

И.О. директора МОУ Ивановская СОШ

Ф.И. Божков

"29" августа 2023 года

1 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											№ рецеп-туры	Сборник рецептур				
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг			І, мг	Е, мг	Se, мг	
Завтрак																						
Каша молочная манная жидкая с маслом сливочным	200/5	5,2	7,7	22,7	180,8	0,05	0,58	0,04	0,14	0,28	0,08	0,13	128,04	16,85	98,05	0,33	190,79	10,08	0,00	0,00	31	2010
Бутерброд с сыром	30/10/20	6,8	15,0	15,5	226,2	0,04	0,14	0,14	0,14	0,28	0,15	0,08	182,90	10,90	121,40	0,52	46,70	0,00	0,01	0,00	3	2006
Какао с молоком	200	5,2	5,2	22,7	160,4	0,04	0,78	0,02	0,02	0,00	0,00	0,16	160,57	32,69	131,58	0,91	280,04	13,50	0,00	0,00	100	2010
Груша	100	0,4	0,3	10,0	45,6	0,02	2,00	0,00	0,00	0,36	0,00	0,03	17,10	10,80	14,40	1,80	155,00	1,00	0,01	0,00		МК
Итого за прием пищи:	565	17,6	28,2	70,9	613,0	0,15	3,50	0,20	0,20	1,26	0,23	0,40	488,61	71,24	365,43	3,56	672,53	24,58	0,02	0,00		
Обед																						
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																						
Рассольник Ленинградский с маслом и со сметаной	200/20/1	4,5	9,5	12,9	166,1	0,07	5,15	0,21	0,21	2,48	0,00	0,07	31,85	24,09	85,98	1,24	446,79	5,79	0,03	0,00	8	2010
Макароны из твердых сортов пшеницы с маслом	180	6,7	4,9	43,1	243,6	0,08	0,00	0,02	0,02	1,44	0,08	0,02	19,31	10,26	50,85	1,17	78,88	0,95	0,01	0,01	202	2011
Котлеты рубленные с белокочанной капустой	100	13,7	17,8	12,6	270,7	0,06	6,26	0,02	0,02	2,95	0,05	0,11	44,68	26,12	144,56	2,32	319,48	6,79	0,03	0,00	92	2004
Напиток лимонный	180	0,1	0,0	21,3	98,3	0,00	2,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13,23	3,26	2,85	0,13	24,69	0,00	0,00	0,00	436	2008
Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	11,9	59,4	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	8,70	14,10	45,00	1,17	70,50	0,00	0,00	0,00	2008	
Хлеб пшеничный	30	2,1	0,8	15,4	78,6	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,70	3,90	19,50	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	760	28,1	33,4	117,2	965,7	0,29	13,71	0,23	0,23	6,87	0,13	0,28	123,47	81,73	348,74	6,33	967,74	13,53	0,07	0,01		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																						
Всего за день:		46,7	61,6	188,1	1 518,7	0,44	17,21	0,45	0,45	8,13	0,36	0,63	612,08	152,97	714,17	9,89	1 640,27	38,11	0,09	0,01		

2 День

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминный														№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Сa, мг			
Затяжка из творога со ступенным молоком	180/40	35,4	24,1	51,4	570,4	0,10	0,60	0,14	0,81	0,41	0,52	375,88	53,14	429,71	1,44	413,95	7,52	0,05	0,04	46	2010
Чай без сахара	200	0,2	0,0	0,4	2,4	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	12,95	5,75	7,42	0,74	25,40	0,00	0,00	0,00	95	2010
Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	276,00	2,00	0,01	0,00		2008
Итого за прием пищи:	520	36,0	24,5	61,6	619,8	0,13	10,64	0,15	1,44	0,41	0,55	404,44	66,90	448,13	4,38	717,36	9,52	0,07	0,04		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	40																				
Обед																					
Борщ со сметаной	200/10	1,3	6,4	9,6	108,6	0,03	6,39	0,18	2,27	0,00	0,04	43,87	19,18	40,45	0,94	278,36	5,25	0,02	0,00	6	2010
Каша гречневая рассычатая	180	6,8	6,7	30,5	209,3	0,18	0,00	0,03	3,79	0,09	0,10	20,86	100,43	149,53	3,52	210,45	1,82	0,01	0,00	74	2010
Гуляш мясной	90/90	27,1	28,9	5,5	366,6	0,08	1,30	0,28	3,99	0,00	0,17	27,24	34,00	238,09	3,51	552,58	11,83	0,08	0,00	80	2018
Компот из смеси сухофруктов с витамином С	180	0,0	0,0	17,4	69,7	0,00	0,28	0,00	0,00	0,00	0,02	34,87	19,36	24,62	0,52	310,17	0,00	0,00	0,00	402	2008
Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	11,9	59,4	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	8,70	14,10	45,00	1,17	70,50	0,00	0,00	0,00		2008
Хлеб пшеничный	30	2,1	0,8	15,4	78,6	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,70	3,90	19,50	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	810	39,3	43,2	90,5	922,2	0,37	7,97	0,49	10,05	0,09	0,36	141,24	190,97	517,19	9,96	1449,66	18,90	0,11	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	60																				
Всего за день:	75,3	67,7	152,1	1542,0	0,50	18,61	0,64	11,49	0,50	0,91	545,68	257,87	965,32	14,34	2187,02	28,42	0,18	0,04			

