ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ВЕСЕННЕЕ МЕНЮ МБОУ "АНДРИНСКАЯ СОШ"
ДЛЯ ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ (12-18ЛЕТ)

УТВЕРЖДАЮ:
Начальник ДОЛ "Радуга" на базе МБОУ "Андринская средняя общеобразовательная школа"
Найгенцева В.Л.

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	250	6,22	6,26	40,24	243,18	0,65	0,06	0,15	0,03	0,04	138,22	144,72	32,79	0,49	223,02	11,80	0,01	0,02	184	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,19	3,07	13,72	96,48	0,42	0,02	0,09	0,01	0,00	90,84	81,18	25,25	0,86	177,79	7,20	0,00	0,00	382	2011
ГРЕНКИ С СЫРОМ	100	10,32	9,18	38,13	277,90	0,05	0,10	0,08	0,05	0,06	152,95	137,41	29,57	1,59	125,40	2,88	0,00	0,01	74	2008
Итого за прием пищи:	**550**	**19,73**	**18,51**	**92,09**	**617,56**	1,12	0,18	0,32	0,09	0,10	382,01	363,31	87,61	2,94	526,21	21,88	0,01	0,03		
Обед																				
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,76	3,40	6,64	65,29	17,29	0,03	0,04	0,25	0,00	45,83	31,60	17,32	0,94	192,69	3,30	0,00	0,01	45	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	300	6,82	2,56	22,41	140,39	5,52	0,21	0,08	0,19	0,04	42,09	91,84	38,45	2,25	561,52	5,18	0,00	0,03	99	2008
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	100	8,26	20,02	0,01	213,30	0,00	0,20	0,06	0,00	0,02	4,53	78,22	11,62	0,81	169,79	3,93	0,00	0,04	288	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	5,79	5,48	36,97	220,58	0,00	0,07	0,02	0,03	0,09	9,85	43,19	7,78	0,98	67,32	0,81	0,01	0,01	331	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,33	0,19	15,06	65,32	6,42	0,02	0,01	0,00	0,00	19,06	8,12	6,78	0,85	151,61	1,20	0,00	0,01	394	2008
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	50	3,60	0,85	9,06	100,00	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	Б/Н	
ХЛЕБ В/С	60	3,84	0,70	23,05	115,24	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	15,66	81,00	25,38	2,11	141,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	**990**	**30,40**	**33,20**	**113,20**	**920,12**	29,23	0,61	0,25	0,47	0,15	137,02	333,97	107,33	7,94	1 283,93	14,42	0,01	0,10		
Полдник																				
ПРЯНИКИ	50	2,95	2,35	20,83	201,33	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		2008
ЧЕРЕШНЯ	100	0,90	0,00	12,40	55,00	40,00	0,00	0,00	0,00	0,00	33,00	28,00	24,00	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00		
СОКИ ФРУКТОВЫЕ	200	0,97	0,00	14,16	60,14	137,60	0,03	0,00	0,03	0,00	144,00	72,00	126,00	1,44	0,00	0,00	0,00	0,00	К/К	2008
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	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	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	**550**	**4,82**	**2,35**	**47,39**	**316,47**	177,60	0,03	0,00	0,03	0,00	177,00	100,00	150,00	3,24	0,00	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		**54,95**	**54,06**	**232,68**	**1 854,15**	207,95	0,82	0,57	0,59	0,25	696,03	797,28	344,94	14,12	1 810,14	36,30	0,02	0,13		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,82	6,52	25,68	177,19	12,46	0,15	0,13	0,04	0,09	49,81	102,15	36,13	1,43	916,94	10,25	0,00	0,04	312	2011
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100	22,36	24,97	0,99	326,49	0,03	0,01	0,02	0,03	0,00	23,06	12,63	2,41	0,05	27,77	2,25	0,00	0,00	312	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,16	0,01	14,92	61,56	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	13,29	5,10	4,58	0,43	24,87	0,00	0,00	0,00	377	2011
