

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																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0.5	0.1	1.5	8.4	5.98	0.02	0.02	0.01	0.00	13.75	25.12	8.37	0.60	84.32	1.79	0.00	0.01		2008	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	5.9	3.3	37.6	204.3	0.00	0.07	0.02	0.01	0.05	9.74	43.57	7.92	1.00	68.15	0.83	0.01	0.01	331	2008	
ИНДЕЙКА ОТВАРНАЯ	80	21.8	24.6	0.3	309.7	0.13	0.04	0.22	0.01	0.00	23.27	211.06	20.70	1.56	144.11	0.10	0.02	0.00	307	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.6	0.0	15.7	65.3	0.12	0.00	0.03	0.00	0.00	20.53	22.25	13.41	2.21	75.36	0.00	0.00	0.00	430	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008	
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	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:	550	31.2	28.6	77.6	695.8	16.23	0.22	0.33	0.04	0.05	88.70	339.09	64.10	8.76	690.74	6.40	0.03	0.03			
Всего за день:		31.2	28.6	77.6	695.8	16.23	0.22	0.33	0.04	0.05	88.70	339.09	64.10	8.76	690.74	6.40	0.03	0.03			

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		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 ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	170	5.3	7.0	27.9	196.0	0.00	0.15	0.04	0.02	0.08	29.45	131.04	52.33	1.61	146.22	2.63	0.00	0.02	184	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	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 РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
ГРУША	100	0.4	0.3	10.3	47.0	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:	500	7.7	7.6	70.3	381.6	5.00	0.22	0.10	0.03	0.08	62.31	173.14	71.83	4.81	343.22	5.31	0.00	0.03		
Всего за день:		7.7	7.6	70.3	381.6	5.00	0.22	0.10	0.03	0.08	62.31	173.14	71.83	4.81	343.22	5.31	0.00	0.03		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		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																				
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0.5	0.1	1.5	8.4	5.98	0.02	0.02	0.01	0.00	13.75	25.12	8.37	0.60	84.32	1.79	0.00	0.01		2008
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	100	2.0	3.2	15.8	100.1	8.00	0.09	0.06	0.02	0.05	15.50	53.41	21.53	0.93	568.83	5.00	0.00	0.03	310	2011
ГОВЯДИНА ОТВАРНАЯ	80	14.6	12.6	0.2	172.1	0.08	0.03	0.09	0.00	0.00	16.69	124.89	15.10	1.85	267.83	5.89	0.00	0.04	241	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.6	0.0	15.7	65.3	0.12	0.00	0.03	0.00	0.00	20.53	22.25	13.41	2.21	75.36	0.00	0.00	0.00	430	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	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:	550	20.0	16.5	55.8	454.0	24.18	0.22	0.25	0.03	0.05	87.88	262.77	72.12	8.99	1 315.1 4	16.37	0.00	0.09		
Всего за день:		20.0	16.5	55.8	454.0	24.18	0.22	0.25	0.03	0.05	87.88	262.77	72.12	8.99	1 315.1 4	16.37	0.00	0.09		

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	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ОГУРЦАМИ	60	0.7	3.0	1.9	38.4	15.34	0.02	0.02	0.00	0.00	19.30	18.98	7.94	0.53	86.84	1.58	0.00	0.01	46	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	2.4	3.1	25.1	137.3	0.00	0.02	0.00	0.02	0.00	7.33	52.00	17.33	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	323	2008
ИНДЕЙКА ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	80	8.5	12.3	1.6	150.9	4.00	0.02	0.09	0.01	0.00	14.05	83.40	11.12	0.68	125.35	0.48	0.01	0.00	292	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	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 РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
ГРУША	100	0.4	0.3	10.3	47.0	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:	570	14.0	19.0	71.0	512.2	24.34	0.13	0.17	0.03	0.00	73.54	196.49	55.89	4.81	409.18	4.74	0.01	0.02		
Всего за день:		14.0	19.0	71.0	512.2	24.34	0.13	0.17	0.03	0.00	73.54	196.49	55.89	4.81	409.18	4.74	0.01	0.02		

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 ПШЕННАЯ НА ВОДЕ	170	4.7	8.6	33.4	230.1	0.00	0.13	0.02	0.04	0.14	18.84	90.32	32.65	1.18	90.80	1.89	0.00	0.01	184	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.6	0.0	15.7	65.3	0.12	0.00	0.03	0.00	0.00	20.53	22.25	13.41	2.21	75.36	0.00	0.00	0.00	430	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	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:	480	7.7	9.3	71.6	403.6	10.12	0.22	0.09	0.05	0.14	60.77	149.67	59.76	6.79	484.97	5.57	0.00	0.02		
Всего за день:		7.7	9.3	71.6	403.6	10.12	0.22	0.09	0.05	0.14	60.77	149.67	59.76	6.79	484.97	5.57	0.00	0.02		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0.5	0.1	1.5	8.4	5.98	0.02	0.02	0.01	0.00	13.75	25.12	8.37	0.60	84.32	1.79	0.00	0.01		2008
КАША ПЕРЛОВАЯ	100	3.0	3.5	21.2	127.6	0.00	0.03	0.00	0.02	0.00	15.37	103.01	13.07	0.77	0.00	0.00	0.00	0.00	181	2008
ГОВЯДИНА ОТВАРНАЯ	80	14.6	12.6	0.2	172.1	0.08	0.03	0.09	0.00	0.00	16.69	124.89	15.10	1.85	267.83	5.89	0.00	0.04	241	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.6	0.0	15.7	65.3	0.12	0.00	0.03	0.00	0.00	20.53	22.25	13.41	2.21	75.36	0.00	0.00	0.00	430	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
ГРУША	100	0.4	0.3	10.3	47.0	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:	550	21.1	16.7	61.6	481.5	11.18	0.16	0.19	0.03	0.00	90.75	317.37	67.66	8.62	623.31	10.37	0.00	0.06		
Всего за день:		21.1	16.7	61.6	481.5	11.18	0.16	0.19	0.03	0.00	90.75	317.37	67.66	8.62	623.31	10.37	0.00	0.06		

