



ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

МБОУ СОШ № 2

12-18 лет ОВЗ

МЕНЮ

5-9 кл овз

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день
Завтрак					
КАША "ДРУЖБА" 200	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 200	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 100	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 90	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 180	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ 200
ХЛЕБ РЖАНОЙ 55	КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ 90	ПЕЧЕНЬЕ 30	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ) 60	ХЛЕБ РЖАНОЙ 55
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 55	ХЛЕБ РЖАНОЙ 55	КАКАО НА МОЛОКЕ 200	ХЛЕБ РЖАНОЙ 55	ХЛЕБ РЖАНОЙ 55	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 55
СЫР (ПОРЦИЯМИ) 60	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 55	ГРУША 210	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 55	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 55	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 20
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 20	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 185/15/7		ЧАЙ С МОЛОКОМ 200/15	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 20	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 20
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 200				ЧАЙ С САХАРОМ 200/15	КАКАО НА МОЛОКЕ 200
ЯБЛОКО 210					АПЕЛЬСИН 210
Обед					
НАРЕЗКА ОВОЩНАЯ С ОГУРЦАМИ И ПОМИДОРАМИ И ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ 100	НАРЕЗКА ОВОЩНАЯ С ОГУРЦАМИ И ПОМИДОРАМИ И СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ 100	НАРЕЗКА ОВОЩНАЯ С ОГУРЦАМИ И ПОМИДОРАМИ И СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ 100	НАРЕЗКА С ОВОЩАМИ С ОГУРЦАМИ И ПОМИДОРАМИ И СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ 100	НАРЕЗКА ОВОЩНАЯ С ОГУРЦАМИ И ПОМИДОРАМИ И СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ 100	НАРЕЗКА ОВОЩНАЯ С ОГУРЦАМИ И ПОМИДОРАМИ И СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ 100
СУП ГОРОХОВЫЙ С КУРИЦЕЙ 200	БОРЩ СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ 200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ 200	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ 250	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ 250	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 200/21
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 200	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД МОЛОЧНЫМ СОУСОМ 100	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ 90	ГУЛЯШ 90	ПЛОВ СО СВИНИНОЙ 200	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ 100
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	РИС С ОВОЩАМИ 150	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 150	СОК 200	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 150
ХЛЕБ РЖАНОЙ 55	КОМПОТ ЯГОДНЫЙ 200	КИСЕЛЬ ЯГОДНЫЙ 200	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 200	ХЛЕБ РЖАНОЙ 55	КОМПОТ ЯГОДНЫЙ 200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 55	ХЛЕБ РЖАНОЙ 55	ХЛЕБ РЖАНОЙ 55	ХЛЕБ РЖАНОЙ 55	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 55	ХЛЕБ РЖАНОЙ 55
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 55	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 55	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 55	ЯБЛОКО 210	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 55
	БАНАН 210		АПЕЛЬСИН 210		

МЕНЮ

5-9 кл овз

7 день	8 день	9 день	10 день	11 день	12 день
Завтрак					
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД МОЛОЧНЫМ СОУСОМ 100	БИТОЧКИ "ШКОЛЬНИК" 75	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 180	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 200	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ 200	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ 70
РИС ОТВАРНОЙ 150	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ) 60	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ 200	ХЛЕБ РЖАНОЙ 55	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150
ХЛЕБ РЖАНОЙ 55	ХЛЕБ РЖАНОЙ 55	ХЛЕБ РЖАНОЙ 55	ВАФЛИ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 55	ХЛЕБ РЖАНОЙ 55
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 55	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 55	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 55	ЯБЛОКО 210	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 55
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 185/15/7	ЧАЙ С МОЛОКОМ 200/15	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 20		СЫР (ПОРЦИЯМИ) 60	ЧАЙ С САХАРОМ 200/15
БАНАН 210		ЧАЙ С САХАРОМ 200/15		КАКАО НА МОЛОКЕ 200	
				ГРУША 210	
Обед					
НАРЕЗКА ОВОЩНАЯ С ОГУРЦАМИ И ПОМИДОРАМИ И СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ 100	НАРЕЗКА ОВОЩНАЯ С ОГУРЦАМИ И ПОМИДОРАМИ И СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ 100	НАРЕЗКА ОВОЩНАЯ С ОГУРЦАМИ И ПОМИДОРАМИ И СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ 100	НАРЕЗКА ОВОЩНАЯ С ОГУРЦАМИ И ПОМИДОРАМИ И СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ 100	НАРЕЗКА ОВОЩНАЯ С ОГУРЦАМИ И ПОМИДОРАМИ И СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ 100	НАРЕЗКА ОВОЩНАЯ С ОГУРЦАМИ И ПОМИДОРАМИ И СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ 100
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ 250	СУП С МОРСКОЙ КАПУСТОЙ 250	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ 200	СУП ЛАПША С КУРИЦЕЙ 200/21	СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ 200	СУП С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ 250
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 200	СЕРДЦЕ В СОУСЕ 100	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ 200	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ 100	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ 100	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ 100
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 200	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 200	КОМПОТ ЯГОДНЫЙ 200	РИС С ОВОЩАМИ 150	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 200
ХЛЕБ РЖАНОЙ 55	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	ХЛЕБ РЖАНОЙ 55	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	КИСЕЛЬ ЯГОДНЫЙ 200	КОМПОТ ЯГОДНЫЙ 200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 55	ХЛЕБ РЖАНОЙ 55	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 55	ХЛЕБ РЖАНОЙ 55	ХЛЕБ РЖАНОЙ 55	ХЛЕБ РЖАНОЙ 55
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 55	АПЕЛЬСИН 100	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 55	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 55	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 55
	ГРУША 210				ЯБЛОКО 210

