



Утверждаю

Директор

М.А.Смоляр

31.08.2023

Перспективное меню для с 12 лет (завтрак) на 2023-2024 учебный год



1 ДЕНЬ

Продукты питания, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	Витамины						Фолиевая кислота, мкг	Минеральные вещества										Не растворимые туфы	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г							В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Ca, мг	Mg, мг		P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	F, мг	Se, мг					
САЛАТ КАРТОВО-ВЕНЧИ С КУКУРУЗЫ И МАЙОНЕЗНО	100	1.8	6.8	7.9	101.5	0.00	6.00	0.60	3.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.70	7.30	20.20	20.30	43.20	0.30	0.40	94.40	227.10	2.60	0.00	0.00	39	2011
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД СЫРОМ	100	16.3	13.3	5.1	208.7	0.10	0.90	0.00	2.40	0.10	0.10	0.20	0.10	0.00	0.10	0.90	7.50	127.20	40.70	235.00	0.50	0.50	1.40	126.30	367.30	127.30	0.50	0.00	233	2011
МАЛА РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ	100	4.2	5.5	44.3	243.2	0.00	0.00	0.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.40	2.30	0.90	1.50	0.00	0.00	1.00	14.50	0.10	0.00	0.00	0.00	2008
УЛИ ФРИЖИОННЫЙ	60	4.5	0.6	29.1	139.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.30	2.40	26.90	167.70	97.40	399.40	2.30	2.70	231.90	692.20	130.90	0.50	0.00	0.00	0.00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	540	27.1	26.2	102.0	756.2	0.10	8.70	0.60	6.10	0.20	0.10	0.20	0.30	0.30	2.40	26.90	167.70	97.40	399.40	2.30	2.70	231.90	692.20	130.90	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Итого за прием пищи:		27.1	26.2	102.0	756.2	0.10	8.70	0.60	6.10	0.20	0.10	0.20	0.30	0.30	2.40	26.90	167.70	97.40	399.40	2.30	2.70	231.90	692.20	130.90	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Всего за день:		27.1	26.2	102.0	756.2	0.10	8.70	0.60	6.10	0.20	0.10	0.20	0.30	0.30	2.40	26.90	167.70	97.40	399.40	2.30	2.70	231.90	692.20	130.90	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00

ЗМНН	Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептов						
	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг			Na, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг	
10	0,20	0,40	0,00	0,10	3,90	121,20	14,70	93,60	0,10	0,40	53,40	157,60	6,50	0,00	0,00	0,00	189	2008
30	0,10	0,20	0,00	0,20	1,80	109,70	26,90	98,50	0,90	0,70	49,90	199,20	2,70	0,00	0,00	0,00	383	2011
50	27,50	0,00	0,00	0,00	0,00	3,30	0,00	5,20	0,10	0,00	1,90	4,10	0,00	0,00	0,00	0,00	1	2008
30	0,00	0,00	0,00	0,10	2,70	25,70	16,20	21,60	2,70	0,30	18,90	209,30	1,40	0,00	0,00	0,00		2008
30	27,80	0,60	0,00	0,40	8,40	259,90	57,80	218,90	3,80	1,40	124,10	570,20	10,60	0,00	0,00	0,00		
30	0,00	0,20	0,10	0,20	14,10	147,70	21,50	100,60	1,20	0,90	148,80	253,90	5,90	0,00	0,00	0,00	31	2012
30	0,20	0,30	0,60	3,90	10,80	31,60	46,40	161,40	2,60	2,40	66,20	828,60	6,50	0,00	0,00	0,00	92	2008
30	0,10	0,20	0,20	2,90	8,30	23,90	15,80	93,70	1,10	1,20	35,40	191,90	4,60	0,10	0,00	0,00	278	2011
10	0,00	0,00	0,00	0,60	2,00	23,70	9,40	59,30	1,10	0,50	10,90	81,70	2,60	0,00	0,00	0,00	331	2008
30	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	0,00	0,00		
30	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	0,00	0,00		
10	0,30	0,70	0,90	7,60	19,33,20	226,90	93,10	415,00	6,00	5,00	261,20	#####	19,60	0,10	0,00	0,00		
70	28,10	1,30	0,90	8,00	41,60	486,80	150,90	633,90	9,80	6,40	385,30	#####	30,20	0,10	0,00	0,00		

2 День

Премия пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	B12, мкг	B6, мг	PP, мг	Фолиевая кислота, мкг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Ni, мг	K, мг	Li, мг	F, мг	Se, мг				
БИШКЕКТИ БОЮЛЧОК	100	1,2	10,1	7,5	127,0	0,00	4,60	0,20	4,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,40	6,30	23,70	19,20	31,00	1,00	0,30	347,80	281,00	3,60	0,00	0,00	51	2008	
ПЛОД С МЯСОМ	250	13,5	27,4	45,0	480,7	0,00	1,30	0,20	2,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	1,00	14,10	17,70	48,00	198,70	1,80	2,30	46,60	314,40	6,40	0,00	0,00	265	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/157	0,2	0,0	15,0	60,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	1,40	0,00	0,00	0,00	1,60	1,00	0,00	0,00	0,00	377	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	4,5	0,6	29,1	139,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	1,40	20,40	47,80	68,60	226,70	2,80	2,60	398,00	597,00	10,00	0,00	0,00	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	802	19,4	38,1	96,6	807,4	0,00	5,90	0,50	7,20	0,00	0,00	0,00	0,20	1,40	20,40	47,80	68,60	226,70	2,80	2,60	398,00	597,00	10,00	0,00	0,00	0,00			
Всего за день:	18,4	38,1	96,6	807,4	0,00	5,90	0,50	7,20	0,00	0,00	0,00	0,20	1,40	20,40	47,80	68,60	226,70	2,80	2,60	398,00	597,00	10,00	0,00	0,00	0,00				



3 ДЕНЬ

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины													Минеральные вещества											№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В9, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ СЫРОМ	100	4.5	9.1	7.2	128.7	0.00	3.50	0.00	0.00	2.20	0.00	0.00	0.00	0.20	0.10	0.20	2.40	14.10	141.70	21.50	100.00	1.20	0.90	148.00	253.00	5.90	0.00	0.00	0.00	31	2012
ТЕФЕЛИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ/СОУСЫ	110	8.7	11.4	14.5	197.5	0.00	2.00	0.10	1.80	0.00	0.10	0.00	0.10	0.20	0.20	0.00	7.20	28.20	13.50	79.30	0.60	1.00	30.00	162.90	4.00	0.00	0.00	0.00	278	2011	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.2	6.2	41.3	246.6	0.10	0.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.60	0.00	23.70	9.40	59.30	1.10	0.50	10.60	81.70	2.80	0.00	0.00	331	2008	
ЧАЙ С ЛИМОННОМ	200/157	0.3	0.0	15.2	62.8	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.00	2.20	1.40	0.10	0.00	2.40	0.00	0.00	0.00	0.00	377	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.5	0.8	29.1	136.2	0.00	6.70	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.40	0.30	0.00	0.00	21.90	200.60	46.60	240.60	3.30	2.40	192.00	511.20	12.50	0.00	0.00	0.00	2008	
Итого за прием пищи:	572	24.7	27.3	107.3	774.8	0.10	6.70	0.10	4.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.40	0.30	0.20	3.20	21.90	200.60	46.60	240.60	3.30	2.40	192.00	511.20	12.50	0.00	0.00	0.00		
Бюджет за день:		24.7	27.3	107.3	774.8	0.10	6.70	0.10	4.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.40	0.30	0.20	3.20	21.90	200.60	46.60	240.60	3.30	2.40	192.00	511.20	12.50	0.00	0.00	0.00		



№	Минеральные вещества					№ рецеп-туры	Сборник рецептов											
	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолие-вая кислота, мкг													
Минеральные вещества																		
	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг								
10	0,20	0,40	0,30	0,70	23,70	136,30	51,90	197,80	1,50	1,20	58,60	261,80	8,70	0,00	0,00	0,00	189	2008
20	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	14,70	6,20	7,40	0,70	0,00	3,10	25,80	0,00	0,00	0,00	0,00	378	2011
20	0,10	0,30	0,00	0,00	4,60	146,70	5,40	80,10	0,20	0,70	158,00	19,10	0,00	0,00	0,00	0,00	1	2008
30	0,00	0,00	0,10	0,40	2,60	21,10	10,60	14,50	2,90	0,20	34,30	367,00	2,60	0,00	0,00	0,00		2008
30	0,30	0,70	0,40	1,20	30,90	318,80	74,10	299,80	5,30	2,10	254,00	673,70	11,30	0,00	0,00	0,00		
20	0,00	0,00	0,10	0,40	6,30	23,70	19,20	37,00	1,00	0,30	347,80	281,60	3,60	0,00	0,00	0,00	51	2008
30	0,10	0,00	0,20	1,90	8,70	24,50	25,20	55,50	0,90	0,60	9,60	449,90	4,70	0,00	0,00	0,00	87	2012
30	0,00	0,00	0,10	1,20	16,00	20,30	54,50	215,70	2,20	2,70	55,20	357,30	7,20	0,10	0,00	0,00	265	2008
30	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	0,00	0,00		
30	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	0,00	0,00		
30	0,10	0,00	0,40	3,50	31,00	68,50	98,90	308,20	4,10	3,60	412,60	#####	15,50	0,10	0,00	0,00		
30	0,00	0,40	0,80	4,70	61,90	387,30	173,00	608,00	9,40	5,70	666,60	#####	26,80	0,10	0,00	0,00		



4 день

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг	Se, мг					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОУРАНСКОЙ КАПУСТЫ	100	1.5	5.1	9.3	89.9	0.00	14.40	0.20	2.20	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	0.00	0.00	0.00	0.00	35	2008	
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	100	13.2	31.2	16.6	399.6	0.00	0.00	0.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	268	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	4.2	6.6	28.0	166.0	0.20	13.40	0.00	0.30	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.50	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
ШАР С САХАРОМ	200/157	0.2	0.0	15.0	60.5	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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	377	2011
ХЛЕБ ТУШЕННЫЙ	60	4.5	0.6	29.1	139.2	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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008
Итого за прием пищи:	662	23.6	43.4	98.3	875.2	0.20	27.80	0.20	5.30	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.60	2.50	26.70	122.30	74.80	270.20	3.70	2.60	86.80	#####	18.80	0.20	0.00		
Всего за день:		23.6	43.4	98.3	875.2	0.20	27.80	0.20	5.30	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.60	2.50	26.70	122.30	74.80	270.20	3.70	2.60	86.80	#####	18.80	0.20	0.00			



5 день

Прем лица, наименование блока	Масса порции	Пищевые вещества			Зеленый-чесная ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества										№ рецепт-рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Ni, мг	K, мг	Li, мкг	F, мг	Se, мг				
САРАТ КАРТОВОЛЬНЫЙ С СЕЛЬДЬЮ	100	5.1	11.8	12.8	177.8	0.10	15.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.50	0.50	6.00	6.00	247.0	19.10	159.80	1.50	2.10	72.20	226.30	7.10	0.10	0.00	257	2008
ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ СМЕТАННОМ	100	18.0	24.5	3.7	310.9	0.10	1.50	0.10	2.70	0.00	0.10	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	6.00	6.20	1.30	0.90	0.00	1.60	1.30	0.00	0.00	0.00	323	2008
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫЛЧАТАЯ	200/157	0.0	4.9	0.0	43.6	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.60	9.00	2.20	1.40	0.10	0.00	2.40	12.70	0.00	0.00	377	2011
ЧАЙ С ЛИМОННОМ	60	0.3	0.0	15.2	62.8	0.00	1.20	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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.5	0.6	29.1	139.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.50	0.70	7.30	15.90	66.00	55.10	257.40	2.80	2.50	#####	700.30	11.10	0.20	0.00	0.00	
Итого за прием пищи:	662	27.9	41.8	60.8	734.3	0.20	17.70	0.10	2.90	0.10	0.10	0.10	0.10	0.50	0.70	7.30	15.90	66.00	55.10	257.40	2.80	2.50	#####	700.30	11.10	0.20	0.00	0.00	
Бюджет за день:		27.9	41.8	60.8	734.3	0.20	17.70	0.10	2.90	0.10	0.10	0.10	0.10	0.50	0.70	7.30	15.90	66.00	55.10	257.40	2.80	2.50	#####	700.30	11.10	0.20	0.00	0.00	