3 день

Применение	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминные											Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг	Se, мг						
Каша овсяная "Еркулес" жидкая с курагой	180/4	4.9	7.6	18.5	162.8	0.58	0.53	0.16	0.84	0.07	0.12	119.79	33.57	127.39	0.88	253.85	9.90	0.01	0.00	34	2010				
Выпечное изделие в промышленной упаковке	100	7.4	5.1	52.1	285.2	0.12	0.00	0.00	4.00	0.00	0.05	18.90	28.80	77.40	1.80	132.00	3.00	0.00	0.00		2008				
Чай с сахаром и лимонком	200/12/7	0.2	0.0	12.1	50.2	0.00	0.71	0.00	0.00	0.00	0.01	11.89	5.64	8.25	0.78	32.41	0.00	0.00	0.00	96	2010				
Киви	100	0.6	0.4	8.1	47.0	0.02	180.00	0.00	0.30	0.00	0.04	40.00	25.00	34.00	0.80	300.00	0.00	0.00	0.00		2008				
Итого за прием пищи:	603	13.3	13.1	90.8	545.2	0.72	181.24	0.16	5.14	0.07	0.22	190.38	93.01	247.04	4.26	718.26	12.90	0.01	0.00						
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	44																								
Обед																									
Суп картофельный с бобовыми	200	5.6	3.9	20.0	146.2	0.20	4.32	0.16	3.98	0.00	0.07	40.75	34.28	83.23	2.13	478.65	4.26	0.03	0.00	102	2011				
Рис отварной	180	3.4	6.0	35.5	214.8	0.03	0.00	0.00	2.87	0.00	0.02	23.84	25.97	67.95	0.48	50.77	0.69	0.02	0.01	73	2010				
Рыба припущенная	90	11.7	7.1	0.2	116.7	0.05	0.41	0.01	3.85	0.00	0.05	17.63	20.59	143.28	0.36	259.73	101.33	0.00	0.00	227	2011				
Омлет свежий порционно	60	0.5	0.1	1.5	8.4	0.02	5.98	0.01	0.06	0.00	0.02	13.75	8.37	25.12	0.60	84.32	1.79	0.01	0.00		2008				
Комлот из свежих ягод с витамином С	180	0.5	0.1	19.4	78.0	0.01	2.16	0.01	0.22	0.00	0.00	16.35	6.02	5.59	0.00	44.48	0.00	0.00	0.00	375	2011				
Хлеб ржаной	30	2.0	0.4	11.9	59.4	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	8.70	14.10	45.00	1.17	70.50	0.00	0.00	0.00		2008				
Хлеб пшеничный	30	2.1	0.8	15.4	78.6	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	5.70	3.90	19.50	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00		2008				
Итого за прием пищи:	770	26.8	18.4	103.9	702.1	0.39	12.87	0.19	10.98	0.00	0.19	126.72	113.23	389.58	5.04	1016.05	108.07	0.06	0.01						
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	56																								
Всего за день:		39.1	31.5	194.7	1247.3	1.11	194.11	0.35	16.12	0.07	0.41	317.10	206.24	636.72	9.30	1734.31	120.97	0.07	0.01						