1 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	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																										
КАША "ДРУЖБА"	200	11.6	10.7	64.7	393.0	0.32	49.12	1.43	0.14	0.19	0.25	0.60	0.32	1.11	29.36	200.96	280.06	70.27	1.54	1.92	364.73	12.34	0.05	0.01		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.00	0.66	0.00	0.05	0.02	0.00	0.05	0.20	9.00	5.40	26.10	5.70	1.20	0.36	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	3.1	0.2	20.1	94.7	0.00	0.00	0.78	0.00	0.06	0.02	0.00	0.05	0.62	10.80	9.20	33.60	13.20	0.80	0.30	51.60	0.00	0.00	0.00		2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	60	14.2	18.2	0.0	225.0	0.42	126.00	0.19	0.00	0.02	0.23	0.68	0.07	0.12	6.80	588.00	348.00	30.00	0.42	3.00	57.00	0.00	0.02	0.01	14	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0.1	16.5	0.2	149.6	0.00	118.00	0.44	0.30	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	2.40	3.80	0.00	0.04	0.03	3.00	0.00	0.00	0.00	13	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2.2	1.2	24.3	114.6	0.26	8.80	0.00	0.00	0.03	0.07	0.00	0.00	0.33	0.00	68.02	65.92	18.85	0.55	0.20	110.36	4.50	0.00	0.00	432	2008
ЯБЛОКО	210	0.4	0.4	8.6	41.4	8.80	4.40	0.55	0.00	0.03	0.02	0.00	0.07	0.26	1.76	14.08	9.68	7.04	1.94	0.13	244.64	1.76	0.01	0.00		2008
Итого за прием пищи:	800	33.5	47.5	130.5	1 079.4	9.80	306.32	4.05	0.44	0.39	0.64	1.28	0.56	2.64	57.52	888.06	767.16	144.86	6.48	5.94	872.13	20.28	0.08	0.02		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	55																									
Обед																										
НАРЕЗКА ОВОЩНАЯ С ОГУРЦАМИ И ПОМИДОРАМИ И ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ	100	0.6	0.1	1.8	10.9	9.75	36.75	0.13	0.00	0.03	0.02	0.00	0.04	0.20	4.15	11.55	21.20	9.90	0.60	0.13	121.85	1.55	0.01	0.00	18	2008
СУП ГОРОХОВЫЙ С КУРИЦЕЙ	200	11.8	8.1	23.2	206.4	7.94	159.42	2.08	0.04	0.23	0.13	0.18	0.46	3.34	13.23	40.68	143.73	44.70	2.68	1.72	751.81	8.09	0.07	0.01	92	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	10.2	24.6	20.2	331.4	11.70	25.84	3.48	0.00	0.33	0.15	0.00	0.61	2.51	15.39	20.12	154.99	42.15	2.22	1.78	928.36	10.74	0.07	0.00	631	1981
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	21.8	86.2	0.00	1.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.94	0.00	1.89	0.00	0.00	1.35	0.00	0.00	0.00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	3.6	0.5	23.3	112.2	0.00	0.00	1.21	0.00	0.10	0.04	0.00	0.09	0.37	16.50	9.90	47.85	10.45	2.20	0.67	74.80	3.08	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	4.2	0.3	27.6	130.3	0.00	0.00	1.08	0.00	0.09	0.03	0.00	0.07	0.85	14.85	12.65	46.20	18.15	1.10	0.41	70.95	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	810	30.4	33.6	117.9	877.2	29.39	223.61	7.98	0.04	0.77	0.37	0.18	1.27	7.26	64.12	103.83	413.97	127.24	8.80	4.70	1 949.13	23.47	0.15	0.01		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	45																									
Всего за день:		63.9	81.1	248.4	1 956.7	39.19	529.93	12.04	0.48	1.16	1.01	1.46	1.83	9.89	121.65	991.90	1 181.13	272.09	15.28	10.64	2 821.25	43.74	0.23	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	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																										
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	5.3	6.4	29.6	193.2	14.53	36.24	0.33	0.10	0.18	0.20	0.24	0.56	1.92	16.80	93.71	152.71	46.13	1.70	0.93	1 119.29	13.00	0.06	0.00	125	2008
КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ	90	13.5	25.7	7.7	303.0	0.23	48.80	0.62	0.23	0.23	0.15	0.67	0.29	2.07	9.52	33.27	156.91	23.45	1.84	2.07	279.71	8.03	0.05	0.00	273	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	3.6	0.5	23.3	112.2	0.00	0.00	1.21	0.00	0.10	0.04	0.00	0.09	0.37	16.50	9.90	47.85	10.45	2.20	0.67	74.80	3.08	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	4.2	0.3	27.6	130.3	0.00	0.00	1.08	0.00	0.09	0.03	0.00	0.07	0.85	14.85	12.65	46.20	18.15	1.10	0.41	70.95	0.00	0.00	0.00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0.2	0.0	14.2	56.2	1.16	0.11	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.07	0.63	14.90	8.80	6.42	0.60	0.01	37.23	0.00	0.00	0.00	1010	1981
Итого за прием пищи:	607	26.8	33.0	102.4	796.9	15.92	85.15	3.24	0.32	0.60	0.43	0.91	1.01	5.27	58.30	164.43	412.47	104.60	7.65	4.08	1 581.97	24.11	0.11	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	40																									
Обед																										
НАРЕЗКА ОВОЩНАЯ С ОГУРЦАМИ И ПОМИДОРАМИ И СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	100	0.6	0.1	1.8	10.9	9.75	36.75	0.13	0.00	0.03	0.02	0.00	0.04	0.20	4.15	11.55	21.20	9.90	0.60	0.13	121.85	1.55	0.01	0.00	18	2008
БОРЩ СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	200	7.2	10.8	7.8	152.0	6.53	171.73	0.42	0.06	0.04	0.09	0.83	0.21	1.52	11.29	48.52	91.61	23.47	1.62	1.44	309.38	7.47	0.03	0.00	75	2008
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	100	6.4	18.2	13.6	236.2	0.67	69.57	3.00	0.19	0.06	0.25	0.63	0.07	0.29	10.39	213.41	173.55	27.71	0.39	1.01	275.65	10.26	0.02	0.00	238	2008
РИС С ОВОЩАМИ	150	5.8	6.9	48.3	272.2	0.86	285.84	0.49	0.11	0.10	0.06	0.00	0.12	1.15	20.81	22.62	136.71	48.45	1.34	0.84	153.19	1.51	0.04	0.01	325	2008
КОМПОТ ЯГОДНЫЙ	200	0.0	0.0	21.8	86.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.87	0.00	2.10	0.00	0.00	1.42	0.00	0.00	0.00	401	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	3.6	0.5	23.3	112.2	0.00	0.00	1.21	0.00	0.10	0.04	0.00	0.09	0.37	16.50	9.90	47.85	10.45	2.20	0.67	74.80	3.08	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	4.2	0.3	27.6	130.3	0.00	0.00	1.08	0.00	0.09	0.03	0.00	0.07	0.85	14.85	12.65	46.20	18.15	1.10	0.41	70.95	0.00	0.00	0.00		2008
БАНАН	210	3.2	1.1	44.1	201.6	21.00	42.00	0.00	0.00	0.08	0.11	0.00	0.00	1.26	0.00	16.80	58.80	88.20	1.26	0.00	730.80	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	1070	30.9	37.9	188.3	1 201.4	38.81	605.89	6.33	0.35	0.49	0.59	1.47	0.60	5.63	77.99	345.31	575.93	228.42	8.51	4.49	1 738.04	23.86	0.11	0.02		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	60																									
Всего за день:		57.7	70.8	290.7	1 998.3	54.73	691.04	9.57	0.67	1.09	1.03	2.38	1.62	10.91	136.29	509.74	988.39	333.02	16.16	8.57	3 320.01	47.98	0.22	0.02		