Минеральные вещества													№ рецептур	Сборник рецептов			
В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолие вая кислот а, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг	
10	0,10	0,30	0,00	0,10	3,40	135,50	18,10	173,10	1,30	0,40	46,70	138,20	5,70	0,00	0,00	214	2008
30	0,10	0,00	0,10	0,60	12,00	18,00	18,90	55,80	0,60	0,70	360,00	99,00	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,60	9,00	2,20	1,40	0,10	0,00	2,40	12,70	0,00	0,00	0,00	377	2011
30	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	0,00		
10	0,20	0,30	0,10	0,70	16,00	162,50	39,20	230,30	2,00	1,10	409,10	249,90	5,70	0,00	0,00		
30	0,00	0,00	0,10	0,70	7,30	20,20	20,30	43,20	0,80	0,40	94,80	227,10	2,60	0,00	0,00	39	2011
30	0,10	0,30	0,50	3,30	9,20	54,00	37,40	136,90	2,40	2,30	72,30	461,50	4,70	0,00	0,00	84	2008
10	0,10	0,20	0,10	0,90	7,50	127,20	46,70	235,80	0,90	1,40	126,30	387,30	127,30	0,50	0,00	233	2011
10	0,00	0,00	0,10	0,80	11,70	18,00	29,50	85,90	0,60	0,90	9,80	63,30	0,90	0,00	0,00	171.2	2011
30	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	0,00		
30	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	0,00		
20	0,20	0,50	0,80	5,70	35,70	219,40	133,90	501,80	4,70	5,00	303,20	#####	135,50	0,50	0,00		
30	0,40	0,80	0,90	6,40	51,70	381,90	173,10	732,10	6,70	6,10	712,30	#####	141,20	0,50	0,00		

6 ДЕНЬ

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины														Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В5, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	Л, мкг	F, мкг	Se, мкг						
САЛАТ ИЗ СОСЕДНЕХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100	2.7	5.1	2.6	67.1	0.02	6.01	0.00	2.30	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	0.00	0.00	0.00	20	2008			
МАРГОВЕЛЬ ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	250	11.5	20.3	26.6	417.6	0.20	13.00	0.40	4.50	0.00	0.10	0.00	0.50	0.00	1.80	15.30	34.30	53.90	186.00	2.70	1.90	47.40	#####	13.00	0.00	0.00	133	2008			
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ	200	0.3	0.0	15.6	63.6	0.00	1.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.40	2.30	0.90	1.50	0.00	0.00	1.00	14.50	0.10	0.00	0.00					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.5	0.6	29.1	139.2	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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00					
Итого за прием пищи:	610	19.0	35.0	73.9	687.5	0.22	20.81	0.40	6.80	0.00	0.10	0.00	0.50	0.00	1.80	15.70	56.65	67.83	214.56	3.40	1.90	48.40	#####	13.10	0.00	0.00					
Всего за день:		19.0	35.0	73.9	687.5	0.22	20.81	0.40	6.80	0.00	0.10	0.00	0.50	0.00	1.80	15.70	56.65	67.83	214.56	3.40	1.90	48.40	#####	13.10	0.00	0.00					

Faint, illegible text at the top of the page, possibly bleed-through from the reverse side.

Faint, illegible text in the middle of the page, possibly bleed-through from the reverse side.

Faint, illegible text at the bottom of the page, possibly bleed-through from the reverse side.





1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----

8 День

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Липидные вещества			Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Витамины						Минеральные вещества												Не перечисленные	Сборник рецептов	
		Белк, г	Жиры, г	Углеводы, г						В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг						
КАША ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	100	4.5	9.1	7.2	128.7	0.001	3.50	0.00	2.20	0.00	0.00	0.20	0.10	0.20	14.10	14.7/10	21.50	100.00	1.20	0.00	148.80	233.90	5.90	0.00	0.00	0.00	31	2012		
ТЕФЕЛИН МЯСНЫЕ СОУСЫ	110	7.8	17.8	14.5	252.0	0.00	1.70	0.10	1.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.60	0.00	23.70	9.40	59.30	1.10	0.50	10.80	81.70	2.90	0.00	0.00	0.00	331	2008	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.7	6.2	41.3	246.8	0.10	0.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.60	0.00	9.00	2.20	1.40	0.10	0.00	2.40	12.70	0.00	0.00	0.00	0.00	377	2011	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/157	4.5	0.6	29.1	139.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	0.10	1.00	20.30	19.7/90	49.30	245.50	3.40	0.00	2.50	189.70	554.80	12.90	0.00	0.00	0.00	0.00	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	23.8	33.7	107.3	839.3	0.10	6.40	0.10	4.00	0.10	0.00	0.20	0.10	1.00	20.30	19.7/90	49.30	245.50	3.40	0.00	2.50	189.70	554.80	12.90	0.00	0.00	0.00	0.00	2008	
Итого за прием пищи:	672	23.8	33.7	107.3	839.3	0.10	6.40	0.10	4.00	0.10	0.00	0.20	0.10	1.00	20.30	19.7/90	49.30	245.50	3.40	0.00	2.50	189.70	554.80	12.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2012
Всего за день:		23.8	33.7	107.3	839.3	0.10	6.40	0.10	4.00	0.10	0.00	0.20	0.10	1.00	20.30	19.7/90	49.30	245.50	3.40	0.00	2.50	189.70	554.80	12.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2012

## 10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Вита				
		Белки, г		Жиры, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг
		Белки, г	Углеводы, г							
<b>Завтрак</b>										
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	230	42,2	33,4	67,3	746,7	0,20	0,50	0,10	5,30	0,1
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	15,0	60,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,1
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	90	4,6	14,6	19,1	224,6	0,00	0,00	0,10	0,30	0,1
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>	<b>47,0</b>	<b>48,0</b>	<b>101,4</b>	<b>1 031,8</b>	<b>0,20</b>	<b>0,50</b>	<b>0,20</b>	<b>5,60</b>	<b>0,1</b>
<b>Обед</b>										
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,5	5,1	9,3	89,9	0,00	14,40	0,20	2,20	0,1
СУП С БОБОВЫМИ	250	10,2	28,6	8,9	333,9	0,10	4,40	0,20	4,10	0,1
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	100	16,3	20,6	16,9	317,0	0,10	0,60	0,10	3,00	0,1
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	0,0	4,9	0,0	43,6	0,00	0,00	0,00	0,10	0,1
СОК НАТУРАЛЬНЫЙ ФРУКТОВЫЙ ПРОМ, ПР-ВА 200г	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	0,6	29,1	139,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,1
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>890</b>	<b>33,5</b>	<b>60,0</b>	<b>83,8</b>	<b>1 007,0</b>	<b>0,20</b>	<b>19,40</b>	<b>0,50</b>	<b>9,40</b>	<b>0,1</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>80,5</b>	<b>108,0</b>	<b>185,2</b>	<b>2 038,8</b>	<b>0,40</b>	<b>19,90</b>	<b>0,70</b>	<b>15,00</b>	<b>0,1</b>

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины														Минеральные вещества										Не речен- речентур	Сторник речентур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолие ван кислот а, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	Li, мкг	F, мг	Se, мг						
САЛАТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ	100	5.2	14.2	7.3	178.1	0.00	5.30	0.40	4.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.90	9.00	37.70	34.10	67.90	1.10	0.30	#####	274.00	4.00	0.10	0.00	40	2008		
ПЮФ С МЯСОМ	250	13.5	27.4	45.0	480.7	0.00	1.30	0.20	2.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	1.00	14.10	17.70	48.00	189.70	1.80	2.30	48.80	314.40	6.40	0.00	0.00	265	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15/7	0.2	0.0	15.0	60.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.40	1.40	0.00	0.00	0.00	1.50	1.00	0.00	0.00	377	2011			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.5	0.6	29.1	139.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	1.90	23.10	61.80	63.50	277.60	2.90	2.60	#####	569.40	10.40	0.10	0.00		2008		
Итого за прием пищи:	632	23.4	42.2	96.4	858.5	0.00	6.60	0.60	7.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	1.90	23.10	61.90	63.50	277.60	2.90	2.60	#####	569.40	10.40	0.10	0.00					
Безо за день:		23.4	42.2	96.4	858.5	0.00	6.60	0.60	7.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	1.90	23.10	61.90	63.50	277.60	2.90	2.60	#####	569.40	10.40	0.10	0.00					







## 9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Витг Д, мкг
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г						
<b>Завтрак</b>										
ОМЛЕТ С СЫРОМ	230	16,0	34,0	2,8	383,3	0,00	0,20	0,30	0,30	0,0
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,3	0,0	15,2	62,8	0,00	1,20	0,00	0,00	0,0
БУЛОЧКА К ЗАВТРАКУ	50	3,0	1,5	12,7	75,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0
ГРУША	130	0,5	0,4	13,9	63,5	0,00	6,80	0,00	0,50	0,0
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>632</b>	<b>19,8</b>	<b>35,9</b>	<b>44,6</b>	<b>584,6</b>	<b>0,00</b>	<b>8,20</b>	<b>0,30</b>	<b>0,80</b>	<b>0,0</b>
<b>Обед</b>										
САЛАТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ	100	5,2	14,2	7,3	178,1	0,00	5,30	0,40	4,30	0,0
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	9,1	4,2	16,5	140,3	0,10	6,20	0,30	0,20	0,0
ПЛОВ С МЯСОМ	250	15,4	31,2	51,1	546,1	0,10	1,30	0,30	3,30	0,0
СОК НАТУРАЛЬНЫЙ ФРУКТОВЫЙ ПРОМ, ПЛАНТА 200г	200	0,0	0,2	19,6	83,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	0,6	29,1	139,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>860</b>	<b>35,2</b>	<b>50,4</b>	<b>123,6</b>	<b>1 087,1</b>	<b>0,20</b>	<b>12,80</b>	<b>1,00</b>	<b>7,80</b>	<b>0,0</b>
<b>Всего за день:</b>	<b>35,0</b>	<b>55,0</b>	<b>86,3</b>	<b>168,2</b>	<b>1 671,7</b>	<b>0,20</b>	<b>21,00</b>	<b>1,30</b>	<b>8,60</b>	<b>0,0</b>

Перспективное меню для детей с ограниченными возможностями здоровья с 7 до 11 лет на 2023-2024  
учебный год



Утверждаю

*М.А. Смоляр*  
М.А. Смоляр

31.08.2023

## 4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминный состав				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, м
<b>Завтрак</b>										
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,5	5,1	9,3	89,9	0,00	14,40	0,20	2,20	
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	100	13,2	31,2	16,9	399,6	0,00	0,00	0,00	2,80	
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	4,2	6,5	28,0	186,0	0,20	13,40	0,00	0,30	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15/7	0,2	0,0	15,0	60,5	0,00	0,00	0,00	0,00	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	0,00	29,1	139,2	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:	662	23,6	43,4	98,3	875,2	0,20	27,80	0,20	5,30	
Всего за день:		23,6	43,4	98,3	875,2	0,20	27,80	0,20	5,30	

