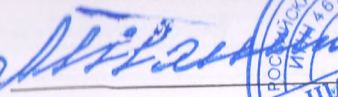


«Согласовано»
ИП 
Д.Н. Шапченко
Людмила Николаевна
документов
ОГРНИП 320463200042213
ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ

«Утверждаю»
Директор школы 

Примерное-циклическое 12-ти дневное меню для организации питания детей с 12 до 18 лет в учебных заведениях
г. Курска, сезонность осень-зима

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,9	8,9	7,7	119	0	7	0,2	0	41	15	37	0,7		2008
ПЛОВ ИЗ ФИЛЕ КУР	200	16,3	23,5	33,7	412,4	0,1	1,8	0,3	4,8	22,9	39,6	181,7	1,8	291	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,2	0	15,0	61,6	0	1,1	0	0	13,2	4,5	5,1	0,5	377	2011
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50	2,9	11,4	19,4	191,8	0	0	0,1	0,3	8,6	4,9	26,8	0,4	1	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		2008
Итого за прием пищи:	602	23,3	44,1	88,5	846,0	0,2	9,9	0,6	5,8	91,1	69,7	276,7	4,6		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	100	1,4	5,9	8,1	91,0	0	3,8	0	2,6	31,7	18,8	36,9	1,2	52	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	4,9	5,4	17,3	136,1	0,2	4,6	0,2	3,8	33,1	30,4	70,4	1,7	102	2011
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	21,0	29,1	16,7	410,7	0,1	0,8	0,1	2,8	49,0	30,4	209,5	2,3	294	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	3,3	3,9	21	132,6	0,1	0	0	0,7	16,4	5,4	26,4	0,6	203	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	15,5	61,9	0	0	0	0	8,5	1,8	0	0	349	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4		2008
Итого за прием пищи:	890	34,6	44,8	104,0	954,7	0,5	9,2	0,3	11,2	149,5	98,2	395,4	8,2		
Полдник															
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	19,6	83,4	0	1,6	0	0	12,6	7,2	12,6	2,5	389	2011
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	150	0,6	0,6	14,3	68,4	0	6	0	0,9	21,6	10,8	14,9	3	338	2011
Итого за прием пищи:	350	1,6	0,8	33,9	151,8	0	7,6	0	0,9	34,2	18,0	27,5	5,5		
Всего за день:		59,5	89,7	226,4	1952,5	0,7	26,7	0,9	17,9	274,8	185,9	699,6	18,3		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборная рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6,9	10,9	35,8	269,6	0,2	0,5	0,1	1,2	110,0	39,4	149,0	1,1	182	2011
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	70	13,3	11,0	17,9	234,2	0	0,1	0,1	0,5	106,7	19,3	156,8	1,1	222	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	17,2	103,5	0	0,5	0	0	109,9	16,8	82,4	0,3	379	2011
БАТОН	40	3	1,2	20,6	104,8	0	0	0	0	7,6	5,2	26	0,4		2008
ЙОГУРТ М.Ж.Д.2,5 %	95	1,9	1,4	2,9	45,6	0	0,7	0	0	114	13,3	90,3	0		2008
Итого за прием пищи:	605	28,2	26,9	94,4	757,7	0,2	1,8	0,2	1,7	448,2	94,0	504,5	2,9		
Обед															
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100	0,9	5,0	2,8	61,3	0	2,4	0	2,1	22,9	13,3	27,7	0,7	21	2011
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ	250	2,0	5,1	14,7	112,9	0,1	6,7	0,2	2,3	33,2	26,9	54,9	1,4	83	2011
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	100	15,0	11,6	16,2	228,0	0,1	0,3	0	4,4	60,9	51,4	223,4	1,4	234	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,7	11,1	24,8	214,4	0,2	12,0	0,1	0,4	43,9	33,7	99,5	1,4	128	2011
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	20,2	98,1	0	80	0,2	0	19,1	4,9	3,1	0,5	388	2011
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	200	0,8	0,8	19	91,2	0,1	8	0	1,3	28,8	14,4	19,8	4	338	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4		2008
Итого за прием пищи:	1090	27,1	34,4	123,1	928,3	0,6	109,4	0,5	11,8	219,6	156,0	480,6	11,8		
Полдник															
КЕФИР	200	6	5,2	8,3	109,7	0,1	1,4	0,1	0,1	248,4	29	196,7	0,2	386	2011
