



ИП Нистратова Н.А.

Н.А. Нистратова

Н.А. Нистратова



Составлено:

«ЯСП №8»

Н.Ф. Тоцкая

Н.Ф. Тоцкая

**Примерное десятидневное меню
для обеспечения горячим питанием
обучающихся в образовательных учреждениях
городского округа Ялта Республики Крым**

СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	6,0	5,4	19,9	154,2	0,60	0,10	0,00	0,10	0,10	0,10	144,30	114,80	18,60	0,40	213,10	12,60	120	2011
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	60	1,7	3,1	3,6	49,4	3,20	0,10	0,00	0,10	0,00	0,00	11,80	32,50	11,30	0,40	61,20	0,00	10	2012
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,9	4,5	0,3	61,3	0,00	0,00	0,10	0,90	0,80	19,90	69,60	4,30	0,90	56,40	8,10	209	2011	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/18/7	0,2	0,0	15,0	61,6	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00	13,40	5,10	4,60	0,50	25,00	0,00	377	2011	
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	25	1,9	2,5	18,6	104,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,30	22,50	5,00	0,50	27,50	0,00		2008	
ХЛЕБОБУЛОЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ (БАТОН)	60	5,9	1,2	33,8	168,6	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	34,50	57,10	10,10	0,50	97,20	2,90	434	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,10	0,00	0,00	0,70	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,70		2008	
Итого за прием пищи:	687	22,6	17,0	103,9	660,6	5,00	0,40	0,10	1,00	3,60	236,60	327,70	59,60	4,40	521,20	25,30			
Всего за день:		22,6	17,0	103,9	660,6	5,00	0,40	0,10	1,00	3,60	236,60	327,70	59,60	4,40	521,20	25,30			

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал/100г	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур
	Белок, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	А, мг	Д, мкг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг				
															С, мг	В1, мг	А, мг	
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СО СМЕТАНОЙ ТО	150	16,7	11,3	16,0	0,00	0,10	0,20	0,30	131,20	178,00	21,10	0,70	126,80	1,10	223			
КРЕМЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД (ПО СЕЗОНУ)	200	0,0	0,0	26,2	0,00	0,00	0,00	0,00	12,50	6,20	2,10	0,00	2,70	0,00	355			
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	16,00	8,00	2,20	278,00	2,00	338			
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	0,00	0,00	0,00	0,00	19,50	3,90	0,30	27,60	0,00	2008				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	0,00	0,10	0,00	0,70	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,70	2008			
Итого за прием пищи:	510	21,4	13,3	80,1	0,00	0,10	0,20	1,00	170,80	240,80	40,80	4,40	475,90	4,80				
Всего за день:		21,4	13,3	80,1	0,10	0,10	0,20	1,00	170,80	240,80	40,80	4,40	475,90	4,80				

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал/100г	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур
	Белок, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	А, мг	Д, мкг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг				
															С, мг	В1, мг	А, мг	
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ ИЛИ ОВСЯНОЙ, ИЛИ ЯЧНЕВОЙ, ИЛИ ПЕРЛОВОЙ КРУПЫ	210	7,4	11,6	38,0	0,50	0,20	0,10	0,20	115,70	157,40	41,70	1,20	232,30	10,80	182			
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	60	6,9	11,3	18,5	0,10	0,00	0,10	0,10	165,90	114,50	11,00	0,60	40,80	0,00	3			
КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	3,6	3,7	23,8	0,20	0,00	0,00	0,00	109,70	98,50	26,90	0,90	199,20	2,70	383			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	0,00	0,10	0,00	0,00	9,90	7,20	34,80	7,60	54,40	2,20	2008			
Итого за прием пищи:	510	20,5	27,0	97,3	0,80	0,30	0,20	0,30	398,50	405,20	87,20	4,30	535,70	15,70				
Всего за день:		20,5	27,0	97,3	0,80	0,30	0,20	0,30	398,50	405,20	87,20	4,30	535,70	15,70				

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал/100г	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур
	Белок, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	А, мг	Д, мкг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг				
															С, мг	В1, мг	А, мг	
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	60	0,6	3,0	4,9	0,00	0,00	1,10	0,00	23,60	25,20	17,40	0,50	105,50	2,30	61			
ВИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	90	8,6	4,8	131,2	0,10	0,00	0,00	0,00	17,70	79,80	10,50	1,30	167,70	4,70	281			
КАША РАССЫПЧАТАЯ ЯЧНЕВАЯ ИЛИ ПЕРЛОВАЯ	150	4,6	8,2	29,9	0,00	0,10	0,10	0,10	44,00	147,20	22,50	0,80	97,90	0,00	171,3			
ФРИТ-ЧАЙ	200	0,7	0,3	28,8	88,00	0,00	0,20	0,00	19,30	3,10	4,90	0,50	11,20	0,00	388			
БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,40	36,80	0,00	2008			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	0,00	0,10	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,70	2008			
Итого за прием пищи:	570	19,5	21,7	101,7	90,90	0,20	1,40	0,10	117,60	307,40	66,20	4,70	459,90	8,70				
Всего за день:		19,5	21,7	101,7	90,90	0,20	1,40	0,10	117,60	307,40	66,20	4,70	459,90	8,70				

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал/100г	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур
	Белок, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	А, мг	Д, мкг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг				
															С, мг	В1, мг	А, мг	
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ СУБПРОДУКТАМИ ИЛИ СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ С СОУСОМ	150	16,5	14,5	20,6	0,20	0,20	5,10	0,10	31,00	281,10	39,80	6,10	918,70	11,20	284			
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200	6,8	5,0	11,0	0,50	0,10	0,00	0,00	216,00	190,00	32,00	0,20	248,00	0,00	386			
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	16,00	8,00	2,20	278,00	2,00	338			
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	0,00	0,00	0,00	0,00	19,50	3,90	0,30	27,60	0,00	2008				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	0,00	0,10	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,70	2008			
Итого за прием пищи:	510	28,4	21,1	69,5	0,70	0,80	5,20	0,10	527,70	457,70	89,40	10,00	1523,10	14,90				
Всего за день:		28,4	21,1	69,5	0,70	0,80	5,20	0,10	527,70	457,70	89,40	10,00	1523,10	14,90				