3 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	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																												
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	100	1.2	5.4	10.7	93.1	0.01	17.82	1.62	0.06	0.01	0.02	0.01	0.02	0.08	1.73	13.52	16.02	2.29	0.17	0.10	23.76	1.46	0.00	0.00	499	1981		
ПЕЧЕНЬЕ	30	3.0	3.9	29.8	166.8	0.00	4.40	0.00	0.00	0.03	0.02	0.00	0.00	0.28	0.00	11.60	36.00	8.00	0.84	0.00	44.00	0.00	0.00	0.00				
КАКАО НА МОЛОКЕ	200	3.7	2.9	22.9	130.8	0.52	17.70	0.00	0.00	0.03	0.13	0.00	0.00	0.14	1.80	117.42	104.58	28.89	0.88	0.68	207.29	9.00	0.00	0.00	433	2008		
ГРУША	210	0.8	0.6	21.6	98.7	10.50	4.20	0.76	0.00	0.04	0.06	0.00	0.06	0.21	4.20	39.90	33.60	25.20	4.20	0.40	325.50	2.10	0.02	0.00				
Итого за прием пищи:	540	8.7	12.8	84.9	488.4	11.03	44.12	2.38	0.06	0.12	0.24	0.01	0.08	0.70	7.73	182.45	190.20	64.98	6.09	1.18	600.55	12.56	0.02	0.00				
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	36																											
Обед																												
НАРЕЗКА ОВОЩНАЯ С ОГУРЦАМИ И ПОМИДОРАМИ И СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	100	0.6	0.1	1.8	10.9	9.75	36.75	0.13	0.00	0.03	0.02	0.00	0.04	0.20	4.15	11.55	21.20	9.90	0.60	0.13	121.85	1.55	0.01	0.00	16	2008		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	7.0	7.2	10.0	128.6	5.45	134.18	1.33	0.00	0.07	0.08	0.82	0.32	1.89	9.20	29.78	94.96	24.71	1.55	1.35	478.39	5.98	0.04	0.00	224	1981		
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	90	25.8	8.6	1.5	207.5	20.09	9954.90	1.92	0.00	0.34	2.78	89.04	0.90	10.72	357.25	29.33	435.41	26.86	9.49	7.57	451.86	11.33	0.31	0.05	619	1981		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.6	4.6	32.7	190.0	0.00	22.89	0.11	0.07	0.10	0.04	0.00	0.00	0.92	0.00	12.34	55.64	21.26	0.95	0.01	94.18	0.00	0.01	0.01	442	1981		
КИСЕЛЬ ЯГОДНЫЙ	200	0.0	0.0	23.9	94.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	12.15	5.54	2.05	0.00	0.00	2.46	0.00	0.00	0.00	406	2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	3.6	0.5	23.3	112.2	0.00	0.00	1.21	0.00	0.10	0.04	0.00	0.09	0.37	16.50	9.90	47.85	10.45	2.20	0.67	74.80	3.08	0.00	0.00				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	4.2	0.3	27.6	130.3	0.00	0.00	1.08	0.00	0.09	0.03	0.00	0.07	0.85	14.85	12.65	46.20	18.15	1.10	0.41	70.95	0.00	0.00	0.00				
Итого за прием пищи:	850	46.8	21.3	120.8	873.8	35.29	10 148.7 3	5.78	0.07	0.73	3.00	89.86	1.43	14.95	401.95	117.69	706.81	113.39	15.89	10.13	1 294. 49	21.94	0.37	0.07				
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	64																											
Всего за день:		55.5	34.1	205.7	1 363.2	46.32	10 192.8 5	8.16	0.13	0.85	3.24	89.88	1.51	15.65	409.68	300.14	897.01	177.77	21.98	11.31	1 895. 04	34.50	0.39	0.07				

4 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	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																										
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	90	10.0	25.6	15.4	319.6	0.50	0.00	3.34	0.00	0.26	0.08	0.00	0.25	1.57	8.95	10.61	121.88	24.11	1.29	1.62	218.92	4.51	0.05	0.00	245	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8.3	6.0	35.9	224.9	0.00	23.60	4.70	0.08	0.22	0.12	0.00	0.28	2.31	22.08	22.59	186.93	125.53	4.40	1.42	263.43	2.28	0.01	0.00	323	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	3.6	0.5	23.3	112.2	0.00	0.00	1.21	0.00	0.10	0.04	0.00	0.09	0.37	16.50	9.90	47.85	10.45	2.20	0.67	74.80	3.08	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	4.2	0.3	27.6	130.3	0.00	0.00	1.08	0.00	0.09	0.03	0.00	0.07	0.85	14.85	12.65	46.20	18.15	1.10	0.41	70.95	0.00	0.00	0.00		2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200/15	1.2	1.2	21.6	100.4	0.16	5.64	0.03	0.01	0.01	0.06	0.08	0.02	0.09	0.00	54.45	36.98	10.39	0.77	0.15	80.61	1.05	0.00	0.00	1000	1981
Итого за прием пищи:	565	27.3	33.7	123.8	867.3	0.60	29.24	10.36	0.08	0.68	0.33	0.08	0.71	5.19	62.38	110.19	439.84	188.83	9.75	4.26	708.71	10.91	0.07	0.01		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	48																									
Обед																										
НАРЕЗКА С ОВОЩАМИ С ОГУРЦАМИ И ПОМИДОРАМИ И СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	100	0.6	0.1	1.8	10.9	9.75	36.75	0.13	0.00	0.03	0.02	0.00	0.04	0.20	4.15	11.55	21.20	9.90	0.60	0.13	121.85	1.55	0.01	0.00	18	2008
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	2.4	2.8	18.2	105.3	9.64	176.87	0.26	0.05	0.11	0.08	0.00	0.36	1.27	10.84	25.16	69.67	29.69	1.20	0.54	680.33	6.45	0.04	0.00	92	2008
ГУЛЯШ	90	15.0	18.2	7.2	242.7	3.51	36.00	3.72	0.00	0.07	0.13	1.99	0.41	3.22	13.77	15.60	154.44	26.42	2.44	2.87	424.72	7.46	0.05	0.00	632	1981
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	4.0	4.9	22.2	145.2	10.90	27.42	0.25	0.07	0.13	0.15	0.18	0.42	1.44	12.60	70.20	114.52	34.59	1.28	0.70	839.47	9.75	0.04	0.00	125	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИЛОВНИКА	200	0.6	0.3	27.0	122.9	80.00	130.72	0.00	0.00	0.01	0.05	0.00	0.00	0.19	0.00	19.26	3.06	4.86	0.54	0.00	11.20	0.00	0.00	0.00	441	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	3.6	0.5	23.3	112.2	0.00	0.00	1.21	0.00	0.10	0.04	0.00	0.09	0.37	16.50	9.90	47.85	10.45	2.20	0.67	74.80	3.08	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	4.2	0.3	27.6	130.3	0.00	0.00	1.08	0.00	0.09	0.03	0.00	0.07	0.85	14.85	12.65	46.20	18.15	1.10	0.41	70.95	0.00	0.00	0.00		2008
АПЕЛЬСИН	210	1.9	0.4	17.0	90.3	126.00	16.80	0.46	0.00	0.08	0.06	0.00	0.13	0.42	10.50	71.40	48.30	27.30	0.63	0.42	413.70	4.20	0.04	0.00		2008
Итого за прием пищи:	1110	32.3	27.4	144.2	959.9	239.79	424.56	7.11	0.12	0.62	0.56	2.17	1.52	7.96	83.21	235.73	505.24	161.36	9.99	5.72	2 637.02	32.49	0.18	0.00		2008
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	52																									
Всего за день:		59.6	61.1	268.0	1 847.2	240.40	453.80	17.47	0.20	1.29	0.90	2.24	2.24	13.14	145.58	345.92	945.08	349.99	19.74	9.98	3 345.73	43.41	0.25	0.01		

