Утверждаю

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **2 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества** | | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **Витамины** | | | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | | | **№** **рецеп-** **туры** | **Сборник** **рецептур** |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Д, мкг** | | **В2, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мкг** | **F, мг** | **Se, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ | 130 | 18.1 | | 13.8 | 16.5 | 218.0 | 0.09 | 15.6 | 0.14 | 3.51 | 0.00 | | 0.00 | 79.8 | 37.0 | 159.7 | 1.9 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 314 | 2008 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 200 | 7.6 | | 6.5 | 46.5 | 274.7 | 0.14 | 0.00 | 0.03 | 0.15 | 0.10 | | 0.06 | 41.16 | 30.62 | 78.15 | 1.42 | 126.51 | 0.00 | 0.02 | 0.02 | 202 | 2011 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0.3 | | 0.0 | 15.2 | 62.1 | 0.00 | 0.07 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.02 | 16.15 | 8.57 | 12.61 | 1.25 | 43.23 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 376 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2.3 | | 0.2 | 15.1 | 71.1 | 0.05 | 0.00 | 0.00 | 0.59 | 0.00 | | 0.02 | 6.90 | 9.90 | 25.20 | 0.60 | 38.70 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | ПР |  |
| **Итого за прием пищи:** | **560** | **28.3** | | **20.5** | **93.3** | **625.9** | **0.28** | **15.67** | **0.17** | **4.25** | **0.10** | | **0.10** | **144.01** | **86.09** | **275.6** | **5.17** | **208.4** | **0.00** | **0.02** | **0.02** |  |  |
| **II ЗАВТРАК ( ОВЗ )** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ | 30 | 3.8 | | 2.0 | 14.0 | 102.3 | 0.04 | 0.02 | 0.02 | 0.10 | 0.07 | | 0.05 | 17.45 | 4.84 | 35.69 | 0.29 | 38.67 | 0.82 | 0.01 | 0.01 | ПР |  |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200 | 0.3 | | 0.0 | 13.8 | 57.3 | 0.00 | 0.75 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.02 | 21.12 | 9.22 | 11.98 | 1.15 | 45.56 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 377 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **230** | **4.1** | | **2.0** | **27.8** | **159.6** | 0.04 | 0.77 | 0.02 | 0.10 | 0.07 | | 0.07 | 38.57 | 14.06 | 47.67 | 1.44 | 84.23 | 0.82 | 0.01 | 0.01 |  |  |
| **Всего за день:** | | **29.5** | | **21.5** | **110.4** | **725.5** | 0.28 | 15.82 | 0.21 | 4.83 | 0.15 | | 0.16 | 170.07 | 92.16 | 295.77 | 6.28 | 293.53 | 1.22 | 0.02 | 0.02 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **3 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества** | | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **Витамины** | | | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | | | **№** **рецеп-** **туры** | **Сборник** **рецептур** |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Д, мкг** | | **В2, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мкг** | **F, мг** | **Se, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ (С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ) | 230 | 34.0 | | 17.4 | 30.9 | 424.0 | 0.1 | 0.00 | 0.00 | 1.02 | 0.00 | | 0.00 | 293.00 | 46.00 | 408.00 | 1.50 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 224 | 2008 |
| ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ | 40 | 5.1 | | 4.6 | 0.3 | 63.0 | 0.03 | 0.00 | 0.10 | 0.20 | 0.00 | | 0.00 | 22.00 | 5.00 | 77.00 | 1.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 209 | 2011 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 200 | 1.5 | | 1.3 | 22.4 | 107.0 | 0.02 | 1.00 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | | 0.00 | 61.00 | 7.00 | 45.00 | 1.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 432 | 2008 |
