

Утверждаю  
Директор ГКОУ «МОЦОН№2»

Н.В.Павлова

2023г.



Примерное двенадцатидневное меню ГКОУ «МОЦОН№2» п.Ола  
на новый учебный год 2023/2024гг.

**Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет.**

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	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг			
<b>Завтрак</b>																					
КАША "ДРУЖБА"	200	6.2	10.0	26.8	224.0	2.00	0.10	0.00	0.08	0.00	182.00	172.00	34.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	190	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	3.9	7.0	9.4	116.5	0.08	0.02	0.04	0.06	0.06	99.85	67.07	6.18	0.30	26.92	0.00	0.00	0.00	0.00	3	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.0	19.6	121.6	0.52	0.03	0.11	0.02	0.00	111.33	95.58	27.49	0.87	207.14	9.00	0.00	0.00	0.00	433	2008
БАТОН	25	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	5.70	19.50	3.90	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
БАНАН	200	3.0	1.0	27.7	192.0	20.00	0.10	0.00	0.10	0.00	16.00	56.00	84.00	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>660</b>	<b>19.1</b>	<b>21.8</b>	<b>98.9</b>	<b>732.8</b>	<b>22.60</b>	<b>0.29</b>	<b>0.16</b>	<b>0.26</b>	<b>0.06</b>	<b>414.88</b>	<b>410.15</b>	<b>155.57</b>	<b>2.67</b>	<b>261.66</b>	<b>9.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			
<b>Обед</b>																					
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250	8.6	11.4	17.4	209.6	6.10	0.09	0.09	0.23	0.00	34.69	125.44	31.28	1.75	556.27	7.09	0.00	0.05	91	2008	
ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ)	100	13.0	37.3	13.8	441.9	1.10	0.29	0.09	0.09	0.00	12.51	134.23	25.05	1.45	264.39	5.83	0.00	0.06	284	2008	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.1	5.4	20.3	0.0	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	335	2008	
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0.6	0.1	1.9	12.0	12.50	0.03	0.02	0.08	0.00	7.00	13.00	10.00	0.50	145.00	1.00	0.00	0.00		2008	
КИСЕЛЬ	200	0.0	0.0	28.2	112.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.55	4.32	1.93	0.00	0.87	0.00	0.00	0.00	411	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	14.8	70.5	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			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.6	1.0	14.5	77.7	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			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>810</b>	<b>30.1</b>	<b>55.3</b>	<b>110.9</b>	<b>924.6</b>	<b>19.70</b>	<b>0.41</b>	<b>0.20</b>	<b>0.41</b>	<b>0.00</b>	<b>65.75</b>	<b>276.99</b>	<b>68.25</b>	<b>3.70</b>	<b>966.53</b>	<b>13.92</b>	<b>0.01</b>	<b>0.10</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>49.2</b>	<b>77.2</b>	<b>209.8</b>	<b>1 657.3</b>	<b>42.30</b>	<b>0.70</b>	<b>0.36</b>	<b>0.67</b>	<b>0.06</b>	<b>480.63</b>	<b>687.15</b>	<b>223.82</b>	<b>6.37</b>	<b>1 228.19</b>	<b>22.92</b>	<b>0.01</b>	<b>0.11</b>			

**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	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг			
<b>Завтрак</b>																					
	200	30.6	31.5	34.6	572.5	0.62	0.08	0.40	0.16	0.20	308.34	343.29	38.99	0.87	317.72	10.10	0.04	0.05	224	2008	
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ	200	2.0	1.2	20.0	99.1	0.26	0.03	0.06	0.01	0.00	62.37	55.06	15.05	0.42	101.08	4.50	0.00	0.00	432	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	25	1.9	0.7	12.9	65.5	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	4.75	16.25	3.25	0.25	23.00	0.00	0.00	0.00		2008	
БАТОН	150	1.2	0.3	11.3	57.0	57.00	0.09	0.05	0.02	0.00	52.50	25.50	16.50	0.15	232.50	0.00	0.00	0.23			
МАНДАРИН					794.1	57.88	0.22	0.51	0.19	0.20	427.95	440.10	73.79	1.69	674.30	14.60	0.04	0.27			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>575</b>	<b>35.6</b>	<b>33.7</b>	<b>78.7</b>																	
<b>Обед</b>																					
	250	5.7	6.5	18.3	102.9	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	101	2008	
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	200	13.9	13.2	11.4	220.9	18.75	0.06	0.11	0.00	0.00	52.31	140.04	30.80	2.45	420.34	8.04	0.00	0.05	298	2012	
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	0.2	0.2	27.9	115.0	2.00	0.01	0.00	0.00	0.00	7.00	4.00	4.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	394	2008	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	30	2.3	0.2	14.8	70.5	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			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.6	1.0	14.5	77.7	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			
ХЛЕБ РЖАНОЙ					587.0	20.75	0.07	0.11	0.00	0.00	59.31	144.04	34.80	3.45	420.34	8.04	0.00	0.05			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>710</b>	<b>24.6</b>	<b>21.2</b>	<b>86.8</b>	<b>587.0</b>	<b>20.75</b>	<b>0.07</b>	<b>0.11</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>59.31</b>	<b>144.04</b>	<b>34.80</b>	<b>3.45</b>	<b>1 094.64</b>	<b>22.64</b>	<b>0.04</b>	<b>0.32</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>60.2</b>	<b>54.9</b>	<b>165.5</b>	<b>1 381.1</b>	<b>78.63</b>	<b>0.29</b>	<b>0.62</b>	<b>0.19</b>	<b>0.20</b>	<b>487.27</b>	<b>584.14</b>	<b>108.59</b>	<b>5.14</b>	<b>1 094.64</b>	<b>22.64</b>	<b>0.04</b>	<b>0.32</b>			