1 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	Витамины												Минеральные вещества												№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	В12, мг	В6, мг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг	Se, мг								
КАША ПИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ Сливочным	250	5,6	10,0	37,2	261,0	0,00	0,20	0,10	0,30	0,10	0,20	0,40	0,00	0,10	3,90	121,20	14,70	93,60	0,10	0,40	53,40	157,60	6,50	0,00	0,00	189	2008						
КАША С МОЛОКОМ СЛИВОЧНЫМ	200	3,6	3,7	23,8	143,8	0,00	0,20	0,10	0,10	0,00	0,10	0,20	0,00	0,20	1,80	109,70	26,60	58,50	0,90	0,70	46,90	196,20	2,70	0,00	0,00	383	2011						
БОТЕРРОД С МАСЛОМ	70	3,0	18,0	12,5	222,4	0,00	0,00	0,10	0,40	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	2,40	0,00	3,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1	2008					
ПРЮДА	130	0,5	0,4	13,9	63,5	0,00	6,80	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	2,70	25,70	16,20	21,60	2,70	0,30	18,90	200,30	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	2008					
Итого за прием пищи:	650	12,7	32,1	87,4	690,7	0,00	7,20	0,20	1,30	0,40	0,30	0,60	0,00	0,40	8,40	259,00	57,80	217,50	3,70	1,40	123,60	598,10	10,60	0,00	0,00	0,00	0,00						
<b>Обед</b>																																	
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ С СЫРОМ	60	2,7	5,5	4,3	77,4	0,00	2,10	0,00	1,40	0,00	0,00	0,10	0,00	0,10	0,00	0,10	0,00	0,10	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	31	2012				
СУЛЮК ПЮРЕЛЬНЫЙ	250	11,5	26,9	19,3	365,7	0,10	9,80	0,20	3,40	0,00	0,20	0,30	0,60	0,30	10,80	31,60	46,40	161,40	2,80	2,40	66,20	626,60	6,50	0,00	0,00	0,00	92	2008					
ТЕФЕЛИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ СОУСОМ	110	8,7	11,4	14,5	197,5	0,00	2,00	0,10	1,80	0,00	0,10	0,20	0,20	0,20	2,40	7,20	20,20	13,50	79,30	0,90	1,00	36,00	162,90	4,00	0,00	0,00	278	2011					
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,6	5,1	34,4	205,5	0,10	0,90	0,00	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	19,80	7,80	49,50	0,90	0,40	8,10	68,10	2,20	0,00	0,00	0,00	331	2008					
СОС НАТУРАЛЬНЫЙ ФРУКТОВЫЙ ПРОМ. ПР. ДА. 200г	200	1,0	0,2	19,6	83,4	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
ХЛЕБ ПИЛЕННЫЙ	60	4,5	0,6	29,1	139,2	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008					
Итого за прием пищи:	830	34,0	48,7	121,2	1068,7	0,20	13,70	0,30	6,70	0,10	0,30	0,60	0,60	0,60	26,50	160,30	80,60	350,70	5,10	4,30	194,80	888,80	16,20	0,00	0,00	0,00	0,00						
Всего за день:		46,7	81,8	208,6	1759,4	0,20	20,90	0,50	8,00	0,50	0,60	1,20	0,60	0,60	34,90	419,30	138,40	568,20	8,80	5,70	318,40	2011,80	28,80	0,00	0,00	0,00	0,00						



## 9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Вит				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг
<b>Завтрак</b>										
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧУАННОЙ И МОРСКОЙ КАПУСТЫ	100	0,2	1,6	5,1	8,6	87,0	0,00	14,30	0,00	2,10
ГЛЮБ С МЯСОМ	250	0,2	15,4	31,2	51,1	546,1	0,10	1,30	0,30	3,30
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15/7	0,0	0,2	0,0	15,0	60,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	0,0	4,5	0,6	29,1	139,2	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	632	0,2	21,7	36,9	103,8	832,8	0,10	15,60	0,30	5,40
Всего за день:		0,2	21,7	36,9	103,8	832,8	0,10	15,60	0,30	5,40



2 День

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины														Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мкг	E, мг	D, мкг	B2, мг	B12, мкг	B6, мкг	PP, мг	Фолиевая кислота, мкг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	Li, мкг	F, мкг	Se, мкг						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	250	8.5	9.4	44.5	266.7	0.20	0.20	0.00	0.00	1.50	0.10	0.20	0.40	0.30	0.70	23.20	136.30	51.60	197.60	1.50	1.20	59.60	261.60	8.20	0.00	0.00	169	2008			
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3.0	3.3	32.6	172.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	14.70	6.20	7.40	0.00	0.00	3.10	25.60	0.00	0.00	0.00	378	2011			
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	75	6.3	14.0	12.4	196.0	0.00	0.00	0.10	0.20	0.20	0.20	0.28	0.20	0.00	0.40	3.40	110.00	4.10	60.10	0.10	0.50	118.60	14.30	0.00	0.00	0.00	1	2008			
БЕЛКО	150	0.5	0.5	12.8	62.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.88	0.00	0.00	0.00	0.10	0.40	2.60	21.10	10.60	14.50	2.90	0.20	34.30	367.00	2.60	0.00	0.00	1	2008			
Итого за прием пищи:	675	18.3	27.2	102.4	730.0	0.20	0.20	0.10	0.20	2.50	0.30	0.20	0.60	0.40	1.20	29.70	282.10	72.60	279.60	5.20	1.90	214.00	688.90	11.30	0.00	0.00					
<b>Обед</b>																															
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНО-ФРУКТОВЫЙ	60	0.7	0.1	4.5	76.2	0.00	2.80	0.20	0.20	2.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.30	3.80	14.10	11.40	22.20	0.60	0.20	208.70	169.00	2.20	0.00	0.00	51	2008			
СЛИВ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	9.1	4.2	16.5	140.3	0.10	6.20	0.30	0.20	0.70	0.00	0.10	0.00	0.20	1.90	8.70	24.50	25.20	55.50	0.90	0.60	9.60	449.90	4.70	0.00	0.00	87	2012			
ПИЛОВ С МЯСОМ	220	13.5	27.4	45.0	480.7	0.00	1.30	0.20	0.00	2.90	0.00	0.00	0.00	0.10	1.00	14.10	17.70	48.00	169.70	1.80	2.30	48.60	314.40	6.40	0.00	0.00	285	2008			
СОК НАТУРАЛЬНЫЙ ФРУКТОВЫЙ ГРОМ, ПР-ВА 200г	200	1.0	0.2	19.6	83.4	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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.5	0.6	29.1	139.2	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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008		
Итого за прием пищи:	790	28.8	38.5	114.7	919.8	0.10	10.30	0.70	0.20	5.70	0.00	0.10	0.00	0.30	3.20	36.60	56.30	84.60	267.40	3.30	3.10	266.30	933.30	13.30	0.00	0.00					
Всего за день:	47.1	85.7	217.1	1849.8	0.30	23.70	0.80	0.40	0.20	8.20	0.30	0.30	0.60	0.70	4.40	56.30	138.40	157.40	547.20	8.50	5.00	481.50	2460.00	24.60	0.00	0.00					

REP  
TE  
MI  
M/

REP  
TE  
MI  
M/

REP  
TE  
MI  
M/

3 День

Премия пища, наименование блока	Масса порции	Липидные вещества			Зерлеки-железа чистоты, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	Витамины						Минеральные вещества										№ парти-патентУР	Сборник патентУР		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г							В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Форме-вал каль-ци, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	Li, мг	F, мг	Se, мг					
ОМЛЕТ НА ТУРПАНЬИИ	200	9,9	27,3	4,9	304,2	0,00	0,20	0,20	5,10	0,10	0,10	0,30	0,00	0,10	0,30	0,00	0,10	3,40	135,50	18,10	173,10	1,30	0,40	46,70	138,20	5,70	0,00	0,00	214	2008
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИ ОТВАРНОИ	60	0,9	0,1	1,9	11,6	0,00	1,20	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,60	5,40	5,70	16,70	0,20	0,20	108,00	29,70	0,00	0,00	0,00	64	2008
ЧАИ С ЛИМОННОИ	200/157	0,3	0,0	15,2	62,8	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,60	8,00	2,20	1,40	0,10	0,00	2,40	12,70	0,00	0,00	0,00	317	2011
БУЛГУЧА К ЗАВТРАКУ	50	2,9	1,5	12,3	72,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	146,90	26,00	191,20	1,60	0,60	157,10	180,60	5,70	0,00	0,00		
Итого за премию пища:	532	14,0	28,9	34,3	451,4	0,00	2,90	0,20	5,50	0,10	0,10	0,30	0,00	0,10	0,30	0,00	0,10	11,00	166,50	21,00	172,00	2,80	0,30	56,80	138,40	1,60	0,00	0,00	39	2011
<b>Обед</b>																														
САЛА ГАВРТОЛЕЛЬНИИ С ККУВУРОИ И МОКРОВЬЮ	60	1,1	4,1	4,7	60,6	0,00	3,60	0,40	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,30	0,00	0,00	4,00	12,10	12,20	26,00	0,50	0,30	56,90	138,40	1,60	0,00	0,00	64	2008
ШИ НА СВЕЖЕИ КАПУСТА С КАРТОБЕЛЕИ	250	11,1	30,1	9,0	354,6	0,00	12,00	0,20	2,00	0,00	0,00	0,10	0,30	0,10	0,30	0,50	3,30	9,20	54,00	37,40	139,90	2,40	2,30	72,30	461,50	4,70	0,00	0,00	84	2011
РЫБА ЗАПЕЧЕННАИ ГОДСМЕТАННИИ СОУСОИ	100	16,3	19,3	5,1	202,7	0,10	0,90	0,00	2,40	0,10	0,00	0,20	0,10	0,00	0,10	0,00	0,60	7,50	127,20	46,70	235,80	0,90	1,40	126,30	387,80	172,30	0,50	0,00	233	2011
КАША БАСМАИЛТАИ РИСОВАИ	150	3,5	4,5	37,0	202,6	0,00	0,00	0,00	0,30	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,80	15,20	24,50	71,70	0,60	0,70	6,40	52,80	0,70	0,00	0,00	171,2	2011
СОК НАТУРАЛЬНИИ ФРУКТОВЫИ ПРОИ, ГР. ВА 200г	200	1,0	0,2	19,6	63,4	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНИИ	60	4,5	0,6	29,1	139,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,30	31,00	208,50	120,90	4,40	4,70	203,90	#####	134,30	0,50	0,00		
Итого за премию пища:	820	37,5	52,8	104,5	1 048,6	0,10	16,50	0,60	6,70	0,20	0,20	0,50	0,70	0,10	0,70	0,50	5,60	38,60	356,40	146,90	661,60	6,00	5,30	421,00	#####	140,00	0,50	0,00		
Всего за день:		51,5	81,7	138,8	1 501,0	0,10	19,10	0,80	12,20	0,30	0,30	0,80	0,70	0,10	0,80	0,70	5,60	38,60	356,40	146,90	661,60	6,00	5,30	421,00	#####	140,00	0,50	0,00		

## 8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г						
<b>ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ</b>										
ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ, СОУСОМ	100	1,2	10,1	7,5	127,0	0,00	4,60	0,30	4,30	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	8,7	11,4	14,5	197,5	0,00	2,00	0,10	1,80	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	6,7	6,2	41,3	246,6	0,10	0,00	0,00	0,10	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200/15/7	0,3	0,0	15,2	62,8	0,00	1,20	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:	60	4,5	0,6	29,1	139,2	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за день:	107,6	21,4	28,3	107,6	773,1	0,10	7,80	0,40	6,20	
Всего за день:	107,6	21,4	28,3	107,6	773,1	0,10	7,80	0,40	6,20	

Завтрак

4 ДЕНЬ

Принят пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Витамины										Минеральные вещества										№ рецепт-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г						В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Ма, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Ni, мг	К, мг	Li, мкг	Ф, мг	Se, мг							
КАША ГРУХОВА С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250	5,9	10,2	53,8	250,1	0,10	0,20	0,10	0,80	0,10	0,20	0,40	0,10	0,50	13,00	127,20	33,40	148,80	0,70	0,20	57,10	305,60	7,40	0,00	0,00	0,00	2008				
КАША С МОЛОКОМ СЛИВОЧНЫМ	200	3,8	3,7	23,8	143,8	0,00	0,20	0,00	0,10	0,00	0,10	0,20	0,00	0,20	1,80	109,70	20,50	98,50	0,20	0,20	49,50	189,20	2,70	0,00	0,00	0,00	2011				
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДИМ	75	3,0	5,6	12,7	112,4	0,00	0,00	0,00	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,60	0,60	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008				
ГРУША	130	0,5	0,4	13,9	63,5	0,00	6,80	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	2,70	35,70	16,20	21,00	2,70	0,30	16,90	209,20	1,40	0,00	0,00	0,00	2008				
Итого за прием пищи:	655	13,0	19,9	84,2	569,8	0,10	7,20	0,10	1,30	0,20	0,30	0,80	0,10	0,80	17,50	263,20	78,50	280,90	4,20	1,80	126,50	614,90	11,50	0,00	0,00	0,00	2008				
<b>Обед</b>																															
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,9	3,0	5,5	53,9	0,00	8,90	0,20	1,30	0,00	0,00	0,00	0,10	0,30	5,30	23,80	9,10	16,40	0,60	0,20	7,50	100,20	1,70	0,00	0,00	0,00	35	2008			
СУП С БОБОВЫМИ	250	10,2	28,6	8,9	333,9	0,10	4,40	0,20	4,10	0,00	0,10	0,30	0,40	3,20	5,60	26,60	33,10	127,00	2,10	2,20	63,10	454,20	3,10	0,00	0,00	0,00	119	2011			
БУТЕРБРОД	90	11,9	28,0	15,2	359,6	0,00	0,00	0,00	2,50	0,00	0,00	0,00	0,00	1,10	3,00	25,50	17,80	115,90	1,20	1,40	44,60	215,60	5,10	0,00	0,00	0,00	208	2011			
ЛОФЕ КАПТОБЕЛЬНОЕ	150	3,4	5,4	23,3	155,0	0,20	11,20	0,00	0,20	0,30	0,10	0,40	1,40	12,10	40,10	32,20	95,20	1,30	0,50	19,40	632,00	8,50	0,00	0,00	0,00	0,00	336	2008			
СОК НАТУРАЛЬНЫЙ ФРУКТОВЫЙ ГРОМ, ГР.-ВА. 200г	200	1,0	0,2	19,6	83,4	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	0,6	29,1	139,2	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008			
Итого за прием пищи:	810	31,9	65,8	101,6	1 125,0	0,30	24,20	0,40	8,10	0,10	0,20	0,40	0,90	5,00	26,00	116,00	92,20	354,50	5,20	4,40	134,60	888,00	18,40	0,00	0,00	0,00	2008				
Всего за день:		44,9	85,7	185,8	1 894,8	0,40	31,40	0,50	9,60	0,30	0,50	1,00	1,00	5,80	43,50	379,20	169,70	624,40	9,50	6,30	260,90	1 000,00	29,90	0,00	0,00	0,00	2008				





Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины														Минеральные вещества										№ прием пищи	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	С, мг	Мg, мг	Р, мг	Ca, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мкг	Se, мкг						
Сырники из творога со сливочным маслом	230	27.6	21.8	43.9	466.6	0.10	0.40	0.10	3.40	0.00	0.40	0.10	0.10	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	219	2011			
Чай с сахаром	200	0.2	0.0	15.0	60.5	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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008			
Бутерброд с маслом	100	3.1	9.8	12.8	149.8	0.00	0.00	0.00	0.20	0.20	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	0.00	0.00	0.00	1	2008			
Итого за прием пищи:	530	30.9	31.6	71.7	696.9	0.10	0.40	0.10	3.60	0.20	0.40	0.10	0.10	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					
<b>Обед</b>																																
Салат капустный с сельдью	60	3.0	7.2	7.6	106.9	0.10	0.60	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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	36	2011			
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	7.4	15.0	20.2	246.5	0.10	0.60	0.20	2.60	0.00	0.20	0.20	0.20	0.40	0.40	0.50	0.20	0.20	0.50	2.30	9.80	33.20	32.20	104.60	1.80	1.40	37.30	551.80	4.80	0.00	103	2011
Творог	100	18.0	24.5	3.7	310.9	0.10	1.50	0.10	2.70	0.00	0.10	0.50	0.50	0.50	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	257	2008		
Каша гречневая рассыпчатая	150	0.0	4.0	0.0	36.3	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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	323	2008		
Сок натуральный фруктовый троп. фр. ва 200г	200	1.0	0.2	19.6	83.4	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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008		
Хлеб пшеничный	60	4.5	0.6	29.1	139.2	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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008		
Итого за прием пищи:	820	33.9	51.5	80.2	923.2	0.30	17.10	0.30	5.40	0.10	0.30	0.70	0.70	1.00	9.00	21.70	78.70	72.00	322.70	4.00	3.80	75.10	##	##	##	##	##	##	##	##	2008	
Итого за день:	548	83.1	151.9	1 620.1	0.40	17.50	0.50	9.00	0.30	0.70	0.80	1.00	9.70	27.10	346.40	111.90	631.60	5.50	4.60	845.40	##	##	##	##	##	##	##	##	##	##	2008	



## 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамины						
<b>Завтрак</b>											
САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ	100	1,8	7,1	11,1	116,7	0,10	6,80	0,80	3,10		
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	100	13,2	9,1	13,4	187,2	0,10	1,20	0,40	3,60		
КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ	180	4,2	5,5	44,3	243,2	0,00	0,00	0,00	0,40		
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15/7	0,2	0,0	15,0	60,5	0,00	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	0,6	29,1	139,2	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	662	23,9	22,3	112,9	746,8	0,20	8,00	1,20	7,10		
Всего за день:	8,001	23,9	22,3	112,9	746,8	0,20	8,00	1,20	7,10		

6 День

Привез пиши, наименование блока	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины														Минеральные вещества														№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг										
КОШКА МАЛЫНОВА ВЪРЪХА	290	7.0	8.5	38.1	255.4	0.10	0.20	0.00	1.20	0.10	0.20	0.40	0.10	0.50	13.10	131.30	21.40	124.60	0.50	0.60	54.60	209.40	6.50	0.00	0.00	0.00	144	2008							
БЪЛГЕРСКИ МАСТОМ И СЪРЛОМ	75	6.3	14.0	12.4	195.0	0.00	0.00	0.10	0.20	0.20	0.00	0.20	0.00	0.00	3.40	116.00	4.10	60.10	0.10	0.50	118.60	14.30	0.00	0.00	0.00	1	2008								
ЧАЙ С МОЛЪКОМ	200	3.0	3.3	32.6	172.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	14.70	6.20	7.40	0.70	0.00	3.10	25.60	0.00	0.00	0.00	378	2011								
БЕЛЪКО	150	0.5	0.5	12.9	62.0	0.00	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.10	0.40	2.80	21.10	10.60	14.50	2.90	0.20	34.30	367.00	2.60	0.00	0.00	0.00	2008								
БЕЛЪКО	675	16.8	28.3	96.0	688.7	0.10	13.40	0.10	2.20	0.30	0.20	0.90	0.20	1.00	19.10	277.10	42.30	208.60	4.20	1.30	210.80	618.50	9.10	0.00	0.00	0.00									
Итого за привез пиши:																																			
САЛАТ НА СОЛНЕЧНИ ОУРЪЛЪВ С ЛИКОМ	60	1.6	3.1	1.6	40.2	0.01	3.60	0.00	1.38	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13.80	7.80	16.80	0.42	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	20	2008							
БОРЪЛ С КАЛЦИОМ И КАРТОФЕЛЕМ	290	6.5	18.2	12.0	242.6	0.00	7.00	0.20	3.20	0.00	0.10	0.20	0.20	0.50	1.80	10.90	57.00	31.60	64.80	1.80	1.40	58.10	400.60	6.20	0.00	0.00	42	2011							
КАРТОФЕЛЪ ТУШЕНЪЙ С МЯСОМ	220	11.5	29.3	26.6	417.6	0.20	13.00	0.40	4.50	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	6.00	34.30	53.90	185.00	2.70	1.90	47.40	#####	13.00	0.00	0.00	133	2008								
СОК НА ГИДРАЛИЧЪЙ ФРУКТОВИЙ ГРОМ, ГР- БА 200г	200	1.0	0.2	19.6	83.4	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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008							
ХЛЕБ ПЛЪКНИЧЪЙ	60	4.5	0.6	29.1	139.2	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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00							
Итого за привез пиши:	790	26.1	51.4	88.9	923.0	0.21	24.20	0.60	9.08	0.00	0.20	0.20	0.20	0.80	3.80	26.20	165.10	93.30	206.70	4.92	3.30	108.50	#####	19.20	0.00	0.00	0.00								
Всего за день:		41.9	77.7	164.9	1 611.7	0.31	37.60	0.70	11.28	0.30	0.40	0.90	1.00	4.80	45.30	382.20	135.60	503.30	9.12	4.60	317.30	#####	28.30	0.00	0.00	0.00									

1000

1000

1000

1000

1000

1000

1000

7 ДЕНЬ

Приме пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В5, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	F, мг	Se, мг								
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	230	11.2	17.2	40.5	361.5	0.10	0.00	0.20	0.00	0.10	0.30	0.10	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	0.00	210	2008				
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0.3	0.0	15.2	62.8	0.00	1.20	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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.77	2011				
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	100	3.0	5.6	12.7	112.4	0.00	0.00	0.10	0.10	0.10	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	0.00	0.00	0.00	3	2008				
Итого за прием пищи:	552	14.5	22.8	56.4	536.7	0.10	1.20	0.20	0.00	0.20	0.30	0.10	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	0.00						
							Обед																										
САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ	60	1.0	4.3	6.6	69.5	0.00	4.10	0.50	1.60	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	0.00	0.00	0.00	0.00	43	2011				
РАССОЛЬНИК ЛЕГКИЙ РАДОВСКИ	250	11.7	30.3	16.6	390.2	0.10	6.70	0.20	2.30	0.00	0.20	0.30	0.50	3.60	6.60	36.60	42.50	161.60	2.50	2.20	235.00	645.70	5.40	0.00	0.00	0.00	0.00	91	2008				
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	90	11.8	9.2	12.0	106.4	0.10	1.10	0.40	3.20	0.00	0.10	0.10	0.10	0.80	5.90	50.90	39.70	160.40	0.90	1.00	36.70	350.10	6.40	0.00	0.00	0.00	0.00	241	2008				
КАУЛА РАССОЛЬНИКА РАКОВОЙ	150	3.5	4.5	37.0	202.6	0.00	0.00	0.00	0.30	0.10	0.00	0.00	0.00	0.60	9.60	15.20	24.50	71.70	0.60	0.70	8.40	52.80	0.70	0.00	0.00	0.00	0.00	171.2	2011				
СОК НАТУРАЛЬНЫЙ ФРУКТОВЫЙ ГРОМ, ГР.-ВА 200г	200	1.0	0.2	16.6	63.4	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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.5	0.6	29.1	139.2	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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008				
Итого за прием пищи:	810	33.5	48.1	121.1	1 053.7	0.20	11.90	1.10	7.60	0.10	0.30	0.40	0.80	5.50	28.40	121.40	122.20	423.60	4.50	4.10	441.10	102.40	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00						
Всего за день:		48.0	70.9	189.5	1 590.4	0.30	13.10	1.30	9.30	0.40	0.40	0.40	0.70	6.10	45.70	296.90	138.70	557.90	5.90	5.20	616.00	103.30	0.40	0.00	0.00	0.00							

## 6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Вит				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг		С, мг	А, мг	Е, мг	Д, м	
<b>Завтрак</b>											
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100	2,7	5,1	2,6	67,1	0,02	6,01	0,00	2,30		
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С МЯСОМ	250	13,2	33,4	30,2	474,6	0,20	14,90	0,50	5,20		
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ	200	0,3	0,0	15,6	63,6	0,00	1,80	0,00	0,00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	0,6	29,1	139,2	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	610	20,7	39,1	77,5	744,5	0,22	22,71	0,50	7,50		
Всего за день:		20,7	39,1	77,5	744,5	0,22	22,71	0,50	7,50		



Премь пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур						
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мкг	В12, мкг	В5, мкг	РР, мг	Вит. К, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	Li, мг	F, мг	Se, мг									
СЛИМОПОНЧИЛ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	0,8	0,8	22,9	180,7	0,20	0,30	0,10	0,10	0,30	0,60	0,00	0,40	6,00	1191,90	30,80	164,40	0,50	0,70	82,40	276,40	10,00	0,00	0,00	120	2011								
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	75	6,3	14,0	12,4	199,0	0,00	0,00	0,10	0,20	0,00	0,20	0,00	0,00	3,40	118,00	4,10	80,10	0,10	0,50	118,60	14,30	0,00	0,00	0,00	1	2008								
КАЧАЛО С МОЛОКОМ СЛИВНЫМ	200	3,6	3,7	23,8	143,8	0,00	0,30	0,00	0,10	0,00	0,20	0,00	0,20	1,80	108,70	28,90	88,50	0,90	0,70	48,90	199,20	2,70	0,00	0,00	383	2011								
АЛЕРЬСКИ	150	0,9	0,2	8,1	43,2	0,00	60,30	0,00	0,20	0,00	0,00	0,10	0,20	5,00	34,20	13,10	23,10	0,30	0,20	13,10	108,00	2,00	0,00	0,00	2008									
Итого за прями пищи:	575	17,6	24,7	57,2	558,7	0,20	60,60	0,10	0,60	0,30	0,40	0,10	0,60	16,20	447,80	74,90	346,10	1,80	2,10	284,00	687,90	14,70	0,00	0,00										
<b>Обед</b>																																		
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ СЫРОМ	80	2,2	5,5	4,3	77,4	0,00	2,10	0,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,10	0,00	0,00	0,10	0,00	0,10	3,90	10,80	88,70	12,90	60,50	0,70	0,50	89,50	152,40	3,50	0,00	0,00	31	2012
СУПЛАТОВОБЕДНЫЙ	250	11,3	26,9	19,3	305,7	0,10	6,60	0,20	3,40	0,00	0,20	0,00	0,60	3,90	10,80	31,60	48,40	1,61	2,60	2,40	66,20	828,60	6,50	0,00	0,00	62	2008							
ТЕЖЕЛЫЕ МАСЛЕНЕ БОУССОН	110	7,8	17,8	14,5	252,0	0,00	1,70	0,10	1,70	0,00	0,00	0,00	0,00	5,60	17,50	18,20	84,20	1,00	1,10	27,70	206,30	4,40	0,00	0,00	278	2011								
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,6	5,1	34,4	205,5	0,10	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,50	0,00	19,80	7,80	48,50	0,90	0,40	9,10	68,10	2,20	0,00	0,00	331	2008								
СОК НАТУРАЛЬНЫЙ ФРУКТОВЫЙ ПРОМ. ПР-ВА 200г	200	1,0	0,2	19,6	83,4	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00									
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	0,6	29,1	136,2	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00									
Итого за прями пищи:	530	33,1	58,1	121,2	1232	0,20	13,40	0,30	6,60	0,10	0,20	0,10	0,60	4,70	24,90	157,60	83,30	355,60	5,20	4,40	192,50	666,60	16,60	0,00	0,00	2008								
Всего за день:	507	80,6	188,4	1 699,9	0,40	74,20	0,40	7,20	0,40	0,60	1,40	0,70	5,50	41,10	603,40	158,20	701,70	7,00	6,50	456,50	1 666,60	31,30	0,00	0,00										