БАТОН	60	4,80	0,60	29,46	142,80	0,00	0,10	0,04	0,00	0,00	13,80	53,40	20,40	1,20	81,60	2,16	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**562**	**31,14**	**32,10**	**71,05**	**708,04**	13,63	0,26	0,20	0,07	0,09	99,96	173,28	63,52	3,11	1 051,18	14,66	0,00	0,04		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,76	6,09	2,38	67,24	9,50	0,03	0,04	0,01	0,00	21,85	40,02	13,30	0,95	133,95	2,85	0,00	0,02	20	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	300	2,17	6,05	10,63	106,73	14,83	0,06	0,05	0,19	0,00	49,85	49,06	24,61	1,13	382,25	4,78	0,00	0,02	88	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	7,29	6,70	32,95	221,00	0,00	0,19	0,11	0,03	0,09	18,88	160,63	108,28	3,77	227,09	1,96	0,00	0,01	323	2008
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	100	13,73	15,00	42,00	119,82	0,00	0,03	0,08	0,02	0,06	7,28	114,91	13,61	1,65	248,44	5,47	0,00	0,04	292	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	1,32	0,54	33,26	168,25	176,00	0,02	0,10	0,33	0,00	29,97	6,12	7,92	1,08	21,05	0,00	0,00	0,00	388	2011
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	50	3,49	0,82	19,01	97,00	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	Б/Н	
ХЛЕБ В/С	60	3,84	0,70	23,05	115,24	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	15,66	81,00	25,38	2,11	141,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	**990**	**32,60**	**35,90**	**163,28**	**895,28**	200,33	0,41	0,42	0,58	0,15	143,49	451,74	193,10	10,69	1 153,78	15,06	0,00	0,09		
Полдник																				
СНЕЖОК	200	5,80	5,00	18,08	146,70	1,60	0,04	0,26	0,05	0,00	248,18	184,00	28,00	0,20	292,30	18,00	0,00	0,00	435	2008
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,75	4,90	37,20	208,50	0,00	0,04	0,03	0,01	0,00	14,50	45,00	10,00	1,05	55,00	0,00	0,00	0,00		2008
АПЕЛЬСИН	100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	0,04	0,03	0,01	0,00	34,00	23,00	13,00	0,30	197,00	2,00	0,00	0,02		2008
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	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	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	**550**	**10,45**	**10,10**	**63,38**	**398,20**	61,60	0,12	0,32	0,07	0,00	296,68	252,00	51,00	1,55	544,30	20,00	0,00	0,02		
Всего за день:		**74,19**	**78,10**	**297,71**	**2 001,52**	275,56	0,79	0,94	0,72	0,24	540,13	877,02	307,62	15,35	2 749,26	49,72	0,00	0,15		

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	250	25,72	23,74	31,29	446,47	0,43	0,08	0,37	0,14	0,32	263,35	309,64	39,67	1,19	288,50	5,03	0,03	0,04	223	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,61	3,10	23,25	136,12	0,52	0,05	0,11	0,02	0,00	111,40	97,42	22,54	0,58	182,87	9,00	0,00	0,00	432	2008
БАТОН	50	4,00	0,50	24,55	119,00	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	11,50	44,50	17,00	1,00	68,00	1,80	0,00	0,00		2008
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01		2008
Итого за прием пищи:	**600**	**33,73**	**27,74**	**88,89**	**748,59**	10,95	0,24	0,53	0,17	0,32	402,25	462,56	87,21	4,97	817,37	17,83	0,03	0,05		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	1,09	6,16	3,47	75,82	24,90	0,05	0,05	0,21	0,00	33,08	24,82	18,54	0,95	268,37	1,44	0,00	0,02	23	2011
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	300	2,68	6,23	17,08	135,71	12,31	0,10	0,07	0,18	0,00	38,09	68,61	30,27	1,26	589,76	6,00	0,00	0,03	99	2011
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	220	15,73	19,18	40,79	398,65	0,68	0,07	0,09	0,18	0,00	23,19	182,75	42,09	2,10	309,81	6,37	0,01	0,06	244	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	50	3,49	0,82	19,01	97,00	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	Б/Н	