## 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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
<b>Завтрак</b>																				
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ, ОВСЯНОЙ, ГРЕЧНЕВОЙ И ДРУГИХ КРУП	200	8.5	11.4	36.4	283.1	0.50	0.18	0.19	0.06	0.14	109.06	197.65	96.86	3.09	321.64	10.14	0.00	0.01	173	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.0	0.0	14.5	58.1	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	430	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.0	4.1	0.0	37.4	0.00	0.00	0.01	0.04	0.08	0.60	0.95	0.00	0.01	0.75	0.00	0.00	0.00	13	2008
БАТОН	50	3.7	1.5	24.3	125.6	0.00	0.06	0.02	0.00	0.00	9.90	38.25	14.85	0.90	65.50	1.80	0.00	0.00		2008
ЯБЛОКИ	200	0.8	0.8	19.0	91.2	8.00	0.05	0.03	0.01	0.00	28.80	19.80	14.40	3.96	556.00	4.00	0.00	0.02		2008
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	150	3.0	2.3	4.5	72.0	1.05	0.05	0.26	0.04	0.00	180.00	142.50	21.00	0.00	219.00	0.00	0.00	0.03		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>810</b>	<b>16.1</b>	<b>20.0</b>	<b>98.8</b>	<b>667.4</b>	<b>9.55</b>	<b>0.33</b>	<b>0.50</b>	<b>0.14</b>	<b>0.22</b>	<b>336.73</b>	<b>399.15</b>	<b>148.91</b>	<b>7.96</b>	<b>1 163.94</b>	<b>15.94</b>	<b>0.00</b>	<b>0.06</b>		
<b>Обед</b>																				
БОРЩ С МЯСОМ	250	8.3	10.3	16.5	195.1	19.91	0.09	0.11	0.23	0.00	76.36	119.42	41.99	2.43	698.43	10.15	0.00	0.05	62	2011
ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	13.6	17.2	3.4	222.7	0.00	0.04	0.09	0.01	0.09	8.44	116.22	13.54	1.65	239.96	5.92	0.00	0.04	267	2011
РИС ОТВАРНОЙ	150	3.7	6.3	32.8	203.0	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	325	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	27.0	111.1	1.60	0.01	0.01	0.00	0.00	13.16	3.96	4.43	0.79	112.44	0.80	0.00	0.00	394	2008
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	50	0.7	5.1	3.3	61.5	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	51	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	14.8	70.5	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		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.6	1.0	14.5	77.7	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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>790</b>	<b>31.3</b>	<b>40.3</b>	<b>112.4</b>	<b>941.6</b>	<b>21.51</b>	<b>0.14</b>	<b>0.21</b>	<b>0.24</b>	<b>0.09</b>	<b>97.96</b>	<b>239.61</b>	<b>59.96</b>	<b>4.87</b>	<b>1 050.83</b>	<b>16.87</b>	<b>0.00</b>	<b>0.09</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>47.4</b>	<b>60.3</b>	<b>211.1</b>	<b>1 609.0</b>	<b>31.05</b>	<b>0.46</b>	<b>0.71</b>	<b>0.38</b>	<b>0.31</b>	<b>434.69</b>	<b>638.76</b>	<b>208.86</b>	<b>12.83</b>	<b>2 214.77</b>	<b>32.81</b>	<b>0.01</b>	<b>0.15</b>		