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	F, мг	Se, мг					
Каша рисовая жидкая с маслом сливочным	200,5	4,8	7,6	27,5	198,8	0,04	0,56	0,04	0,23	0,08	0,13	122,15	24,84	114,97	0,38	184,95	10,08	0,01	0,00	0,00	33	2010		
Рис вареный	90	7,4	6,7	0,4	92,0	0,03	0,00	0,12	1,21	1,33	0,19	43,69	8,68	93,42	1,23	85,52	12,08	0,03	0,01	0,01	324	2006		
Булгур с сыром	30/10/20	9,1	17,9	15,5	282,6	0,05	0,21	0,17	0,31	0,15	0,11	270,90	14,40	171,40	0,62	55,50	0,00	0,01	0,01	0,01	3	2006		
Кавал с молоком	200	5,2	5,2	22,7	160,4	0,04	0,78	0,02	0,00	0,00	0,16	160,57	32,68	131,58	0,91	280,04	13,50	0,00	0,00	0,00	100	2010		
Итого за прием пищи:	525	26,5	37,4	66,1	713,6	0,16	1,55	0,35	1,75	1,56	0,59	597,31	80,67	511,37	3,14	606,01	35,66	0,05	0,02					
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	41																							
Обед																								
Щи из свежей капусты с мясом птицы со сметаной	200/22/1	5,1	7,6	6,9	120,8	0,05	9,06	0,22	0,93	0,00	0,07	46,98	20,26	70,75	1,08	282,96	5,21	0,04	0,00	0,00	7	2010		
Картофель тушеный	180	0,8	11,2	28,5	246,0	0,16	14,53	0,38	5,66	0,00	0,11	36,80	43,75	107,88	1,93	993,23	9,80	0,06	0,00	0,00	24	2010		
Котлеты рубленые из птицы	100	15,3	17,6	18,4	297,7	0,07	0,50	0,04	2,24	0,00	0,09	21,16	22,54	139,47	1,86	191,93	4,20	0,07	0,01	0,01	71	2010		
Чай с сахаром и лимонном	200/12/7	0,2	0,0	12,1	50,2	0,00	0,71	0,00	0,00	0,00	0,01	11,69	5,64	8,25	0,78	32,41	0,00	0,00	0,00	0,00	96	2010		
Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	11,9	59,4	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	8,70	14,10	45,00	1,17	70,50	0,00	0,00	0,00	0,00		2008		
Хлеб пшеничный	30	2,1	0,6	13,4	78,6	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,70	3,90	19,50	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00	0,00		2008		
Печенье	40	3,0	3,9	29,8	166,8	0,03	0,00	0,01	0,00	0,00	0,02	11,60	8,00	36,00	0,84	44,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008		
Итого за прием пищи:	831	28,5	41,5	123,0	1 019,5	0,39	24,80	0,65	8,83	0,00	0,33	142,63	118,19	426,85	7,98	1 642,53	19,21	0,17	0,01					
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	59																							
Всего за день:	55,0	78,9	189,1	1 733,1	0,55	26,35	1,00	10,58	1,56	0,92	739,94	198,81	938,22	11,10	2 248,54	54,87	0,22	0,03						