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	150	0,6	0,6	14,3	68,4	0	6	0	0,9	21,6	10,8	14,9	3	338	2011
Итого за прием пищи:	350	6,6	5,8	22,6	178,1	0,1	7,4	0,1	1,0	270,0	39,8	211,6	3,2		
Всего за день:		61,9	67,1	240,1	1864,1	0,9	118,6	0,8	14,5	937,8	289,8	1196,7	17,9		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ ОТВАРНОЙ	60	1,8	0,1	3,8	23,3	0,1	2,4	0	0,7	10,8	11,3	33,5	0,4	к/к	к/к
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	11,3	20,4	2,3	238,0	0,1	0,2	0,3	2,0	76,5	12,9	171,5	1,9	210	2011
ШНИЦЕЛЬ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	100	28,9	36,2	9,1	475,6	0,1	1,1	0,2	0,5	27,5	27,4	241,8	2,5	295	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,2	0	15,0	61,6	0	1,1	0	0	13,2	4,5	5,1	0,5	377	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2		2008
Итого за прием пищи:	552	45,5	57,1	51,4	900,5	0,4	4,8	0,5	4,3	137,0	65,6	495,4	7,3		
Обед															
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,5	9,8	7,3	124,7	0	6,0	0,2	4,3	28,8	17,7	39,2	0,9	67	2011
РАССОЛЬНИК С ПЕРЛОВОЙ КРУПОЙ	250	2,2	5,3	15,7	118,7	0,1	6,3	0,2	2,5	25,0	24,1	62,2	1,0	96	2011
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	100	17,1	16,7	2,3	227,7	0,1	1,3	0,1	0,6	12,2	20,2	146,8	2,1	246	2011
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,4	7,1	46,3	266,5	0,1	0	0,1	0,5	5,5	29	88,1	0,5	304	2011
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	25,2	102,0	0	0,8	0	0,1	10,2	2,9	2	0,4	344	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4		2008
Итого за прием пищи:	890	29,3	39,5	122,2	962,0	0,4	14,4	0,6	9,3	92,5	105,3	390,5	7,3		
Полдник															
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	150	0,6	0,6	14,3	68,4	0	6	0	0,9	21,6	10,8	14,9	3	338	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	19,6	83,4	0	1,6	0	0	12,6	7,2	12,6	2,5	389	2011
Итого за прием пищи:	350	1,6	0,8	33,9	151,8	0	7,6	0	0,9	34,2	18,0	27,5	5,5		
Всего за день:		76,4	97,4	207,5	2014,3	0,8	26,8	1,1	14,5	263,7	188,9	913,4	20,1		

4 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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ИКРА МОРКОВНАЯ	100	2,0	7,4	10,4	117,9	0	4,8	1,5	3,7	42,9	37,6	61,4	1,3	75	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	18,8	45,8	24,4	585,6	0,6	12,7	0	3,9	25,1	56,2	234,9	3,2	259	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,9	3,3	16,7	113,2	0	0,6	0	0	130,9	23,0	101	0,6	382	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2		2008
Итого за прием пищи:	600	28,0	56,9	72,7	918,7	0,7	18,1	1,5	8,7	207,9	126,3	440,8	7,1		
Обед															
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,6	5,1	8,2	87,7	0	25,3	0	2,1	42,1	14,4	31,0	0,6	47	2011
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	9,5	11,6	13,7	197,7	0	0,7	0	2,3	24,6	13,4	83,6	0,9	113	2011
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	120	12,0	6,5	3,7	122,3	0,1	1,8	0,6	2,9	47,0	51,1	184,4	1,0	229	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	6,3	25,7	174,8	0,2	12,5	0	0,3	42,1	34,9	100,8	1,4	128	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	15,5	61,9	0	0	0	0	8,5	1,8	0	0	349	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4		2008
БАТОН	70	5,3	2	36	183,4	0,1	0	0	0	13,3	9,1	45,5	0,7		2008
Итого за прием пищи:	980	36,2	32,0	128,2	950,2	0,5	40,3	0,6	8,9	188,4	136,1	497,5	7,0		
Полдник															
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	150	24,1	16,8	31,9	375,2	0,1	0,5	0,1	2,2	182,6	27,8	243,7	0,8	219	2011
КЕФИР	200	6	5,2	8,3	109,7	0,1	1,4	0,1	0,1	248,4	29	196,7	0,2	386	2011
Итого за прием пищи:	350	30,1	22,0	40,2	484,9	0,2	1,9	0,2	2,3	431,0	56,8	440,4	1,0		