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	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																										
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	180	24.3	36.4	8.8	441.5	0.35	393.97	6.92	3.70	0.13	0.84	1.48	0.27	0.38	17.68	279.78	432.69	40.73	3.75	2.53	484.57	42.80	0.10	0.04	467	1981
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ)	60	0.7	0.1	2.3	14.4	15.00	79.80	0.23	0.00	0.04	0.02	0.00	0.06	0.30	6.60	8.40	15.60	12.00	0.60	0.12	174.00	1.20	0.00	0.00	59	1981
ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	3.6	0.5	23.3	112.2	0.00	0.00	1.21	0.00	0.10	0.04	0.00	0.09	0.37	16.50	9.90	47.85	10.45	2.20	0.67	74.80	3.08	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	4.2	0.3	27.6	130.3	0.00	0.00	1.08	0.00	0.09	0.03	0.00	0.07	0.85	14.85	12.65	46.20	18.15	1.10	0.41	70.95	0.00	0.00	0.00		2008
МАСЛО (ПОРЦИОНАМИ)	20	0.1	16.5	0.2	149.6	0.00	118.00	0.44	0.70	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	2.40	3.80	0.00	0.04	0.03	3.00	0.00	0.00	0.00	13	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.2	0.0	14.0	56.1	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.06	0.00	13.00	7.42	5.80	0.74	0.00	25.86	0.00	0.00	0.00	1009	1981
Итого за прием пищи:	585	33.1	53.9	76.2	904.0	15.39	591.77	9.88	4.00	0.35	0.97	1.48	0.49	1.96	55.63	326.14	553.55	87.13	8.43	3.75	833.19	47.08	0.10	0.04		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	46																									
Обед																										
НАРЕЗКА ОВОЩНАЯ С ОГУРЦАМИ И ПОМИДОРАМИ И СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	100	0.6	0.1	1.8	10.9	9.75	36.75	0.13	0.00	0.03	0.02	0.00	0.04	0.20	4.15	11.55	21.20	9.90	0.60	0.13	121.85	1.55	0.01	0.00	18	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	250	9.3	9.7	18.2	191.0	9.93	199.27	0.34	0.05	0.13	0.13	0.22	0.57	3.74	12.56	30.92	129.07	36.17	1.78	1.36	757.93	8.85	0.08	0.01	92	2008
ПЛОВ СО СВИНИНОЙ	200	11.7	24.9	39.7	417.4	2.73	223.36	3.82	0.00	0.26	0.11	0.00	0.38	2.10	17.27	17.27	170.09	46.47	1.74	2.13	351.10	6.25	0.07	0.01	642	1981
СОК	200	1.0	0.2	20.2	92.0	4.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.02	0.00	0.08	0.20	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80	0.08	240.00	2.00	0.00	0.09	442	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	3.6	0.5	23.3	112.2	0.00	0.00	1.21	0.00	0.10	0.04	0.00	0.09	0.37	16.50	9.90	47.85	10.45	2.20	0.67	74.80	3.08	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	4.2	0.3	27.6	130.3	0.00	0.00	1.08	0.00	0.09	0.03	0.00	0.07	0.85	14.85	12.65	46.20	18.15	1.10	0.41	70.95	0.00	0.00	0.00		2008
ЯБЛОКО	210	0.8	0.8	20.6	98.7	21.00	10.50	1.32	0.00	0.06	0.04	0.00	0.17	0.63	4.20	33.60	23.10	16.80	4.62	0.32	583.80	4.20	0.02	0.00		2008
Итого за прием пищи:	1070	31.3	36.6	151.4	1052.4	47.40	469.88	7.90	0.05	0.69	0.39	0.22	1.40	8.08	69.73	129.89	451.50	145.94	14.84	5.09	2 200.43	25.93	0.18	0.02		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	54																									
Всего за день:		64.4	90.5	227.5	1 956.5	62.79	1 061.65	17.78	4.04	1.04	1.36	1.70	1.89	10.04	125.36	456.03	1 005.06	233.07	23.27	8.84	3 033.62	73.01	0.28	0.06		