## 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	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
<b>Завтрак</b>																					
ОМЛЕТ	150	8.3	10.4	1.9	134.9	0.17	0.04	0.26	0.16	1.33	67.64	128.54	10.42	1.42	131.59	14.97	0.02	0.03	212	2011	
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1.0	4.5	3.9	59.5	3.50	0.01	0.03	0.10	0.00	20.50	18.50	7.50	0.35	157.50	0.00	0.00	0.00	431	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15	0.1	0.0	14.7	60.1	0.96	0.00	0.00	0.00	0.00	10.25	1.19	2.39	0.05	10.81	0.00	0.00	0.00		2008	
БАТОН	25	1.9	0.2	11.9	57.7	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	5.18	20.03	7.65	0.45	34.00	0.90	0.00	0.00		2008	
АПЕЛЬСИН	200	1.8	0.4	16.2	86.0	120.00	0.08	0.06	0.02	0.00	68.00	46.00	26.00	0.60	394.00	4.00	0.00	0.04		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>640</b>	<b>13.1</b>	<b>15.5</b>	<b>48.6</b>	<b>398.3</b>	<b>124.63</b>	<b>0.16</b>	<b>0.36</b>	<b>0.28</b>	<b>1.33</b>	<b>171.57</b>	<b>214.26</b>	<b>53.95</b>	<b>2.88</b>	<b>727.90</b>	<b>19.87</b>	<b>0.02</b>	<b>0.07</b>			
<b>Обед</b>																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	6.4	4.5	18.6	141.0	6.00	0.16	0.00	0.21	0.00	50.00	139.00	38.00	1.90	0.00	0.00	0.00	0.00	99	2008	
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	80	12.4	6.7	12.6	160.4	0.19	0.10	0.08	0.02	0.00	14.10	109.71	17.28	0.49	199.95	26.52	0.02	0.21	239	2008	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	160	4.8	4.1	30.4	177.5	0.00	0.06	0.02	0.02	0.07	8.04	35.43	6.39	0.81	55.27	0.67	0.01	0.01	331	2008	
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	0.5	2.9	2.2	36.6	0.60	0.01	0.00	0.09	0.00	2.40	6.00	3.00	0.12	0.00	0.00	0.00	0.00	364	2008	
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ	50	0.9	0.0	1.9	11.2	8.00	0.03	0.02	0.00	0.00	11.20	20.80	16.00	0.80	232.00	0.00	0.00	0.00	70	2011	
СОК ВИНОГРАДНЫЙ	200	0.6	0.4	31.6	135.8	1.60	0.03	0.02	0.00	0.00	36.00	21.60	16.20	0.72	300.00	12.00	0.00	0.00	442	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	14.8	70.5	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			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.6	1.0	14.5	77.7	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			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>830</b>	<b>30.4</b>	<b>19.9</b>	<b>126.6</b>	<b>810.7</b>	<b>16.39</b>	<b>0.39</b>	<b>0.14</b>	<b>0.34</b>	<b>0.07</b>	<b>121.75</b>	<b>332.54</b>	<b>96.87</b>	<b>4.83</b>	<b>787.22</b>	<b>39.19</b>	<b>0.03</b>	<b>0.22</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>43.5</b>	<b>35.4</b>	<b>175.1</b>	<b>1 208.9</b>	<b>141.02</b>	<b>0.55</b>	<b>0.50</b>	<b>0.61</b>	<b>1.39</b>	<b>293.31</b>	<b>546.80</b>	<b>150.83</b>	<b>7.71</b>	<b>1 515.12</b>	<b>59.05</b>	<b>0.05</b>	<b>0.29</b>			