ХЛЕБ В/С	60	3,84	0,70	23,05	115,24	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	15,66	81,00	25,38	2,11	141,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	**930**	**26,83**	**33,09**	**122,76**	**899,83**	37,89	0,30	0,25	0,57	0,00	118,48	357,18	118,08	6,42	1 310,14	13,81	0,01	0,11		
Полдник																				
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,68	0,54	23,41	113,04	0,00	0,04	0,02	0,00	0,02	7,58	28,45	5,21	0,34	43,31	0,71	0,01	0,01	424	2011
ЙОГУРТ	100	2,00	1,50	3,00	48,00	0,70	0,03	0,17	0,03	0,00	120,00	95,00	14,00	0,00	146,00	0,00	0,00	0,02		2008
СОКИ ФРУКТОВЫЕ	200	0,97	0,00	14,16	60,14	137,60	0,03	0,00	0,03	0,00	144,00	72,00	126,00	1,44	0,00	0,00	0,00	0,00	К/К	2008
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	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	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	**550**	**6,65**	**2,04**	**40,57**	**221,18**	138,30	0,10	0,19	0,06	0,02	271,58	195,45	145,21	1,78	189,31	0,71	0,01	0,03		
Всего за день:		**67,21**	**62,87**	**252,22**	**1 869,60**	187,14	0,64	0,97	0,80	0,34	792,31	1 015,19	350,50	13,17	2 316,82	32,35	0,05	0,19		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	200	2,71	14,17	16,06	203,76	13,69	0,09	0,08	0,50	0,12	44,87	73,82	31,52	1,44	537,60	6,70	0,00	0,04	141	2008
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	100	10,67	23,18	0,39	253,17	0,00	0,14	0,13	0,00	0,00	31,50	143,10	18,00	1,62	220,00	0,00	0,00	0,00	254	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,00	0,00	14,52	58,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,74	0,00	1,22	0,00	0,86	0,00	0,00	0,00	430	2008
БАТОН	60	4,80	0,60	29,46	142,80	0,00	0,10	0,04	0,00	0,00	13,80	53,40	20,40	1,20	81,60	2,16	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**560**	**18,18**	**37,95**	**60,43**	**657,78**	13,69	0,33	0,25	0,50	0,12	95,91	270,32	71,14	4,26	840,06	8,86	0,00	0,04		
Обед																				
ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ (ПОРЦИОННО)	100	1,10	0,00	4,14	21,94	87,00	0,07	0,06	0,22	0,00	6,26	12,53	8,61	0,78	141,81	2,61	0,00	0,01	27	2012
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	300	2,51	6,90	13,00	125,26	10,93	0,06	0,07	0,22	0,00	54,99	59,95	30,32	1,47	460,25	7,59	0,00	0,03	82	2011
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,44	7,35	46,58	270,26	0,00	0,04	0,03	0,04	0,13	6,85	89,03	29,24	0,61	66,10	0,91	0,01	0,03	325	2008
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	100	17,38	6,98	5,98	221,53	13,20	0,20	1,54	6,27	0,06	8,06	251,92	14,40	5,61	277,60	6,30	0,03	0,18	290	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200	0,16	0,16	15,42	64,68	1,60	0,01	0,01	0,00	0,00	12,94	3,96	4,43	0,79	112,08	0,80	0,00	0,00	342.1	2011
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	50	3,49	0,82	19,01	97,00	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	Б/Н	
ХЛЕБ В/С	60	3,84	0,70	23,05	115,24	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	15,66	81,00	25,38	2,11	141,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	**990**	**32,92**	**22,91**	**127,18**	**915,91**	112,73	0,46	1,75	6,75	0,19	104,76	498,39	112,38	11,37	1 198,84	18,21	0,04	0,25		
Полдник																				
ШОКОЛАД	95	8,45	6,45	37,00	112,35	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		
ГРУША	100	0,40	0,30	10,30	47,00	5,00	0,02	0,03	0,00	0,00	19,00	16,00	12,00	2,00	155,00	1,00	0,00	0,01		2008
