 613,1	0,76	45,73	1,05	9,37	0,27	0,75	300,98	214,65	744,99	13,07	#####	32,03	10,49	6,22	

3 День

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Витамины		Минеральные вещества										№ рецеп-туры					
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевода, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг		Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																				
ЧКА ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ(С МОЛОКОМ СТУЩЕННЫМ)	180	26,6	13,6	24,2	232,3	0,07	1,17	0,08	2,22	0,11	0,33	230,00	36,00	273,10	1,04	314,98	3,85	0,04	0,02	224
РОДЫ 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
ЧЕЙ 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	87,69	0,40	169,77	9,00	0,00	0,00	432
ЦЕННИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,38	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	ПР
СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН, МАНДАРИН, ЯБЛОКО, БАНАН ИЛИ ГРУША)	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
з прием пищи:	530	33,9	20,9	73,2	501,9	0,22	16,95	0,16	2,91	0,16	0,53	463,39	77,52	450,81	2,21	690,56	12,85	0,18	0,02	
Обед																				
СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ (ОГУРЕЦ, ЛОМИДОР, ИЛИ СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ)	60	0,8	0,0	2,9	15,1	0,05	60,00	0,15	0,40	0,00	0,04	4,32	5,94	8,64	0,54	97,80	1,80	0,01	0,00	71
ЕРМИШЕЛЬНО	200	1,4	2,2	10,7	118,2	0,05	5,28	0,16	0,97	0,00	0,04	16,97	17,43	39,50	0,68	371,22	3,64	0,02	0,00	103
ЦЕЛЫИ ИЗ ПТИЦЫ	90	13,5	13,0	9,4	208,1	0,07	0,58	0,06	0,13	0,00	0,12	33,16	15,01	123,11	1,12	174,01	5,81	0,08	0,01	297
А ТУШЕНАЯ	150	3,7	6,0	15,8	134,4	0,07	31,20	0,19	2,74	0,00	0,08	79,48	30,57	61,23	1,80	388,03	6,18	0,02	0,00	139
УКТОВЫИ	200	1,0	0,2	20,2	86,0	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00	389
ЦЕННИЧНЫЙ	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
КАНОЙ	20	1,6	0,6	9,6	51,8	0,09	0,08	0,00	0,07	0,00	0,07	14,60	8,00	25,00	0,00	33,20	0,00	10,20	6,18	ПР
прием пищи:	760	25,0	22,3	88,5	708,2	0,41	101,14	0,56	5,09	0,00	0,39	171,73	98,15	305,08	7,74	#####	19,43	10,34	6,19	
Полдник																				
ЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	6,3	3,3	23,4	180,2	0,06	0,03	0,04	0,17	0,11	0,08	29,09	8,06	59,49	0,48	64,45	1,36	0,01	0,01	ПР
ИМОНОМ	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
прием пищи:	300	6,8	3,3	42,6	270,0	0,06	1,07	0,04	0,17	0,11	0,10	58,51	20,93	76,25	2,08	128,18	1,36	0,01	0,01	
день:		65,6	46,5	204,3	1 480,1	0,69	119,16	0,76	6,17	0,27	1,02	693,63	196,60	832,14	12,03	#####	33,64	10,53	6,22	

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур					
	Белки, г	Жиры, г		Углеводы, 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																					
ХАТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	90	12,5	8,1	2,9	0,02	1,32	0,51	2,09	0,00	0,02	15,39	10,96	19,03	0,37	87,47	1,75	0,01	0,00	229		
КАРТОФЕЛЬНО-КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	3,1	5,2	21,3	245,1	0,12	10,36	0,04	0,25	0,06	0,11	34,95	29,00	83,74	1,18	760,19	8,42	0,04	0,00	128	
С ЛИМОНОМ	200	0,4	0,0	15,4	63,7	0,00	0,84	0,00	0,00	0,00	23,62	10,37	13,56	1,30	51,47	0,00	0,00	0,00	0,00	377	
ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	0,00	PP	
ТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН, МАНДАРИН, ЯБЛОКО, БАНАН ИЛИ ГРУША)	100	0,4	0,3	10,0	45,6	0,02	2,00	0,00	0,36	0,00	17,10	10,80	14,40	1,60	155,00	1,00	0,01	0,00	0,00	340	
За прием пищи:	560	17,9	13,7	59,6	536,4	0,19	14,52	0,55	3,09	0,06	95,66	67,73	147,53	5,05	#####	11,17	0,06	0,00			
Обед																					
Т "ДАРЫ ОСЕНИ"	60	0,8	3,0	5,8	54,4	0,01	7,16	0,00	1,40	0,00	20,84	8,36	15,64	0,78	140,81	2,17	0,00	0,00	0,00	54	
КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПЕЛЬМЕНЯМИ	200	1,6	2,2	12,2	75,6	0,06	6,06	0,16	0,98	0,00	18,28	19,59	44,72	0,77	428,05	4,14	0,02	0,00	0,00	88	
Ш	90	15,7	15,9	3,1	270,0	0,04	1,00	0,01	2,20	0,00	14,00	20,00	150,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	260	
ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,6	37,7	206,0	0,03	0,00	0,03	0,30	0,00	11,00	26,00	78,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	323	
ЮТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	23,2	95,7	0,01	1,60	0,00	0,25	0,00	19,81	5,92	3,86	0,78	112,82	0,80	0,00	0,00	0,00	342	
ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	94,7	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	0,00	PP	
РЖАНОЙ	20	1,6	0,6	9,6	51,8	0,09	0,08	0,00	0,07	0,00	14,60	8,00	25,00	0,00	33,20	0,00	10,20	6,18	0,00	PP	
За прием пищи:	760	26,5	26,8	111,7	848,2	0,30	15,92	0,20	5,98	0,00	107,73	101,07	350,92	5,74	766,48	7,11	10,23	6,18			
Полдник																					
ИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	6,3	3,3	23,4	192,6	0,06	0,03	0,04	0,17	0,11	0,08	29,09	8,06	59,49	0,48	64,45	1,36	0,01	0,01	0,00	PP
ЮТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	250	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,64	2,29	0,00	0,00	1,36	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	349
За прием пищи:	300	6,3	3,3	42,8	270,0	0,06	0,03	0,05	0,17	0,11	0,08	39,73	10,35	59,49	0,48	65,81	1,36	0,02	0,01		
За день:		50,7	43,8	214,0	1 654,5	0,55	30,47	0,80	9,24	0,19	243,12	179,15	557,94	11,27	#####	19,64	10,31	6,19			

5 день

Применение пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины					Минеральные вещества					№ рецептуры					
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	
																				8,4
1 СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ (ОГУРЕЦ, ПОМИДОР, ИЛИ СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ)	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0,02	5,96	0,01	0,06	0,00	0,02	13,75	8,37	25,12	0,60	84,32	1,79	0,01	0,00	71
13 ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	150	18,7	23,0	36,6	306,0	0,07	0,60	0,40	5,03	0,00	0,11	20,56	45,06	205,79	2,48	368,28	7,79	0,08	0,01	244
САХАР	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
1НД.УПЛАК)	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	ПР
ШЕНИЧНЫЙ	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
на прием пищи:	630	21,6	23,2	97,4	565,8	0,15	11,45	0,51	5,48	0,00	0,23	64,06	90,20	287,32	5,09	625,63	9,58	0,09	0,01	
Обед																				
"ПОЛОНЬСКИЙ"	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
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
КУРИНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	120	18,3	20,5	4,7	275,1	0,08	1,28	0,18	0,56	0,25	0,17	31,07	20,98	187,23	1,79	204,21	8,15	0,12	0,02	319
ОМНЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,7	4,8	34,9	205,9	0,10	0,00	0,02	0,11	0,08	0,04	30,88	22,97	58,61	1,08	94,88	0,00	0,01	0,01	202
УТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,2	0,1	22,4	52,5	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
ШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	84,7	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
ЖАНСИ	20	1,6	0,6	9,6	51,8	0,09	0,08	0,00	0,07	0,00	0,07	14,60	8,00	25,00	0,00	33,20	0,00	0,00	0,00	ПР
на прием пищи:	790	29,6	32,3	93,9	842,4	0,36	30,76	0,27	4,50	0,33	0,35	121,11	82,13	307,54	4,29	629,26	9,69	10,34	6,21	
Полдник																				
ТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	6,3	3,3	23,4	132,5	0,06	0,03	0,04	0,17	0,11	0,08	29,09	8,06	59,49	0,48	64,45	1,36	0,01	0,01	ПР
Ж	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	ПР
на прием пищи:	300	13,6	9,6	33,4	325,0	0,16	1,78	0,11	0,35	0,11	0,51	329,09	43,06	296,99	0,73	429,45	23,86	0,06	0,01	
на день:	64,7	65,0	224,6	1 723,2	0,67	43,99	0,89	10,33	0,44	1,09	514,26	215,39	891,85	10,11	#####	43,13	10,49	6,23		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
Я 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		
ЕРВОДЫ 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		
АО С МОЛОКОМ	200	3,6	3,7	24,3	146,8	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,12	111,43	27,49	96,58	0,87	207,29	9,00	0,00	0,00		
Б 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		
КТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН, МАНДАРИН, ЯБЛОКО, БАНАН ИЛИ ГРУША)	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		
о 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																					
АТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	60	0,7	3,0	6,3	56,0	0,02	6,19	0,19	1,43	0,00	0,02	21,57	8,81	15,07	0,68	116,54	1,68	0,01	0,00		
КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,6	4,3	15,1	117,7	0,15	3,72	0,20	3,26	0,00	0,06	28,91	26,64	62,62	1,53	378,58	3,56	0,02	0,00		
КАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	120	16,8	10,8	9,9	204,2	0,03	0,04	0,06	0,64	0,32	0,07	22,85	7,63	41,92	0,61	56,82	3,50	0,01	0,00		
ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	150	3,2	5,4	32,7	192,1	0,03	0,52	0,21	0,42	0,09	0,04	10,24	23,79	66,72	0,56	77,28	1,31	0,02	0,01		
ПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	15,5	61,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,52	1,63	0,00	0,00	1,09	0,00	0,00	0,00		
Б 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		
БРЖАНОЙ	20	1,6	0,6	9,6	51,8	0,09	0,08	0,00	0,07	0,00	0,07	14,60	8,00	25,00	0,00	33,20	0,00	10,20	6,18		
о за прием пищи:	790	30,0	24,4	109,1	778,5	0,38	10,55	0,66	6,60	0,41	0,28	115,89	89,90	246,93	4,18	714,91	10,05	10,27	6,19		
Полдник																					
ДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	6,3	3,3	23,4	162,5	0,08	0,03	0,04	0,17	0,11	0,08	29,09	6,06	59,49	0,48	64,45	1,36	0,01	0,01		
ПОТ 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		