6 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	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																												
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	200	9.1	12.4	27.7	252.4	0.38	55.45	1.24	0.16	0.15	0.30	0.72	0.12	0.38	14.28	237.15	263.37	62.24	1.26	1.79	390.95	13.85	0.04	0.00	417	1981		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.00	0.66	0.00	0.05	0.02	0.00	0.05	0.20	9.00	5.40	26.10	5.70	1.20	0.36	40.80	1.68	0.00	0.00		2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	4.2	0.3	27.6	130.3	0.00	0.00	1.08	0.00	0.09	0.03	0.00	0.07	0.85	14.85	12.85	46.20	18.15	1.10	0.41	70.95	0.00	0.00	0.00		2008		
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0.1	8.3	0.1	74.8	0.00	59.00	0.22	0.15	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	1.20	1.90	0.00	0.02	0.02	1.50	0.00	0.00	0.00	13	2008		
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4.7	6.1	0.0	75.0	0.14	47.00	0.06	0.00	0.01	0.08	0.23	0.02	0.04	2.20	196.00	116.00	10.00	0.14	1.00	19.00	0.00	0.01	0.00	14	2008		
КАКАО НА МОЛОКЕ	200	5.5	5.3	25.7	169.2	0.32	20.90	0.09	0.05	0.04	0.23	0.60	0.04	0.17	7.80	189.42	165.78	37.71	0.88	0.97	301.29	10.00	0.02	0.00	433	2008		
АПЕЛЬСИН	210	1.9	0.4	17.0	90.3	126.00	16.80	0.46	0.00	0.08	0.06	0.00	0.13	0.42	10.50	71.40	48.30	27.30	0.63	0.42	413.70	4.20	0.04	0.00		2008		
Итого за прием пищи:	760	27.5	33.1	110.8	853.1	126.84	194.15	3.81	0.36	0.43	0.73	1.55	0.43	2.06	58.63	713.22	667.65	161.10	5.23	4.96	1238.19	29.73	0.11	0.00		2008		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	53																											
Обед																												
НАРЕЗКА ОВОЩНАЯ С ОГУРЦАМИ И ПОМИДОРАМИ И СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	100	0.6	0.1	1.8	10.9	9.75	36.75	0.13	0.00	0.03	0.02	0.00	0.04	0.20	4.15	11.55	21.20	9.90	0.60	0.13	121.85	1.55	0.01	0.00	18	2008		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200/21	5.7	6.2	14.3	132.3	5.08	141.14	1.17	0.00	0.08	0.07	0.12	0.30	2.10	6.59	20.96	75.71	23.18	1.07	0.71	405.66	4.66	0.05	0.01	223	1981		
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	3.7	11.1	8.6	143.5	3.20	61.60	4.61	0.33	0.04	0.08	0.08	0.05	0.61	7.25	27.33	78.30	18.29	1.45	0.34	127.62	3.60	0.02	0.00	242	2008		
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	4.0	4.9	22.2	145.2	10.90	27.42	0.25	0.07	0.13	0.15	0.18	0.42	1.44	12.60	70.20	114.52	34.59	1.28	0.70	839.47	9.75	0.04	0.00	125	2008		
КОМПОТ ЯГОДНЫЙ	200	0.0	0.0	21.8	86.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.87	0.00	2.10	0.00	0.00	1.42	0.00	0.00	0.00	401	2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	3.6	0.5	23.3	112.2	0.00	0.00	1.21	0.00	0.10	0.04	0.00	0.09	0.37	16.50	9.90	47.85	10.45	2.20	0.67	74.80	3.08	0.00	0.00		2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	4.2	0.3	27.6	130.3	0.00	0.00	1.08	0.00	0.09	0.03	0.00	0.07	0.85	14.85	12.65	46.20	18.15	1.10	0.41	70.95	0.00	0.00	0.00		2008		
Итого за прием пищи:	881	21.8	23.1	119.6	760.6	28.93	266.91	8.44	0.40	0.47	0.39	0.37	0.97	5.56	61.94	162.47	383.78	116.65	7.70	2.94	1641.77	22.64	0.12	0.01		2008		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	47																											
Всего за день:		49.3	56.1	230.4	1613.6	155.77	461.06	12.25	0.76	0.90	1.12	1.92	1.40	7.62	120.58	875.69	1051.43	277.75	12.93	7.90	2879.96	52.37	0.23	0.01				

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	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																											
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	100	6.4	18.2	13.6	236.2	0.67	69.57	3.00	0.19	0.06	0.25	0.63	0.07	0.29	10.39	213.41	173.55	27.71	0.39	1.01	275.65	10.26	0.02	0.00	238	2008	
РИС ОТВАРНОЙ	150	3.6	5.9	36.4	209.0	0.00	33.04	0.40	0.11	0.03	0.02	0.00	0.10	0.69	10.26	9.61	75.11	24.60	0.54	0.78	55.19	0.76	0.02	0.01	325	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	3.6	0.5	23.3	112.2	0.00	0.00	1.21	0.00	0.10	0.04	0.00	0.09	0.37	16.50	9.90	47.85	10.45	2.20	0.67	74.80	3.05	0.00	0.00		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	4.2	0.3	27.6	130.3	0.00	0.00	1.08	0.00	0.09	0.03	0.00	0.07	0.85	14.85	12.65	46.20	18.15	1.10	0.41	70.95	0.00	0.00	0.00		2008	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0.2	0.0	14.2	58.2	1.16	0.11	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.07	0.93	14.90	8.80	6.42	0.80	0.01	37.23	0.00	0.00	0.00	1010	1981	
БАНАН	210	3.2	1.1	44.1	201.6	21.00	42.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.26	0.00	16.80	58.80	88.20	1.26	0.00	730.80	0.00	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	777	21.3	26.1	159.2	947.4	22.83	144.72	5.68	0.29	0.37	0.46	0.63	0.34	3.53	52.63	277.27	410.31	175.52	6.28	2.87	1244.62	14.09	0.05	0.01			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	52																										
Обед																											
НАРЕЗКА ОВОЩНАЯ С ОГУРЦАМИ И ПОМИДОРАМИ И СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	100	0.6	0.1	1.8	10.9	9.75	36.75	0.13	0.00	0.03	0.02	0.00	0.04	0.20	4.15	11.55	21.20	9.90	0.60	0.13	121.85	1.55	0.01	0.00	18	2008	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	5.8	7.7	17.8	159.6	7.85	179.73	2.69	0.00	0.10	0.09	0.46	0.37	1.74	12.24	28.94	104.65	32.29	1.59	1.08	597.35	6.19	0.04	0.00	208	1981	
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	16.3	22.6	23.4	349.5	13.02	308.32	4.59	0.00	0.18	0.19	0.41	0.87	6.19	20.11	40.00	202.68	49.35	2.69	2.29	951.82	12.18	0.13	0.02	309	2008	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.6	0.3	27.0	122.9	80.00	130.72	0.00	0.00	0.01	0.05	0.00	0.00	0.19	0.00	19.26	3.06	4.86	0.54	0.00	11.20	0.00	0.00	0.00	441	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	3.6	0.5	23.3	112.2	0.00	0.00	1.21	0.00	0.10	0.04	0.00	0.09	0.37	16.50	9.90	47.85	10.45	2.20	0.67	74.80	3.08	0.00	0.00		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	4.2	0.3	27.6	130.3	0.00	0.00	1.08	0.00	0.09	0.03	0.00	0.07	0.85	14.85	12.65	46.20	18.15	1.10	0.41	70.95	0.00	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	860	31.1	31.5	120.9	885.3	110.61	655.52	9.70	0.00	0.50	0.43	0.87	1.45	9.53	67.85	122.30	425.64	125.00	8.72	4.55	1827.97	23.00	0.18	0.02			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	48																										
Всего за день:		52.4	57.5	280.1	1832.7	133.44	800.24	15.38	0.29	0.86	0.89	1.50	1.79	13.06	120.49	399.57	835.95	300.52	15.00	7.42	3072.58	37.09	0.23	0.03			