СОКИ ФРУКТОВЫЕ	200	0,97	0,00	14,16	60,14	137,60	0,03	0,00	0,03	0,00	144,00	72,00	126,00	1,44	0,00	0,00	0,00	0,00	К/К	2008
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	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	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	**595**	**9,82**	**6,75**	**61,46**	**219,49**	142,60	0,05	0,03	0,03	0,00	163,00	88,00	138,00	3,44	155,00	1,00	0,00	0,01		
Всего за день:		**60,92**	**67,61**	**249,07**	**1 793,18**	269,02	0,84	2,03	7,28	0,31	363,67	856,71	321,52	19,07	2 193,90	28,07	0,04	0,30		

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ИЗ ОВСЯНОЙ КРУПЫ С ЯБЛОКАМИ	230	5,67	16,74	21,02	258,41	0,95	0,07	0,14	0,08	0,21	146,18	140,89	30,61	0,96	285,27	12,80	0,00	0,01	180.8	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,75	3,69	16,57	115,86	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	111,28	95,58	27,49	0,87	207,05	9,00	0,00	0,00	382	2011
БАНАН	100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	0,04	0,05	0,03	0,00	8,00	28,00	42,00	0,60	348,00	0,00	0,00	0,00		2008
БАТОН	60	4,80	0,60	29,46	142,80	0,00	0,10	0,04	0,00	0,00	13,80	53,40	20,40	1,20	81,60	2,16	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**590**	**15,72**	**21,53**	**88,05**	**613,07**	11,47	0,24	0,34	0,13	0,21	279,26	317,87	120,50	3,63	921,92	23,96	0,00	0,01		
Обед																				
САЛАТ ИЗ РЕДИСА	100	1,01	6,08	2,80	70,54	21,35	0,01	0,04	0,05	0,00	39,69	34,48	11,39	0,83	212,13	5,68	0,00	0,03	30	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	300	10,61	10,33	18,87	211,33	9,61	0,12	0,12	0,22	0,07	36,17	140,21	38,53	2,26	801,83	10,28	0,00	0,06	104	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	5,79	5,48	36,97	220,58	0,00	0,07	0,02	0,03	0,09	9,85	43,19	7,78	0,98	67,32	0,81	0,01	0,01	331	2008
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	13,05	8,85	2,58	142,41	1,63	0,11	0,10	0,30	0,00	22,86	128,03	25,46	0,64	296,11	33,00	0,03	0,25	231	2008
КОМПОТ ИЗ АБРИКОСОВ	200	0,00	0,00	14,52	58,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,07	0,00	1,51	0,00	0,95	0,00	0,00	0,00	396	2008
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	50	3,60	0,85	9,06	100,00	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	Б/Н	
ХЛЕБ В/С	60	4,62	0,48	29,70	143,40	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:	**990**	**38,68**	**32,07**	**114,50**	**946,31**	32,59	0,31	0,28	0,60	0,16	115,64	345,91	84,67	4,71	1 378,34	49,77	0,04	0,35		
Полдник																				
ЙОГУРТ	100	2,00	1,50	3,00	48,00	0,70	0,03	0,17	0,03	0,00	120,00	95,00	14,00	0,00	146,00	0,00	0,00	0,02		2008
ПИРОЖОК С ПОВИДЛОМ	50	3,26	1,38	20,27	106,45	0,01	0,04	0,03	0,01	0,07	7,83	29,25	4,85	0,37	45,61	1,07	0,01	0,01	418	2011
СОКИ ФРУКТОВЫЕ	200	0,97	0,00	14,16	60,14	137,60	0,03	0,00	0,03	0,00	144,00	72,00	126,00	1,44	0,00	0,00	0,00	0,00	К/К	2008
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	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	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	**550**	**6,23**	**2,88**	**37,43**	**214,59**	138,31	0,10	0,20	0,07	0,07	271,83	196,25	144,85	1,81	191,61	1,07	0,01	0,03		
Всего за день:		**60,63**	**56,48**	**239,98**	**1 773,97**	182,37	0,65	0,82	0,80	0,44	666,73	860,03	350,02	10,15	2 491,87	74,80	0,05	0,39		