1. 姓名  
2. 性别  
3. 年龄  
4. 籍贯  
5. 民族  
6. 文化程度  
7. 职业  
8. 婚姻状况  
9. 健康状况  
10. 宗教信仰

11. 政治面貌  
12. 入党时间  
13. 参加工作时间  
14. 现任职务  
15. 现工作单位

16. 家庭成员  
17. 主要社会关系  
18. 奖惩情况  
19. 其他需要说明的情况

20. 备注

21. 评价  
22. 鉴定  
23. 结论  
24. 日期  
25. 签名

26. 审核  
27. 日期

28. 盖章  
29. 日期



## 5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, м
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамины						
<b>ЗАВТРАК</b>											
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	100	3,6	10,2	7,8	137,3	0,07	8,02	0,47	4,61		
ПТИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ	100	24,1	29,6	0,0	362,8	0,00	0,00	0,00	0,00		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	0,0	4,9	0,0	43,6	0,00	0,00	0,00	0,10		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,3	0,0	15,2	62,8	0,00	1,20	0,00	0,00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	0,6	29,1	139,2	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	662	32,5	45,3	52,1	745,7	0,07	9,22	0,47	4,71		
Всего за день:		32,5	45,3	52,1	745,7	0,07	9,22	0,47	4,71		









17.0  
12.0  
0.0  
0.0  
0.0

17.0  
12.0  
0.0  
0.0  
0.0

17.0  
12.0  
0.0  
0.0  
0.0

17.0  
12.0  
0.0  
0.0  
0.0

17.0  
12.0  
0.0  
0.0  
0.0

17.0  
12.0  
0.0  
0.0  
0.0



ТАМИНЫ														Минеральные вещества				№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Дозы кг	B2, мг	B12, мкг	B6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
15,000	0,00	0,00	0,10	0,60	8,90	39,60	15,10	27,40	0,80	0,30	12,60	167,20	2,90	0,00	0,00	35	2008		
0,19,70,00	0,00	0,00	0,00	0,10	3,30	28,20	0,19,70	128,60	1,40	1,60	49,40	239,10	5,70	0,10	0,00	268	2011		
0,38,60,10	0,10	0,10	0,50	1,80	14,50	48,10	0,38,60	114,20	1,50	0,70	23,20	998,30	10,20	0,10	0,00	335	2008		
0,01,00,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,40	0,01,40	0,00	0,00	0,00	1,60	1,00	0,00	0,00	0,00	377	2011		
0,01,00,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
0,24,00,10	0,10	0,10	0,60	2,50	26,70	122,30	0,24,80	270,20	3,70	2,60	86,80	#####	18,80	0,20	0,00		2008		
0,24,00,10	0,10	0,10	0,60	2,50	26,70	122,30	0,24,80	270,20	3,70	2,60	86,80	#####	18,80	0,20	0,00				

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Липидные вещества			Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В5, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мкг	Se, мг			
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СПИВОЧНЫМ	250	8.5	9.4	44.5	286.7	0.20	0.20	0.00	1.50	0.10	0.20	0.40	0.30	0.70	23.70	138.30	51.60	197.80	1.50	1.20	58.80	291.80	8.70	0.00	0.00	0.00	189	2008	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3.0	3.3	32.6	172.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	14.70	6.20	7.40	0.70	0.00	3.10	29.80	4.70	0.00	0.00	0.00	87	2012	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	100	6.3	14.0	12.4	199.0	0.00	0.00	0.10	0.20	0.20	0.00	0.20	0.00	0.00	3.40	116.00	4.10	60.10	0.10	0.50	118.00	14.30	0.00	0.00	0.00	0.00	1	2008	
ЯБЛОКО	150	0.5	0.5	12.9	62.0	0.00	13.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.40	2.60	21.10	10.60	14.50	2.90	0.20	34.30	397.00	2.50	0.00	0.00	0.00	0.00	2008	
Итого за прием пищи:	700	18.3	27.2	102.4	730.0	0.20	13.40	0.10	2.50	0.20	0.60	0.40	0.40	1.20	29.70	282.10	72.80	279.80	5.20	1.90	214.60	668.90	11.30	0.00	0.00	0.00	0.00		
<b>Обед</b>																													
ВИНЕГРЕТ СВОБОДНОЙ	100	1.2	10.1	7.5	127.0	0.00	4.60	0.30	4.30	0.20	0.00	0.00	0.10	0.40	6.30	23.70	19.20	37.00	1.00	0.30	347.80	291.60	3.60	0.00	0.00	0.00	51	2008	
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	290	9.1	4.2	16.5	140.3	0.10	6.20	0.30	0.20	0.00	0.10	0.00	0.20	1.90	8.70	24.50	29.20	55.50	0.90	0.60	9.60	448.90	4.70	0.00	0.00	0.00	87	2012	
ПЛОД С МЯСОМ	220	13.5	27.4	45.0	480.7	0.00	1.30	0.20	2.90	0.00	0.00	0.00	0.10	1.00	14.10	17.70	48.00	88.70	1.80	2.30	48.00	314.40	6.40	0.00	0.00	0.00	265	2008	
СОК НАТУРАЛЬНЫЙ БРОНХИТАЛЬНЫЙ ГРОМ, ГР-ВА 200г	200	1.0	0.2	19.5	83.4	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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4.5	0.6	29.1	139.2	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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
Итого за прием пищи:	630	29.3	42.5	117.7	970.6	0.10	12.10	0.60	7.40	0.20	0.10	0.00	0.40	3.30	29.10	65.90	92.40	282.20	3.70	3.20	406.00	#####	14.70	0.00	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		47.6	89.7	220.1	1700.6	0.30	25.50	0.90	9.90	0.20	0.30	0.90	0.90	4.50	58.80	348.00	169.20	562.00	8.90	5.10	620.60	#####	28.00	0.00	0.00	0.00	0.00		



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	Витамины							Минеральные вещества											№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г							В2, мг	В12, мкг	В5, мкг	РР, мкг	Фолиевая кислота, мкг	В6, мкг	В9, мкг	В10, мкг	В11, мкг	В1, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Ni, мг	K, мг	Li, мг			F, мг
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	230	9,9	27,3	4,9	304,2	0,00	0,20	0,20	5,10	0,10	0,10	0,30	0,00	0,10	0,00	0,20	3,40	135,50	18,10	173,10	1,30	0,40	46,70	198,20	5,70	0,00	0,00	0,00	214	2008	
ГОРШЕК ЗЕЛЕНЬИ ОТВАРНОЙ	100	0,9	0,1	1,9	11,6	0,00	1,20	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	3,60	5,40	5,70	18,70	0,20	0,20	108,00	29,70	0,00	0,00	0,00	0,00	МК	2008	
ЧАЙ С ЛИМОННОМ	200/157	0,3	0,0	15,2	62,8	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,60	9,00	2,20	1,40	0,10	0,00	2,40	12,70	0,00	0,00	0,00	377	2011	
БУЛОЧКА К ЗАВТРАКУ	50	2,9	1,5	12,3	72,8	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:	602	14,0	28,9	24,3	451,4	0,00	2,60	0,20	5,50	0,10	0,10	0,30	0,00	0,10	0,00	0,30	7,60	149,90	28,00	191,20	1,60	0,60	157,10	190,60	5,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
<b>Обед</b>																															
СОЛТА КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КОКУРЪСОЙ И МОРИКОВЬЮ	100	1,6	6,8	7,9	101,5	0,00	6,00	0,20	3,30	0,00	0,00	0,00	0,10	0,30	0,10	0,70	7,30	20,20	20,30	43,20	0,80	0,40	94,80	227,10	2,60	0,00	0,00	0,00	39	2011	
ШИШЕ СВЕЖИЙ КАПУСТА С КАРТОФЕЛЕМ	250	11,1	30,1	9,0	354,9	0,00	12,00	0,20	2,00	0,00	0,00	0,30	0,50	0,30	0,90	9,20	54,00	37,40	136,50	2,40	2,30	72,30	461,50	4,70	0,00	0,00	0,00	84	2008		
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ ПОДСОЛОННЫМ СОУСОМ	100	16,3	13,3	5,1	208,7	0,10	0,90	0,00	2,40	0,10	0,10	0,20	0,10	0,80	0,90	7,50	127,20	46,70	235,80	0,90	1,40	128,30	387,30	127,30	0,90	0,00	0,00	0,00	233	2011	
КАША РАССОЛЫВАЯ РИСОВАЯ	180	4,2	5,5	44,3	243,2	0,00	0,00	0,00	0,40	0,10	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	11,70	18,00	29,50	85,90	0,60	0,90	9,80	63,30	0,90	0,00	0,00	0,00	171,2	2011
СОК НАТУРАЛЬНЫЙ ЯБЛУКОВЫЙ ПРОСМ. ПР.-ВА 200г	200	1,0	0,2	19,6	83,4	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	0,6	29,1	139,2	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:	890	38,9	56,5	115,0	1 130,9	0,10	18,90	0,60	8,10	0,20	0,20	0,50	0,60	0,60	5,70	36,70	219,40	133,90	501,80	4,70	5,00	303,20	135,50	135,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Всего за день:		52,9	85,4	149,3	1 582,3	0,10	21,50	1,00	13,60	0,30	0,30	0,80	0,80	0,80	6,00	43,30	399,30	159,90	693,00	5,30	5,80	460,30	141,20	141,20	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	



ТАМИНЫ		Минеральные вещества														№ рецеп-туры	Сборник рецептов
кг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолие-вая кислота, мкг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
2,00	0,00	0,00	0,10	0,20	10,60	27,10	16,10	31,60	1,00	0,30	37,40	234,10	5,70	0,00	0,00	31	2012
2,00	0,00	0,00	0,00	0,20	3,5,60	13,80	15,90	81,80	1,00	1,10	25,90	200,80	3,90	0,00	0,00	278	2011
2,10	0,00	0,00	0,00	0,60	2,0,00	23,70	9,40	59,30	1,10	0,50	10,80	81,70	2,60	0,00	0,00	331	2008
2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0,60	9,00	2,20	1,40	0,10	0,00	2,40	12,70	0,00	0,00	0,00	377	2011
2,10	0,00	0,00	0,10	1,00	0,0,00	0,0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
2,10	0,00	0,00	0,10	1,00	12,16,80	73,60	43,60	174,10	3,20	1,90	76,50	529,30	12,20	0,00	0,00		
2,10	0,00	0,00	0,10	1,00	17,16,80	73,60	43,60	174,10	3,20	1,90	76,50	529,30	12,20	0,00	0,00		