| ФРУКТ (ЯБЛОКО, БАНАН, АПЕЛЬСИН ИЛИ МАНДАРИН) | 100 | 1.2 | | 0.26 | 10.7 | 56.76 | 0.05 | 79.2 | 0.01 | 0.29 | 0.00 | | 0.04 | 44.88 | 17.2 | 30.36 | 0.40 | 260 | 2.64 | 0.03 | 0.00 | 338 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1.5 | | 0.1 | 10.0 | 47.4 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 0.39 | 0.00 | | 0.01 | 4.60 | 6.60 | 16.80 | 0.40 | 25.80 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | ПР |  |
| **Итого за прием пищи:** | **590** | **43.3** | | **23.6** | **74.0** | **698.1** | **0.23** | **80.2** | **0.12** | **1.90** | **0.00** | | **0.05** | **425.5** | **81.8** | **577.1** | **4.3** | **285.8** | **2.64** | **0.03** | **0.00** |  |  |
| **II ЗАВТРАК ( ОВЗ )** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ | 30 | 3.8 | | 2.0 | 14.0 | 102.3 | 0.04 | 0.02 | 0.02 | 0.10 | 0.07 | | 0.05 | 17.45 | 4.84 | 35.69 | 0.29 | 38.67 | 0.82 | 0.01 | 0.01 | ПР |  |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 200 | 5.5 | | 4.8 | 9.1 | 102.6 | 0.08 | 2.47 | 0.05 | 0.00 | 0.00 | | 0.28 | 227.88 | 26.59 | 170.91 | 0.19 | 277.25 | 17.09 | 0.00 | 0.00 | 385 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **230** | **9.3** | | **6.7** | **23.2** | **204.8** | 0.12 | 2.49 | 0.07 | 0.10 | 0.07 | | 0.33 | 245.33 | 31.43 | 206.60 | 0.48 | 315.92 | 17.91 | 0.01 | 0.01 |  |  |
| **Всего за день:** | | **47.2** | | **17.3** | **107.7** | **799.0** | 0.30 | 13.79 | 0.13 | 3.27 | 0.18 | | 0.76 | 578.56 | 98.91 | 595.21 | 5.31 | 964.19 | 23.54 | 0.06 | 0.04 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **4 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества** | | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **Витамины** | | | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | | | **№** **рецеп-** **туры** | **Сборник** **рецептур** |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Д, мкг** | | **В2, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мкг** | **F, мг** | **Se, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ | 100 | 10.1 | | 5.4 | 3.2 | 102.7 | 0.08 | 1.59 | 0.57 | 2.48 | 0.00 | | 0.08 | 39.15 | 42.50 | 153.38 | 0.84 | 354.65 | 93.75 | 0.41 | 0.01 | 229 | 2011 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ/КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ | 200 | 4.2 | | 7.0 | 28.4 | 326.7 | 0.16 | 13.81 | 0.05 | 0.33 | 0.11 | | 0.15 | 46.60 | 38.66 | 111.65 | 1.57 | 1 013.5 9 | 11.23 | 0.05 | 0.00 | 128 | 2011 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200 | 0.4 | | 0.0 | 15.4 | 63.7 | 0.00 | 0.84 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.02 | 23.62 | 10.37 | 13.56 | 1.30 | 51.47 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 377 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1.5 | | 0.1 | 10.0 | 47.4 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 0.39 | 0.00 | | 0.01 | 4.60 | 6.60 | 16.80 | 0.40 | 25.80 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | ПР |  |
| ЙОГУРТ | 135 | 3.8 | | 3.4 | 6.1 | 76.3 | 0.04 | 0.95 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | | 0.23 | 162.00 | 18.90 | 128.25 | 0.00 | 197.10 | 0.00 | 0.03 | 0.00 | ПР |  |
| **Итого за прием пищи:** | **655** | **19.9** | | **15.9** | **63.1** | **616.8** | **0.31** | **17.19** | **0.65** | **3.20** | **0.11** | | **0.49** | **275.97** | **117.03** | **423.64** | **4.11** | **1 642.6** | **104.98** | **0.49** | **0.01** |  |  |
| **II ЗАВТРАК ( ОВЗ )** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЯБЛОКО | 100 | 0.4 | | 0.4 | 9.8 | 147.0 | 0.03 | 10.00 | 0.01 | 0.63 | 0.00 | | 0.02 | 16.00 | 8.00 | 11.00 | 2.20 | 278.00 | 2.00 | 0.01 | 0.00 |  | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0.2 | | 0.1 | 16.2 | 74.8 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.00 | 5.40 | 4.32 | 8.64 | 1.08 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 376 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **300** | **0.6** | | **0.5** | **26.0** | **221.8** | 0.03 | 10.00 | 0.01 | 0.63 | 0.00 | | 0.02 | 21.40 | 12.32 | 19.64 | 3.28 | 278.00 | 2.00 | 0.01 | 0.00 |  |  |
| **Всего за день:** | | **18.5** | | **14.1** | **81.7** | **747.3** | 0.29 | 23.60 | 0.60 | 3.50 | 0.08 | | 0.46 | 281.89 | 115.50 | 400.25 | 6.93 | 1 633.3 6 | 94.84 | 0.44 | 0.01 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **5 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества** | | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **Витамины** | | | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | | | **№** **рецеп-** **туры** | **Сборник** **рецептур** |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Д, мкг** | | **В2, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мкг** | **F, мг** | **Se, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ ( ОГУРЕЦ ,ПОМИДОР ИЛИ СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ) | 100 | 0.8 | | 0.1 | 2.5 | 14.1 | 0.03 | 10.05 | 0.01 | 0.10 | 0.00 | | 0.04 | 23.12 | 14.07 | 42.21 | 1.01 | 141.71 | 3.02 | 0.02 | 0.00 | 71 | 2011 |
| ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ | 200 | 23.2 | | 24.0 | 33.8 | 443.5 | 0.09 | 0.48 | 0.22 | 3.71 | 0.00 | | 0.15 | 18.45 | 44.25 | 235.52 | 2.95 | 436.94 | 9.28 | 0.09 | 0.01 | 244 | 2011 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0.3 | | 0.0 | 15.2 | 62.1 | 0.00 | 0.07 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.02 | 16.15 | 8.57 | 12.61 | 1.25 | 43.23 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 376 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1.5 | | 0.1 | 10.0 | 47.4 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 0.39 | 0.00 | | 0.01 | 4.60 | 6.60 | 16.80 | 0.40 | 25.80 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | ПР |  |
| СОК ФРУКТОВЫЙ ( ИНД.УПАК.) | 200 | 1.0 | | 0.2 | 19.6 | 83.4 | 0.02 | 1.60 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.02 | 12.60 | 7.20 | 12.60 | 2.52 | 240.00 | 2.00 | 0.00 | 0.00 | ПР |  |
| **Итого за прием пищи:** | **720** | **26.8** | | **24.4** | **81.1** | **650.5** | **0.17** | **12.2** | **0.23** | **4.2** | **0.00** | | **0.24** | **74.92** | **80.9** | **315.74** | **8.13** | **887.7** | **14.3** | **0.11** | **0.01** |  |  |
| **II ЗАВТРАК ( ОВЗ )** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ | 30 | 3.8 | | 2.0 | 14.0 | 102.3 | 0.04 | 0.02 | 0.02 | 0.10 | 0.07 | | 0.05 | 17.45 | 4.84 | 35.69 | 0.29 | 38.67 | 0.82 | 0.01 | 0.01 | ПР |  |
| КЕФИР | 200 | 5.4 | | 0.2 | 7.2 | 55.8 | 0.07 | 1.80 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.00 | 226.80 | 27.00 | 176.40 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 401 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **230** | **9.2** | | **2.2** | **21.2** | **158.1** | 0.11 | 1.82 | 0.02 | 0.10 | 0.07 | | 0.05 | 244.25 | 31.84 | 212.09 | 0.29 | 38.67 | 0.82 | 0.01 | 0.01 |  |  |
| **Всего за день:** | | **31.2** | | **20.8** | **106.3** | **754.5** | 0.26 | 18.93 | 0.28 | 3.59 | 0.07 | | 0.23 | 292.70 | 95.27 | 454.34 | 6.82 | 692.88 | 10.03 | 0.08 | 0.02 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **6 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества** | | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **Витамины** | | | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | | | **№** **рецеп-** **туры** | **Сборник** **рецептур** |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Д, мкг** | | **В2, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мкг** | **F, мг** | **Se, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША "ДРУЖБА" | 200 | 4.6 | | 8.3 | 24.4 | 191.4 | 0.07 | 0.52 | 0.04 | 0.44 | 0.09 | | 0.12 | 111.38 | 24.13 | 107.72 | 0.46 | 178.52 | 9.59 | 0.01 | 0.00 | 190 | 2008 |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (БАТОН) | 30 | 1.6 | | 8.8 | 10.4 | 127.2 | 0.02 | 0.00 | 0.07 | 0.22 | 0.15 | | 0.02 | 5.00 | 2.60 | 14.90 | 0.22 | 19.90 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 1 | 2008 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 3.8 | | 3.0 | 24.4 | 141.0 | 0.03 | 0.52 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | | 0.12 | 111.43 | 27.49 | 95.58 | 0.87 | 207.29 | 9.00 | 0.00 | 0.00 | 382 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1.5 | | 0.1 | 10.0 | 47.4 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 0.39 | 0.00 | | 0.01 | 4.60 | 6.60 | 16.80 | 0.40 | 25.80 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | ПР |  |
| ФРУКТ (ЯБЛОКО, БАНАН, АПЕЛЬСИН ИЛИ МАНДАРИН) | 100 | 0.4 | | 0.4 | 9.9 | 47.2 | 0.03 | 10.05 | 0.01 | 0.63 | 0.00 | | 0.02 | 16.08 | 8.04 | 11.06 | 2.21 | 279.39 | 2.01 | 0.01 | 0.00 | 338 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **550** | **12.0** | | **20.6** | **79.1** | **554.2** | **0.18** | **11.09** | **0.14** | **1.68** | **0.24** | | **0.29** | **248.5** | **68.76** | **246.06** | **4.16** | **711.0** | **20.6** | **0.02** | **0.00** |  |  |
| **II ЗАВТРАК ( ОВЗ )** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ | 30 | 3.8 | | 2.0 | 14.0 | 102.3 | 0.04 | 0.02 | 0.02 | 0.10 | 0.07 | | 0.05 | 17.45 | 4.84 | 35.69 | 0.29 | 38.67 | 0.82 | 0.01 | 0.01 | ПР |  |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0.3 | | 0.0 | 13.7 | 55.9 | 0.00 | 0.06 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.02 | 14.40 | 7.60 | 11.12 | 1.11 | 38.16 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 376 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **230** | **4.1** | | **2.0** | **27.7** | **158.1** | 0.04 | 0.08 | 0.02 | 0.10 | 0.07 | | 0.07 | 31.85 | 12.44 | 46.81 | 1.40 | 76.83 | 0.82 | 0.01 | 0.01 |  |  |
| **Всего за день:** | | **16.7** | | **22.3** | **107.6** | **717.1** | 0.21 | 55.23 | 0.17 | 1.56 | 0.22 | | 0.25 | 321.15 | 90.36 | 331.29 | 4.45 | 504.95 | 11.60 | 0.03 | 0.01 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **7 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества** | | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **Витамины** | | | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | | | **№** **рецеп-** **туры** | **Сборник** **рецептур** |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Д, мкг** | | **В2, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мкг** | **F, мг** | **Se, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОМЛЕТ С СЫРОМ | 200 | 23.0 | | 39.6 | 3.4 | 463.1 | 0.09 | 0.32 | 0.49 | 3.17 | 3.22 | | 0.61 | 293.57 | 26.33 | 360.27 | 3.23 | 280.38 | 30.78 | 0.07 | 0.04 | 211 | 2011 |
| ЙОГУРТ | 135 | 3.8 | | 3.4 | 6.1 | 76.3 | 0.04 | 0.95 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | | 0.23 | 162.00 | 18.90 | 128.25 | 0.00 | 197.10 | 0.00 | 0.03 | 0.00 | ПР |  |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0.3 | | 0.0 | 15.2 | 62.1 | 0.00 | 0.07 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.02 | 16.15 | 8.57 | 12.61 | 1.25 | 43.23 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 376 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1.5 | | 0.1 | 10.0 | 47.4 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 0.39 | 0.00 | | 0.01 | 4.60 | 6.60 | 16.80 | 0.40 | 25.80 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | ПР |  |
| **Итого за прием пищи:** | **555** | **28.7** | | **43.1** | **34.7** | **648.9** | **0.16** | **1.34** | **0.52** | **3.56** | **3.22** | | **0.87** | **476.32** | **60.40** | **517.93** | **4.88** | **546.51** | **30.78** | **0.10** | **0.04** |  |  |
| **II ЗАВТРАК ( ОВЗ )** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ | 30 | 3.8 | | 2.0 | 14.0 | 102.3 | 0.04 | 0.02 | 0.02 | 0.10 | 0.07 | | 0.05 | 17.45 | 4.84 | 35.69 | 0.29 | 38.67 | 0.82 | 0.01 | 0.01 | ПР |  |
| СОК ФРУКТОВЫЙ ИЛИ ЯГОДНЫЙ | 200 | 0.9 | | 0.2 | 18.2 | 77.4 | 0.02 | 3.60 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.02 | 12.60 | 7.20 | 12.60 | 2.52 | 216.00 | 1.80 | 0.00 | 0.00 | 389 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **230** | **4.7** | | **2.2** | **32.2** | **179.7** | 0.06 | 3.62 | 0.02 | 0.10 | 0.07 | | 0.07 | 30.05 | 12.04 | 48.29 | 2.81 | 254.67 | 2.62 | 0.01 | 0.01 |  |  |
| **Всего за день:** | | **27.6** | | **35.3** | **66.1** | **712.7** | 0.20 | 4.88 | 0.43 | 2.86 | 2.48 | | 0.80 | 432.77 | 65.85 | 476.03 | 6.88 | 731.03 | 25.70 | 0.10 | 0.04 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **8 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества** | | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **Витамины** | | | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | | | **№** **рецеп-** **туры** | **Сборник** **рецептур** |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Д, мкг** | | **В2, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мкг** | **F, мг** | **Se, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ | 130 | 22.4 | | 13.3 | 3.7 | 224.9 | 0.01 | 0.02 | 0.02 | 1.55 | 0.00 | | 0.01 | 16.14 | 2.23 | 11.65 | 0.09 | 23.03 | 1.48 | 0.00 | 0.00 | 232 | 2011 |
| КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) | 200 | 11.7 | | 7.1 | 53.6 | 325.8 | 0.31 | 1.26 | 0.49 | 6.36 | 0.08 | | 0.18 | 33.25 | 174.51 | 267.09 | 6.15 | 428.61 | 4.78 | 0.04 | 0.01 | 166 | 2011 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200 | 0.4 | | 0.0 | 15.4 | 63.7 | 0.00 | 0.84 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.02 | 23.62 | 10.37 | 13.56 | 1.30 | 51.47 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 377 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1.5 | | 0.1 | 10.0 | 47.4 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 0.39 | 0.00 | | 0.01 | 4.60 | 6.60 | 16.80 | 0.40 | 25.80 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | ПР |  |
| ФРУКТ (ЯБЛОКО, БАНАН, АПЕЛЬСИН ИЛИ МАНДАРИН) | 100 | 1.2 | | 0.26 | 10.7 | 56.76 | 0.05 | 79.2 | 0.01 | 0.29 | 0.00 | | 0.04 | 44.88 | 17.2 | 30.36 | 0.40 | 260 | 2.64 | 0.03 | 0.00 | 338 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **650** | **37.2** | | **20.8** | **93.4** | **718.6** | **0.4** | **81.3** | **0.52** | **8.60** | **0.08** | | **0.26** | **122.5** | **210.1** | **339.5** | **8.34** | **788.9** | **8.9** | **0.07** | **0.01** |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **590** | **25.3** | | **8.2** | **78.7** | **496.5** | 0.38 | 12.69 | 0.41 | 6.12 | 0.14 | | 0.29 | 116.48 | 201.58 | 446.04 | 9.43 | 1 079.6 7 | 134.45 | 0.58 | 0.01 |  |  |
| **II ЗАВТРАК ( ОВЗ )** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ | 30 | 3.8 | | 2.0 | 14.0 | 102.3 | 0.04 | 0.02 | 0.02 | 0.10 | 0.07 | | 0.05 | 17.45 | 4.84 | 35.69 | 0.29 | 38.67 | 0.82 | 0.01 | 0.01 | ПР |  |