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	230	21,08	14,75	36,68	370,72	1,30	0,04	0,03	0,19	0,00	12,76	78,32	28,19	0,70	121,05	1,93	0,01	0,03	311	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	15,59	62,31	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,17	0,00	1,31	0,00	0,92	0,00	0,00	0,00	430	2008
БАТОН	60	4,80	0,60	29,46	142,80	0,00	0,10	0,04	0,00	0,00	13,80	53,40	20,40	1,20	81,60	2,16	0,00	0,00		2008
ГРУША	100	0,40	0,30	10,30	47,00	5,00	0,02	0,03	0,00	0,00	19,00	16,00	12,00	2,00	155,00	1,00	0,00	0,01		2008
Итого за прием пищи:	**590**	**26,28**	**15,65**	**92,03**	**622,83**	6,30	0,16	0,10	0,19	0,00	51,73	147,72	61,90	3,90	358,57	5,09	0,01	0,04		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	0,98	6,15	3,68	75,28	16,70	0,05	0,04	0,08	0,00	18,49	34,26	16,18	0,95	209,55	2,37	0,00	0,01	24	2011
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	300	2,66	6,27	19,70	146,61	8,04	0,10	0,07	0,18	0,00	30,53	76,97	29,53	1,17	582,09	5,28	0,00	0,03	96	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	220	9,24	22,75	15,63	304,80	8,16	0,26	0,11	0,01	0,00	15,62	123,59	31,37	1,69	699,56	8,53	0,00	0,06	258	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,49	0,20	16,71	80,03	66,00	0,01	0,04	0,12	0,00	16,38	2,30	4,10	0,41	8,40	0,00	0,00	0,00	388	2011
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	50	3,60	0,85	9,06	100,00	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	Б/Н	
ХЛЕБ В/С	60	3,84	0,70	23,05	115,24	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	15,66	81,00	25,38	2,11	141,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	**930**	**20,81**	**36,92**	**87,83**	**821,96**	98,90	0,50	0,30	0,39	0,00	96,68	318,12	106,56	6,33	1 640,60	16,18	0,00	0,10		
Полдник																				
СЛИВА	100	0,77	0,29	9,22	47,05	3,96	0,04	0,03	0,02	0,00	17,82	17,82	8,02	0,45	211,86	3,96	0,00	0,00		
СОКИ ФРУКТОВЫЕ	200	0,97	0,00	14,16	60,14	137,60	0,03	0,00	0,03	0,00	144,00	72,00	126,00	1,44	0,00	0,00	0,00	0,00	К/К	2008
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	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	0,00	0,00	0,00		
ЗЕФИР	100	7,38	5,00	78,25	303,75	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:	**600**	**9,12**	**5,29**	**101,63**	**410,94**	141,56	0,07	0,03	0,05	0,00	161,82	89,82	134,02	1,89	211,86	3,96	0,00	0,00		
Всего за день:		**56,21**	**57,86**	**383,12**	**1855,73**	246,76	0,73	0,43	0,63	0,00	310,23	555,66	302,48	12,12	2 211,03	25,23	0,01	0,14		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	220	8,67	7,56	33,88	239,20	0,04	0,07	0,05	0,04	0,05	121,00	99,26	11,33	1,02	74,58	0,74	0,01	0,01	210	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,61	3,10	18,41	116,77	0,52	0,05	0,11	0,02	0,00	111,31	97,42	22,54	0,58	182,72	9,00	0,00	0,00	432	2008
БАТОН	60	4,80	0,60	29,46	142,80	0,00	0,10	0,04	0,00	0,00	13,80	53,40	20,40	1,20	81,60	2,16	0,00	0,00		2008
ЙОГУРТ	100	2,00	1,50	3,00	48,00	0,70	0,03	0,17	0,03	0,00	120,00	95,00	14,00	0,00	146,00	0,00	0,00	0,02		2008
Итого за прием пищи:	**580**	**19,08**	**12,76**	**84,75**	**546,77**	1,26	0,25	0,37	0,09	0,05	366,11	345,08	68,27	2,80	484,90	11,90	0,01	0,03		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	1,09	6,16	3,47	75,82	24,90	0,05	0,05	0,21	0,00	33,08	24,82	18,54	0,95	268,37	1,44	0,00	0,02	23	2011
СВЕКОЛЬНИК	300	2,48	6,95	15,14	133,95	8,19	0,07	0,07	0,22	0,00	46,20	63,87	30,84	1,45	528,29	7,91	0,00	0,03	83	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,62	6,48	24,11	169,79	11,67	0,14	0,12	0,04	0,09	47,60	96,71	34,00	1,33	860,67	9,76	0,00	0,04	312	2011