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											№ рецеп-туры	Сборник рецептов				
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. вл, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг			І, мкг	F, мг	Se, мг	
Каша пшеничная жидкая молочная с маслом сливочным	200/5	6.0	8.0	28.5	211.1	0.11	0.56	0.04	0.79	0.08	0.13	123.32	32.26	133.72	0.82	213.78	10.89	0.01	0.00	184	2008	
Выпечное изделие в промышленной упаковке	100	7.6	5.3	53.7	294.0	0.16	0.00	0.00	4.00	0.00	0.06	21.00	32.00	86.00	2.00	132.00	3.00	0.00	0.00	96	2010	
Чай с сахаром	200/12	0.2	0.0	12.0	48.8	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.01	10.18	5.18	7.42	0.74	25.57	0.00	0.00	0.00	96	2010	
Мандарины	100	0.8	0.2	7.5	38.0	0.06	38.00	0.01	0.20	0.00	0.03	35.00	11.00	17.00	0.10	165.00	0.00	0.15	0.00	к/к	к/к	
Итого за прием пищи:	617	14.6	13.5	101.7	591.9	0.33	38.60	0.05	4.99	0.08	0.23	189.50	80.54	244.14	3.66	526.35	13.89	0.16	0.00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	44																					
Обед																						
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1.1	3.3	18.1	118.0	0.08	6.69	0.16	1.85	0.00	0.05	27.70	21.70	54.11	1.01	458.24	4.35	0.03	0.00	104	2011	
Рис из овощей	180	2.2	6.5	21.9	171.7	0.11	25.23	0.11	3.25	0.00	0.08	60.81	36.62	84.09	1.90	724.48	8.05	0.04	0.00	69	2010	
Тертая рыба	90	16.2	11.4	11.5	218.8	0.12	0.77	0.02	3.05	0.00	0.09	23.83	22.20	136.06	0.65	286.05	36.98	0.26	0.03	53	2010	
Горошек зеленый порционно	60	1.8	0.1	3.8	23.3	0.05	2.40	0.00	0.72	0.00	0.03	10.80	11.34	33.48	0.38	59.40	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к	
Напиток из плодов шиповника с витамином С	180	0.3	0.1	21.3	88.7	0.01	46.80	0.08	0.31	0.00	0.02	12.15	2.92	1.30	0.21	5.22	0.00	0.00	0.00	441	2008	
Хлеб ржаной	30	2.0	0.4	11.9	59.4	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	8.70	14.10	45.00	1.17	70.50	0.00	0.00	0.00		2008	
Хлеб пшеничный	30	2.1	0.8	15.4	78.6	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	5.70	3.90	19.50	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	770	26.7	22.6	103.9	788.5	0.45	81.89	0.37	9.18	0.00	0.31	149.69	112.78	373.54	5.62	1.631	49.38	0.33	0.03			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	56																					
Всего за день:		40.3	36.1	205.6	1.350.4	0.78	120.49	0.42	14.17	0.08	0.54	339.19	193.32	617.68	9.28	2.157	63.27	0.49	0.03			