Приме пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины														Минеральные вещества												№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фоле-вая кислот-а, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг								
Сырники из творога со сливочным маслом	250	27.6	21.8	43.9	488.6	0.10	0.40	0.10	0.00	0.00	0.10	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	0.00	219	2011					
Чай с сахаром	200	0.2	0.0	15.0	60.5	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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008					
Евгеньши с маслом	100	3.1	9.6	12.6	148.8	0.00	0.00	0.10	0.20	0.00	0.20	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	0.00	1	2008					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>30.9</b>	<b>31.6</b>	<b>71.7</b>	<b>698.9</b>	<b>0.10</b>	<b>0.40</b>	<b>0.20</b>	<b>3.60</b>	<b>0.20</b>	<b>0.40</b>	<b>0.10</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>1</b>	<b>2008</b>				
<b>Завтрак</b>																																	
Салат картофельный с сельдью	100	5.1	11.8	12.8	177.8	0.10	15.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	0.40	2.30	8.70	26.10	32.50	95.30	1.20	0.40	#####	450.00	4.00	0.10	0.00	36	2011				
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	7.4	15.0	20.2	246.5	0.10	6.60	0.20	2.80	0.00	0.20	0.40	0.20	0.40	2.30	9.80	33.20	32.30	104.90	1.80	1.40	37.20	551.90	4.80	0.00	0.00	103	2011					
Птица тушенная в соусе сметанном	100	18.0	24.5	3.7	316.9	0.10	1.50	0.10	2.70	0.00	0.10	0.50	0.50	0.50	6.00	6.80	24.10	19.10	159.80	1.50	2.10	72.20	226.30	7.10	0.10	0.00	257	2008					
Каша гречневая рассыпчатая	180	0.0	4.9	0.0	43.6	0.00	0.00	0.00	0.10	0.10	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	0.00	0.00	0.00	323	2008				
Сок натуральный фруктовый трояк, гр-ва 200г	200	1.0	0.2	19.6	83.4	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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008				
Хлеб пшеничный	80	4.5	0.6	29.1	135.2	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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>890</b>	<b>36.0</b>	<b>57.0</b>	<b>85.4</b>	<b>1001.4</b>	<b>0.30</b>	<b>23.10</b>	<b>0.30</b>	<b>5.50</b>	<b>0.10</b>	<b>0.30</b>	<b>0.70</b>	<b>1.10</b>	<b>1.10</b>	<b>9.60</b>	<b>25.10</b>	<b>90.20</b>	<b>85.20</b>	<b>390.90</b>	<b>4.50</b>	<b>3.90</b>	<b>#####</b>	<b>#####</b>	<b>15.90</b>	<b>0.20</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>2008</b>				
<b>Всего за день:</b>	<b>86.9</b>	<b>88.6</b>	<b>157.1</b>	<b>1688.3</b>	<b>0.40</b>	<b>23.50</b>	<b>0.50</b>	<b>9.10</b>	<b>0.30</b>	<b>0.70</b>	<b>0.80</b>	<b>1.10</b>	<b>10.20</b>	<b>30.50</b>	<b>357.90</b>	<b>125.10</b>	<b>699.60</b>	<b>6.00</b>	<b>4.70</b>	<b>#####</b>	<b>#####</b>	<b>17.60</b>	<b>0.20</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>				

ТАМИНЫ														Минеральные вещества				№ рецеп- туры	Сборник рецептур
кг	B2, мг	B12, мкг	B6, мкг	PP, мг	Фолие вая кислот а, мкг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
2,00	0,00	0,00	0,10	0,40	6,30	23,70	19,20	37,00	1,00	0,30	347,80	281,60	3,60	0,00	0,00	51	2008		
2,00	0,00	0,00	0,10	1,20	16,00	20,30	54,50	215,70	2,20	2,70	55,20	357,30	7,20	0,10	0,00	265	2008		
2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,40	1,40	370,00	0,00	0,00	1,60	1,00	0,00	0,00	0,00	377	2011		
2,00	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	0,00	0,00		2008		
2,00	0,00	0,00	0,20	1,60	22,30	50,40	75,10	252,70	3,20	3,00	404,60	639,90	10,80	0,10	0,00				
2,00	0,00	0,00	0,20	1,60	22,30	50,40	75,10	252,70	3,20	3,00	404,60	639,90	10,80	0,10	0,00				
2,00	0,00	0,00	0,20	1,60	22,30	50,40	75,10	252,70	3,20	3,00	404,60	639,90	10,80	0,10	0,00				



6 ДЕНЬ

Применение, наименование бренда	Масса подлин	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины																Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолат, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	l, мг	F, мг	Se, мг								
КАША МАКАННАЯ ВЯЗАЯ	250	7,0	8,5	38,1	255,4	0,10	0,20	0,10	0,20	0,40	0,10	0,50	13,10	131,30	21,40	124,60	0,50	0,60	54,60	209,40	6,50	0,00	0,00	0,00	164	2008							
ЕУТЕРПОЛ С МАСЛОМ И СЫРОМ	75	6,3	14,0	12,4	199,0	0,00	0,00	0,10	0,20	0,00	0,00	0,00	3,40	110,00	4,10	60,10	0,10	0,50	118,60	14,30	0,00	0,00	0,00	0,00	1	2008							
ЧУАН С МОЛОКОМ	200	3,0	3,3	32,6	172,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,40	14,70	6,20	7,40	0,70	0,00	3,10	25,60	0,00	0,00	0,00	0,00	378	2011							
ЧУАН С МОЛОКОМ	150	0,5	0,5	12,9	62,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	2,60	21,10	10,60	14,50	2,90	0,20	34,30	367,00	2,60	0,00	0,00	0,00	2008								
Итого за прием пищи:	675	16,8	26,3	96,0	688,7	0,10	0,20	0,10	0,20	0,40	0,20	1,90	19,10	277,10	42,30	206,60	4,20	1,30	210,80	616,50	9,10	0,00	0,00	0,00	2008								
Итого за прием пищи:																																	
КАША ИЗ СОПЕЛЬНЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100	2,7	5,1	2,6	67,1	0,02	6,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,20	0,30	1,80	10,90	57,00	31,60	94,90	1,80	1,40	59,10	400,60	6,20	0,00	0,00	82	2011		
БОРИС С МАЛОСОМ И КАРТОФЕЛЕМ	250	11,5	29,3	26,6	417,6	0,20	19,00	0,40	4,90	0,00	0,10	0,60	1,80	15,30	34,30	53,90	185,00	2,70	1,90	47,40	#####	13,00	0,00	0,00	0,00	133	2008						
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С МЯСОМ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008				
СЗК НАТУРАЛЬНЫЙ ФРУКТОВЫЙ ПРОСО ПР-ВА 200г	60	4,5	0,6	29,1	139,2	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	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 ПУШЕННЫЙ	830	26,2	53,4	89,9	948,9	0,22	26,61	0,60	10,00	0,00	0,20	0,80	3,60	26,20	114,36	98,53	307,96	5,20	3,30	105,50	#####	19,20	0,00	0,00	0,00	0,00							
Итого за прием пищи:		43,0	79,7	185,9	1 638,6	0,32	40,01	0,70	12,20	0,30	0,40	0,60	1,00	4,60	45,30	391,40	140,60	514,56	9,40	4,60	317,30	#####	28,30	0,00	0,00	0,00							



108 10  
108 10  
108 10

108 10  
108 10  
108 10

108 10  
108 10  
108 10

108 10  
108 10  
108 10

108 10  
108 10  
108 10

108 10  
108 10  
108 10

Премн пицир, нәименәвание бриода	Марка подцир	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины														Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	Li, мг	F, мг	Se, мг						
МАРАРОЧЫ С СЫРОМ	250	11.2	17.2	40.6	381.5	0.10	0.00	0.20	1.60	0.20	0.10	0.30	0.10	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	210	2008			
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0.3	0.0	15.2	62.8	0.00	1.20	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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	377	2011			
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВАЙДОМ	100	3.0	5.6	12.7	112.4	0.00	0.00	0.00	0.10	0.10	0.00	0.00	0.10	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	0.00	3	2008		
Итого за премн пицир:	572	14.5	22.8	68.4	536.7	0.10	1.20	0.20	1.70	0.30	0.10	0.30	0.10	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	43	2011			
Итого за премн пицир:	100	1.8	7.1	11.1	116.7	0.10	6.80	0.80	3.10	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	0.00	0.00	0.00	0.00	97	2008			
САЛАТ КАЗ ОБОЛЕН	250	11.7	30.3	16.6	390.2	0.10	6.70	0.20	2.30	0.00	0.20	0.30	0.10	0.50	3.90	8.90	39.40	42.50	161.60	2.50	2.20	235.00	645.70	5.40	0.00	0.00	0.00	97	2008			
РАССОЛЬНИК ПЕНИНГРАДСКИЙ	100	13.2	9.1	13.4	187.2	0.10	1.20	0.40	3.60	0.00	0.10	0.10	0.10	0.10	0.90	6.50	56.40	44.00	178.20	0.80	1.10	40.60	366.40	104.20	0.50	0.00	0.00	241	2008			
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ПОБИТЕЛЬСКИЕ	180	4.2	5.5	44.3	245.2	0.00	0.00	0.00	0.40	0.10	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	0.00	0.00	0.00	171.2	2011			
КАША РАССОЛЬНИКА РИЖОВСКИЙ	200	1.0	0.2	19.8	83.4	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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008		
СОУС НАТУРАЛЬНЫЙ ФРУКТОВЫЙ ПРОМ. ГР.-ВА 2008	90	4.5	0.8	29.1	139.2	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	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	890	36.4	52.6	134.3	1159.9	0.30	14.70	1.40	9.40	0.10	0.30	0.40	0.90	6.20	33.70	140.20	141.90	475.20	4.80	4.50	563.50	1146.90	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за премн пицир:	50.9	75.5	202.7	1998.5	0.40	15.90	1.60	11.10	0.40	0.40	0.70	1.00	6.80	51.00	317.70	158.40	609.50	6.20	5.60	728.40	115.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Всего за день:																																

ТАМИНЫ										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
кг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг						
2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	30,13	14,06	25,10	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	28	2008			
2,00	0,00	0,00	0,00	0,10	1,50	20,30	20,30	119,60	1,50	1,60	46,00	240,90	5,60	0,10	0,00	0,00	256	2011			
2,10	0,00	0,00	0,10	0,80	11,70	18,00	29,50	85,90	0,60	0,90	9,80	63,30	0,90	0,00	0,00	0,00	171,2	2011			
2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	2,30	0,90	1,50	0,00	0,00	1,00	14,50	0,10	0,00	0,00	0,00					
2,00	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	0,00	0,00	0,00		2008			
2,10	0,00	0,00	0,40	0,90	13,60	70,73	64,76	232,10	2,90	2,50	56,80	318,70	6,60	0,10	0,00	0,00					
2,10	0,00	0,00	0,40	0,90	13,60	70,73	64,76	232,10	2,90	2,50	56,80	318,70	6,60	0,10	0,00	0,00					

8 День

Прим. пицц. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины														Минеральные вещества											№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мкг	Д, мкг	В2, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мкг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Мг, мкг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	Li, мг	F, мг	Se, мг							
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	6,6	6,6	22,8	180,7	0,20	0,30	0,00	0,10	0,20	0,60	0,00	0,40	6,00	193,50	30,80	164,40	0,50	0,70	82,40	276,40	10,00	0,00	0,00	120	2011						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	75	6,3	14,0	12,4	199,0	0,00	0,00	0,00	0,20	0,20	0,20	0,00	0,00	3,40	110,00	4,10	60,10	0,10	0,50	118,00	14,30	0,00	0,00	0,00	1	2008						
ПИЦЦА С МОЛОКОМ С ПУДРИННЫМ	200	3,6	3,7	23,8	143,6	0,00	0,20	0,00	0,10	0,20	0,20	0,00	0,20	1,80	109,70	26,90	98,50	0,50	0,70	49,90	199,20	2,70	0,00	0,00	363	2011						
ПИЦЦА С МОЛОКОМ С ПУДРИННЫМ	150	0,9	0,2	8,1	43,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,20	5,00	34,20	13,10	23,10	0,30	0,20	13,10	168,00	2,00	0,00	0,00	2008							
ПИЦЦА С МОЛОКОМ С ПУДРИННЫМ	675	17,6	24,7	67,2	566,7	0,20	0,30	0,00	0,30	0,40	1,00	0,10	0,30	16,20	447,80	74,90	346,10	1,90	2,10	264,00	687,90	14,70	0,00	0,00	0,00	2008						
<b>Итого за прием пищи:</b>																																
<b>Завтрак</b>																																
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ СЫРОВ	100	4,5	9,1	7,2	128,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,30	0,10	0,20	14,10	147,70	21,50	100,80	1,20	0,50	148,80	253,90	5,90	0,00	0,00	31	2012						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	250	11,5	28,6	19,3	366,7	0,10	0,60	0,20	0,20	0,30	0,30	0,60	0,20	10,80	31,60	46,40	161,40	2,80	2,40	66,20	828,50	6,30	0,00	0,00	92	2008						
ТЕФЕЛИ МЯСНЫЕ, СОУСОМ	110	7,8	17,6	14,5	252,0	0,00	1,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	5,90	17,50	16,20	84,20	1,00	1,10	27,70	206,30	4,40	0,00	0,00	278	2011						
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,7	6,2	41,3	246,6	0,10	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	23,70	9,40	59,30	1,10	0,50	10,60	81,70	2,60	0,00	0,00	331	2008						
СОК НАТУРАЛЬНЫЙ ФРУКТОВЫЙ ПРОМ. ПР. ВЯ. 200г	200	1,0	0,2	19,6	83,4	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	0,6	29,1	136,2	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008						
Итого за прием пищи:	900	36,0	60,6	131,0	1215,6	0,20	14,80	0,30	0,40	0,70	4,90	30,50	220,50	93,50	405,50	5,90	4,90	253,50	#####	19,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008						
Всего за день:	53,6	85,5	198,2	1732,3	0,40	75,60	0,40	0,40	0,40	0,90	1,50	0,80	0,80	5,70	467,0	668,30	188,40	751,60	7,70	7,00	517,50	#####	34,10	0,00	0,00	2008						