5 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	K, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
<b>Завтрак</b>																					
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ, ОВСЯНОЙ, ГРЕЧНЕВОЙ И ДРУГИХ КРУП	200	8.5	11.4	36.4	283.1	0.50	0.18	0.19	0.06	0.14	109.06	197.65	96.86	3.09	321.64	10.14	0.00	0.01	173	2011	
	35	4.5	8.7	7.4	131.0	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	3	2008	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	200	1.6	1.2	25.0	118.0	0.26	0.01	0.05	0.01	0.00	58.54	43.27	7.94	0.15	97.92	4.50	0.00	0.00	432	2008	
КАКАО НАПИТОК	25	2.0	0.3	12.3	59.5	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	5.75	22.25	8.50	0.50	34.00	0.90	0.00	0.00		2008	
БАТОН	200	0.8	0.6	20.0	91.2	4.00	0.03	0.05	0.00	0.00	34.20	28.80	21.60	3.60	310.00	2.00	0.00	0.02			
ГРУША	660	17.5	22.2	101.1	682.7	4.76	0.26	0.31	0.07	0.14	207.55	291.97	134.90	7.34	763.56	17.54	0.00	0.03			
<b>Обед</b>																					
Итого за прием пищи:																			34	2011	
СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	250	7.1	10.9	15.2	194.1	7.64	0.08	0.10	0.18	0.00	54.53	104.17	35.34	2.02	616.24	10.67	0.00	0.04			
	200	18.9	21.2	19.8	345.4	10.32	0.14	0.17	0.02	0.00	32.88	208.19	44.52	3.29	1 010.09	12.56	0.00	0.08	259	2011	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200																		60	2008	
	50	7.1	7.1	1.6	99.0	2.00	0.02	0.00	0.01	0.00	26.00	79.00	13.00	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	401	2008	
СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	200	0.3	0.0	32.8	134.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	17.00	12.00	5.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	30	2.3	0.2	14.8	70.5	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			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.6	1.0	14.5	77.7	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			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	760	38.3	40.4	98.7	920.8	19.96	0.24	0.27	0.21	0.00	130.41	403.37	97.86	6.81	1 626.33	23.23	0.00	0.12			
Итого за прием пищи:															2 389.89	40.76	0.00	0.15			
Всего за день:		55.7	62.6	199.8	1 603.5	24.71	0.50	0.57	0.28	0.14	337.96	695.34	232.75	14.15							

## 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	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг	
<b>Завтрак</b>																					
ВАРЕНИКИ ИЗ ПОЛУФАБРИКАТА ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИВОДСТВА №395	200	0.0	4.3	0.0	39.2	0.00	0.00	0.00	0.02	0.08	0.55	0.82	0.00	0.01	0.81	0.00	0.00	0.00	0.00	395	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	16.2	64.8	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	430	2008
ВАФЛИ	30	0.8	1.0	23.2	106.2	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00	4.80	10.80	3.00	0.45	42.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
БАНАН	200	3.0	1.0	27.7	192.0	20.00	0.10	0.00	0.10	0.00	16.00	56.00	84.00	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>630</b>	<b>4.1</b>	<b>6.3</b>	<b>67.2</b>	<b>402.2</b>	<b>20.00</b>	<b>0.11</b>	<b>0.02</b>	<b>0.13</b>	<b>0.08</b>	<b>21.35</b>	<b>67.62</b>	<b>87.00</b>	<b>1.66</b>	<b>42.81</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			
<b>Обед</b>																					
СУП С КРУПОЙ И МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	9.4	9.1	12.0	167.1	0.74	0.03	0.06	0.21	0.06	32.87	89.93	17.51	1.34	198.05	4.34	0.00	0.03	117	2011	
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	150	23.7	40.7	20.8	544.6	13.90	0.19	0.00	5.82	0.00	24.79	301.39	28.17	6.01	0.00	0.00	0.00	0.00	294	2011	
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	0.5	2.9	2.2	36.6	0.60	0.01	0.00	0.09	0.00	2.40	6.00	3.00	0.12	0.00	0.00	0.00	0.00	364	2008	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.2	92.0	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	14.00	14.00	8.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008	
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	80	0.6	0.1	2.0	11.2	8.00	0.02	0.03	0.01	0.00	18.40	33.60	11.20	0.80	112.80	2.40	0.00	0.01		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	14.8	70.5	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			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.6	1.0	14.5	77.7	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			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>770</b>	<b>40.0</b>	<b>54.3</b>	<b>85.5</b>	<b>999.7</b>	<b>27.24</b>	<b>0.25</b>	<b>0.09</b>	<b>6.13</b>	<b>0.06</b>	<b>92.46</b>	<b>444.92</b>	<b>67.88</b>	<b>11.07</b>	<b>310.85</b>	<b>6.74</b>	<b>0.00</b>	<b>0.04</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>44.1</b>	<b>60.6</b>	<b>152.6</b>	<b>1 401.9</b>	<b>47.24</b>	<b>0.36</b>	<b>0.11</b>	<b>6.26</b>	<b>0.14</b>	<b>113.81</b>	<b>512.54</b>	<b>154.88</b>	<b>12.72</b>	<b>353.66</b>	<b>6.74</b>	<b>0.00</b>	<b>0.04</b>			