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										№ рецептур	Сборник рецептур				
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. р-т, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			К, мг	І, мг	Г, мг	Se, мг
Омлет с зеленым горошком	180/20	21.7	26.4	13.1	377.6	0.12	1.59	0.33	3.43	3.29	0.54	155.33	29.48	300.07	3.24	352.93	35.45	0.06	0.04	219	2011
Бульбоб с джемом	30/30	2.2	0.8	36.2	158.9	0.03	4.80	0.00	0.00	0.00	0.01	11.07	7.29	21.87	0.41	69.60	0.00	0.00	0.00	2	2011
Какао с молоком	200	5.2	5.2	22.7	160.4	0.04	0.78	0.02	0.00	0.00	0.16	160.57	32.69	131.58	0.91	280.04	13.50	0.00	0.00	100	2010
Яблоко свежее	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.03	10.00	0.01	0.63	0.00	0.02	16.00	8.00	11.00	2.20	278.00	2.00	0.01	0.00		2008
Итого за прием пищи:	570	29.5	32.8	81.8	743.9	0.22	17.17	0.36	4.06	3.29	0.73	342.97	77.44	464.52	6.76	980.57	50.95	0.07	0.04		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	41																				
Обед																					
Ци из свежей капусты со сметаной	200/10	1.1	5.6	6.7	88.4	0.04	8.72	0.20	1.84	0.00	0.04	43.09	16.28	36.81	0.75	234.70	3.80	0.02	0.00	7	2010
Каша гречневая рассыпчатая	180	6.8	6.7	30.5	209.3	0.18	0.00	0.03	3.79	0.09	0.10	20.86	100.43	149.53	3.52	210.45	1.82	0.01	0.00	74	2010
Чай мясной	90/90	27.1	28.9	5.5	396.6	0.08	1.30	0.28	3.96	0.00	0.17	27.24	34.00	239.09	3.51	552.58	11.83	0.08	0.00	80	2018
Чай с сахаром и лимоник	200/12/7	0.2	0.0	12.1	50.2	0.00	0.71	0.00	0.00	0.00	0.01	11.69	5.64	8.25	0.78	32.41	0.00	0.00	0.00	96	2010
Хлеб ржаной	30	2.0	0.4	11.9	59.4	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	8.70	14.10	45.00	1.17	70.50	0.00	0.00	0.00		2008
Хлеб пшеничный	30	2.1	0.8	15.4	78.6	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	5.70	3.90	19.50	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00		2008
Печенье	40	3.0	3.9	29.8	166.8	0.03	0.00	0.01	0.00	0.00	0.02	11.60	8.00	36.00	0.84	44.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	889	42.3	46.3	111.9	1 049.3	0.41	10.73	0.52	9.62	0.09	0.37	128.88	182.35	533.18	10.87	1 172.24	17.45	0.11	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	59																				
Всего за день:		71.8	79.1	193.7	1 793.2	0.63	27.90	0.88	13.68	3.38	1.10	471.85	259.79	997.70	17.63	2 152.81	68.40	0.18	0.04		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод.ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг										
Запеканка из творога со сухим молоком	180/40	35,4	24,1	51,4	570,4	0,10	0,60	0,14	0,81	0,41	0,52	375,88	53,14	429,71	1,44	413,96	7,52	0,06	0,04	46	2010								
Чай без сахара	200	0,2	0,0	0,4	2,4	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	12,56	5,76	7,42	0,74	25,40	0,00	0,00	0,00	96	2010								
Квири	100	0,8	0,4	8,1	47,0	0,02	180,00	0,00	0,30	0,00	0,04	40,00	25,00	34,00	0,80	300,00	0,00	0,00	0,00		2008								
Итого за прием пищи:	520	36,4	24,5	59,9	619,8	0,12	180,64	0,14	1,11	0,41	0,57	428,44	83,90	471,13	2,98	739,36	7,52	0,06	0,04										
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	42																												
Обед																													
Борщ со сметаной	200/10	1,3	5,4	9,5	96,7	0,03	6,12	0,17	1,75	0,00	0,04	43,60	18,50	39,51	0,91	285,24	5,11	0,02	0,00	6	2010								
Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	180	6,7	4,9	43,1	243,6	0,08	0,00	0,02	1,44	0,08	0,02	19,31	10,28	50,85	1,17	78,68	0,95	0,01	0,01	202	2011								
Котлеты рубленые из птицы	90	13,8	15,8	16,6	267,9	0,07	0,45	0,03	2,02	0,00	0,08	18,91	20,28	125,50	1,67	172,74	3,78	0,07	0,01	71	2010								
Помидор свежий порционно	60	0,7	0,1	2,3	14,5	0,04	15,08	0,10	0,24	0,00	0,02	8,44	12,08	15,68	0,60	174,87	1,21	0,00	0,00		2008								
Компот из свежих ягод с витамином С	180	0,5	0,1	19,4	78,0	0,01	2,16	0,01	0,22	0,00	0,00	16,35	6,02	5,59	0,00	44,48	0,00	0,00	0,00	375	2011								
Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	11,9	59,4	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	8,70	14,10	45,00	1,17	70,50	0,00	0,00	0,00		2008								
Хлеб пшеничный	30	2,1	0,8	15,4	78,6	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,70	3,90	19,50	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00		2008								
Итого за прием пищи:	780	27,1	27,6	118,2	838,7	0,31	23,81	0,33	5,67	0,08	0,19	121,01	86,12	301,63	5,82	834,11	11,05	0,10	0,02										
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	58																												
Всего за день:		63,5	52,0	178,1	1 458,5	0,43	204,45	0,47	6,78	0,49	0,76	549,45	169,02	772,76	8,80	1 573,47	18,57	0,16	0,06										