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецен-туры	Сборник рецептов			
	Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	А, мг	Д, мкг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг			К, мг	Г, мкг	
САЛАТ ИЗ ОТВАРНЫХ ОВОЩЕЙ	60	1,3	6,1	10,8	103,0	0,00	0,00	0,00	0,00	2,60	30,80	37,90	18,00	1,20	279,00	5,50	2011	
СУФЛЕ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ДР-ПТИЦ	90	16,8	25,1	3,1	307,3	0,70	0,10	0,10	0,10	0,40	0,90	17,30	1,30	236,50	7,70	299	2011	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5,3	6,4	34,3	215,4	0,00	0,10	0,10	0,10	0,10	30,20	42,00	10,40	1,00	63,70	0,80	203	2011
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИТОВНИКА	200	0,7	0,3	28,8	132,5	88,00	0,00	0,20	0,00	0,00	19,30	3,10	4,90	0,50	11,20	0,00	388	2011
БАТОН	30	2,3	0,5	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30	27,60	0,00	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,10	0,00	0,00	0,70	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,70	2008	
Итого за прием пищи:	600	28,4	39,1	105,1	898,0	91,90	0,30	0,40	0,50	5,40	129,20	284,30	60,20	5,50	658,80	15,70		
Всего за день:		28,4	39,1	105,1	898,0	91,90	0,30	0,40	0,50	5,50	129,20	284,30	60,20	5,50	658,80	15,70		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецен-туры	Сборник рецептов			
	Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	А, мг	Д, мкг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг			К, мг	Г, мкг	
САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ (ПО-СЕЗОНУ)	60	0,5	3,0	1,5	37,0	0,00	0,00	0,00	0,00	1,30	14,00	17,00	8,10	0,40	84,30	0,30	19-25	2011
РЫБА, ГУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	10,1	5,4	5,4	111,6	2,50	0,10	0,30	0,00	2,40	43,90	154,90	42,90	1,10	387,80	92,60	229	2011
ПЮРЕ БАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,3	21,4	146,3	10,40	0,20	0,00	0,10	0,20	44,70	85,80	30,30	1,20	764,30	8,50	312	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/157	0,2	0,0	15,0	61,6	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00	13,40	5,10	4,60	0,50	25,00	0,00	377	2011
БАТОН	30	2,3	0,5	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30	27,60	0,00	2008	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,10	0,00	0,00	0,70	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,70	2008	2008
Итого за прием пищи:	592	18,3	14,9	71,4	496,3	17,30	0,40	0,30	0,10	4,60	127,10	308,40	95,50	4,70	1 329,80	103,10		
Всего за день:		18,3	14,9	71,4	496,3	17,30	0,40	0,30	0,10	4,60	127,10	308,40	95,50	4,70	1 329,80	103,10		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					
	Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	А, мг	Д, мкг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг
Итого за весь период	220,8	67,45	3,40	8,40	3,10	44,00	2 141,10	3 439,30	945,40	57,80	7 430,00	220,70		
Среднее значение за период	22,1	67,45	40,60	0,80	0,30	4,40	214,10	343,90	94,50	5,80	743,00	22,10		
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,1													

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Горячее питание
Горячее питание 1-4 классов 17-	564

ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ГОРЯЧИМ ПИТАНИЕМ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ ГОРОДСКОГО ОКРУГА ЯЛТА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ РАЦИОН № 2 ИЗ РАСЧЕТА 75,00 РУБ. НА 1 РЕБЕНКА В ДЕНЬ

1 день

Применение пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины		Минеральные вещества						№ рецептур					
	Белок, г	Жиры, г		С, мг	В1, мг	А, мг	Д, мкг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг		К, мг	Г, мг			
ОБЕД																	
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	0,5	3,0	3,30	0,00	0,00	0,00	1,30	14,00	17,00	8,10	0,40	84,30	0,30	31	2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	13,4	11,9	20,6	6,80	0,10	0,30	0,00	39,70	150,40	35,50	2,50	678,60	9,30	103	2011	
ПЕЧЕНЬ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ	90	7,2	11,2	9,3	1,00	0,00	0,00	0,00	2,40	19,10	72,90	13,10	9,80	177,70	3,60	279	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧЕВАЯ 2	150	8,6	2,2	39,3	212,1	0,00	0,20	0,00	4,70	20,40	191,10	129,00	4,50	276,20	2,30	171,2	2011
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ	200	0,1	0,0	26,9	110,2	1,20	0,00	0,00	0,00	13,70	8,20	0,10	26,40	0,00	350	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,10	0,00	0,80	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,6	0,3	12,7	61,2	0,00	0,10	0,00	0,70	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,70	2008	
Итого за прием пищи:	820	34,9	28,8	130,4	931,6	12,30	0,50	0,30	0,00	11,70	121,50	499,30	209,10	10,30	1 329,6	17,20	
Всего за день:		34,9	28,8	130,4	931,6	12,30	0,50	0,30	0,00	11,70	121,50	499,30	209,10	10,30	1 329,6	17,20	