## 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		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	
<b>Завтрак</b>																					
ОЛАДЬИ	120	9.1	14.6	49.2	364.4	1.21	0.15	0.01	0.05	0.11	98.75	129.87	22.00	1.63	1.13	0.00	0.00	0.00	444	2008	
МОЛОКО ЦЕЛЬНОЕ СГУЩЕННОЕ	50	3.5	4.1	26.9	159.1	0.20	0.02	0.16	0.02	0.03	138.15	98.55	15.30	0.09	182.50	3.50	0.00	0.02			
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1.5	1.3	22.4	107.0	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	432	2008	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	200	0.8	0.8	19.0	91.2	8.00	0.05	0.03	0.01	0.00	28.80	19.80	14.40	3.96	556.00	4.00	0.00	0.02	338	2011	
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	150	7.5	4.8	12.8	130.5	0.90	0.05	0.23	0.04	0.00	178.50	144.00	21.00	0.15	210.00	13.50	0.00	0.03		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>720</b>	<b>22.3</b>	<b>25.6</b>	<b>130.3</b>	<b>852.2</b>	<b>10.31</b>	<b>0.26</b>	<b>0.43</b>	<b>0.13</b>	<b>0.14</b>	<b>444.20</b>	<b>392.22</b>	<b>72.70</b>	<b>5.83</b>	<b>949.63</b>	<b>21.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.06</b>			
<b>Обед</b>																					
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	6.5	8.1	9.4	138.1	12.90	0.06	0.08	0.24	0.08	43.13	81.68	26.60	1.56	428.04	6.07	0.00	0.03	84	2008	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.1	5.4	20.3	141.0	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	335	2008	
МЯСО ПТИЦЫ ПОРЦИОННОЕ	70	11.2	11.4	0.0	147.1	0.46	0.03	0.08	0.04	0.00	9.17	94.59	10.32	0.92	123.58	3.82	0.01	0.07			
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	60	1.7	1.9	3.5	37.9	2.24	0.05	0.02	0.00	0.00	10.08	31.28	10.58	0.35	55.44	0.00	0.00	0.00	12	2012	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0.1	0.1	20.4	85.6	1.80	0.00	0.01	0.00	0.00	11.15	2.97	5.61	0.16	36.82	0.00	0.00	0.00	375	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	14.8	70.5	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			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.6	1.0	14.5	77.7	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			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>790</b>	<b>27.5</b>	<b>28.1</b>	<b>83.0</b>	<b>697.8</b>	<b>17.40</b>	<b>0.15</b>	<b>0.19</b>	<b>0.28</b>	<b>0.08</b>	<b>73.53</b>	<b>210.53</b>	<b>53.11</b>	<b>2.99</b>	<b>643.88</b>	<b>9.90</b>	<b>0.01</b>	<b>0.11</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>49.9</b>	<b>53.7</b>	<b>213.3</b>	<b>1 550.0</b>	<b>27.71</b>	<b>0.41</b>	<b>0.62</b>	<b>0.41</b>	<b>0.21</b>	<b>517.73</b>	<b>602.75</b>	<b>125.81</b>	<b>8.82</b>	<b>1 593.51</b>	<b>30.90</b>	<b>0.01</b>	<b>0.17</b>			