Имя: \_\_\_\_\_  
Фамилия: \_\_\_\_\_  
Пол: \_\_\_\_\_

Имя: \_\_\_\_\_  
Фамилия: \_\_\_\_\_  
Пол: \_\_\_\_\_

Имя: \_\_\_\_\_  
Фамилия: \_\_\_\_\_  
Пол: \_\_\_\_\_

Имя: \_\_\_\_\_  
Фамилия: \_\_\_\_\_  
Пол: \_\_\_\_\_



10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, м
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамины						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ											
	100	1,5	6,1	6,6	87,5	0,00	4,40	0,00	2,70		
КОЛЛЕТЫ МЯСНЫЕ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	100	16,3	20,6	16,9	317,0	0,10	0,60	0,10	3,00		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	0,0	4,9	0,0	43,6	0,00	0,00	0,00	0,10		
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ	200	0,3	0,0	15,6	63,6	0,00	1,80	0,00	0,00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	0,6	29,1	139,2	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	640	22,6	32,2	68,2	650,9	0,10	6,80	0,10	5,80		
Всего за день:		22,6	32,2	68,2	650,9	0,10	6,80	0,10	5,80		

Завтрак

Утверждаю

Директор



М.А. Смоляр

31.08.2023

Перспективное меню для с 7 до 11 лет (завтрак) на 2023-2024 учебный год









2 День

Прием пищи, наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В5, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	Л, мкг	Ф, мг	Са, мг				
БНАРПЕЛ ГОВОЛЧОЯ	80	0.7	6.1	4.5	79.2	0.00	2.80	0.20	2.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.30	3.80	14.10	11.40	22.20	0.60	0.20	208.70	169.00	2.20	0.00	0.00	51	2008	
ПЛОД С МЯСОМ	220	13.5	27.4	45.0	480.7	0.00	1.80	0.20	2.90	0.00	0.00	0.00	0.10	1.00	14.10	17.10	14.00	48.00	189.70	1.80	2.30	48.60	314.40	6.40	0.00	0.00	265	2008	
ЧУП С САХАРОМ	200/157	0.2	0.0	15.0	60.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.40	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	377	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.3	14.6	69.6	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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008
Итого за прием пищи:	532	16.7	33.8	79.1	687.0	0.00	4.10	0.40	5.50	0.00	0.00	0.00	0.10	1.30	17.90	38.20	38.20	60.80	211.90	2.40	2.50	258.90	464.40	8.60	0.00	0.00			
Всего за день:		16.7	33.8	79.1	687.0	0.00	4.10	0.40	5.50	0.00	0.00	0.00	0.10	1.30	17.90	38.20	38.20	60.80	211.90	2.40	2.50	258.90	464.40	8.60	0.00	0.00			

ЗММНЪ	Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептов					
	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолие вая кислот а, мкг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг			Na, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг
10	0,30	0,60	0,00	0,40	6,00	193,90	30,80	164,40	0,50	0,70	82,40	276,40	10,00	0,00	0,00	120	2011
20	0,10	0,30	0,00	0,00	4,60	146,70	5,40	80,10	0,20	0,70	158,00	19,10	0,00	0,00	0,00	1	2008
30	0,10	0,20	0,00	0,20	1,80	109,70	26,90	98,50	0,90	0,70	49,90	199,20	2,70	0,00	0,00	383	2011
30	0,00	0,00	0,10	0,20	5,00	34,20	13,10	23,10	0,30	0,20	13,10	198,00	2,00	0,00	0,00		2008
30	0,50	1,10	0,10	0,80	17,40	484,50	76,20	366,10	1,90	2,30	303,40	692,70	14,70	0,00	0,00		
30	0,00	0,20	0,10	0,20	14,10	147,70	21,50	100,60	1,20	0,90	148,80	253,90	5,90	0,00	0,00	31	2012
30	0,20	0,30	0,60	3,90	10,80	31,60	46,40	161,40	2,60	2,40	66,20	828,60	6,50	0,00	0,00	92	2008
30	0,00	0,00	0,00	0,30	6,00	19,20	17,60	92,00	1,10	1,20	30,20	225,30	4,80	0,00	0,00	278	2011
10	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	23,70	9,40	59,30	1,10	0,50	10,80	81,70	2,60	0,00	0,00	331	2008
30	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	0,00		
30	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	0,00		
10	0,20	0,50	0,70	5,00	30,90	222,20	94,90	413,30	6,00	5,00	256,00	#####	19,80	0,00	0,00		2008
40	0,70	1,60	0,80	5,80	48,30	706,70	171,10	779,40	7,90	7,30	559,40	#####	34,50	0,00	0,00		

3 День

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ С ОГУРОМ	80	2,7	5,5	4,3	77,4	0,00	2,10	0,00	1,40	0,00	0,00	0,10	0,00	0,10	0,00	0,10	0,20	2,40	0,10	8,50	88,70	12,90	80,50	0,70	0,50	80,50	152,40	3,50	0,00	0,00	31	2012
ТЕФЕЛИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ СО ССМ	110	8,7	11,4	14,5	197,5	0,00	2,00	0,10	1,90	0,00	0,10	0,20	0,00	0,20	0,00	0,20	0,50	2,40	7,20	20,20	13,50	79,30	0,90	1,00	30,00	162,90	4,00	0,00	0,00	278	2011	
МАКРОНЫЧНЫЕ КУРЕЦЕМ С ТВАРЧНЫМ	150	5,6	5,1	34,4	205,5	0,10	0,00	0,00	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,00	19,80	7,80	49,50	0,90	0,40	9,10	68,10	2,20	0,00	0,00	331	2008	
ЧУП С ДИЖОНОМ	200/157	0,3	0,0	15,2	62,8	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,00	2,20	1,40	0,10	0,00	2,40	12,70	0,00	0,00	0,00	377	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,3	14,6	69,6	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	572	19,6	22,3	83,0	612,6	0,10	5,30	0,10	3,30	0,10	0,10	0,30	0,20	0,20	0,20	0,20	0,20	3,00	16,30	137,70	36,40	190,70	2,60	1,90	131,00	398,10	9,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:		19,8	22,3	83,0	612,6	0,10	5,30	0,10	3,30	0,10	0,10	0,30	0,20	0,20	0,20	0,20	0,20	3,00	16,30	137,70	36,40	190,70	2,60	1,90	131,00	398,10	9,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за день:		19,8	22,3	83,0	612,6	0,10	5,30	0,10	3,30	0,10	0,10	0,30	0,20	0,20	0,20	0,20	0,20	3,00	16,30	137,70	36,40	190,70	2,60	1,90	131,00	398,10	9,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00



4 ДЕНЬ

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины														Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	В9, мкг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг							
САЛАТ ИЗ БЕЛКОСЫРАНОЙ КАПУСТЫ	60	0,9	3,0	5,5	53,9	0,00	8,60	0,20	1,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,30	0,10	3,00	23,80	9,10	16,40	0,80	0,20	1,40	7,50	100,20	1,70	0,00	0,00	0,00	35	2008
БИТОЧНИ МЯСНЫЕ	90	11,9	28,0	15,2	359,6	0,00	0,00	0,00	2,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,40	1,40	12,10	40,10	32,20	65,20	1,30	0,60	1,90	1,50	1,00	8,50	0,00	0,00	0,00	335	2008	
ПЮРЕ ЯАГОДЕЛИНОЕ	150	3,4	5,4	23,3	155,0	0,20	11,20	0,00	0,20	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	377	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	30	0,2	0,0	15,0	60,5	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	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	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,3	14,6	69,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	1,80	20,40	95,80	80,50	227,50	3,10	2,20	73,10	#####	15,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	552	18,7	36,7	73,6	698,6	0,20	19,80	0,20	4,00	0,10	0,10	0,10	0,10	0,50	1,80	20,40	95,80	80,50	227,50	3,10	2,20	73,10	#####	15,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Всего за день:		18,7	36,7	73,6	698,6	0,20	19,80	0,20	4,00	0,10	0,10	0,10	0,10	0,50	1,80	20,40	95,80	80,50	227,50	3,10	2,20	73,10	#####	15,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00



№ п/п	ЗММНЫ						Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептов
	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолие вая кислота, мкг	Са, мг	Мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
20	0,10	0,40	0,10	0,60	19,20	192,60	16,50	151,50	1,50	1,30	197,50	106,90	1,00	0,00	0,00	210	2008	
30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,60	9,00	2,20	1,40	0,10	0,00	2,40	12,70	0,00	0,00	0,00	377	2011	
10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,80	0,00	1,30	0,00	0,00	0,50	1,00	0,00	0,00	0,00	3	2008	
30	0,10	0,40	0,10	0,60	19,80	202,40	18,70	154,20	1,60	1,30	200,40	120,60	1,00	0,00	0,00			
30	0,00	0,00	0,20	0,90	6,90	26,20	25,90	49,50	0,90	0,30	268,10	382,00	4,10	0,00	0,00	43	2011	
30	0,20	0,30	0,50	3,60	8,60	39,60	42,50	161,60	2,50	2,20	235,00	645,70	5,40	0,00	0,00	91	2008	
30	0,10	0,10	0,10	0,90	6,50	56,40	44,00	178,20	0,80	1,10	40,60	366,40	104,20	0,50	0,00	241	2008	
10	0,00	0,00	0,10	0,80	11,70	18,00	29,50	85,90	0,60	0,90	9,80	63,30	0,90	0,00	0,00	171.2	2011	
30	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	0,00			
30	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	0,00			
30	0,30	0,40	0,90	6,20	33,70	140,20	141,90	475,20	4,80	4,50	553,50	#####	114,60	0,50	0,00			
40	0,40	0,80	1,00	6,80	53,50	342,60	160,60	629,40	6,40	5,80	753,90	#####	115,60	0,50	0,00			

5 День

Премия пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Sa, мг				
САЛАТ КАПОДЕЛЬСКИЙ С СЕЛЮКОМ	40	3.0	7.2	7.6	106.9	0.10	9.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.70	5.30	14.60	19.50	67.20	0.70	0.30	648.10	270.00	2.40	0.10	0.00	36	2011
ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ СМЕТАННОМ	100	18.0	24.5	3.7	310.9	0.10	1.50	0.10	2.70	0.00	0.10	0.50	0.50	0.50	0.00	6.00	6.60	24.70	19.10	199.60	1.50	2.10	723.90	256.30	7.10	0.10	0.00	257	2008
КАША ПЕЧЕНАВА РАССЫЛАТА	150	0.0	4.0	0.0	36.3	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.20	1.10	0.80	0.00	0.00	1.40	1.10	0.00	0.00	0.00	323	2011
ЧАЙ С ЛИМОННОМ	200/157	0.3	0.0	15.2	62.8	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.00	2.20	1.40	0.10	0.00	2.40	12.70	0.00	0.00	0.00	377	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.3	14.0	66.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.70	12.50	54.50	0.00	0.00	0.00	0.00	2.30	2.40	724.20	520.10	9.50	0.00	0.00
Итого за прием пищи:	552	23.6	36.0	41.1	586.5	0.20	11.70	0.10	2.80	0.10	0.10	0.50	0.50	0.50	0.60	6.70	12.50	54.50	41.90	219.20	2.30	2.40	724.20	520.10	9.50	0.20	0.00		
Беспо за день:	23.6	36.0	41.1	586.5	0.20	11.70	0.10	2.80	0.10	0.10	0.50	0.50	0.50	0.60	6.70	12.50	54.50	41.90	219.20	2.30	2.40	724.20	520.10	9.50	0.20	0.00			