2 день

Применение пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины		Минеральные вещества						№ рецептур						
	Белок, г	Жиры, г		С, мг	В1, мг	А, мг	Д, мкг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг		К, мг	Г, мг				
ОБЕД																		
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧНОЙ КАПУСТЫ	60	1,0	3,0	5,3	10,30	0,00	0,00	0,00	1,40	26,80	14,90	8,00	0,60	103,10	1,40	45	2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПЮ	250	13,7	12,2	19,2	243,0	7,30	0,20	0,30	0,00	2,20	42,40	166,00	52,00	2,30	652,40	7,60	101	2011
ПЛОД ИЗ ПИЩЫ ИЛИ КРОЛИКА	240	15,9	18,5	26,9	336,4	1,60	0,10	0,20	0,00	3,40	18,20	162,00	33,80	1,50	266,70	4,00	291	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	8,50	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	349	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,10	0,00	0,70	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,70	2008		
Итого за прием пищи:	690	32,6	34,0	83,5	771,0	19,20	0,40	0,50	0,00	7,70	101,30	369,00	101,30	5,60	1 064,2	14,70		
Всего за день:		32,6	34,0	83,5	771,0	19,20	0,40	0,50	0,00	7,70	101,30	369,00	101,30	5,60	1 064,2	14,70		

3 день

Применение пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины		Минеральные вещества						№ рецептур						
	Белок, г	Жиры, г		С, мг	В1, мг	А, мг	Д, мкг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг		К, мг	Г, мг				
ОБЕД																		
САЛАТ ИЗ ОТВАРНЫХ ОВОЩЕЙ	60	0,8	3,6	6,4	1,90	0,00	0,00	0,00	1,60	18,50	22,60	10,80	0,70	167,20	3,30	51	2011	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	12,6	14,9	13,2	239,6	8,80	0,00	0,30	0,00	2,60	61,40	143,70	37,40	2,70	570,60	10,20	82	2011
РЫБА, тушенная в томате с овощами	100	10,1	5,4	5,4	111,6	2,50	0,10	0,30	0,00	2,40	43,90	154,90	42,90	1,10	387,80	92,60	229	2011
ЩОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,3	21,4	146,3	10,40	0,20	0,00	0,10	0,20	44,70	85,80	30,30	1,20	764,30	8,50	312	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,1	0,0	14,8	59,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,90	3,70	3,90	0,40	13,60	0,00	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,10	0,00	0,80	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,10	0,00	0,70	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,70	2008		
Итого за прием пищи:	845	31,9	29,7	94,0	774,5	23,60	0,50	0,60	0,10	8,30	194,00	470,60	144,20	8,10	1 995,9	116,30		
Всего за день:		31,9	29,7	94,0	774,5	23,60	0,50	0,60	0,10	8,30	194,00	470,60	144,20	8,10	1 995,9	116,30		

4 день

Применение пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины		Минеральные вещества						№ рецептур						
	Белок, г	Жиры, г		С, мг	В1, мг	А, мг	Д, мкг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг		К, мг	Г, мг				
ОБЕД																		
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	60	0,9	3,6	3,9	2,60	0,00	0,00	0,00	1,70	17,10	22,30	10,60	0,60	134,40	2,70	55	2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОЕВЫМИ	250	16,0	14,6	19,2	273,1	6,40	0,20	0,30	0,00	2,60	63,90	217,10	48,30	3,20	749,30	7,90	102	2011
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРО АНОВСКИ	90	12,2	9,9	3,2	170,3	9,20	0,10	4,10	0,00	3,20	18,60	180,00	12,30	3,90	215,70	5,40	255	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ЯЧНЕВАЯ ИЛИ ПЕРЛОВАЯ	150	4,6	8,2	29,9	210,6	0,00	0,10	0,10	0,10	0,20	44,00	147,20	22,50	0,80	97,90	0,00	171,3	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,10	0,00	0,70	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,70	2008		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,1	111,1	1,60	0,00	0,00	0,00	0,30	13,20	4,00	4,40	0,80	112,40	0,80	394	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,10	0,00	0,80	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	2008		
Итого за прием пищи:	820	39,0	37,0	116,1	973,5	19,80	0,60	4,50	0,10	9,50	171,40	630,30	117,00	11,30	1 402,1	18,50		
Всего за день:		39,0	37,0	116,1	973,5	19,80	0,60	4,50	0,10	9,50	171,40	630,30	117,00	11,30	1 402,1	18,50		

5 день

Применение пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины		Минеральные вещества						№ рецептур						
	Белок, г	Жиры, г		С, мг	В1, мг	А, мг	Д, мкг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг		К, мг	Г, мг				
ОБЕД																		
САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ (ПО СЕЗОНУ)	60	0,3	3,0	1,5	37,0	3,30	0,00	0,00	1,30	14,00	17,00	8,10	0,40	84,30	0,30	21	2011	
РАССОЛЫВК ЛЕНИНГРАДСКИ	250	12,9	14,4	16,8	248,4	6,90	0,10	0,30	0,00	2,80	61,30	161,80	38,30	2,60	687,90	9,00	96	2011
СУФЛЕ ИЗ КУРИ ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	90	16,8	25,1	3,1	307,3	0,70	0,10	0,10	0,40	0,90	37,80	155,70	17,30	1,30	236,50	7,70	299	2011
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	150	5,2	6,3	31,8	205,5	2,20	0,10	0,20	0,00	3,50	36,80	53,90	18,60	1,20	166,20	1,50	205	2011