## 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	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг		
<b>Завтрак</b>																						
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.5	4.8	31.3	191.0	0.00	0.06	0.00	0.03	0.00	11.00	36.00	7.00	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	331	2008		
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5.0	4.5	0.3	61.3	0.00	0.02	0.15	0.10	0.89	19.92	69.55	4.35	0.91	56.35	8.05	0.01	0.02	209	2011		
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1.0	4.5	3.9	59.5	3.50	0.01	0.03	0.10	0.00	20.50	18.50	7.50	0.35	157.50	0.00	0.00	0.00		2008		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	205	0.2	0.0	16.1	65.9	0.52	0.00	0.01	0.00	0.00	14.52	8.75	6.51	0.84	33.26	0.00	0.00	0.00	431	2008		
БАТОН	25	1.9	0.7	12.9	65.5	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	4.75	16.25	3.25	0.25	23.00	0.00	0.00	0.00		2008		
МАНДАРИН	150	1.2	0.3	11.3	57.0	57.00	0.09	0.05	0.02	0.00	52.50	25.50	16.50	0.15	232.50	0.00	0.00	0.23		2008		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>620</b>	<b>14.7</b>	<b>14.8</b>	<b>75.6</b>	<b>500.2</b>	<b>61.02</b>	<b>0.21</b>	<b>0.24</b>	<b>0.25</b>	<b>0.89</b>	<b>123.19</b>	<b>174.55</b>	<b>45.11</b>	<b>3.29</b>	<b>502.61</b>	<b>8.05</b>	<b>0.01</b>	<b>0.25</b>				
<b>Обед</b>																						
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	9.0	3.4	16.5	132.9	7.29	0.08	0.09	0.35	0.06	35.20	58.80	26.75	0.98	463.94	4.61	0.00	0.03	87	2012		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3.6	4.6	37.7	206.0	0.00	0.03	0.00	0.03	0.00	11.00	78.00	26.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	323	2008		
ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	80	11.5	9.6	4.8	154.8	0.00	0.05	0.00	0.05	0.00	21.35	122.78	13.35	1.33	0.00	0.00	0.00	0.00	279	2008		
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	60	0.9	6.1	4.7	77.7	3.26	0.03	0.02	0.26	0.00	14.10	26.53	11.72	0.46	150.37	1.72	0.00	0.01	30	2008		
КИСЕЛЬ	200	0.0	0.0	28.2	112.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.55	4.32	1.93	0.00	0.87	0.00	0.00	0.00	411	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	14.8	70.5	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				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.6	1.0	14.5	77.7	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				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>	<b>29.8</b>	<b>24.9</b>	<b>121.2</b>	<b>832.4</b>	<b>10.55</b>	<b>0.20</b>	<b>0.12</b>	<b>0.70</b>	<b>0.06</b>	<b>93.21</b>	<b>290.43</b>	<b>79.75</b>	<b>3.37</b>	<b>615.18</b>	<b>6.33</b>	<b>0.00</b>	<b>0.05</b>				
<b>Всего за день:</b>		<b>44.5</b>	<b>39.7</b>	<b>196.8</b>	<b>1 332.6</b>	<b>71.57</b>	<b>0.41</b>	<b>0.35</b>	<b>0.95</b>	<b>0.94</b>	<b>216.40</b>	<b>464.99</b>	<b>124.86</b>	<b>6.67</b>	<b>1 117.79</b>	<b>14.38</b>	<b>0.01</b>	<b>0.29</b>				

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	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
<b>Завтрак</b>																					
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ, ОВСЯНОЙ, ГРЕЧНЕВОЙ И ДРУГИХ КРУП	200	8.5	11.4	36.4	283.1	0.50	0.18	0.19	0.06	0.14	109.06	197.65	96.86	3.09	321.64	10.14	0.00	0.01	173	2011	
БУТЕРБРОД С КОЛБАСОЙ	35	2.8	1.9	10.3	69.5	0.00	0.03	0.02	0.00	0.00	7.46	31.10	5.78	0.39	49.75	0.00	0.00	0.00	5	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	205	0.2	0.0	16.1	65.9	0.52	0.00	0.01	0.00	0.00	14.52	8.75	6.51	0.84	33.26	0.00	0.00	0.00	431	2008	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	200	0.8	0.8	19.6	94.0	20.00	0.06	0.04	0.01	0.00	32.00	22.00	16.00	4.40	556.00	4.00	0.00	0.02	338	2011	
БАТОН	25	2.0	0.3	12.3	59.5	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	5.75	22.25	8.50	0.50	34.00	0.90	0.00	0.00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>665</b>	<b>14.3</b>	<b>14.4</b>	<b>94.7</b>	<b>572.0</b>	<b>21.02</b>	<b>0.31</b>	<b>0.27</b>	<b>0.07</b>	<b>0.14</b>	<b>168.79</b>	<b>281.76</b>	<b>133.65</b>	<b>9.22</b>	<b>994.65</b>	<b>15.04</b>	<b>0.00</b>	<b>0.03</b>			
<b>Обед</b>																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	4.1	5.4	23.0	156.8	4.60	0.07	0.08	0.23	0.16	35.71	63.94	21.02	1.02	355.25	4.76	0.01	0.02	108	2011	
ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ С МАСЛОМ	150	19.1	7.0	39.9	298.9	0.00	0.52	0.11	0.03	0.11	76.28	174.58	69.17	5.39	625.14	4.35	0.00	0.02	199	2011	
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	100	15.3	17.5	3.8	234.2	1.72	0.05	0.10	0.25	0.00	27.99	140.42	22.92	2.16	341.48	7.03	0.00	0.05	246	2011	
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2-ОЙ ВАРИАНТ)	50	0.8	7.6	4.3	88.0	23.50	0.03	0.00	0.14	0.00	17.00	15.50	7.50	0.45	0.00	0.00	0.00	0.00	42	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.6	0.1	31.7	131.0	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	402	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	14.8	70.5	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			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.6	1.0	14.5	77.7	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			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>810</b>	<b>44.6</b>	<b>38.8</b>	<b>131.9</b>	<b>1 057.1</b>	<b>29.82</b>	<b>0.67</b>	<b>0.29</b>	<b>0.65</b>	<b>0.27</b>	<b>156.98</b>	<b>394.43</b>	<b>120.61</b>	<b>9.01</b>	<b>1 321.88</b>	<b>16.14</b>	<b>0.01</b>	<b>0.09</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>58.9</b>	<b>53.2</b>	<b>226.5</b>	<b>1 629.1</b>	<b>50.84</b>	<b>0.97</b>	<b>0.56</b>	<b>0.72</b>	<b>0.41</b>	<b>325.77</b>	<b>676.19</b>	<b>254.26</b>	<b>18.24</b>	<b>2 316.53</b>	<b>31.18</b>	<b>0.01</b>	<b>0.12</b>			