6 День

Прем пиши, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мг	B2, мг	B12, мкг	B6, мкг	PP, мг	фолиевая кислота, мкг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мкг	Se, мкг				
САЛАТ ИЗ СОПЕНЬК С ОГУРЦЕВ С ЛУКОМ	60	1.6	3.1	1.6	40.2	0.01	3.60	0.00	1.38	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	0.00	0.00	0.00	0.00	20	2008
КАРПОВЕЛЬ ТЫЛЕНЬИ С МЯСОМ	220	11.5	29.3	26.6	417.6	0.20	13.00	0.40	4.50	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.50	1.80	15.30	34.30	53.90	165.00	2.70	1.50	47.40	#####	13.00	0.00	0.00	133	2008
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ	200	0.3	0.0	15.6	63.6	0.00	1.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.40	2.30	0.90	1.50	0.00	0.00	14.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.3	14.6	66.6	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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
Итого за прием пищи:	510	15.7	32.7	58.4	591.0	0.21	18.40	0.40	5.88	0.00	0.10	0.00	0.00	0.50	1.80	15.70	50.40	62.60	203.30	3.12	1.50	48.40	#####	13.10	0.00	0.00	0.00	0.00	
Всего за день:		15.7	32.7	58.4	591.0	0.21	18.40	0.40	5.88	0.00	0.10	0.00	0.00	0.50	1.80	15.70	50.40	62.60	203.30	3.12	1.50	48.40	#####	13.10	0.00	0.00	0.00		

ЭМИНЫ

		Минеральные вещества											№ рецеп- туры	Сборник рецептур			
В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	PP, мг	Фолие вая кислот а, мкг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг	
10	0,20	0,40	0,10	0,50	13,10	131,30	21,40	124,60	0,50	0,60	54,80	209,40	6,50	0,00	0,00	184	2008
20	0,10	0,30	0,00	0,00	4,60	146,70	5,40	80,10	0,20	0,70	158,00	19,10	0,00	0,00	0,00	1	2008
30	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	14,70	6,20	7,40	0,70	0,00	3,10	25,80	0,00	0,00	0,00	378	2011
30	0,00	0,00	0,10	0,40	2,60	21,10	10,60	14,50	2,90	0,20	34,30	367,00	2,60	0,00	0,00		2008
30	0,30	0,70	0,20	1,00	20,30	313,80	43,60	226,60	4,30	1,50	250,20	621,30	9,10	0,00	0,00		
30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,05	13,03	28,06	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20	2008
30	0,10	0,20	0,30	1,80	10,90	57,00	31,60	94,90	1,80	1,40	59,10	400,60	6,20	0,00	0,00	82	2011
30	0,10	0,00	0,50	2,00	17,50	39,00	61,30	210,10	2,90	2,20	54,00	#####	14,70	0,10	0,00	133	2008
30	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	0,00		
30	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	0,00		
30	0,20	0,20	110,80	3,80	28,40	119,05	105,93	333,06	5,40	3,60	113,10	#####	20,90	0,10	0,00		2008
30	0,50	0,90	363,00	4,80	48,70	432,85	149,53	559,66	9,70	5,10	363,30	#####	30,00	0,10	0,00		







BLANK

BLANK

BLANK

BLANK

BLANK

BLANK

BLANK

BLANK

BLANK

BLANK

BLANK

BLANK

8 день

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины														Минеральные вещества											№ рецеп-тур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	фоно-вит. А, мкг	С, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мкг	Zn, мкг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	Мg, мг	Se, мг							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ С ОΥРКОМ	60	2.7	5.5	4.3	77.4	0.00	2.10	0.00	1.40	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.20	8.50	88.70	12.90	50.50	0.70	0.50	88.50	152.40	3.50	0.00	0.00	31	2012			
ТЕРТЕЛИ МЯСНЫЕ СОУСОМ	110	17.8	14.5	252.0	0.00	1.70	0.10	1.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	5.60	17.50	16.20	64.20	1.00	1.10	27.70	206.30	4.40	0.00	0.00	278	2011				
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРЕННЫЕ	150	5.6	5.1	324.4	0.10	0.00	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.50	0.00	19.80	7.80	49.50	0.90	0.40	5.10	66.10	2.20	0.00	0.00	331	2008				
ШАР С ЛИМОННОМ	200/15/7	0.3	0.0	15.2	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.90	9.00	2.20	1.40	0.10	0.00	2.40	12.70	0.00	0.00	0.00	377	2011			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.3	14.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.80	14.70	135.00	39.10	195.60	2.70	2.00	128.70	439.50	10.10	0.00	0.00	0.00	0.00	2008			
Итого за прием пищи:	572	18.7	28.7	83.0	667.3	0.10	5.00	0.10	3.20	0.10	0.00	0.10	0.00	0.00	0.80	14.70	135.00	39.10	195.60	2.70	2.00	128.70	439.50	10.10	0.00	0.00	0.00	0.00				
Всего за день:		18.7	28.7	83.0	667.3	0.10	5.00	0.10	3.20	0.10	0.00	0.10	0.00	0.00	0.80	14.70	135.00	39.10	195.60	2.70	2.00	128.70	439.50	10.10	0.00	0.00	0.00	0.00				

ЭММНЫ	Минеральные вещества										№ рецеп- туры	Сборник рецептур					
	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолие вая кислот а, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг			Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
30	0,50	0,20	0,00	1,00	8,30	392,90	53,10	459,30	1,20	1,30	127,70	384,10	2,60	0,10	0,10	219	2011
30	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	10,30	5,30	7,40	0,70	0,00	2,20	25,70	0,00	0,00	0,00	430	2008
30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,00	0,00	3,20	0,00	0,00	1,20	2,50	0,00	0,00	0,00	1	2008
30	0,50	0,20	0,00	1,10	8,30	405,20	58,40	469,90	1,90	1,30	131,10	412,30	2,60	0,10	0,10		
30	0,00	0,00	0,20	1,30	8,70	26,10	32,50	95,30	1,20	0,40	#####	450,00	4,00	0,10	0,00	36	2011
30	0,20	0,20	0,40	2,30	9,80	33,20	32,30	104,90	1,80	1,40	37,30	551,80	4,80	0,00	0,00	103	2011
30	0,10	0,50	0,50	6,00	6,60	24,70	19,10	159,80	1,50	2,10	72,30	236,30	7,10	0,10	0,00	257	2008
10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,20	1,30	0,90	0,00	0,00	1,60	1,30	0,00	0,00	0,00	323	2008
30	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	0,00		
30	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	0,00		
10	0,30	0,70	1,10	9,60	25,10	190,20	85,20	360,90	4,50	3,90	#####	#####	15,90	0,20	0,00		
40	0,80	0,90	1,10	10,70	33,40	495,40	143,60	830,80	6,40	5,20	#####	#####	18,50	0,30	0,10		

9 день

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины														Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	Li, мг	F, мг	Se, мг							
САЛАТ ОБЩЕГОМ С СЕЛЕНЬЮ	60	3.1	8.5	4.4	100.8	0.00	3.10	0.20	2.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	1.00	14.10	17.70	22.60	20.40	52.70	0.60	0.20	272.20	164.40	2.40	0.10	0.00	46	2008
ПЮФВ С МЯСОМ	220	13.5	27.4	45.0	480.7	0.00	1.30	0.20	2.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	1.00	14.10	17.70	22.60	20.40	52.70	1.80	2.30	48.60	314.40	6.40	0.00	0.00	265	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/157	0.2	0.0	15.0	80.5	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	0.00	6.40	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	1.90	1.00	0.00	0.00	0.00	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.3	14.6	89.6	0.00	0.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	1.90	19.40	46.70	46.70	69.80	242.40	2.40	2.50	627.40	419.80	8.80	0.10	0.00	0.00	0.00	2008
Итого за прием пищи:	532	19.1	36.2	79.0	717.6	0.00	4.40	0.40	5.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	1.90	19.40	46.70	46.70	69.80	242.40	2.40	2.50	627.40	419.80	8.80	0.10	0.00	0.00	0.00	2008
Всего за день:		19.1	36.2	79.0	717.6	0.00	4.40	0.40	5.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	1.90	19.40	46.70	46.70	69.80	242.40	2.40	2.50	627.40	419.80	8.80	0.10	0.00	0.00	0.00	2008



10 День

Пример пищи, наименование продукта	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	Витамины												Минеральные вещества												№ рецептур	Сроки рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				А, мкг	Е, мкг	Д, мкг	В2, мкг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мкг	Вит. А, мкг	Са, мкг	Мg, мкг	Р, мкг	Fe, мкг	Zn, мкг	Na, мкг	К, мкг	Li, мкг	F, мкг	Se, мкг								
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАПАННОЙ КАПУСТЫ	60	0.9	3.0	6.5	63.9	0.00	8.60	0.20	1.30	0.00	0.00	0.00	0.40	0.40	0.30	5.30	23.80	9.10	16.40	0.60	0.20	7.60	100.20	1.70	0.00	0.00	36	2008					
БЕЛЫЙ ХЛЕБ	90	14.6	18.6	13.2	266.1	0.00	0.50	0.10	2.60	0.00	0.10	0.40	0.40	4.30	5.90	31.10	14.40	118.50	1.20	1.50	53.50	197.00	4.80	0.10	0.00	0.00	206	2011					
БЕЛЫЙ ХЛЕБ	150	0.0	4.0	0.0	36.3	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.40	2.30	0.80	1.50	0.00	0.00	1.40	1.10	0.00	0.00	0.00	323	2008					
КАША ПЕЧЕНАЯ РАСОЛЕНАЯ	200	0.3	0.0	15.6	63.6	0.00	1.80	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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008				
КАША ПЕЧЕНАЯ РАСОЛЕНАЯ	30	2.3	0.3	14.6	69.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.80	11.90	62.40	25.50	137.00	1.80	1.70	63.40	272.80	6.60	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00					
ХЛЕБ ПЕЧЕНАЯ	530	18.1	25.9	50.9	508.5	0.00	10.90	0.30	4.00	0.10	0.10	0.40	0.50	4.80	11.90	62.40	25.50	137.00	1.80	1.70	63.40	272.80	6.60	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00					
Итого за прием пищи:		18.1	25.9	50.9	508.5	0.00	10.90	0.30	4.00	0.10	0.10	0.40	0.50	4.80	11.90	62.40	25.50	137.00	1.80	1.70	63.40	272.80	6.60	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00				

Борщ за день:



ЗМины		Минеральные вещества											№ рецеп- туры	Сборник рецептур		
В2, мг	В12, мкг	Фолие вая кислот а, мкг	РР, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг	
10	0,20	0,40	0,10	127,20	33,40	148,80	0,70	0,90	57,10	205,60	7,40	0,00	0,00	0,00	190	2008
30	0,10	0,20	0,20	109,70	26,90	98,50	0,90	0,70	49,90	199,20	2,70	0,00	0,00	0,00	383	2011
30	0,00	0,00	0,10	25,70	16,20	21,60	2,70	0,30	18,90	209,30	1,40	0,00	0,00	0,00		2008
50	14,30	0,00	0,00	1,70	0,00	2,70	0,00	0,00	1,00	2,10	0,00	0,00	0,00	0,00	2	2008
30	14,60	0,60	0,10	264,30	76,50	271,60	4,30	1,90	126,90	616,20	11,50	0,00	0,00	0,00		
30	0,00	0,00	0,10	39,60	15,10	27,40	0,80	0,30	12,60	167,20	2,90	0,00	0,00	0,00	35	2008
30	0,10	0,30	0,40	26,60	33,10	127,00	2,10	2,20	63,10	454,20	3,10	0,00	0,00	0,00	119	2011
30	0,00	0,00	0,00	16,50	17,50	117,70	1,20	1,50	47,80	225,30	5,50	0,10	0,00	0,00	268	2011
30	5,20	0,10	0,50	51,30	38,60	114,30	1,50	0,70	23,20	998,30	10,20	0,10	0,00	0,00	335	2008
30	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		
30	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		
30	5,30	0,40	1,00	134,00	104,30	386,40	5,60	4,70	146,70	#####	21,70	0,20	0,00	0,00		
30	19,90	1,00	1,10	398,30	180,80	658,00	9,90	6,60	273,60	#####	33,20	0,20	0,00	0,00		