ОБЕД																		
САЛАТ ИЗ СЫРАХ ОВОЩЕЙ	60	0,7	3,6	2,3	45,5	11,5	0,00	0,20	0,00	1,70	17,30	21,64	11,34	0,00	113,4	7,70	29	2011
РАССОЛЫВАК ДОМАШНИЙ	250	12,8	14,3	14,9	240,5	10,70	0,10	0,30	0,00	2,60	49,80	151,4	38,90	2,60	724,50	9,70	95	2011
ПИЦЦА ИЛИ КРОЛИК, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	90	12,9	13,9	2,6	193,0	0,60	0,10	0,00	0,00	1,00	20,10	109,44	23,10	0,80	175,70	3,70	290	2011
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,3	21,4	146,3	10,40	0,20	0,00	0,10	0,20	44,7	85,80	30,30	1,20	764,30	8,50	312	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,10	0,00	0,00	0,80	9,20	35,60	13,20	0,90	51,60	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,10	0,00	0,00	0,70	5,40	26,10	5,70	1,20	40,90	1,70		2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ПИТАГОРИКА	200	0,7	0,3	28,8	132,5	88,00	0,00	0,20	0,00	0,00	19,30	3,14	4,90	0,50	11,20	0,00	388	2011
Итого за прием пищи:	820	35,4	37,9	102,8	913,7	121,20	0,60	0,70	0,10	7,00	163,80	427,00	117,40	7,70	1 881,5	25,30		
Всего за день:		35,4	37,9	102,8	913,7	121,20	0,60	0,70	0,10	7,00	163,80	427,00	117,40	7,70	1 881,5	25,30		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые		Витамины				Минеральные вещества						
	Белков, г	Энергетическая ценность, ккал	С, мг	В1, мг	А, мг	Д, мкг	Е, мг	Сж, мг	Р, мг	Мг, мг	К, мг	К, мг	Л, мкг
Итого за весь период	386,6	9 505,0	448,70	5,70	14,90	1,20	104,00	1 643,60	5 183,00	1 630,80	95,40	#####	441,20
Среднее значение за период	38,7	950,5	44,90	0,60	1,50	0,10	10,40	164,40	518,30	163,10	9,50	1 525,00	44,10
Содержание белков, жиров, углеводов	16,3												

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	ОБЕД
Гораздо младше 1-4 класс (7-11 лет)	812

ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ГОРЯЧИМ ДВУХРАЗОВЫМ ПИТАНИЕМ УЧАЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ ГОРОДСКОГО ОКРУГА ЯЛТА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ РАЦИОН №3 ИЗ РАСЧЕТА 143,00 РУБ. НА 1 РЕБЕНКА В ДЕНЬ

Возрастная группа: 11-

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур					
		Белки, г	Жиры, г		Углевод	С, мг	В1, мг	А, мг	Д, мкг	Е, мг	Са, мг	Р, мг		Мг, мг	К, мг	Л, мкг		
Завтрак																		
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ, ОВСЯНОЙ, МАСЛО (ТОРЦИЯМИ)	250	10,8	16,0	48,2	379,3	0,60	0,20	0,10	0,20	2,20	153,40	263,20	83,10	2,30	372,30	14,30	173	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СТУШЕННЫМ	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,00	0,00	0,10	0,20	0,20	0,20	1,20	1,90	0,00	1,50	0,00	14	2011
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	200	3,3	3,3	24,1	139,7	0,20	0,00	0,00	0,00	0,10	122,80	94,70	20,80	0,50	169,30	2,80	390	2011
ХЛЕБО-БУЛОЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ (БАТОН)	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,00	0,10	0,00	0,00	0,60	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	338	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,20		2008
Итого за прием пищи:	660	21,5	30,1	130,0	879,6	10,80	0,40	0,20	0,40	4,00	312,00	444,60	127,30	7,20	930,70	21,30		

ОБЕД

САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100	0,8	5,1	2,6	61,7	5,60	0,00	0,00	0,00	2,10	23,30	28,20	13,40	0,70	140,50	0,50	21	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	300	16,2	14,4	24,8	292,9	8,20	0,10	0,30	0,00	2,20	47,40	180,40	42,70	2,80	814,30	11,10	103	2011
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРЯНТ	100	8,0	12,3	10,3	192,0	1,10	0,00	0,00	0,00	2,60	21,10	81,00	14,60	1,00	187,30	4,30	279	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧЕВАЯ 2	180	10,4	2,7	47,1	254,5	0,00	0,30	0,00	0,00	5,70	24,50	228,30	154,80	5,40	324,30	2,80	171,2	2011
КАСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ	200	0,1	0,0	26,9	110,2	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	13,70	8,20	4,50	0,10	26,40	0,00	350	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,8	0,4	30,1	142,1	0,00	0,10	0,00	0,00	1,20	13,80	50,40	19,80	1,20	77,40	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,20		2008
Итого за прием пищи:	880	42,7	35,3	158,8	1 136,0	16,10	0,60	0,30	0,00	14,70	151,00	612,30	257,50	12,80	1 634,6	20,90		
Всего за день:		64,2	65,4	288,8	2 014,6	26,90	1,00	0,50	0,40	18,70	463,0	1 057	384,80	20,00	2 565	42,20		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур					
		Белки, г	Жиры, г		Углевод	С, мг	В1, мг	А, мг	Д, мкг	Е, мг	Са, мг	Р, мг		Мг, мг	К, мг	Л, мкг		
Завтрак																		
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ, ОВСЯНОЙ, МАСЛО (ТОРЦИЯМИ)	250	10,8	16,0	48,2	379,3	0,60	0,20	0,10	0,20	2,20	153,40	263,20	83,10	2,30	372,30	14,30	173	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СТУШЕННЫМ	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,00	0,00	0,10	0,20	0,20	0,20	1,20	1,90	0,00	1,50	0,00	14	2011
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	200	3,3	3,3	24,1	139,7	0,20	0,00	0,00	0,00	0,10	122,80	94,70	20,80	0,50	169,30	2,80	390	2011
ХЛЕБО-БУЛОЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ (БАТОН)	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,00	0,10	0,00	0,00	0,60	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	338	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,20		2008
Итого за прием пищи:	660	21,5	30,1	130,0	879,6	10,80	0,40	0,20	0,40	4,00	312,00	444,60	127,30	7,20	930,70	21,30		