Всего за день:		94,3	110,9	241,1	2353,8	1,4	60,3	2,3	19,9	827,3	319,2	1378,7	15,1		

в день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	200	7,8	12,7	30,4	268,0	0,2	0,5	0,1	1,6	124,5	61,4	198,6	1,6	173	2011
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И СЫРОМ	50	5,8	9,4	15,4	170,6	0	0,1	0	0,1	138,3	9,2	95,5	0,5	3	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,2	0	15,0	61,6	0	1,1	0	0	13,2	4,5	5,1	0,5	377	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2		2008
ЙОГУРТ М.Д.Ж 2,5 %	95	2,7	2,4	4,3	53,7	0	0,7	0	0	114	13,3	90,3	0		2008
Итого за прием пищи:	617	19,8	24,9	86,3	655,9	0,3	2,4	0,1	2,8	399,0	97,9	433,0	4,6		
Обед															
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	100	2,8	6,0	7,7	96,2	0,1	3,7	0	3,6	16,7	17,6	52,0	0,6		2011
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	11,4	3,7	27,6	189,2	0,2	12,9	0,3	0,3	37,2	41,1	94,5	1,7	54-11с-2020	2020
ПЛОВ ИЗ МЯСА	250	22,7	51,2	43,3	725,7	0,5	1,7	0,2	4,0	21,9	59,2	264,4	2,6	265	2008
КИСЕЛЬ ИЗ ЭКСТРАТА	200	0	0	29,3	117,1	0	0	0	0	13,3	2,1	7,4	0	882	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4		2008
Итого за прием пищи:	860	40,9	61,4	133,3	1250,6	0,9	18,3	0,5	9,2	99,9	131,4	470,5	7,3		
Полдник															
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	19,6	83,4	0	1,6	0	0	12,6	7,2	12,6	2,5	389	2011
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	150	0,4	0,4	9,5	45,6	0	4	0	0,6	14,4	7,2	9,9	2	338	2011
Итого за прием пищи:	350	1,4	0,6	29,1	129,0	0	5,6	0	0,6	27,0	14,4	22,5	4,5		
Всего за день:		62,1	86,9	248,7	2035,5	1,2	26,3	0,6	12,6	525,9	243,7	926,0	16,4		

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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,9	8,9	7,7	119	0	7	0,2	0	41	15	37	0,7		2008
ПЕЛЬМЕНИ МЯСНЫЕ	200	32,2	17,0	95,9	663,7	0,3	0,3	0	0,8	58,9	40,0	273,4	3,8	391	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,2	0	15,0	61,6	0	1,1	0	0	13,2	4,5	5,1	0,5	377	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2		2008
Итого за прием пищи:	572	37,6	26,3	139,8	946,3	0,4	8,4	0,2	1,9	122,1	69,0	359,0	7,0		
Обед															
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	100	2,2	7,4	11,8	123,4	0	6,3	0,1	3,3	34,2	27,4	53,9	1,6	75	2011
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	1,8	5,1	10,9	96,7	0,1	8,5	0,2	2,4	29,5	21,1	46,2	1,0	99	2011
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100	12,6	9,2	3,8	153,3	0,1	0,1	0	2,0	79,8	34,9	178,8	0,8	232	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	6,3	25,7	174,8	0,2	12,5	0	0,3	42,1	34,9	100,8	1,4	128	2011
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	20,2	98,1	0	80	0,2	0	19,1	4,9	3,1	0,5	388	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4		2008
БАТОН	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0	0	0	11,4	7,8	39	0,6		2008
Итого за прием пищи:	950	29,6	30,5	128,6	925,9	0,6	107,4	0,5	9,3	226,9	142,4	474,0	8,3		
Полдник															
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	150	0,6	0,6	14,3	68,4	0	6	0	0,9	21,6	10,8	14,9	3	338	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	19,6	83,4	0	1,6	0	0	12,6	7,2	12,6	2,5	389	2011
Итого за прием пищи:	350	1,6	0,8	33,9	151,8	0	7,6	0	0,9	34,2	18,0	27,5	5,5		
Всего за день:		68,8	57,6	302,3	2024,0	1,0	123,4	0,7	12,1	383,2	229,4	860,5	20,8		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,9	8,9	7,7	119	0	7	0,2	0	41	15	37	0,7		2008
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	100	17,2	18,5	2,5	245,3	0,1	1,3	0,1	0,6	12,7	20,3	147,7	2,1	246	2011