ЗРАЗЫ РУБЛЕНЫЕ	100	8,24	10,52	3,30	140,98	2,25	0,03	0,08	0,04	0,11	25,05	88,34	13,83	1,31	204,40	5,20	0,00	0,03	274	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	200	0,12	0,12	12,61	52,74	1,23	0,01	0,01	0,00	0,00	11,58	3,05	3,77	0,61	86,44	0,62	0,00	0,00	342.1	2011
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	50	3,60	0,85	9,06	100,00	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	Б/Н	
ХЛЕБ В/С	60	3,84	0,70	23,05	115,24	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	15,66	81,00	25,38	2,11	141,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	**990**	**22,99**	**31,78**	**90,74**	**788,52**	48,24	0,38	0,37	0,51	0,20	179,17	357,79	126,36	7,76	2 089,17	24,93	0,00	0,12		
Полдник																				
ПЕРСИКИ(НЕКТАРИНЫ)	100	0,77	0,09	8,11	38,41	3,52	0,03	0,06	0,07	0,00	15,84	26,93	12,67	0,79	319,44	1,76	0,00	0,02		
БЛИНЧИКИ	70	3,11	2,13	17,49	101,47	0,00	0,03	0,03	0,02	0,13	11,01	27,82	4,66	0,35	36,39	1,43	0,01	0,01	399	2011
СОКИ ФРУКТОВЫЕ	200	0,97	0,00	14,16	60,14	137,60	0,03	0,00	0,03	0,00	144,00	72,00	126,00	1,44	0,00	0,00	0,00	0,00	К/К	2008
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	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	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	**570**	**4,85**	**2,22**	**39,76**	**200,02**	141,12	0,09	0,09	0,12	0,13	170,85	126,75	143,33	2,58	355,83	3,19	0,01	0,03		
Всего за день:		**46,92**	**46,76**	**194,25**	**1835,31**	190,62	0,72	0,83	0,72	0,38	716,13	829,62	337,96	13,14	2 929,90	40,02	0,02	0,18		

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,79	6,25	25,59	174,32	12,43	0,15	0,12	0,04	0,09	42,59	100,96	34,89	1,41	913,64	10,16	0,00	0,04	335	2008
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	100	10,67	23,18	0,39	253,17	0,00	0,14	0,13	0,00	0,00	31,50	143,10	18,00	1,62	220,00	0,00	0,00	0,00	254	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,16	0,01	12,02	49,95	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	13,23	5,10	4,58	0,43	24,78	0,00	0,00	0,00	377	2011
БАТОН	60	4,80	0,60	29,46	142,80	0,00	0,10	0,04	0,00	0,00	13,80	53,40	20,40	1,20	81,60	2,16	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**562**	**19,42**	**30,04**	**67,46**	**620,24**	13,57	0,39	0,30	0,04	0,09	101,12	302,56	77,87	4,66	1 240,02	12,32	0,00	0,04		
Обед																				
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	100	1,17	5,01	10,57	93,36	10,32	0,02	0,03	0,24	0,00	32,89	23,69	13,90	1,08	194,17	2,80	0,00	0,01	41	2008
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	300	10,84	4,03	19,83	159,44	8,75	0,10	0,11	0,33	0,07	34,47	68,02	30,94	1,10	556,53	5,53	0,00	0,04	87	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,15	7,45	45,91	290,91	0,00	0,27	0,14	0,03	0,09	21,77	223,12	150,32	5,23	315,97	2,73	0,00	0,02	323	2008
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	100	15,06	17,47	2,26	226,71	1,72	0,05	0,10	0,19	0,00	18,04	136,09	21,58	2,05	338,42	7,00	0,00	0,05	246	2011
КИСЕЛЬ	200	0,00	0,00	26,28	105,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,51	4,32	1,93	0,00	0,81	0,00	0,00	0,00	411	2008
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	50	3,60	0,85	9,06	100,00	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	Б/Н	
ХЛЕБ В/С	60	3,84	0,70	23,05	115,24	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	15,66	81,00	25,38	2,11	141,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	**990**	**44,66**	**35,51**	**136,96**	**1 090,75**	20,79	0,52	0,42	0,79	0,16	134,34	536,24	244,05	11,57	1 546,90	18,06	0,00	0,12		