Завтрак																		
Салат из соленых огурцов с луком	100	0,8	5,1	2,6	61,7	5,60	0,00	0,00	0,00	2,10	23,30	26,20	13,40	0,70	140,50	0,50	21	2011
Макароны отварные с сыром	175	10,0	10,4	35,6	277,7	0,00	0,10	0,10	0,10	1,30	180,50	123,40	16,40	1,20	83,60	0,80	204	2011
Бутерброды с маслом	40	2,4	9,2	15,5	153,4	0,00	0,00	0,10	0,20	0,20	6,90	21,40	3,90	0,30	29,10	0,00	1	2011
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,0	0,0	14,2	60,1	137,60	0,00	0,00	0,00	1,60	144,00	72,00	126,00	1,40	0,00	0,00	369	2011
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,20		2008
Итого за прием пищи:	555	16,8	25,1	84,9	634,5	143,20	0,20	0,20	0,30	6,10	361,90	279,80	167,30	5,20	307,60	3,50		
Обед																		
Салат из белокочанной капусты	100	1,5	5,1	8,9	86,4	17,20	0,00	0,00	0,00	2,20	44,60	24,80	13,20	0,80	172,10	2,40	45	2011
Суп картофельный с крупой	300	16,5	14,8	23,3	291,6	8,60	0,30	0,30	0,30	2,50	50,70	199,20	62,30	2,60	782,80	9,00	101	2011
Плов из птицы или кролика	280	29,5	34,4	50,1	628,1	2,80	0,20	0,40	0,00	6,30	33,80	302,10	63,00	2,50	497,50	7,40	281	2011
Компот из смеси сухофруктов	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,50	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	349	2011
Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,00	0,10	0,00	0,00	1,20	13,80	50,40	19,80	1,20	77,40	0,00		2008
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,20		2008
Итого за прием пищи:	980	54,7	65,1	148,8	1 309,2	28,90	0,70	0,70	0,70	13,10	156,60	611,30	167,70	8,70	1 000,00	21,00		
Всего за день:		71,5	80,2	233,7	1 943,7	172,10	0,90	0,90	0,90	19,20	526,50	891,10	335,00	13,90	1 893	24,50		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур					
		Белки, г	Жиры, г		Углевод	С, мг	В1, мг	А, мг	Д, мкг	Е, мг	Са, мг	Р, мг		Мг, мг	Fe, мг	К, мг		
Завтрак																		
Икра овощная	100	1,9	5,0	8,0	85,5	0,00	0,30	0,00	2,20	33,30	42,90	21,30	0,70	359,00	2,50	74	2011	
Котлеты, биточки, шницели	100	14,4	23,1	12,2	313,8	0,00	0,10	0,10	0,10	3,30	13,50	144,40	23,20	2,60	272,80	5,70	268	2011
Каша рассыпчатая гречневая	180	10,4	2,7	47,1	254,5	0,00	0,30	0,00	0,00	5,70	24,50	229,30	154,90	5,40	324,30	2,80	171,2	2011
Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,1	0,0	20,8	84,6	0,60	0,00	0,00	0,10	1,10	11,30	2,70	3,10	0,10	33,30	0,60	348	2011
Батон	80	4,5	1,7	30,8	157,2	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	11,40	39,00	7,80	0,60	55,20	0,00		2008
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,20		2008
Итого за прием пищи:	680	33,9	32,9	135,9	977,2	10,10	0,50	0,40	0,10	12,20	101,20	493,10	217,90	11,00	1 000,00	13,80		
Обед																		
Салат из отварных овощей	100	1,3	6,1	10,8	103,0	3,20	0,00	0,00	0,00	2,60	30,80	37,90	18,00	1,20	279,00	5,50	51	2011
Борщ капустой и картофелем	300	17,2	19,2	15,9	308,8	10,40	0,00	0,30	0,30	3,20	76,10	186,20	47,30	3,30	719,30	12,90	82	2011
Рыба, тушенная в томате с овощами	100	10,1	5,4	5,4	111,9	2,50	0,10	0,30	0,00	2,40	43,90	154,90	42,90	1,10	387,80	92,80	229	2011
Пюре картофельное	180	3,8	6,3	25,8	175,4	12,50	0,20	0,00	0,10	0,30	59,90	103,20	36,50	1,50	917,10	10,30	312	2011
Чай с сахаром	200/15	0,1	0,0	14,8	59,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,90	3,70	3,90	0,40	13,60	0,00	376	2011
Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,00	0,10	0,00	0,00	1,20	13,80	50,40	19,80	1,20	77,40	0,00		2008
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,20		2008
Итого за прием пищи:	995	39,7	37,8	119,8	881,8	28,60	0,50	0,60	0,10	10,80	236,60	573,10	176,00	10,30	2 448,6	123,60		
Всего за день:		73,6	70,7	255,7	1 959,0	38,70	1,00	1,00	0,20	22,80	337,80	1 066,2	393,90	21,30	3 547,6	137,30		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур					
		Белки, г	Жиры, г		Углевод	С, мг	В1, мг	А, мг	Д, мкг	Е, мг	Са, мг	Р, мг		Мг, мг	Fe, мг	К, мг		
Завтрак																		
Суп молочный с макаронными изделиями	300	7,5	6,6	24,0	184,8	0,80	0,10	0,00	0,10	0,20	173,20	138,00	22,40	0,70	285,90	15,00	120	2011
Салат из горошка зеленого консервированного	100	2,8	5,2	6,1	82,4	5,30	0,10	0,00	0,00	3,20	19,60	54,10	18,90	0,60	102,10	0,00	10	2012
Яйца вареные	40	4,9	4,5	0,3	61,3	0,00	0,00	0,10	0,90	0,80	19,90	68,60	4,30	0,90	56,40	8,10	209	2011
Чай с лимоном	200/15/7	0,2	0,0	15,0	61,6	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00	13,40	5,10	4,80	0,50	25,00	0,00	377	2011
Кондитерское изделие	50	3,8	4,8	37,2	208,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,50	45,00	10,00	1,10	55,00	0,00		2008
Хлебобулочное изделие (батон)	60	5,9	1,2	33,8	168,6	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	34,90	57,10	10,10	0,50	97,20	2,90	434	2011
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,20		2008
Итого за прием пищи:	812	27,7	22,8	133,4	848,8	7,30	0,40	0,10	1,00	5,10	282,30	403,70	77,90	6,90	646,00	28,20		
Обед																		
Салат из свеклы с огурцами солеными	100	1,5	6,1	6,6	87,5	4,40	0,00	0,00	0,00	2,70	28,50	37,20	17,60	1,10	224,00	4,50	55	2011
Суп картофельный с бобовыми	300	19,3	17,4	23,0	327,6	7,80	0,20	0,40	0,00	3,10	76,40	260,60	58,00	3,70	889,10	9,60	102	2011
Печень по-строгановски	100	13,6	10,9	3,9	189,9	10,20	0,10	4,60	0,00	3,40	20,60	200,10	13,70	4,30	240,10	6,20	255	2011
Каша рассыпчатая ячневая или перловая	180	5,5	9,7	35,8	252,9	0,00	0,20	0,10	0,20	0,20	52,90	176,70	27,10	1,00	117,70	0,00	171,3	2011
Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	27,1	111,1	1,90	0,00	0,00	0,00	0,30	13,20	4,00	4,40	0,80	112,40	0,80	394	2008
Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,00	0,10	0,00	0,00	1,20	13,80	50,40	19,80	1,20	77,40	0,00		2008
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,20		2008
Итого за прием пищи:	980	47,3	45,1	143,1	1 192,7	24,00	0,70	5,10	0,20	11,80	212,60	783,80	148,20	13,70	1 725,1	23,30		
Всего за день:		75,0	67,9	276,5	2 041,5	31,30	1,10	5,20	1,20	16,90	494,90	1 167,5	226,10	19,60	2 371,1	51,60		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества				№ рецепт.	Сборник рецептур				
		Белки, г	Жиры, г		Углевод	С, мг	В1, мг	А, мг	Д, мкг	Е, мг	Са, мг	Р, мг			Мg, мг	Fe, мг	К, мг	
Завтрак																		
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ Т.О	200	22,3	15,7	21,4	321,1	0,20	0,10	0,20	0,40	175,00	237,60	28,30	1,00	169,40	1,50	223	2011	
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД (ПО СЕЗОНУ)	200	0,0	0,0	26,2	104,8	0,00	0,00	0,00	0,00	12,50	6,20	2,10	0,00	2,70	0,00	355	2011	
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,00	0,00	0,00	0,60	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	338	2011	
БАТОН	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,00	0,10	0,00	0,00	11,40	39,00	7,80	0,60	55,20	0,00	2008	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	61,6	0,00	0,10	0,00	0,90	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,20	2008	2008	
Итого за прием пищи:	600	29,8	18,2	105,2	711,7	0,20	0,10	0,20	1,90	222,10	328,60	63,80	6,40	669,70	5,70			
Обед																		
САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ (ПО СЕЗОНУ)	100	0,8	5,1	2,6	61,7	5,60	0,00	0,00	2,10	23,30	28,20	13,40	0,70	140,50	0,50	21	2011	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	300	16,4	17,9	20,4	308,0	8,30	0,10	0,30	3,30	74,90	201,70	47,10	3,10	841,90	11,00	56	2011	
СУФЛЕ ИЗ КУРИ ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	100	18,7	28,0	3,6	343,1	0,80	0,10	0,20	0,60	42,60	173,90	18,40	1,40	284,20	8,80	269	2011	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	180	6,2	7,7	36,1	247,0	2,60	0,10	0,30	0,00	4,20	44,00	64,60	22,20	1,50	199,50	1,80	205	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,0	14,2	60,1	137,60	0,00	0,00	0,00	1,60	144,00	72,00	1,40	0,00	0,00	389	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,00	0,10	0,00	0,00	1,20	13,80	50,40	1,20	77,40	0,00	2008	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	61,6	0,00	0,10	0,00	0,90	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,20	2008	2008	
Итого за прием пищи:	980	69,5	128,0	128,0	1 243,8	164,90	0,90	0,80	14,30	349,80	625,60	256,60	10,90	1 677,9	24,30			
Всего за день:	80,1	77,7	231,2	1 955,3	165,10	0,70	0,90	0,80	16,20	671,90	954,20	309,30	16,30	2 137,6	30,00			