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,4	7,1	46,3	266,5	0,1	0	0,1	0,5	5,5	29	88,1	0,5	304	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,2	0	15,0	61,6	0	1,1	0	0	13,2	4,5	5,1	0,5	377	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2		2008
Итого за прием пищи:	652	27,0	34,9	92,7	794,4	0,3	9,4	0,4	2,2	81,4	78,3	321,4	5,8		
Обед															
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	100	2,8	5,1	6,1	81,1	0,1	4,4	0	3,2	19,4	18,8	54,0	0,6		2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	3,0	3,0	18,8	115,2	0,1	6,6	0,2	2,0	23,1	39,9	76,3	1,5	101	2011
КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ	100	10,4	12,5	11,5	204,3	0	0	0	1,9	18,2	16,9	102,9	1,6	268	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180/5	6,7	5,7	43,1	250,1	0,1	0	0	1,4	22,2	10,1	52,0	1,3	203	2011
СОУС ТОМАТНЫЙ 783	50	0,5	2,4	3,4	37,6	0	1,0	0,1	0	7,9	5,4	9,7	0,2	783	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	15,5	61,9	0	0	0	0	8,5	1,8	0	0	349	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4		2008
Итого за прием пищи:	945	27,4	29,2	123,8	872,6	0,4	12,0	0,3	9,8	110,1	104,3	347,1	7,6		
Полдник															
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ С САХАРОМ	200	1,4	0,3	43,0	188,7	0,1	10,4	0	0,6	58,4	40,7	47	0,8	339	2011
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,9	5,1	9,8	110,5	0,1	1,1	0,1	0	215,2	23,6	151,9	0,2	385	2011
Итого за прием пищи:	400	7,3	5,4	52,8	299,2	0,2	11,5	0,1	0,6	273,6	64,3	198,9	1,0		
Всего за день:		61,7	69,5	269,3	1966,2	0,9	32,9	0,8	12,6	465,1	246,9	867,4	14,4		

в 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		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША "ДРУЖБА"	200	5,6	6,9	31,7	212,0	0,1	0,5	0	0,7	105,5	30,4	124,7	0,7	175	2011
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100	13,9	11,8	14,7	225,1	0	0,2	0	1,3	108,8	18,2	148,0	0,5	223	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,9	3,3	16,7	113,2	0	0,6	0	0	130,9	23,0	101	0,6	382	2011
ЙОГУРТ М.Д.Ж.2,5 %	95	2,7	2,4	4,3	53,7	0	0,7	0	0	114	13,3	90,3	0		2008
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5		2008
Итого за прием пищи:	645	29,9	25,9	93,1	735,0	0,2	2,0	0	2,0	468,7	91,4	496,5	2,3		
Обед															
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100	0,9	5,0	2,8	61,3	0	2,4	0	2,1	22,9	13,3	27,7	0,7	21	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,0	5,0	12,5	103,2	0	8,2	0,2	2,3	41,9	25,5	47,8	1,3	82	2011
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	120	11,2	10,1	16,5	201,8	0	13,4	0	0,6	40,7	27,8	123,0	2,0	2620	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	6,3	25,7	174,8	0,2	12,5	0	0,3	42,1	34,9	100,8	1,4	128	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0,2	23,2	95,6	0	1,6	0	0,3	19,9	5,9	4	0,8	342	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4		2008
БАТОН	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0	0	0	11,4	7,8	39	0,6		2008
Итого за прием пищи:	970	26,6	28,8	136,9	916,3	0,4	38,1	0,2	6,9	189,7	126,6	394,5	9,2		
Полдник															
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	19,6	83,4	0	1,6	0	0	12,6	7,2	12,6	2,5	389	2011
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50	2,9	11,4	19,4	191,8	0	0	0,1	0,3	8,6	4,9	26,8	0,4	1	2011
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,5	45,6	0	4	0	0,6	14,4	7,2	9,9	2	338	2011
Итого за прием пищи:	350	4,3	12,0	48,5	320,8	0	5,6	0,1	0,9	35,6	19,3	49,3	4,9		
Всего за день:		60,8	66,7	278,5	1972,1	0,6	45,7	0,3	9,8	694,0	237,3	940,3	16,4		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	100	1,5	5,9	6,5	85,1	0	3,4	0	2,7	27,3	16,9	35,8	1,0	55	2011