Полдник																				
ВАФЛИ	50	1,40	1,65	38,65	177,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	8,00	18,00	5,00	0,75	70,00	0,00	0,00	0,00		2008
ВИНОГРАД	100	0,51	0,51	13,00	60,76	2,09	0,03	0,01	0,00	0,00	23,49	17,23	13,31	0,78	221,85	6,96	0,00	0,01		
СОКИ ФРУКТОВЫЕ	200	0,97	0,00	14,16	60,14	137,60	0,03	0,00	0,03	0,00	144,00	72,00	126,00	1,44	0,00	0,00	0,00	0,00	К/К	2008
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	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	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	**550**	**2,88**	**2,16**	**65,81**	**297,90**	139,69	0,08	0,03	0,03	0,00	175,49	107,23	144,31	2,97	291,85	6,96	0,00	0,01		
Всего за день:		**66,96**	**67,71**	**270,23**	**2 008,89**	174,05	0,99	0,75	0,86	0,25	410,95	946,03	466,23	19,20	3 078,77	37,34	0,00	0,17		

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ГОЛУБЦЫ С МЯСОМ И РИСОМ	200	12,50	13,49	16,02	236,73	19,68	0,06	0,11	0,04	0,06	69,51	138,55	33,24	2,31	414,38	8,82	0,00	0,04	287	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,00	0,00	14,52	58,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,74	0,00	1,22	0,00	0,86	0,00	0,00	0,00	430	2008
БАНАН	100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	0,04	0,05	0,03	0,00	8,00	28,00	42,00	0,60	348,00	0,00	0,00	0,00		2008
БАТОН	60	4,80	0,60	29,46	142,80	0,00	0,10	0,04	0,00	0,00	13,80	53,40	20,40	1,20	81,60	2,16	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**560**	**18,80**	**14,59**	**81,00**	**533,58**	29,68	0,20	0,20	0,07	0,06	97,05	219,95	96,86	4,11	844,84	10,98	0,00	0,04		
Обед																				
САЛАТ ИЗ РЕДИСА	100	1,01	6,08	2,80	70,54	21,35	0,01	0,04	0,05	0,00	39,69	34,48	11,39	0,83	212,13	5,68	0,00	0,03	30	2011
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	300	11,64	11,56	22,28	242,46	0,48	0,04	0,04	0,02	0,13	26,44	41,72	9,49	0,56	68,66	2,03	0,01	0,01	113	2011
КАРТОФЕЛЬ, ЖАРЕННЫЙ БРУСОЧКАМИ, ДОЛЬКАМИ, КУБИКАМИ ИЛИ ЛОМТИКАМИ	180	3,49	5,54	28,46	178,04	14,40	0,16	0,11	0,01	0,00	16,20	94,05	37,26	1,62	1 022,40	9,00	0,00	0,05	147	2011
РУЛЕТ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ	100	9,67	11,55	8,75	177,80	2,48	0,04	0,10	0,06	0,20	29,07	107,17	17,82	1,81	243,26	6,43	0,00	0,03	277	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	14,52	58,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,37	0,00	1,80	0,00	1,05	0,00	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	50	3,49	0,82	19,01	97,00	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	Б/Н	
ХЛЕБ В/С	60	3,84	0,70	23,05	115,24	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	15,66	81,00	25,38	2,11	141,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	**990**	**33,14**	**36,25**	**118,87**	**939,13**	38,71	0,33	0,33	0,14	0,33	135,43	358,42	103,14	6,93	1 688,50	23,14	0,01	0,12		
Полдник																				
ШОКОЛАД	95	8,45	6,45	37,00	112,35	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		
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01		2008
СОКИ ФРУКТОВЫЕ	200	0,97	0,00	14,16	60,14	137,60	0,03	0,00	0,03	0,00	144,00	72,00	126,00	1,44	0,00	0,00	0,00	0,00	К/К	2008
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	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	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	**595**	**9,82**	**6,85**	**60,96**	**219,49**	147,60	0,06	0,02	0,04	0,00	160,00	83,00	134,00	3,64	278,00	2,00	0,00	0,01		
Всего за день:		**61,76**	**57,69**	**260,83**	**1 792,20**	215,99	0,59	0,55	0,25	0,39	392,48	661,37	334,00	14,68	2 811,34	36,12	0,01	0,17		

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	12,08	9,14	25,29	232,54	13,54	0,16	0,15	0,03	0,00	23,05	160,08	43,78	2,64	1 068,69	11,82	0,00	0,07	259	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	11,62	46,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,09	0,00	1,31	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	430	2008
БАТОН	60	4,80	0,60	29,46	142,80	0,00	0,10	0,04	0,00	0,00	13,80	53,40	20,40	1,20	81,60	2,16	0,00	0,00		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0,10	16,50	0,16	149,60	0,00	0,00	0,02	0,15	0,30	2,40	3,80	0,00	0,04	3,00	0,00	0,00	0,00	13	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	40	9,28	11,80	0,00	145,60	0,28	0,02	0,12	0,13	0,00	352,00	200,00	14,00	0,40	35,20	0,00	0,01	0,01	15	2011
Итого за прием пищи:	**570**	**26,26**	**38,04**	**66,53**	**716,98**	13,82	0,28	0,33	0,31	0,30	397,34	417,28	79,49	4,28	1 189,29	13,98	0,01	0,08		
Обед																				
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,80	0,10	2,49	13,96	9,97	0,03	0,04	0,01	0,00	22,93	41,87	13,96	1,00	140,58	2,99	0,00	0,02		2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	300	2,38	5,21	17,02	125,49	7,97	0,09	0,07	0,21	0,09	31,28	67,62	28,83	1,14	571,57	5,10	0,00	0,03	91	2008
РИС ОТВАРНОЙ	180	1,63	2,15	17,10	94,29	0,00	0,01	0,01	0,01	0,04	21,68	33,30	14,45	0,25	25,43	0,33	0,00	0,01	304	2011
АЗУ	100	7,35	10,03	1,04	123,91	0,61	0,02	0,05	0,00	0,00	6,24	65,00	9,14	0,97	160,35	3,15	0,00	0,02	260	2008
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И СЛИВ	200	0,22	0,13	8,38	36,88	1,50	0,01	0,01	0,00	0,00	13,03	5,34	4,40	0,44	92,38	1,15	0,00	0,00	396	2008
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	50	3,60	0,85	9,06	100,00	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	Б/Н	
ХЛЕБ В/С	60	3,84	0,70	23,05	115,24	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	15,66	81,00	25,38	2,11	141,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	**990**	**19,82**	**19,17**	**78,14**	**609,77**	20,05	0,24	0,22	0,23	0,13	110,82	294,13	96,16	5,91	1 131,31	12,72	0,00	0,08		
Полдник																				
ЧЕРЕШНЯ	100	0,90	0,00	12,40	55,00	40,00	0,00	0,00	0,00	0,00	33,00	28,00	24,00	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
КОНФЕТЫ	50	0,05	0,05	26,21	195,50	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		2008
СОКИ ФРУКТОВЫЕ	200	0,97	0,00	14,16	60,14	137,60	0,03	0,00	0,03	0,00	144,00	72,00	126,00	1,44	0,00	0,00	0,00	0,00	К/К	2008
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	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	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	**550**	**1,92**	**0,05**	**52,77**	**310,64**	177,60	0,03	0,00	0,03	0,00	177,00	100,00	150,00	3,24	0,00	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		**48,00**	**50,26**	**197,44**	**1 737,39**	211,47	0,55	0,55	0,57	0,43	685,16	811,41	325,65	13,43	2 320,60	26,70	0,01	0,16		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	590,37	601,40	2 418,65	18 521,94	2 160,93	7,32	8,44	13,22	3,03	5 573,82	8 210,32	3 440,92	144,43	24 913,63	386,65	0,21	1,98
Среднее значение за период	59,04	60,14	241,87	1 852,20	216,09	0,73	0,84	1,32	0,30	557,38	821,03	344,09	14,44	2 491,36	38,67	0,02	0,20
Содержание белков, жиров, углеводов в	13.3	30.5	56.2														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

12-18 лет	572	978	566