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества				№ рецепт.	Сборник рецептур				
		Белки, г	Жиры, г		Углевод	С, мг	В1, мг	А, мг	Д, мкг	Е, мг	Са, мг	Р, мг			Мg, мг	Fe, мг	К, мг	
Завтрак																		
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ, ИЛИ	250	8,8	13,7	45,0	338,7	0,60	0,20	0,10	0,20	1,50	137,60	187,30	49,70	1,40	276,30	12,80	182	2011
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	100	11,6	18,9	30,9	341,2	0,20	0,10	0,20	0,30	27,60	190,90	18,30	0,90	83,10	0,00	3	2011	
КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	3,6	3,7	23,8	143,8	0,20	0,00	0,00	0,00	0,10	109,70	66,50	26,90	0,90	199,20	2,70	383	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	61,6	0,00	0,10	0,00	0,90	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,20	2008	2008	
Итого за прием пищи:	690	26,6	36,7	116,7	905,3	1,00	0,40	0,30	0,40	2,80	631,10	511,50	102,50	4,80	613,00	17,70		
Обед																		
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧНОЙ КАПУСТЫ	100	1,5	5,1	8,9	86,4	17,20	0,00	0,00	2,20	44,50	24,70	13,20	0,60	171,90	2,40	45	2011	
СУП(КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	300	16,3	14,6	24,8	295,1	8,80	0,20	0,30	0,00	50,60	176,40	42,40	2,10	752,00	8,80	103	2011	
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	100	14,4	23,1	12,2	313,8	0,00	0,00	0,10	0,10	3,30	13,50	144,40	2,60	272,80	5,70	268	2011	
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ	180	19,6	8,5	89,0	511,1	0,40	0,50	0,40	0,10	10,70	39,50	434,70	291,60	10,20	643,30	6,30	166	2012
КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ый ВАРИАНТ)	200	0,2	0,2	27,1	111,1	1,60	0,00	0,00	0,30	13,20	4,00	4,40	0,80	112,40	0,80	342,1	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,00	0,10	0,00	0,00	1,20	13,80	50,40	1,20	77,40	0,00	2008	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	61,6	0,00	0,10	0,00	0,90	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,20	2008	2008	
Итого за прием пищи:	980	69,2	92,3	209,1	1 543,2	28,00	0,90	0,80	0,20	20,60	181,30	869,40	402,20	19,30	2 084,2	26,20		
Всего за день:	85,8	89,0	325,8	2 448,5	29,00	1,30	1,10	0,60	23,40	712,40	1 380,9	504,70	24,10	2 697,2	43,90			