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	17,0	21,8	17,4	335,8	0,2	8,7	0,3	3,3	29,8	38,5	184,8	2,2	309	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	17,2	103,5	0	0,5	0	0	109,9	16,8	82,4	0,3	379	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2		2008
Итого за прием пищи:	550	24,9	30,5	62,3	626,4	0,3	12,6	0,3	7,1	176,0	81,7	346,5	5,5		
Обед															
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	1,8	6,2	10,5	105,4	0,1	6,8	0,6	2,9	20,0	22,8	49,2	0,8	40	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	3,7	5,0	22,0	148,7	0,1	4,6	0,2	1,4	28,0	20,4	60,0	1,0	108	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	250	21,3	46,7	17,4	576,0	0,5	36,2	0,1	3,0	97,7	58,7	231,3	3,8	139-256	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	19,6	83,4	0	1,6	0	0	12,6	7,2	12,6	2,5	389	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4		2008
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83,4	0	0	0	0	5,8	4	18	0,4		2008
Итого за прием пищи:	880	33,3	60,6	109,8	1119,3	0,8	49,2	0,9	8,6	174,9	124,5	423,3	10,9		
Полдник															
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ)	150	11,1	10,8	24,2	240,8	0	0,1	0	0,2	82,8	11,9	112,2	0,4	217	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,9	3,3	16,7	113,2	0	0,6	0	0	130,9	23,0	101	0,6	382	2011
Итого за прием пищи:	350	15,0	14,1	40,9	354,0	0	0,7	0	0,2	213,7	34,9	213,2	1,0		
Всего за день:		73,2	105,2	213,0	2099,7	1,1	62,5	1,2	15,9	564,6	241,1	983,0	17,4		

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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	7,4	7,1	22,9	186,9	0,1	0,9	0	0,2	189,3	23,7	150,2	0,5	120	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	11,0	44,2	0	0	0	0	16,6	5,1	3,7	0,4	376	2011
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	50	5,8	9,4	15,4	170,6	0	0,1	0	0,1	138,3	9,2	95,5	0,5	3	2011
ЙОГУРТ М.Д.Ж.2,5	95	2,7	2,4	4,3	53,7	0	0,7	0	0	114	13,3	90,3	0		2008
Итого за прием пищи:	595	16,0	18,9	53,6	455,4	0,1	1,7	0	0,3	458,2	51,3	339,7	1,4		
Обед															
ИКРА МОРКОВНАЯ	100	2,0	7,4	10,4	117,9	0	4,8	1,5	3,7	42,9	37,6	61,4	1,3	75	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	7,5	7,5	17,8	169,1	0,1	9,0	0,2	1,5	27,8	33,7	111,2	1,8	104	2011
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100	12,7	8,9	3,8	151,3	0,1	0,2	0	2,4	71,0	21,2	162,3	0,6	232	2011
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,4	7,1	46,3	266,5	0,1	0	0,1	0,5	5,5	29	88,1	0,5	304	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	15,5	61,9	0	0	0	0	8,5	1,8	0	0	349	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4		2008
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	200	0,8	0,8	19	91,2	0,1	8	0	1,3	28,8	14,4	19,8	4	338	2011
Итого за прием пищи:	1090	31,4	32,2	138,2	980,3	0,5	22,0	1,8	10,7	195,3	149,1	495,0	10,6		
Полдник															
ОЛАДЬИ ИЗ ТВОРОГА	150	16,5	11,5	51,3	372,7	0	0,7	0	1,7	136,5	23,0	178,9	0,8	225	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0	11,5	47,1	0	0,1	0	0	21,9	9,9	12,6	1,3	376	2011
Итого за прием пищи:	350	16,8	11,5	62,8	419,8	0	0,8	0	1,7	158,4	32,9	191,5	2,1		
Всего за день:		64,2	62,6	254,6	1855,5	0,6	24,5	1,8	12,7	811,9	233,3	1026,2	14,1		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	100	3,61	10,22	7,82	137,27	0,07	8,02	0,45	4,61	20,04	20,04	46,09	0,9	30	2008
МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	100	13,9	35,7	2,8	388,1	0,3	1,0	0,1	2,1	11,5	23,7	135,3	1,4	256	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ПЕРЛОВАЯ	180	5,3	5,6	38,5	225,1	0,1	0	0	2,3	20,9	21,4	173,6	1,1	171	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,9	2,4	15,7	96,6	0	0,5	0	0	114,5	15,4	75,7	0,5	378	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2		2008