о за прием пищи:	300	6,7	3,5	50,3	275,3	0,07	30,03	0,05	0,44	0,11	0,10	50,45	20,47	70,63	0,92	197,10	1,74	0,02	0,01		
о за день:		54,1	46,7	254,9	1 655,4	0,71	46,45	0,85	7,66	0,57	0,59	515,24	234,22	690,88	9,77	#####	20,79	10,29	6,20		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					№ рецептуры	
	Масса порции	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг		Se, мг
			За завтрак																За обед	
ТТ С БЫРОМ	150	16,1	28,9	6,6	0,08	0,70	0,32	1,99	2,01	0,48	258,68	26,31	278,76	2,03	314,49	27,80	0,04	0,02	0,02	211
БЕРОД С МАСЛОМ (БАТОН)	30	1,3	10,1	9,0	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	0,00	1
МОЛОКОМ	200	3,1	3,1	16,0	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	0,00	378
ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	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	ПР
ТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН, МАНДАРИН, ЯБЛОКО, БАНАН ИЛИ ГРУША)	100	0,4	0,3	10,0	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	0,00	340
за прием пищи:	500	22,5	42,5	51,6	0,18	3,29	0,41	2,96	2,16	0,67	402,15	66,26	408,97	5,60	704,42	37,80	0,05	0,02	0,02	
Обед																				
Т ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	60	0,7	3,6	2,7	0,03	4,90	0,06	1,71	0,00	0,02	4,05	1,83	7,64	0,14	25,41	0,44	0,00	0,00	0,00	25
ИЗ ОВОЩЕЙ	200	1,5	4,1	8,6	0,05	6,60	0,16	1,87	0,00	0,05	23,57	16,81	36,50	0,68	293,19	3,12	0,01	0,00	0,00	99
А ТУШЕНАЯ В СМЕТАННО-ТОМАТНОМ СОУСЕ	90	17,2	17,6	1,8	233,8	0,05	1,22	0,08	0,22	0,00	18,22	17,40	145,81	1,47	215,97	6,27	0,11	0,02	0,00	290
РОМНЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,7	4,8	34,9	205,9	0,10	0,00	0,02	0,11	0,08	30,88	22,97	58,61	1,08	84,88	0,00	0,01	0,01	0,01	202
ЮТ ИЗ КУРАТИ	200	0,0	0,0	18,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,27	1,98	0,00	0,00	1,26	0,00	0,00	0,00	0,00	348
ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	94,7	0,06	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	0,00	ПР
РЖАНОЙ	20	1,6	0,6	9,6	51,6	0,09	0,08	0,00	0,07	0,00	14,60	8,00	25,00	0,00	33,20	0,00	10,20	6,18	0,00	ПР
за прием пищи:	760	28,7	30,9	97,0	0,38	13,00	0,32	4,76	0,08	0,33	109,79	62,19	307,56	4,17	715,51	9,83	10,34	6,21	6,21	
Полдник																				
ИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	6,3	3,3	23,4	0,06	0,03	0,04	0,17	0,11	0,08	29,09	8,06	59,49	0,48	64,45	1,36	0,01	0,01	0,01	ПР
ФРУКТОВЫЙ ИЛИ ЯГОДНЫЙ	250	1,3	0,3	25,3	107,5	0,03	5,00	0,00	0,00	0,00	17,50	10,00	17,50	3,50	300,00	2,50	0,00	0,00	0,00	369
за прием пищи:	300	7,6	3,6	48,6	270,0	0,09	5,03	0,04	0,17	0,11	46,59	18,06	76,99	3,98	364,45	3,86	0,01	0,01	0,01	
за день:		59,7	76,9	197,3	1 597,3	0,65	21,32	0,77	7,89	2,35	1,11	558,53	166,51	793,52	13,95	#####	51,49	10,40	6,24	

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур														
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал	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	№ рецептур	турны																			
Завтрак																																							
СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ (ОГУРЕЦ,ПОМИДОР, ИЛИ СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ)	60	0,6	0,1	2,2	13,9	0,03	0,02	0,08	0,23	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	71																			