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества				№ рецепт.	Сборник рецептур				
		Белки, г	Жиры, г		Углевод	С, мг	В1, мг	А, мг	Д, мкг	Е, мг	Са, мг	Р, мг			Мg, мг	Fe, мг	К, мг	
Завтрак																		
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ И КУРАГОЙ	100	1,0	5,1	8,1	83,6	4,70	0,00	1,80	0,00	2,70	39,30	41,90	28,90	0,90	175,90	3,90	61	2011
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	100	9,4	9,6	5,3	145,9	0,10	0,00	0,00	0,00	0,60	19,80	88,50	11,60	1,40	186,30	5,10	281	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ЯЧМЕВАЯ ИЛИ ПЕРЛОВАЯ	180	5,5	9,7	35,8	252,9	0,00	0,20	0,10	0,20	0,20	52,90	176,70	27,10	1,00	117,70	0,00	171,3	2011
ФИТО-ЧАЙ	200	0,7	0,3	28,8	132,5	88,00	0,00	0,20	0,00	0,00	19,30	3,10	4,90	0,50	11,20	0,00	388	2011
БАТОН	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	11,40	39,00	7,80	0,60	55,20	0,00	2008	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	61,6	0,00	0,10	0,00	0,90	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,20	2008	2008	
Итого за прием пищи:	680	23,7	26,8	126,8	853,7	92,80	0,40	2,10	0,20	4,40	149,90	384,00	87,90	6,00	600,70	11,20		
Обед																		
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ	100	1,8	4,3	8,2	77,1	5,30	0,00	0,00	0,00	2,20	26,00	38,70	17,00	1,30	230,50	4,20	53	2011
СУПС КРУПНОЙ	300	20,4	21,7	19,9	357,5	1,80	0,10	0,40	0,00	3,00	52,40	197,90	39,70	1,90	327,60	5,80	115	2011
ПЛОВ	280	31,7	32,5	48,1	616,5	2,30	0,20	0,30	0,00	5,10	46,50	333,30	68,20	4,40	690,80	12,50	265	2011
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ	200	0,2	0,1	27,7	113,3	16,00	0,00	0,00	0,00	0,10	17,70	12,10	7,40	0,30	72,60	0,20	350	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,00	0,10	0,00	0,00	1,20	13,80	50,40	1,20	77,40	0,00	2008	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	61,6	0,00	0,10	0,00	0,90	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,20	2008	2008	
Итого за прием пищи:	980	61,3	69,4	152,0	1 386,1	26,40	0,60	0,70	0,00	12,50	163,60	667,20	159,70	10,70	1 453,3	24,90		
Всего за день:	85,0	86,2	277,8	2 241,8	118,20	0,90	2,80	0,20	16,90	313,50	1 051,2	247,60	16,70	2 054,0	36,10			

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества				№ Сборник рецептур				
		Белки, г	Жиры, г		Углевод	С, мг	В1, мг	А, мг	Д, мкг	Е, мг	Са, мг	Р, мг		Мг, мг	К, мг	И, мг	
Завтрак																	
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ	200	22,5	19,2	27,4	396,9	27,40	0,40	6,90	0,10	5,40	41,20	374,50	53,10	7,90	1 224,8	15,10	2011
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200	6,8	5,0	11,0	122,0	1,40	0,50	0,10	0,00	0,00	216,00	190,00	32,00	0,20	258,00	0,00	366
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,00	0,00	0,00	0,00	0,60	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	338
БАТОН	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	11,40	39,00	7,80	0,60	55,20	0,00	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,20	2008
Итого за прием пищи:	600	36,8	26,7	96,0	804,7	38,80	1,10	7,00	0,10	6,90	291,80	649,30	108,50	12,50	1 870,4	19,30	
Обед																	
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПО СЕЗОНУ) С МАСЛОМ	100	0,8	5,1	2,6	61,7	5,60	0,00	0,00	0,00	2,10	23,30	26,20	13,40	0,70	140,50	0,50	21
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	300	17,0	18,4	11,5	260,6	15,40	0,00	0,30	0,00	3,10	71,00	179,30	42,70	3,10	669,10	10,70	88
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	100	17,3	4,0	0,7	107,6	1,50	0,10	0,00	0,10	0,40	56,40	247,00	56,80	0,90	485,90	166,50	227
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3,4	7,5	28,0	193,5	14,10	0,20	0,10	0,10	0,40	25,70	94,30	37,90	1,60	1 004,3	8,80	125
КОМПЛОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ	200	0,1	0,1	20,8	84,3	0,60	0,00	0,00	0,00	0,10	10,80	1,50	2,90	0,30	42,90	0,30	348
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,00	0,10	0,00	0,00	1,20	13,80	50,40	19,80	1,20	77,40	0,00	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,20	2008
Итого за прием пищи:	980	46,8	36,9	110,8	961,4	37,20	0,50	0,40	0,20	8,20	207,20	635,60	181,10	9,40	2 474,6	189,00	
Всего за день:		82,6	62,6	206,8	1 766,1	76,00	1,60	7,40	0,30	15,10	499,00	1 284,8	289,60	21,90	4 344,9	189,00	