Итого за прием пищи:	630	29,01	54,32	86,02	949,07	0,57	9,52	0,55	10,11	175,94	90,04	474,19	5,9		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	100	4,7	9,5	6,9	132,9	0	3,4	0	2,2	159,5	21,3	106,6	1,2	50	2011
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	250	1,8	5,1	10,3	95,0	0	8,0	0,2	2,3	32,1	19,8	42,3	1,0	98	2011
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	28,2	31,1	16,2	455,7	0,1	1,1	0,1	0,4	54,7	36,9	270,3	2,9	294	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	6,3	25,7	174,8	0,2	12,5	0	0,3	42,1	34,9	100,8	1,4	128	2011
СОУС ТОМАТНЫЙ 783	50	0,5	2,4	3,4	37,6	0	1,0	0,1	0	7,9	5,4	9,7	0,2	783	2008
КИСЕЛЬ ИЗ ЭКСТРАТА	200	0	0	29,3	117,1	0	0	0	0	13,3	2,1	7,4	0	882	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4		2008
Итого за прием пищи:	940	43,0	54,9	117,2	1135,5	0,4	26,0	0,4	6,5	320,4	131,8	589,3	9,1		
Полдник															
КЕФИР	200	6	5,2	8,3	109,7	0,1	1,4	0,1	0,1	248,4	29	196,7	0,2	386	2011
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	150	0,6	0,6	14,3	68,4	0	6	0	0,9	21,6	10,8	14,9	3	338	2011
Итого за прием пищи:	350	6,6	5,8	22,6	178,1	0,1	7,4	0,1	1,0	270,0	39,8	211,6	3,2		
Всего за день:		78,61	115,02	225,82	2262,67	1,07	42,92	1,05	17,61	766,34	261,64	1275,09	18,2		

12 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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
САЛАТ ДАЛЬНЕВОСТОЧНЫЙ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ (КОНСЕРВЫ)	100	1	0,17	0,5	8,35	0,03	6,68	0,05	0,17	50,1	145,29	50,1	13,53	62	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	19,0	42,8	20,7	544,8	0,5	10,9	0	0,2	22,7	52,4	227,9	3,0	259	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	17,2	103,5	0	0,5	0	0	109,9	16,8	82,4	0,3	379	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5		2008
Итого за прием пищи:	590	29,5	47,27	81,1	869,25	0,73	18,08	0,05	1,27	199,4	228,59	427,7	18,93		
Обед															
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100	0,9	5,0	2,8	61,3	0	2,4	0	2,1	22,9	13,3	27,7	0,7	21	2011
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	1,8	5,1	10,9	96,7	0,1	8,5	0,2	2,4	29,5	21,1	46,2	1,0	99	2011
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ	250	15,1	8,1	24,6	231,0	0,2	9,8	0	0,5	46,0	67,5	246,7	2,0	502	2008
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	19,6	83,4	0	1,6	0	0	12,6	7,2	12,6	2,5	389	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4		2008
БАТОН	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0	0	0	11,4	7,8	39	0,6		2008
Итого за прием пищи:	920	27,3	20,6	114,1	752,0	0,5	22,3	0,2	6,3	133,2	128,3	424,4	9,2		
Полдник															
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,9	3,3	16,7	113,2	0	0,6	0	0	130,9	23,0	101	0,6	382	2011
ОЛАДЬИ С ЯБЛОКОМ	150	6,7	13,1	42,4	313,5	0,1	0,6	0	3,3	19,9	11,2	58,8	1,0	403	2011
Итого за прием пищи:	350	10,6	16,4	59,1	426,7	0,1	1,2	0	3,3	150,8	34,2	159,8	1,6		
Всего за день:		67,4	84,27	254,3	2047,95	1,33	41,58	0,25	10,87	483,4	391,09	1011,9	29,73		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	830,8	1 021,8	2 969,3	24 567,3	11,6	639,2	12,0	171,0	7 039,0	3 083,2	#####	219,5
Среднее значение за период	69,23	85,15	247,44	2047,28	0,97	53,27	1,00	14,25	586,59	256,94	1009,65	18,29
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,53	37,43	49,04									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
12-18 лет	601	950	354