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	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг	
<b>Завтрак</b>																					
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	23.9	18.3	37.0	408.3	14.68	0.11	0.00	0.29	0.00	49.37	250.85	49.37	16.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	311	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.3	58.8	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		
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.0	0.0	14.5	58.1	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	0.00	430	2008
КОНФЕТЫ ШОКОЛАДНЫЕ	30	1.1	9.0	17.4	156.0	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			
АПЕЛЬСИН	200	1.8	0.4	16.2	86.0	120.00	0.08	0.06	0.02	0.00	68.00	46.00	26.00	0.60	394.00	4.00	0.00	0.04		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>670</b>	<b>28.6</b>	<b>27.9</b>	<b>97.4</b>	<b>767.1</b>	<b>134.68</b>	<b>0.19</b>	<b>0.06</b>	<b>0.31</b>	<b>0.00</b>	<b>125.74</b>	<b>296.85</b>	<b>77.17</b>	<b>16.61</b>	<b>395.05</b>	<b>4.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.04</b>			
<b>Обед</b>																					
СУП ПШЕННЫЙ С МЯСОМ (КУЛЕШ)	250	11.6	5.2	17.7	164.0	1.00	0.11	0.00	0.01	0.00	22.00	123.00	30.00	1.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	110	2008
ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	180	21.5	21.4	7.3	307.8	19.75	0.09	0.00	0.12	0.00	52.27	207.92	38.33	3.48	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	262	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.2	0.0	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	14.00	14.00	8.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	14.8	70.5	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			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.6	1.0	14.5	77.7	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			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>690</b>	<b>38.9</b>	<b>28.0</b>	<b>73.4</b>	<b>620.0</b>	<b>24.75</b>	<b>0.20</b>	<b>0.00</b>	<b>0.13</b>	<b>0.00</b>	<b>88.27</b>	<b>344.92</b>	<b>76.33</b>	<b>8.08</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>67.6</b>	<b>55.9</b>	<b>170.8</b>	<b>1 387.1</b>	<b>159.42</b>	<b>0.39</b>	<b>0.06</b>	<b>0.44</b>	<b>0.00</b>	<b>214.01</b>	<b>641.77</b>	<b>153.50</b>	<b>24.70</b>	<b>395.05</b>	<b>4.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.04</b>			

11 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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг	Se, мг			F, мг
<b>Завтрак</b>																				
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ, ОВСЯНОЙ, ГРЕЧНЕВОЙ И ДРУГИХ КРУП	200	8.5	11.4	36.4	283.1	0.50	0.18	0.19	0.06	0.14	109.06	197.65	96.86	3.09	321.64	10.14	0.00	0.01	173	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3.5	4.5	0.0	54.5	0.00	0.01	0.00	0.05	0.00	132.00	75.00	5.50	0.15	0.00	0.00	0.00	0.00	14	2008
БАТОН	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.00	0.06	0.02	0.00	0.00	9.50	32.50	6.50	0.50	46.00	0.00	0.00	0.00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	205	0.0	0.0	14.5	58.7	0.48	0.00	0.00	0.00	0.00	8.64	0.59	1.94	0.03	5.88	0.00	0.00	0.00	431	2008
ГРУША	200	0.8	0.6	20.6	94.0	10.00	0.04	0.06	0.00	0.00	38.00	32.00	24.00	4.00	310.00	2.00	0.00	0.02		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>670</b>	<b>16.6</b>	<b>17.9</b>	<b>97.2</b>	<b>621.2</b>	<b>10.98</b>	<b>0.28</b>	<b>0.26</b>	<b>0.11</b>	<b>0.14</b>	<b>297.19</b>	<b>337.75</b>	<b>134.80</b>	<b>7.77</b>	<b>683.52</b>	<b>12.14</b>	<b>0.00</b>	<b>0.03</b>		
<b>Обед</b>																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	250	9.9	11.7	11.8	191.9	6.06	0.10	0.10	0.23	0.00	29.58	120.15	31.06	1.78	501.11	6.50	0.00	0.04		
ЗАПЕКАНКА (РУЛЕТ) КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ СУБПРОДУКТАМИ	180	20.9	29.0	24.7	443.2	11.72	0.17	0.20	0.04	0.11	37.11	238.22	50.83	3.77	1 150.39	14.43	0.00	0.09	284	2011
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	50	0.6	0.0	5.7	26.1	0.97	0.02	0.03	0.97	0.00	22.31	24.01	16.59	0.44	97.08	2.43	0.00	0.02	41	2012
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 ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	14.8	70.5	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		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.6	1.0	14.5	77.7	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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>740</b>	<b>36.2</b>	<b>41.9</b>	<b>90.8</b>	<b>886.9</b>	<b>18.75</b>	<b>0.30</b>	<b>0.32</b>	<b>1.23</b>	<b>0.11</b>	<b>97.46</b>	<b>382.38</b>	<b>100.27</b>	<b>5.99</b>	<b>1 749.78</b>	<b>23.35</b>	<b>0.00</b>	<b>0.16</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>52.8</b>	<b>59.9</b>	<b>188.0</b>	<b>1 508.1</b>	<b>29.73</b>	<b>0.57</b>	<b>0.59</b>	<b>1.34</b>	<b>0.25</b>	<b>394.66</b>	<b>720.12</b>	<b>235.07</b>	<b>13.76</b>	<b>2 433.29</b>	<b>35.49</b>	<b>0.00</b>	<b>0.19</b>		