АПЕЧЕННАЯ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	120	25,9	16,0	4,4	270,2	0,02	0,02	0,02	1,89	0,00	0,01	19,25	2,65	13,92	0,10	27,55	1,77	0,00	0,00	232																			
РЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ	150	8,8	5,4	40,2	169,3	0,23	0,95	0,37	4,77	0,06	0,14	24,54	130,88	200,32	4,61	321,46	3,59	0,03	0,01	166																			
ИМОНОМ	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																			
ДЕГИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,1	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	ГР																			
в прием пищи:	560	39,0	21,7	77,2	688,2	0,33	7,79	0,47	7,48	0,06	0,21	74,71	153,80	253,00	6,61	439,18	5,36	0,03	0,01																				
Обед																																							
ЧЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,8	3,6	4,9	55,6	0,03	2,46	0,18	1,63	0,00	0,02	14,47	11,21	24,28	0,51	170,43	2,31	0,00	0,00	67																			
ПША ДОМАШНЯЯ	200	0,7	4,0	5,7	61,8	0,03	2,86	0,00	1,73	0,00	0,02	14,11	9,38	21,12	0,37	185,23	1,63	0,01	0,00	113																			
Ж ОТВАРНОЙ ТОВЯДИНЫ	200	24,8	27,5	50,9	389,4	0,10	0,59	0,32	5,25	0,00	0,16	22,58	56,60	269,78	3,20	471,03	9,88	0,10	0,01	244																			
Ж ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ	200	0,3	0,1	25,1	103,9	0,01	20,70	0,01	0,19	0,00	0,01	17,04	9,05	7,68	0,31	91,88	0,26	0,00	0,00	437																			
ШЕНИЧНЫЙ	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																			
ЖАНОЙ	20	1,6	0,6	9,6	51,8	0,09	0,08	0,00	0,07	0,00	0,07	14,60	8,00	25,00	0,00	33,20	0,00	10,20	6,18	ГР																			
в прием пищи:	720	31,3	36,0	116,2	757,3	0,32	26,69	0,51	9,65	0,00	0,30	92,00	107,44	381,48	5,19	#####	14,28	10,32	6,19																				
Полдник																																							
КА	250	7,5	2,5	10,5	100,0	0,05	1,25	0,00	0,00	0,00	0,00	310,00	35,00	230,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ГР																			
ТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	6,3	3,3	23,4	170,0	0,06	0,03	0,04	0,17	0,11	0,08	29,09	8,06	59,49	0,48	64,45	1,36	0,01	0,01	ГР																			
в прием пищи:	300	13,8	5,8	33,9	270,0	0,11	1,28	0,04	0,17	0,11	0,08	339,09	43,06	289,49	0,48	64,45	1,36	0,01	0,01																				
в день:	84,1	63,6	227,4	1615,5	1615,5	0,76	35,76	1,02	17,30	0,17	0,59	505,80	304,30	923,97	12,28	#####	21,00	10,36	6,21																				

9 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг		Se, мг
СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН, МАНДАРИН, ЯБЛОКО, БАНАН ИЛИ ГРУША) ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	100	0,8	0,2	7,3	0,05	15,20	0,01	0,20	0,00	0,03	31,50	9,90	15,30	0,08	155,00	0,00	0,14	0,00	340	
БИЙ НАПИТОК	180	13,3	14,1	12,1	0,04	5,10	0,07	1,96	0,09	0,28	115,00	18,00	160,00	0,60	220,07	1,88	0,03	0,03	224	
ЖЕНИЧНЫЙ	200	1,5	1,3	22,4	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	
прием пищи:	20	1,5	0,1	10,0	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	
	500	17,1	15,7	51,8	0,17	20,82	0,10	2,55	0,09	0,44	264,82	54,00	279,99	1,49	570,64	10,88	0,17	0,03		
СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ (ОГУРЕЦ, ПОМИДОР, ИЛИ СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ) БИЙК ЛЕНИНГРАДСКИЙ ПТИЦЫ	60	0,8	0,0	2,9	0,05	60,00	0,15	0,40	0,00	0,04	4,32	5,94	8,64	0,54	97,80	1,80	0,01	0,00	71	
ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ЖЕНИЧНЫЙ	200	2,2	3,4	13,4	0,05	5,36	0,16	1,95	0,00	0,04	20,00	20,80	86,40	0,80	388,06	3,52	0,02	0,00	96	
КАНОЙ	200	17,3	22,0	19,2	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	
прием пищи:	40	3,1	0,3	20,1	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	
	20	1,6	0,6	9,6	0,09	0,06	0,00	0,07	0,00	0,07	14,60	8,00	25,00	0,00	33,20	0,00	10,20	6,18	ПР	
	720	25,1	26,5	88,3	0,42	76,71	0,60	6,75	0,00	0,37	98,90	94,76	320,66	5,32	#####	17,25	10,38	6,20		
АХАРФОН	250	0,4	0,0	19,1	0,00	0,06	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	
ЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	6,3	3,3	23,4	0,06	0,03	0,04	0,17	0,11	0,08	29,09	8,06	59,49	0,48	64,45	1,36	0,01	0,01	ПР	
прием пищи:	300	6,7	3,3	42,4	0,06	0,11	0,04	0,17	0,11	0,10	49,17	18,69	75,06	2,03	117,86	1,36	0,01	0,01		
		48,9	45,5	182,6	0,65	97,64	0,74	9,47	0,20	0,91	412,69	167,45	675,71	8,84	#####	29,49	10,56	6,24		

10 день

Применение пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецептур
	Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
																			Масса порции	г	
Завтрак																					
60	0,5	0,1	1,5	8,4	0,02	5,98	0,01	0,06	0,00	0,02	13,75	8,37	25,12	0,60	84,32	1,79	0,01	0,00	71		
120	15,2	19,2	9,3	206,3	0,09	1,10	0,33	4,45	0,16	0,13	37,30	29,74	165,57	2,96	306,57	8,09	0,04	0,00	38		
150	5,7	4,8	34,9	205,9	0,10	0,00	0,02	0,11	0,06	0,04	30,88	22,97	58,61	1,08	94,88	0,00	0,01	0,01	202		
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		
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	25,60	0,00	0,00	0,00	ПР		
550	23,3	24,2	70,9	530,1	0,24	7,15	0,36	5,01	0,24	0,22	102,66	76,25	278,71	5,89	554,80	9,88	0,06	0,01			
Обед																					
60	3,6	9,3	0,9	101,0	0,02	1,93	0,02	2,67	0,00	0,04	7,44	6,49	37,69	0,46	63,98	1,54	0,02	0,00	29		
200	1,5	4,1	7,3	72,2	0,04	10,00	0,21	1,82	0,00	0,05	33,10	17,50	34,11	0,79	262,30	3,32	0,02	0,00	68		
90	15,7	15,9	3,1	270,0	0,04	1,00	0,01	2,20	0,00	0,00	14,00	20,00	150,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	260		
150	5,5	5,4	38,2	178,2	0,13	0,00	0,03	1,15	0,00	0,00	27,53	34,42	147,98	2,30	0,00	0,00	0,00	0,00	181		
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		
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		
20	1,6	0,6	9,6	51,6	0,09	0,08	0,00	0,07	0,00	0,07	14,60	8,00	25,00	0,00	33,20	0,00	0,00	10,20	6,18		
760	32,0	35,5	88,8	806,7	0,38	13,01	0,27	8,69	0,00	0,18	113,75	101,32	428,38	6,35	411,95	4,86	10,25	6,18			
Полдник																					
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	1,56	0,00	0,00	0,00	348		
50	6,3	3,3	23,4	193,5	0,06	0,03	0,04	0,17	0,11	0,08	29,09	6,06	59,49	0,48	64,45	1,36	0,01	0,01	ПР		
300	6,3	3,3	47,6	290,2	0,06	0,03	0,04	0,17	0,11	0,08	40,68	10,54	59,49	0,48	66,03	1,36	0,01	0,01			
в прием пищи:																					
61,5	63,0	207,3	1 627,0	0,68	20,16	0,67	13,87	0,35	0,48	257,11	188,11	766,58	12,72	#####	16,10	10,32	6,20				

а день: