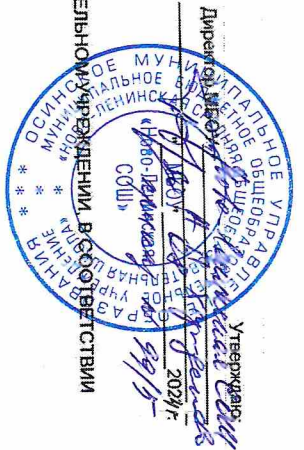


ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 11 ЛЕТ И СТАРШЕ, ПОСЕЩАЮЩИХ (ДО 6 ЧАСОВОМ) ПРЕБЫВАНИИ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ, В СОСРЕДВОТВОРЕНИИ
 С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ
 МЕНЮ СОСТАВЛЕНО С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПРОГРАММЫ ВКЖЕН-СОФТ 2023 версия 1.2.8
 Технолог: Ирина Дарькова И.В. Дарькова И.В.

1 день

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества											№ рецептур	Объем рецептур		
		Белок, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	С, мг	Р, мг	Мg, мг	Ca, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	Cl, мг	P, мг	S, мг	F, мг											
КАША ОВСЯНАЯ ТЕРКУЛЕСТ ВЯЖКА	200	8.0	10.2	33.2	256.8	1.29	0.17	0.00	0.05	0.02	0.00	140.64	224.51	68.38	2.58	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	184	2008		
КОФЕИНЫИ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.3	2.4	28.6	142.2	0.62	0.04	0.11	0.02	0.00	111.41	87.89	19.03	0.40	169.61	9.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	379	2011		
БУЛТОЧКА К ЗАВТРАКУ	50	4.7	1.9	25.0	135.6	0.48	0.05	0.04	0.01	0.02	18.40	44.36	7.70	0.42	86.55	1.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	435	2011		
РЕСЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	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	2008	
Итого за прием пищи:	550	16.4	14.9	94.6	581.5	12.29	0.29	0.17	0.09	0.02	294.45	357.75	103.11	5.59	534.56	12.01	0.01	0.02	0.02	0.02	0.02	0.02	0.02	0.02	0.02	0.02	0.02	0.02	25	2008	
Итого за прием пищи:					Обед																										
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	100	1.1	10.1	3.6	106.0	58.00	0.05	0.00	0.16	0.00	20.00	22.00	15.00	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2011
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	1.8	5.1	10.8	56.7	8.50	0.06	0.05	0.20	0.00	36.09	47.48	21.41	0.91	366.67	3.90	0.00	0.02	0.02	0.02	0.02	0.02	0.02	0.02	0.02	0.02	0.02	0.02	0.02	244	2011
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	250	28.6	29.6	42.2	548.8	0.60	0.10	0.17	0.27	0.00	44.79	254.03	57.06	3.75	538.77	11.43	0.01	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10	389	2011
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОНИКА	200	0.7	0.3	24.7	132.5	88.00	0.01	0.05	0.16	0.00	18.26	3.06	4.88	0.54	11.20	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	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.6	0.2	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	64.40	2.24	0.00	0.00	0.00	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:	840	34.7	45.4	102.3	965.6	165.10	0.29	0.30	0.79	0.00	127.34	401.36	105.93	7.70	971.04	17.57	0.01	0.12	0.12	0.12	0.12	0.12	0.12	0.12	0.12	0.12	0.12	0.12	0.12	0.12	0.12
Всего за день:		51.1	60.3	196.9	1 547.1	167.38	0.58	0.47	0.87	0.02	411.78	769.11	209.04	13.29	1 505.61	29.58	0.02	0.14	0.14	0.14	0.14	0.14	0.14	0.14	0.14	0.14	0.14	0.14	0.14	0.14	



2 ДЕНЬ

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г		Углевод. Мг, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	1, мкг	Se, мг	F, мг	Ca, мг	Na, мг	Mg, мг	K, мг	P, мг	Cl, мг	S, мг		
Завтрак																											
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	160	19.0	15.9	21.5	310.7	0.35	0.06	0.24	0.10	0.20	175.27	215.39	26.80	0.64	165.45	4.03	0.02	0.03	223	2011							
	40	4.3	22.0	132.0	8.00	0.02	0.00	0.00	0.03	0.00	8.00	14.00	5.00	0.30	0.00	0.00	0.00	2	2008								
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	200	2.9	2.5	24.8	134.0	1.00	0.04	0.00	0.01	0.00	121.00	90.00	14.00	1.00	0.00	0.00	0.00	433	2008								
КАКАО С МОЛОКОМ	100	0.4	0.3	10.3	47.0	5.00	0.02	0.03	0.00	0.00	18.00	16.00	12.00	2.00	155.00	1.00	0.00	0.01	2008								
ГРУША	500	23.5	23.0	78.6	622.7	14.35	0.14	0.27	0.14	0.20	323.27	335.39	67.80	4.14	340.45	5.03	0.02	0.04									
Итого за прием пищи:																											
					Обед																						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0.7	10.1	2.3	102.6	9.10	0.03	0.04	0.01	0.00	20.93	38.42	12.74	0.91	128.31	2.73	0.00	0.02	19	2008							
	250	2.9	5.0	14.1	112.4	0.60	0.03	0.04	0.23	0.15	31.29	35.71	10.59	0.53	68.77	2.14	0.01	0.01	118.2	2011							
СУП С КРЕККАМИ	100	28.2	7.2	0.8	182.0	18.00	0.08	0.00	0.12	0.00	68.00	216.00	34.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	307	2008							
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	180	3.0	15.6	16.4	224.3	11.68	0.08	0.08	0.60	0.13	49.84	69.82	28.23	1.26	473.64	6.76	0.00	0.04	143	2011							
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.46	0.00	1.80	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	349	2011							
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00									
Итого за прием пищи:	870	37.4	38.2	68.8	780.4	39.38	0.29	0.18	0.66	0.28	175.72	384.75	95.96	6.30	726.52	13.87	0.01	0.06									
Всего за день:	61.0	61.2	148.4	1484.1	53.72	0.43	0.46	1.10	0.48	0.20	499.00	730.14	153.76	10.44	1.066	18.90	0.03	0.10									

3 день

Применение	Масса порции	Липидные вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Са, мг	F, мг							
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	200	5,7	8,0	38,3	248,9	1,29	0,05	0,00	0,05	0,00	0,00	122,52	149,60	34,82	1,29	0,00	0,00	0,00	0,00	194	2008				
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,5	1,2	17,0	85,4	0,28	0,01	0,06	0,01	0,00	0,00	59,74	39,71	8,97	0,41	86,31	4,50	0,00	0,00	378	2011				
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	0,00	2008				
ИТОГО	180	5,0	4,5	8,1	101,7	1,28	0,05	0,31	0,05	0,00	216,00	171,00	25,20	0,00	282,80	0,00	0,00	0,00	0,04	411	2008				
ИТОГО	620	14,9	14,1	80,4	517,6	2,83	0,19	0,40	0,10	0,00	405,48	395,11	76,59	3,30	403,51	6,74	0,00	0,00	0,04	41	2012				
Итого за прием пищи:	100	1,2	0,1	11,3	52,3	1,94	0,04	0,06	1,93	0,00	44,61	48,02	33,17	0,87	194,15	4,85	0,00	0,00	0,05	82	2011				
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	250	2,0	5,8	12,6	113,3	8,54	0,04	0,05	0,22	0,00	52,20	51,86	25,74	1,26	368,41	5,85	0,00	0,00	0,03	295	2011				
БОРШ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	100	14,3	23,1	12,5	315,7	0,62	0,09	0,13	0,07	0,14	37,49	149,41	24,18	1,90	233,41	5,33	0,00	0,00	0,00	209	2008				
КОТЛЕТЫ РУБЕЖНЫЕ ИЗ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	180	6,5	5,6	37,1	225,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,65	41,89	8,14	0,93	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	411	2008				
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	0,1	0,1	27,9	113,0	2,00	0,01	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	2,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008				
КИСЕЛЬ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	0,00	0,00	2008				
Итого за прием пищи:	870	28,8	35,0	118,5	591,7	13,10	0,33	0,27	2,22	0,14	151,15	333,99	100,84	7,02	690,37	18,07	0,00	0,00	0,15	88	2011				
Итого за день:	41,7	49,1	188,9	1419,3	15,93	0,52	0,67	2,33	0,14	556,81	729,10	177,43	10,32	1,253,88	24,81	0,00	0,00	0,19							

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Са, мг	F, мг								
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	14,5	23,9	2,7	283,7	0,00	0,08	0,00	0,27	0,00	114,56	248,21	19,09	2,73	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	214	2008				
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	64,40	2,24	0,00	0,00	0,00	0,00	390	2011				
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ КОБЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ БАНАН	200	3,3	3,3	24,1	136,7	0,16	0,03	0,13	0,02	0,02	122,81	94,73	20,79	0,39	169,25	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008				
Итого за прием пищи:	490	21,9	28,0	64,8	600,9	10,16	0,22	0,22	0,32	0,02	252,59	405,73	89,48	5,31	571,65	5,04	0,00	0,00	0,00	0,00	23	2011				
Итого за прием пищи:					Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	1,1	6,2	3,5	75,8	24,90	0,05	0,05	0,21	0,00	33,08	24,82	18,54	0,95	268,37	1,44	0,00	0,00	0,02	0,00	119	2011				
СУП С БОБОВЫМИ	280	8,1	5,4	18,2	154,5	0,80	0,22	0,05	0,20	0,00	51,53	85,41	55,23	2,48	302,88	2,74	0,00	0,00	0,00	0,00	239	2008				
КОТЛЕТЫ ИЗЛИ БЛЮЧЬЮ РЫБНЫЕ	100	15,8	15,2	15,0	280,0	0,00	0,16	0,00	0,08	0,00	50,00	176,00	32,00	1,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	364	2008				
СОУС ТОМАТНЫЙ №384	30	0,5	2,8	2,2	36,6	0,60	0,01	0,00	0,09	0,00	2,40	6,00	3,00	0,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	325	2008				
РИС ОТВАРНОЙ	160	4,4	7,6	39,4	243,6	0,00	0,02	0,00	0,06	0,00	3,50	73,20	22,80	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	349	2011				
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008				
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	64,40	2,24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008				
Итого за прием пищи:	900	32,7	37,6	114,5	929,5	26,30	0,53	0,14	0,65	0,00	166,27	400,23	120,97	7,47	626,85	6,42	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
Итого за день:		64,6	65,7	179,3	1 530,4	36,46	0,76	0,35	0,96	0,02	408,84	805,96	210,45	12,79	1 198,50	11,46	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				

7 день

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецеп-тур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. Са, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Se, мг	F, мг							
КАША ОВСЯНАЯ ТЕРПУТЕС-ВЯЖКАЯ	200	8.0	10.2	33.2	256.6	1.29	0.17	0.00	0.05	0.00	140.64	224.51	68.38	2.58	0.00	0.00	0.00	0.00	184	2008					
БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	50	3.5	7.2	27.9	190.4	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	8.25	28.89	5.40	0.32	45.90	0.52	0.00	0.00	425	2011					
ЧАЙ С ЛИМОННОМ	200	0.2	0.0	14.9	61.6	1.14	0.00	0.01	0.00	0.00	73.29	5.10	4.58	0.43	24.87	0.00	0.00	0.00	377	2008					
ГРУЦА	100	0.4	0.3	10.3	47.0	5.00	0.02	0.03	0.00	0.00	19.00	16.00	12.00	2.00	155.00	1.00	0.00	0.00							
Итого за прием пищи:	560	12.1	17.7	86.3	555.7	7.43	0.23	0.05	0.05	0.00	181.18	274.53	90.36	5.34	225.77	1.52	0.01	0.02							
Итого за прием пищи:					Обед														51	2008					
ВНЕШНЕТ ОВОЩНОЙ	100	1.4	10.1	6.6	123.0	15.00	0.02	0.00	0.25	0.00	38.00	36.00	19.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	88	2008					
СЫР КАРТОВЕЛЬНЫЙ С РИСОМ	250	2.4	2.8	20.5	117.6	6.50	0.08	0.06	0.21	0.05	22.45	53.28	26.33	0.95	474.49	4.63	0.00	0.00	346	2008					
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ(ОВЯДИНА)	200	15.9	16.2	19.9	283.0	42.54	0.09	0.16	0.13	0.10	116.58	170.62	49.23	3.70	694.68	12.25	0.00	0.00	349	2011					
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.46	0.00	1.90	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00							
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00							
Итого за прием пищи:	790	22.3	28.6	83.4	682.5	64.14	0.26	0.25	0.60	0.15	192.88	304.70	103.96	7.25	1.224	75	19.18	0.00	0.09						
Всего за день:		34.4	46.2	169.7	1.236.2	71.57	0.50	0.31	0.65	0.15	373.96	579.23	194.32	12.58	1.450	52	20.70	0.01	0.11						

8 день

Приним пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-тур	Сборник рецептур
		Белок, г	Жир, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Na, мг	F, мг									
КАША РЫБЬЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	7.0	8.1	34.7	242.6	1.29	0.12	0.00	0.05	0.00	0.10	0.00	0.00	5.60	16.90	2.90	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	184	2008		
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	1.5	11.8	10.5	164.0	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.41	8.65	4.32	1.08	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.1	16.2	64.9	0.00	0.00	0.00	0.05	0.31	0.05	0.00	0.00	216.00	171.00	25.20	0.00	282.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008	
КОПУРА	180	5.0	4.5	8.1	101.7	1.26	0.05	0.20	0.19	0.00	0.00	0.00	0.00	379.26	427.41	67.16	2.65	282.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008	
Итого за прием пищи:	615	13.8	24.5	69.5	683.1	2.55	0.20	0.31	0.19	0.00	0.00	0.00	0.00	379.26	427.41	67.16	2.65	282.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008	
Обед																											
САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ"	100	1.5	10.1	4.4	115.0	26.00	0.04	0.00	0.04	0.00	0.20	0.00	0.00	51.64	69.98	26.54	1.19	485.78	4.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	29	2011	
РАССОЛЬНИК ПЕЧНИЧЕВСКИЙ	250	2.2	5.2	16.4	122.2	6.70	0.08	0.06	0.20	0.00	0.19	0.00	0.00	18.88	118.05	18.33	2.05	230.20	5.33	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	271	2011	
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	100	11.8	26.2	8.6	317.7	0.09	0.12	0.08	0.05	0.08	0.13	0.00	0.00	40.79	63.39	29.68	1.19	521.00	5.56	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	143	2011	
РАТУ НА ОВОЩАХ	180	2.4	13.9	14.5	194.1	13.31	0.08	0.08	0.59	0.01	7.43	5.52	1.05	0.04	11.07	0.71	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	390	2011	
СОУС СМЕТАННЫЙ №30	30	0.4	1.1	1.8	22.4	0.01	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.00	4.00	4.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	394	2008	
КОМПЛОТ НА СВЕЖИХ ЛЮДОВГЕЛДОК	200	0.2	0.2	27.9	115.0	2.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	64.40	2.24	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.99	0.32	156.84	332.73	107.19	7.88	1.302	18.24	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008	
Итого за прием пищи:	800	21.1	57.2	90.6	987.9	48.11	0.41	0.26	0.99	0.32	156.84	332.73	107.19	7.88	1.302	18.24	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008	
Всего за день:		34.9	81.7	160.1	1531.1	50.66	0.61	0.57	1.09	0.32	536.20	780.14	174.35	10.63	1.565	18.24	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008	

9 День

Приним пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Са, мг	Р, мг										
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗАЯ МОЛОЧНАЯ	200	8,8	9,2	34,7	256,7	1,29	0,18	0,00	0,05	0,00	125,11	228,29	109,63	3,87	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	184	2008		
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,70	19,50	3,80	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	379	2011	
КОФЕИНЬИ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,3	2,4	28,8	142,2	0,32	0,04	0,11	0,02	0,00	111,41	87,89	19,03	0,40	169,61	9,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	
БАНАН	100	1,5	0,5	21,0	96,0	10,00	0,04	0,05	0,03	0,00	8,00	28,00	42,00	0,60	348,00	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:	630	15,8	13,0	97,7	673,5	11,81	0,29	0,17	0,09	0,00	250,21	363,68	174,96	5,16	545,21	9,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2012	
Итого за прием пищи:					Обед																							
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕНЬИ ГОРОШКОМ	100	1,7	5,2	9,2	90,7	8,78	0,06	0,08	0,34	0,00	26,86	46,62	20,49	0,86	326,19	3,28	0,00	0,00	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	82	2011
БОРОЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,0	6,8	12,6	113,3	8,54	0,04	0,05	0,22	0,00	62,20	51,88	25,74	1,26	368,41	5,65	0,00	0,00	0,31	0,31	0,31	0,31	0,31	0,31	0,31	0,31	61	2008
ЖАРЕНАЯ РЕБЕКА ПОД МАРИНАДОМ	110	15,8	15,4	8,2	234,9	3,89	0,15	0,15	0,80	0,00	42,96	162,65	37,12	1,01	389,32	39,18	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	325	2008
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,4	7,6	39,4	243,6	0,00	0,02	0,00	0,06	0,00	3,60	73,20	22,80	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	375	2011
КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД (СМОРОДИНЫ)	200	0,3	0,1	21,5	50,2	24,00	0,01	0,01	0,01	0,00	17,09	8,91	9,93	0,36	106,12	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,90	64,40	2,24	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:	880	26,9	34,4	197,8	854,4	45,21	0,36	0,29	1,43	0,00	149,60	378,05	123,68	5,80	1244,43	50,65	0,00	0,00	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	2008
Всего за день:		42,7	47,3	205,5	1427,9	57,02	0,65	0,46	1,52	0,00	399,81	741,73	258,24	10,97	1789,64	59,65	0,00	0,00	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	2008

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминны										Минеральные вещества										№ пациент-группы	Сборник пациент-групп
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, кг, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	1, мг	Se, мг	F, мг									
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	13.2	16.3	38.4	354.6	0.09	0.09	0.09	0.10	0.12	272.97	178.03	20.82	1.35	99.51	0.84	0.02	0.02	0.02	204	2011						
БАТОН	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	5.70	19.50	3.90	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00	0.00	2008	2008						
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.0	24.4	141.0	0.52	0.03	0.11	0.02	0.00	111.42	95.58	27.49	0.87	207.29	9.00	0.00	0.00	0.00	382	2011						
МАЦАРРИН	100	0.8	0.2	7.5	38.0	0.06	0.06	0.03	0.01	0.00	34.97	16.98	10.99	0.10	154.85	0.00	0.00	0.15		2008							
Итого за прием пищи:	530	20.0	20.3	85.7	612.2	0.21	0.24	0.24	0.13	0.12	425.05	307.09	63.00	2.62	489.25	9.84	0.02	0.17									
Обед																											
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	100	1.4	6.1	8.3	93.5	3.88	0.01	0.03	0.00	0.00	32.30	37.66	19.21	1.22	279.36	6.79	0.00	0.02	0.02	33	2012						
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	2.8	4.1	7.6	90.0	22.00	0.06	0.00	0.20	0.00	35.00	47.00	21.00	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	84	2008						
ТЕФЕЛИ МЯСНЫЕ (ПОЛУФАБРИКАТ ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА)	110	0.8	3.7	3.3	56.1	0.02	0.01	0.01	0.03	0.03	13.96	10.39	1.92	0.07	20.52	1.30	0.00	0.00	0.00	285	2012						
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3.5	5.7	28.5	180.2	14.40	0.16	0.11	0.03	0.09	27.91	96.13	38.75	1.60	1.023	9.00	0.00	0.05	0.05	310	2011						
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.46	0.00	1.80	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	349	2011						
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.90	7.60	1.80	54.40	2.24	0.00	0.00	0.00								
Итого за прием пищи:	880	11.2	20.0	84.0	668.7	40.30	0.32	0.19	0.27	0.13	124.83	225.98	90.28	5.37	1.379	19.33	0.00	0.07	0.07								
Всего за день:		31.2	40.4	189.7	1180.9	78.87	0.53	0.43	0.39	0.25	549.89	833.07	153.28	7.99	1.868	29.17	0.02	0.24									

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества						
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг	
Итого за весь период	430,2	554,2	1793,9	14004,0	728,70	5,62	4,52	10,08	2,02	4487,19	6878,75	1873,58	110,19	14841,57	310,35	0,12	1,65	
Среднее значение за период	43,0	55,4	179,4	1400,4	72,87	0,56	0,45	1,01	0,20	448,72	687,87	187,36	11,02	1484,16	31,04	0,01	0,16	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,3	35,6	52,1															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
12-18 лет	547	870