10 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												№ рецептур	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углевод.ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг			F, мг	Se, мг	
Каша молочная пшеничная жидкая с маслом сливочным	200г	6.4	7.7	30.5	218.1	0.10	0.56	0.04	0.11	0.08	0.14	131.12	29.34	150.34	1.33	228.01	9.72	0.00	0.02	35	2010	
Вспечное изделие в промышленной упаковке	100	7.4	5.1	52.1	285.2	0.12	0.00	0.00	4.00	0.00	0.05	18.90	28.80	77.40	1.80	132.00	3.00	0.00	0.00		2008	
Какао с молоком	200	5.2	5.2	22.7	160.4	0.04	0.78	0.02	0.00	0.00	0.16	160.57	32.69	131.58	0.91	280.04	13.50	0.00	0.00	100	2010	
Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	43.0	0.04	60.00	0.01	0.22	0.00	0.03	34.00	13.00	23.00	0.30	197.00	2.00	0.02	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	605	19.9	18.2	113.4	706.7	0.30	61.34	0.07	4.33	0.08	0.38	344.59	103.83	382.32	4.34	837.05	28.22	0.02	0.02			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	49																					
Обед																						
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1.1	1.9	16.1	94.4	0.07	5.28	0.16	1.13	0.00	0.04	23.97	18.91	46.90	0.87	381.21	3.76	0.02	0.00	103	2011	
Картофель тушеный	180	0.8	11.5	28.5	249.5	0.16	14.53	0.38	5.83	0.00	0.11	34.82	43.63	107.49	1.92	993.17	9.80	0.06	0.00	24	2010	
Рыба припущенная	90	17.1	7.3	0.2	140.0	0.08	0.55	0.01	4.17	0.00	0.07	28.44	30.16	209.67	0.54	378.13	148.31	0.00	0.00	227	2011	
Горошек зеленый порционно	60	1.8	0.1	3.8	23.3	0.05	2.40	0.00	0.72	0.00	0.03	10.80	11.34	33.48	0.38	59.40	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к	
Напиток лимонный	180	0.1	0.0	21.3	88.3	0.00	2.30	0.00	0.00	0.00	0.00	13.37	3.29	2.85	0.13	24.70	0.00	0.00	0.00	436	2008	
Хлеб ржаной	30	2.0	0.4	11.9	59.4	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	9.70	14.10	45.00	1.17	70.50	0.00	0.00	0.00		2008	
Хлеб пшеничный	30	2.1	0.8	15.4	78.6	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	5.70	3.90	19.50	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	770	25.0	22.0	97.2	733.5	0.44	25.06	0.55	11.85	0.00	0.28	125.80	125.33	484.89	5.31	1934.71	161.87	0.08	0.00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	51																					
Всего за день:		44.9	40.2	210.6	1440.2	0.74	86.40	0.62	16.18	0.08	0.66	470.39	229.16	947.21	9.65	2771.76	190.09	0.10	0.02			

11 День

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											№ рецептур	Сборник рецептур						
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. эл, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг			І, мг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																								
Суп вермишелевый молочный с маслом сливочным	200/5	6.2	9.2	24.1	205.1	0.06	0.83	0.05	0.45	0.08	0.18	1.34	0.21	0.09	27.59	23.89	66.97	1.12	541.30	6.83	0.03	0.00	9	2010
Бульон с сыром	30/10/20	7.1	15.1	18.1	239.3	0.05	0.14	0.14	0.28	0.15	0.14	0.42	0.07	0.14	82.69	40.64	173.05	2.25	393.93	9.78	0.10	0.02	298	2011
Чай с сахаром и лимоном	200/12/7	0.2	0.0	12.1	50.2	0.00	0.71	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.01	11.69	5.64	8.25	0.78	32.41	0.00	0.00	0.00	96	2010
ГРУЦА	100	0.4	0.3	10.3	47.0	0.02	5.00	0.00	0.36	0.00	0.03	19.00	0.00	0.03	19.00	12.00	16.00	2.00	155.00	1.00	0.01	0.00	0.00	2008
Итого за прием пищи:	584	13.9	24.6	64.6	641.6	0.13	6.68	0.19	1.09	0.23	0.30	394.05	49.75	277.79	3.79	493.05	15.64	0.02						
Обед																								
Суп картофельный с яйцом (мучными хлопьями)	200	1.3	3.2	14.8	105.6	0.09	7.36	0.18	1.34	0.21	0.09	27.59	23.89	66.97	1.12	541.30	6.83	0.03	0.00	9	2010			
Голубцы ленивые с мясом птицы и сметанным соусом	180/50/5	14.9	19.1	27.2	342.2	0.08	20.47	0.09	0.42	0.07	0.14	82.69	40.64	173.05	2.25	393.93	9.78	0.10	0.02	298	2011			
Какао с Молоком	180	4.2	4.5	20.3	139.3	0.04	0.70	0.02	0.00	0.14	142.44	22.54	107.81	0.46	224.87	12.15	0.00	0.00	0.00	100	2010			
Хлеб ржаной	30	2.0	0.4	11.9	59.4	0.05	0.00	0.00	0.00	0.02	8.70	14.10	45.00	1.17	70.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008	
Выпечное изделие в промышленной упаковке	60	4.6	3.2	32.2	176.4	0.10	0.00	0.00	2.40	0.04	12.60	19.20	51.60	1.20	79.20	1.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008
Итого за прием пищи:	750	27.0	30.4	106.4	822.9	0.36	28.53	0.29	4.16	0.28	0.43	274.02	120.37	444.43	6.20	1309.80	30.56	0.13						
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																								
Всего за день:	60	40.9	55.0	171.0	1364.5	0.49	35.21	0.48	5.25	0.51	0.73	658.07	170.12	722.22	9.99	1802.85	48.20	0.15	0.02					