8 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	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																												
БИТОЧКИ "ШКОЛЬНИК"	75	10.8	19.4	7.0	235.9	0.42	0.00	2.34	0.00	0.16	0.08	0.74	0.25	1.93	7.46	9.79	113.18	16.98	1.44	1.80	224.05	4.64	0.04	0.00	277	2008		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.6	4.6	32.7	190.0	0.00	22.89	0.11	0.07	0.10	0.04	0.00	0.00	0.92	0.00	12.34	55.64	21.26	0.95	0.01	94.18	0.00	0.01	0.01	442	1981		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	3.6	0.5	23.3	112.2	0.00	0.00	1.21	0.00	0.10	0.04	0.00	0.00	0.09	0.37	16.50	9.90	47.85	10.45	2.20	0.67	74.80	3.08	0.00	0.00	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	4.2	0.3	27.6	130.3	0.00	0.00	1.08	0.00	0.09	0.03	0.00	0.07	0.85	14.85	12.65	46.20	18.15	1.10	0.41	70.95	0.00	0.00	0.00	2008			
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200/15	1.2	1.2	21.6	100.4	0.10	5.64	0.03	0.01	0.01	0.06	0.08	0.02	0.09	0.00	54.45	36.98	10.39	0.77	0.15	80.61	1.05	0.00	0.00	1006	1981		
Итого за прием пищи:	550	25.5	26.0	112.2	768.7	0.52	28.53	4.77	0.08	0.46	0.25	0.82	0.43	4.16	38.81	99.12	299.85	77.23	6.46	3.03	544.59	8.77	0.06	0.01				
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	47																											
Обед																												
НАРЕЗКА ОВОЩНАЯ С ОГУРЦАМИ И ПОМИДОРАМИ И СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	100	0.6	0.1	1.8	10.9	9.75	36.75	0.13	0.00	0.03	0.02	0.00	0.04	0.20	4.15	11.55	21.20	9.90	0.60	0.13	121.85	1.55	0.01	0.00	18	2008		
СУП С МОРСКОЙ КАПУСТОЙ	250	8.0	8.0	18.2	171.2	10.18	194.09	0.33	0.05	0.14	0.14	0.17	0.53	3.25	13.06	43.98	134.36	95.77	7.40	1.16	1126.81	8.29	0.20	0.01	92	2008		
СЕРДЦЕ В СОУСЕ	100	2.1	0.2	10.2	50.7	3.84	112.00	0.54	0.00	0.04	0.04	0.00	0.16	0.52	9.27	8.71	26.66	14.83	0.67	0.37	207.60	2.12	0.01	0.00	252	2008		
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	5.3	6.4	29.6	193.2	14.53	36.24	0.33	0.10	0.18	0.20	0.24	0.56	1.92	16.80	93.71	152.71	46.13	1.70	0.93	1119.29	13.00	0.06	0.00	125	2008		
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	20.2	92.0	4.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.02	0.00	0.08	0.20	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80	0.08	240.00	2.00	0.00	0.00	442	2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	3.6	0.5	23.3	112.2	0.00	0.00	1.21	0.00	0.10	0.04	0.00	0.00	0.09	0.37	16.50	9.90	47.85	10.45	2.20	0.67	74.80	3.08	0.00	0.00	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	4.2	0.3	27.6	130.3	0.00	0.00	1.08	0.00	0.09	0.03	0.00	0.07	0.85	14.85	12.65	46.20	18.15	1.10	0.41	70.95	0.00	0.00	0.00	2008			
ГРУША	210	0.8	0.6	21.6	98.7	10.50	4.20	0.76	0.00	0.04	0.06	0.00	0.06	0.21	4.20	39.90	33.60	25.20	4.20	0.40	325.50	2.10	0.02	0.00	2008			
Итого за прием пищи:	1170	25.6	16.3	152.5	859.1	52.79	383.28	4.37	0.14	0.64	0.55	0.41	1.59	7.50	79.03	234.40	476.58	228.43	20.67	4.14	3286.80	32.14	0.28	0.01				
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	53																											
Всего за день:		51.1	42.3	264.7	1627.8	53.31	411.81	9.14	0.22	1.09	0.81	1.22	2.02	11.66	117.85	333.52	776.43	305.66	27.12	7.16	3831.38	40.91	0.34	0.02				

9 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	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																										
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	180	24.3	36.4	8.8	441.5	0.35	393.97	6.92	3.70	0.13	0.84	1.48	0.27	0.38	17.68	279.78	432.69	40.73	3.75	2.53	484.57	42.80	0.10	0.04	467	1981
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ)	60	0.7	0.1	2.3	14.4	15.00	79.80	0.23	0.00	0.04	0.02	0.00	0.06	0.30	6.60	8.40	15.60	12.00	0.60	0.12	174.00	1.20	0.00	0.00	58	1981
ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	3.6	0.5	23.3	112.2	0.00	0.00	1.21	0.00	0.10	0.04	0.00	0.09	0.37	16.50	9.90	47.85	10.45	2.20	0.67	74.80	3.08	0.00	0.00	2008	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	4.2	0.3	27.6	130.3	0.00	0.00	1.08	0.00	0.09	0.03	0.00	0.07	0.85	14.85	12.65	46.20	18.15	1.10	0.41	70.95	0.00	0.00	0.00	2008	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0.1	16.5	0.2	149.6	0.00	118.00	0.44	0.30	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	2.40	3.80	0.00	0.04	0.01	3.00	0.00	0.00	0.00	13	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.2	0.0	14.0	56.1	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	13.00	7.42	5.80	0.74	0.00	25.86	0.00	0.00	0.00	1009	1981
Итого за прием пищи:	585	33.1	53.9	76.2	904.0	15.39	591.77	9.88	4.00	0.35	0.97	1.48	0.49	1.96	55.63	326.14	553.55	87.13	8.43	3.75	833.19	47.08	0.10	0.04		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	50																									
Обед																										
НАРЕЗКА ОВОЩНАЯ С ОГУРЦАМИ И ПОМИДОРАМИ И СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	100	0.6	0.1	1.8	10.9	9.75	36.75	0.13	0.00	0.03	0.02	0.00	0.04	0.20	4.15	11.55	21.20	9.90	0.60	0.13	121.85	1.55	0.01	0.00	18	2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	7.0	12.2	9.5	171.0	14.81	206.83	2.35	0.00	0.07	0.10	0.14	0.36	2.46	12.48	60.28	92.17	28.66	1.49	1.10	423.71	7.42	0.05	0.01	197	1981
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ	200	14.3	26.4	19.5	359.7	13.72	555.54	4.27	0.12	0.13	0.18	1.55	0.55	3.53	21.51	71.72	193.92	49.01	3.08	2.81	764.11	12.78	0.08	0.00	141	2008
КОМПОТ ЯГОДНЫЙ	200	0.0	0.0	21.8	86.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.40	0.00	1.55	0.00	0.00	1.24	0.00	0.00	0.00	394	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	3.6	0.5	23.3	112.2	0.00	0.00	1.21	0.00	0.10	0.04	0.00	0.09	0.37	16.50	9.90	47.85	10.45	2.20	0.67	74.80	3.08	0.00	0.00	2008	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	4.2	0.3	27.6	130.3	0.00	0.00	1.08	0.00	0.09	0.03	0.00	0.07	0.85	14.85	12.65	46.20	18.15	1.10	0.41	70.95	0.00	0.00	0.00	2008	2008
АПЕЛЬСИН	100	0.9	0.2	8.1	43.0	60.00	8.00	0.22	0.00	0.04	0.03	0.00	0.06	0.20	5.00	34.00	23.00	13.00	0.30	0.20	197.00	2.00	0.02	0.00	2008	2008
Итого за прием пищи:	910	30.5	39.7	111.7	913.2	98.28	807.13	9.26	0.12	0.46	0.40	1.69	1.18	7.59	74.50	207.50	424.34	130.72	8.77	5.32	1 653.66	26.82	0.16	0.01		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	50																									
Всего за день:		63.6	93.6	187.8	1 817.3	113.67	1 398.89	19.15	4.11	0.81	1.37	3.17	1.67	9.55	130.13	533.64	977.90	217.85	17.20	9.07	2 486.84	73.90	0.26	0.05		

10 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	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																											
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200	3.8	12.4	31.4	245.4	0.10	43.17	3.31	0.13	0.03	0.11	0.13	0.06	0.18	3.45	82.44	71.47	10.70	0.37	0.39	120.50	4.32	0.01	0.00	499	1981	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	2.2	1.6	32.2	149.3	0.08	7.52	0.05	0.01	0.03	0.07	0.10	0.03	0.32	0.00	69.28	64.84	18.47	0.54	0.20	110.36	1.40	0.01	0.00	432	2008	
БАФЛИ	30	0.8	1.0	23.2	106.2	0.00	0.90	0.00	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00	0.12	0.00	4.80	10.80	3.00	0.45	0.00	42.00	0.00	0.00	0.00		2008	
ЯБЛОКО	210	0.8	0.8	20.6	98.7	21.00	10.50	1.32	0.00	0.06	0.04	0.00	0.17	0.63	4.20	33.60	23.10	16.80	4.62	0.32	583.80	4.20	0.02	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	640	7.7	15.8	107.3	499.6	21.18	62.09	4.68	0.12	0.13	0.24	0.23	0.25	1.25	7.65	190.12	170.21	48.66	6.98	0.91	856.66	9.92	0.04	0.00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	40																										
Обед																											
НАРЕЗКА ОВОЩНАЯ С ОГУРЦАМИ И ПОМИДОРАМИ И СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	100	0.6	0.1	1.8	10.9	9.75	36.75	0.13	0.00	0.03	0.02	0.00	0.04	0.20	4.15	11.55	21.20	9.90	0.60	0.13	121.85	1.55	0.01	0.00	18	2008	
СУП ЛАПША С КУРИЦЕЙ	200/21	5.7	6.2	14.3	132.3	5.08	141.14	1.17	0.00	0.08	0.07	0.12	0.30	2.10	6.59	20.96	75.71	23.18	1.07	0.71	405.66	4.66	0.05	0.01	223	1981	
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	4.3	11.6	8.6	150.6	3.20	72.00	4.71	0.44	0.05	0.09	0.10	0.06	0.62	7.60	29.81	86.94	18.83	1.57	0.39	134.62	4.60	0.03	0.01	242	2008	
РИС С ОВОЩАМИ	150	5.8	6.9	48.3	272.2	0.86	285.84	0.49	0.11	0.10	0.06	0.00	0.12	1.15	20.81	22.62	136.71	48.45	1.34	0.84	153.19	1.51	0.04	0.01	325	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	21.8	86.2	0.00	1.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.94	0.00	1.89	0.00	0.00	1.35	0.00	0.00	0.00	402	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	3.6	0.5	23.3	112.2	0.00	0.00	1.21	0.00	0.10	0.04	0.00	0.09	0.37	16.50	9.90	47.85	10.45	2.20	0.67	74.80	3.08	0.00	0.00		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	4.2	0.3	27.6	130.3	0.00	0.00	1.08	0.00	0.09	0.03	0.00	0.07	0.85	14.85	12.85	46.20	18.15	1.10	0.41	70.95	0.00	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	881	24.2	25.6	145.7	894.6	18.89	537.33	8.79	0.55	0.44	0.32	0.22	0.68	5.28	70.50	116.42	414.62	130.84	7.88	3.14	962.42	15.40	0.12	0.02			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	60																										
Всего за день:		31.9	41.4	253.1	1 494.2	40.07	599.42	13.47	0.69	0.57	0.55	0.45	0.93	6.53	78.15	306.54	584.83	179.81	13.86	4.04	1 819.07	25.32	0.16	0.03			