## 12 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			
<b>Завтрак</b>																					
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	180	30.9	21.9	44.8	505.5	0.43	0.08	0.39	0.08	0.02	302.18	344.15	40.30	0.74	305.06	2.39	0.04	0.05	231	2012	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1.5	1.3	22.4	107.0	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	432	2008	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	200	0.8	0.8	19.6	94.0	20.00	0.06	0.04	0.01	0.00	32.00	22.00	16.00	4.40	556.00	4.00	0.00	0.02	338	2011	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>580</b>	<b>33.2</b>	<b>24.0</b>	<b>86.8</b>	<b>706.5</b>	<b>20.43</b>	<b>0.14</b>	<b>0.43</b>	<b>0.09</b>	<b>0.02</b>	<b>334.18</b>	<b>366.15</b>	<b>56.30</b>	<b>5.14</b>	<b>861.06</b>	<b>6.39</b>	<b>0.04</b>	<b>0.07</b>			
<b>Обед</b>																					
СУП "ДАЛЬНЕВОСТОЧНЫЙ"	250	6.3	18.3	16.4	255.4	4.60	0.06	0.06	0.23	0.00	17.09	72.10	19.62	1.15	392.78	4.96	0.00	0.03			
ПЕЛЬМЕНИ МЯСНЫЕ ПОЛУФАБРИКАТ (ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА) ЗАМОРОЖЕННЫЕ	180	16.6	12.3	26.5	304.2	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	391	2011	
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ КОНСЕРВИРОВАННЫХ (2-ОЙ ВАРИАНТ)	200	0.7	0.1	62.1	253.9	14.00	0.02	0.05	0.07	0.00	17.06	24.48	12.06	0.72	290.97	1.60	0.00	0.01	347.2	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.4	24.6	117.5	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			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>680</b>	<b>27.4</b>	<b>31.0</b>	<b>129.6</b>	<b>931.0</b>	<b>18.60</b>	<b>0.09</b>	<b>0.12</b>	<b>0.29</b>	<b>0.00</b>	<b>34.16</b>	<b>96.58</b>	<b>31.68</b>	<b>1.87</b>	<b>683.75</b>	<b>6.56</b>	<b>0.00</b>	<b>0.05</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>60.6</b>	<b>55.0</b>	<b>216.4</b>	<b>1 637.5</b>	<b>39.03</b>	<b>0.22</b>	<b>0.55</b>	<b>0.38</b>	<b>0.02</b>	<b>368.34</b>	<b>462.73</b>	<b>87.98</b>	<b>7.01</b>	<b>1 544.81</b>	<b>12.95</b>	<b>0.04</b>	<b>0.12</b>			

## 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	634,4	668,3	2325,8	17906,2	743.25	5.84	5.59	12.63	4.07	4 184.56	7 233.28	2 061.21	138.12	18 197.25	313.83	0.19	1.99
Среднее значение за период	52.9	55.7	193.8	1 492.2	61.94	0.49	0.47	1.05	0.34	348.71	602.77	171.77	11.51	1 516.44	26.15	0.02	0.17
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14.2	33.6	52.2														

## СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11 лет	658	765