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	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ОГУРЦАМИ	60	0.7	3.0	1.9	38.4	15.34	0.02	0.02	0.00	0.00	19.30	18.98	7.94	0.53	86.84	1.58	0.00	0.01	46	2011
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	100	2.0	3.2	15.8	100.1	8.00	0.09	0.06	0.02	0.05	15.50	53.41	21.53	0.93	568.83	5.00	0.00	0.03	310	2011
ИНДЕЙКА ОТВАРНАЯ	80	21.8	24.6	0.3	309.7	0.13	0.04	0.22	0.01	0.00	23.27	211.06	20.70	1.56	144.11	0.10	0.02	0.00	307	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	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 РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	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:	570	26.9	31.5	59.9	633.7	33.47	0.23	0.34	0.04	0.05	87.93	320.55	65.66	6.42	1 119.7 7	10.35	0.02	0.05		
Всего за день:		26.9	31.5	59.9	633.7	33.47	0.23	0.34	0.04	0.05	87.93	320.55	65.66	6.42	1 119.7 7	10.35	0.02	0.05		

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	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0.5	0.1	1.5	8.4	5.98	0.02	0.02	0.01	0.00	13.75	25.12	8.37	0.60	84.32	1.79	0.00	0.01		2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	5.9	3.3	37.6	204.3	0.00	0.07	0.02	0.01	0.05	9.74	43.57	7.92	1.00	68.15	0.83	0.01	0.01	331	2008
ИНДЕЙКА ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	80	8.5	12.3	1.6	150.9	4.00	0.02	0.09	0.01	0.00	14.05	83.40	11.12	0.68	125.35	0.48	0.01	0.00	292	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.6	0.0	15.7	65.3	0.12	0.00	0.03	0.00	0.00	20.53	22.25	13.41	2.21	75.36	0.00	0.00	0.00	430	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
ГРУША	100	0.4	0.3	10.3	47.0	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:	550	17.8	16.2	79.5	537.0	15.10	0.19	0.22	0.03	0.05	82.47	216.43	58.53	7.69	548.97	5.78	0.02	0.03		
Всего за день:		17.8	16.2	79.5	537.0	15.10	0.19	0.22	0.03	0.05	82.47	216.43	58.53	7.69	548.97	5.78	0.02	0.03		

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	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
КАША КУКУРУЗНАЯ НА ВОДЕ	170	2.8	7.6	38.2	233.4	0.00	0.42	0.55	0.30	1.66	10.02	2.04	7.32	7.35	51.25	0.00	0.00	0.00	184	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.6	0.0	15.7	65.3	0.12	0.00	0.03	0.00	0.00	20.53	22.25	13.41	2.21	75.36	0.00	0.00	0.00	430	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	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:	480	5.7	8.2	76.4	406.9	10.12	0.51	0.62	0.30	1.66	51.95	61.39	34.43	12.96	445.41	3.68	0.00	0.01		
Всего за день:		5.7	8.2	76.4	406.9	10.12	0.51	0.62	0.30	1.66	51.95	61.39	34.43	12.96	445.41	3.68	0.00	0.01		

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	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ОГУРЦАМИ	60	0.7	3.0	1.9	38.4	15.34	0.02	0.02	0.00	0.00	19.30	18.98	7.94	0.53	86.84	1.58	0.00	0.01	46	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	2.4	3.1	25.1	137.3	0.00	0.02	0.00	0.02	0.00	7.33	52.00	17.33	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	323	2008
ГОВЯДИНА ОТВАРНАЯ	80	14.6	12.6	0.2	172.1	0.08	0.03	0.09	0.00	0.00	16.69	124.89	15.10	1.85	267.83	5.89	0.00	0.04	241	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	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 РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
ГРУША	100	0.4	0.3	10.3	47.0	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:	570	20.1	19.3	69.6	533.4	20.42	0.14	0.16	0.03	0.00	76.18	237.98	59.88	5.97	551.67	10.15	0.00	0.06		
Всего за день:		20.1	19.3	69.6	533.4	20.42	0.14	0.16	0.03	0.00	76.18	237.98	59.88	5.97	551.67	10.15	0.00	0.06		

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	І, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	172,2	172,9	693,4	5039,7	170.16	2.24	2.48	0.62	2.08	762.48	2 274.86	609.86	75.81	6 532.39	78.72	0.09	0.40
Среднее значение за период	17.2	17.3	69.3	504.0	17.02	0.22	0.25	0.06	0.21	76.25	227.49	60.99	7.58	653.24	7.87	0.01	0.04
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13.7	30.9	55.4														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
1-4 класс 1 смена	537