9 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества				№ Сборник рецептур				
		Белки, г	Жиры, г		Углевод	С, мг	В1, мг	А, мг	Д, мкг	Е, мг	Са, мг	Р, мг		Мг, мг	К, мг	И, мг	
Завтрак																	
САЛАТ ИЗ ОТВАРНЫХ ОВОЩЕЙ	100	1,3	6,1	10,8	103,0	3,20	0,00	0,00	0,00	2,60	30,80	37,90	18,00	1,20	279,00	5,50	51
СУФЛЕ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	100	18,7	28,0	3,8	343,1	0,80	0,10	0,20	0,60	1,00	42,60	173,90	19,40	1,40	264,20	8,80	299
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	6,4	7,6	41,0	257,7	0,00	0,10	0,10	0,10	1,50	36,00	50,20	12,40	1,20	76,30	0,90	203
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИГОВНИКА	200	0,7	0,3	28,8	132,5	88,00	0,00	0,20	0,00	0,00	19,30	3,10	4,90	0,50	11,20	0,00	388
БАТОН	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	11,40	39,00	7,80	0,60	55,20	0,00	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,20	2008
Итого за прием пищи:	680	34,2	44,1	132,0	1 075,1	92,00	0,40	0,60	0,70	6,00	147,30	338,90	70,10	6,50	740,30	17,40	
Обед																	
САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ (ПО СЕЗОНУ)	100	0,8	5,1	2,6	61,7	5,60	0,00	0,00	0,00	2,10	23,30	26,20	13,40	0,70	140,50	0,50	21
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	300	19,8	17,5	23,2	330,0	6,50	0,40	0,40	0,00	5,10	66,50	201,70	54,50	3,20	748,20	8,50	102
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	100	16,8	24,3	6,1	328,9	12,00	0,20	5,80	0,20	6,40	10,50	241,90	15,60	5,60	273,70	6,50	282
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	3,0	15,4	16,2	223,6	11,80	0,10	0,70	0,10	3,40	50,20	69,70	29,30	1,20	473,60	6,70	143
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	222	0,2	0,0	15,0	61,6	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00	13,40	5,10	4,60	0,50	25,00	0,00	377
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	4,6	0,4	30,1	142,1	0,00	0,10	0,00	0,00	1,20	13,80	50,40	19,80	1,20	77,40	0,00	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,20	2008
Итого за прием пищи:	1002	47,8	63,1	110,2	1 229,6	37,00	0,90	6,90	0,30	19,10	184,90	631,80	144,80	14,00	1 792,8	24,40	
Всего за день:		82,0	107,2	242,2	2 304,6	129,00	1,30	7,40	1,00	25,10	332,20	970,70	214,90	20,50	2 633,1	41,80	

10 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества				№ Сборник рецептур				
		Белки, г	Жиры, г		Углевод	С, мг	В1, мг	А, мг	Д, мкг	Е, мг	Са, мг	Р, мг		Мг, мг	К, мг	И, мг	
Завтрак																	
САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ (ПО СЕЗОНУ)	100	0,8	5,1	2,6	61,7	5,60	0,00	0,00	0,00	2,10	23,30	26,20	13,40	0,70	140,50	0,50	21
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	10,1	5,4	5,4	111,6	2,50	0,10	0,30	0,00	2,40	43,90	154,90	42,90	1,10	387,80	92,60	229
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	6,3	25,8	175,4	12,50	0,20	0,00	0,10	0,30	53,90	103,20	36,50	1,50	917,10	10,30	312
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/157	0,2	0,0	15,0	61,6	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00	13,40	5,10	4,60	0,50	25,00	0,00	377
БАТОН	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	11,40	39,00	7,80	0,60	55,20	0,00	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,20	2008
Итого за прием пищи:	702	22,0	18,9	96,6	649,1	21,70	0,50	0,30	0,10	5,70	183,10	385,20	112,80	6,00	1 580,0	105,60	
Обед																	
САЛАТ ИЗ СЫРЫХ ОВОЩЕЙ	100	1,1	6,1	3,9	75,7	19,20	0,00	0,40	0,00	2,70	28,90	36,00	19,00	1,10	189,10	3,00	29
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ	300	15,4	17,1	18,0	288,3	12,90	0,10	0,30	0,00	3,10	66,40	181,60	46,70	2,90	669,30	11,60	95
ПТИЦА ИЛИ КРОЛИК, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	100	14,3	15,4	2,9	214,8	0,60	0,10	0,00	0,00	1,00	22,20	117,30	14,70	0,90	195,30	4,20	290
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	6,3	25,8	175,4	12,50	0,20	0,00	0,10	0,30	53,90	103,20	36,50	1,50	917,10	10,30	312
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИГОВНИКА	200	0,7	0,3	28,8	132,5	88,00	0,00	0,20	0,00	0,00	19,30	3,10	4,90	0,50	11,20	0,00	388
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,00	0,10	0,00	0,00	1,20	13,80	50,40	19,80	1,20	77,40	0,00	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,20	2008
Итого за прием пищи:	980	42,5	46,0	126,5	1 110,4	133,20	0,60	0,90	0,10	9,20	204,70	526,40	149,20	8,70	2 313,8	31,30	
Всего за день:		64,5	64,9	223,1	1 769,5	154,90	1,10	1,20	0,20	14,90	357,80	881,60	262,00	16,70	3 893,8	136,90	

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевы		Энергетическая ценность,		Витамины					Минеральные вещества					
	Белки, г	Жиры, г	ккал	кДж	С, мг	В1, мг	А, мг	Д, мкг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг
Итого за весь период	764,3	1041,2	20 424,6	85 400,0	841,20	10,90	28,40	5,20	175,60	4 603,00	10 715,1	3 167,90	190,00	28 037,6	691,40
Среднее значение за	76,4	104,1	2 042,5	8 540,0	84,12	1,09	2,84	0,52	17,56	460,30	1 071,51	316,79	19,00	2 803,76	69,14