11 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	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																										
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	7.6	10.9	32.7	253.2	0.38	55.45	0.39	0.16	0.07	0.28	0.72	0.10	0.52	13.00	224.32	213.45	40.20	0.41	1.26	319.86	12.43	0.04	0.00	417	1981
ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	3.6	0.5	23.3	112.2	0.00	0.00	1.21	0.00	0.10	0.04	0.00	0.09	0.37	16.50	9.90	47.85	10.45	2.20	0.67	74.80	3.08	0.00	0.00		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	55	4.2	0.3	27.6	130.3	0.00	0.00	1.08	0.00	0.09	0.03	0.00	0.07	0.85	14.85	12.65	46.20	18.15	1.10	0.41	70.95	0.00	0.00	0.00		2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	60	0.1	16.5	0.2	149.6	0.00	118.00	0.44	0.30	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	2.40	3.80	0.00	0.04	0.03	3.00	0.00	0.00	0.00	13	2008
КАКАО НА МОЛОКЕ	60	14.2	19.2	0.0	225.0	0.42	126.00	0.19	0.00	0.02	0.23	0.68	0.07	0.12	6.60	588.00	348.00	30.00	0.42	3.00	57.00	0.00	0.02	0.01	14	2008
ГРУША	200	2.3	2.2	28.6	141.3	0.08	7.62	0.05	0.01	0.01	0.07	0.10	0.03	0.05	1.80	64.68	63.00	22.41	0.83	0.48	134.29	1.40	0.01	0.00	433	2008
Итого за прием пищи:	800	1.9	0.4	17.0	90.3	126.00	16.80	0.46	0.00	0.08	0.06	0.00	0.13	0.42	10.50	71.40	48.30	27.30	0.63	0.42	413.70	4.20	0.04	0.00		2008
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	55	33.9	49.1	129.4	1 101.8	126.88	323.87	3.81	0.47	0.37	0.73	1.50	0.49	2.37	63.25	973.35	770.60	148.51	5.63	6.27	1 073.60	21.11	0.11	0.02		
Обед																										
НАРЕЗКА ОВОЩНАЯ С ОГУРЦАМИ И ПОМИДОРАМИ И СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	100	0.6	0.1	1.8	10.9	9.75	36.75	0.13	0.00	0.03	0.02	0.00	0.04	0.20	4.15	11.55	21.20	9.90	0.60	0.13	121.85	1.55	0.01	0.00	18	2008
СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ	200	4.1	6.1	12.3	117.0	5.94	143.85	1.97	0.00	0.06	0.07	0.36	0.25	1.15	11.44	28.32	68.27	24.93	1.37	0.90	441.03	6.40	0.03	0.00	176	1981
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100	13.7	19.2	2.9	229.0	0.56	57.60	1.95	0.00	0.05	0.11	0.41	0.40	4.70	4.65	24.59	122.88	15.09	1.19	1.62	166.86	5.67	0.09	0.02	312	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8.3	6.0	35.9	224.9	0.00	23.60	4.70	0.08	0.22	0.12	0.00	0.28	2.31	22.08	22.59	186.93	125.53	4.40	1.42	263.43	2.28	0.01	0.00	323	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	200	0.0	0.0	23.9	94.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	12.15	5.54	2.05	0.00	0.00	2.46	0.00	0.00	0.00	406	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	3.6	0.5	23.3	112.2	0.00	0.00	1.21	0.00	0.10	0.04	0.00	0.09	0.37	16.50	9.90	47.85	10.45	2.20	0.67	74.80	3.08	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	860	34.5	32.2	127.6	918.6	16.25	261.80	11.04	0.08	0.54	0.39	0.78	1.13	9.57	73.66	121.74	498.87	206.11	10.85	5.14	1 141.38	18.97	0.14	0.02		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	45	68.4	81.3	257.0	2 020.3	143.13	585.66	14.85	0.54	0.91	1.13	2.28	1.61	11.94	136.91	1 095.09	1 269.46	354.62	16.48	11.41	2 214.98	40.08	0.25	0.04		

12 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	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																										
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	70	20.2	7.8	1.3	172.5	15.63	7748.41	1.50	0.00	0.27	2.17	69.24	0.70	8.34	277.81	27.45	341.83	21.32	7.39	5.90	357.91	9.35	0.24	0.04	619	1981
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.6	4.6	32.7	190.0	0.00	22.89	0.11	0.07	0.10	0.04	0.00	0.00	0.92	0.00	12.34	55.64	21.26	0.95	0.01	94.18	0.00	0.01	0.01	442	1981
ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	3.6	0.5	23.3	112.2	0.00	0.00	1.21	0.00	0.10	0.04	0.00	0.09	0.37	16.50	9.90	47.85	10.45	2.20	0.67	74.80	3.08	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	4.2	0.3	27.6	130.3	0.00	0.00	1.08	0.00	0.09	0.03	0.00	0.07	0.85	14.85	12.65	46.20	18.15	1.10	0.41	70.95	0.00	0.00	0.00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.0	0.0	14.0	56.1	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.06	0.00	13.00	7.42	5.80	0.74	0.00	25.86	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	545	33.9	13.2	99.0	661.0	15.67	7771.31	3.89	0.07	0.55	2.29	69.24	0.87	10.54	309.16	75.34	498.93	76.98	12.38	6.98	623.70	12.43	0.25	0.05	1009	1981
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	43																									
Обед																										
НАРЕЗКА ОВОЩНАЯ С ОГУРЦАМИ И ПОМИДОРАМИ И СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	100	0.6	0.1	1.8	10.9	9.75	36.75	0.13	0.00	0.03	0.02	0.00	0.04	0.20	4.15	11.55	21.20	9.90	0.60	0.13	121.85	1.55	0.01	0.00	18	2008
СУП С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	7.0	7.0	11.2	130.6	0.70	177.49	0.73	0.08	0.04	0.06	0.75	0.16	1.32	7.98	24.02	74.45	15.42	1.07	1.18	157.70	3.25	0.03	0.00	111	2008
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	100	4.5	6.6	9.2	110.8	0.88	370.08	0.63	0.31	0.05	0.17	0.35	0.08	0.34	8.38	108.45	109.19	22.01	0.67	0.67	198.92	8.24	0.03	0.00	241	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	5.3	6.4	29.6	193.2	14.53	36.24	0.33	0.10	0.18	0.20	0.24	0.56	1.92	16.80	93.71	152.71	46.13	1.70	0.93	1119.29	13.00	0.06	0.00	125	2008
КОМПОТ ЯГОДНЫЙ	200	0.0	0.0	21.8	86.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.40	0.00	1.55	0.00	0.00	1.24	0.00	0.00	0.00	394	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	3.6	0.5	23.3	112.2	0.00	0.00	1.21	0.00	0.10	0.04	0.00	0.09	0.37	16.50	9.90	47.85	10.45	2.20	0.67	74.80	3.08	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	4.2	0.3	27.6	130.3	0.00	0.00	1.08	0.00	0.09	0.03	0.00	0.07	0.85	14.85	12.65	46.20	18.15	1.10	0.41	70.95	0.00	0.00	0.00		2008
ЯБЛОКО	210	0.8	0.8	20.6	98.7	21.00	10.50	1.32	0.00	0.06	0.04	0.00	0.17	0.63	4.20	33.60	23.10	16.80	4.62	0.32	583.80	4.20	0.02	0.00		2008
Итого за прием пищи:	1170	26.0	21.8	145.1	872.8	46.86	631.06	5.43	0.48	0.54	0.56	1.34	1.17	5.62	72.86	301.28	474.70	140.41	11.97	4.29	2328.54	33.32	0.14	0.00		2008
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	57																									
Всего за день:		59.8	34.9	244.1	1533.7	62.53	8402.36	9.32	0.55	1.09	2.85	70.58	2.04	16.16	382.02	376.62	973.63	217.39	24.35	11.27	2952.24	45.75	0.39	0.06		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества								
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	
Итого за весь период	677,7	744,8	2957,6	21061,4	1145,37	25588,71	158,58	12,70	11,67	16,25	178,78	20,55	136,16	2024,67	6524,40	11486,29	3219,53	223,37	107,60	33672,71	558,05	3,22	0,42	
Среднее значение за период	56,5	62,1	246,5	1755,1	95,45	2132,39	13,22	1,06	0,97	1,35	14,90	1,71	11,35	168,72	543,70	957,19	268,29	18,61	8,97	2806,06	46,50	0,27	0,04	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,9	31,8	55,3																					

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
5-9 кл о/з	646	970