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. вл, г		Средняя энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	С, мг	Se, мг					
Завтрак																									
Каша жидкая "Дружба" с изюмом	200	6,3	6,6	37,7	238,6	0,10	0,54	0,02	1,85	0,00	0,12	123,88	36,01	143,54	0,91	237,16	10,48	0,01	0,00	38	2010				
Выпечное изделие в промышленной упаковке	100	7,6	5,3	53,7	294,0	0,16	0,00	0,00	4,00	0,00	0,06	21,00	32,00	86,00	2,00	132,00	3,00	0,00	0,00		2008				
Чай с сахаром и лимоном	200/127	0,2	0,0	12,1	50,2	0,00	0,71	0,00	0,00	0,00	0,01	11,69	5,64	8,25	0,78	32,41	0,00	0,00	0,00	96	2010				
Мандарины	100	0,8	0,2	7,5	38,0	0,06	38,00	0,01	0,20	0,00	0,03	35,00	11,00	17,00	0,10	155,00	0,00	0,15	0,00		к/к				
Итого за прием пищи:	619	14,9	12,1	114,0	620,8	0,32	39,25	0,03	6,05	0,00	0,22	191,57	84,65	254,79	3,79	556,57	13,48	0,16	0,00						
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %		40																							
Обед																									
Суп картофельный с бобовыми	200	5,6	3,9	21,9	155,2	0,21	5,28	0,16	3,99	0,00	0,07	41,83	36,77	89,49	2,24	546,81	4,86	0,03	0,00	102	2011				
Плов овощной	180	4,7	10,2	46,3	301,8	0,05	1,60	0,31	3,39	0,07	0,04	19,48	35,84	98,58	0,91	151,61	2,28	0,04	0,01	58	2010				
Шницель рыбный натуральный	90	14,6	9,6	12,5	202,5	0,10	1,27	0,02	4,12	0,12	0,10	42,80	49,03	214,44	1,48	386,66	116,38	0,49	0,01	235	2011				
Напиток из фруктов с витамином С	180	0,0	0,0	17,4	69,7	2,03	0,07	0,50	0,72	0,00	0,01	16,52	8,48	11,34	0,45	210,24	0,00	0,00	0,00	440	2008				
Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	11,9	59,4	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	8,70	14,10	45,00	1,17	70,50	0,00	0,00	0,00		2008				
Хлеб пшеничный	30	2,1	0,8	15,4	78,6	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,70	3,90	19,50	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00		2008				
Рисово свежее	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00		2008				
Итого за прием пищи:	810	29,4	25,3	135,2	914,2	2,50	18,22	1,00	12,85	0,19	0,27	151,03	154,12	489,35	8,75	1881,42	125,52	0,57	0,02						
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %		60																							
Всего за день:		44,3	37,4	246,2	1535,0	2,82	57,47	1,03	18,90	0,19	0,49	342,60	238,77	744,14	12,54	2237,96	139,00	0,73	0,02						

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Итого за весь период	521,8	539,5	1929,2	14983,9	8,49	788,20	6,34	121,28	7,22	7,15	5 046,35	2 076,07	7 956,14	112,52	20 486,86	767,90	2,37	0,28			
Среднее значение за период	37,3	38,5	137,8	1 070,3	0,61	56,30	0,45	8,66	0,52	0,51	360,45	148,29	568,30	8,04	1 463,35	54,85	0,17	0,02			
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,9	32,4	53,7																		

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст Детей	Завтрак	Обед
Бесплатный обед 7-11 лет	477	661