| РЯЖЕНКА | 200 | 5.4 | | 1.8 | 7.6 | 72.0 | 0.04 | 0.90 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.00 | 223.20 | 25.20 | 165.60 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 435 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **230** | **9.2** | | **3.8** | **21.6** | **174.3** | 0.08 | 0.92 | 0.02 | 0.10 | 0.07 | | 0.05 | 240.65 | 30.04 | 201.29 | 0.29 | 38.67 | 0.82 | 0.01 | 0.01 |  |  |
| **Всего за день:** | | **34.5** | | **12.0** | **100.3** | **670.8** | 0.46 | 13.61 | 0.43 | 6.22 | 0.21 | | 0.34 | 357.13 | 231.62 | 647.33 | 9.72 | 1 118.3 4 | 135.27 | 0.59 | 0.02 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **9 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества** | | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **Витамины** | | | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | | | **№** **рецеп-** **туры** | **Сборник** **рецептур** |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Д, мкг** | | **В2, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мкг** | **F, мг** | **Se, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ | 230 | 28.5 | | 19.6 | 44.6 | 471.2 | 0.06 | 5.16 | 0.08 | 2.22 | 0.10 | | 0.33 | 239.82 | 35.53 | 296.01 | 0.89 | 252.96 | 2.38 | 0.04 | 0.04 | 224 | 2008 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 200 | 1.5 | | 1.3 | 22.4 | 107.0 | 0.02 | 1.00 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | | 0.00 | 61.00 | 7.00 | 45.00 | 1.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 432 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1.5 | | 0.1 | 10.0 | 47.4 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 0.39 | 0.00 | | 0.01 | 4.60 | 6.60 | 16.80 | 0.40 | 25.80 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | ПР |  |
| СОК ФРУКТОВЫЙ ( ИНД.УПАК.) | 200 | 1.0 | | 0.2 | 19.6 | 83.4 | 0.02 | 1.60 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.02 | 12.60 | 7.20 | 12.60 | 2.52 | 240.00 | 2.00 | 0.00 | 0.00 | ПР |  |
| **Итого за прием пищи:** | **650** | **32.5** | | **21.2** | **96.6** | **709.0** | **0.13** | **7.76** | **0.09** | **2.61** | **0.10** | | **0.36** | **318.02** | **56.3** | **370.4** | **4.81** | **518.8** | **4.38** | **0.04** | **0.04** |  |  |
| **II ЗАВТРАК ( ОВЗ )** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЯБЛОКО | 100 | 0.4 | | 0.4 | 9.8 | 147.0 | 0.03 | 10.00 | 0.01 | 0.63 | 0.00 | | 0.02 | 16.00 | 8.00 | 11.00 | 2.20 | 278.00 | 2.00 | 0.01 | 0.00 |  | 2008 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200 | 0.3 | | 0.0 | 13.8 | 57.3 | 0.00 | 0.75 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.02 | 21.12 | 9.22 | 11.98 | 1.15 | 45.56 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 377 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **300** | **0.7** | | **0.4** | **23.6** | **204.3** | 0.03 | 10.75 | 0.01 | 0.63 | 0.00 | | 0.04 | 37.12 | 17.22 | 22.98 | 3.35 | 323.56 | 2.00 | 0.01 | 0.00 |  |  |
| **Всего за день:** | | **39.4** | | **10.8** | **108.7** | **799.5** | 0.21 | 13.24 | 0.06 | 3.07 | 0.11 | | 0.49 | 340.44 | 87.17 | 401.68 | 7.70 | 992.08 | 15.71 | 0.04 | 0.03 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **10 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества** | | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **Витамины** | | | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | | | **№** **рецеп-** **туры** | **Сборник** **рецептур** |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Д, мкг** | | **В2, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мкг** | **F, мг** | **Se, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ (ОГУРЕЦ,ПОМИДОР ИЛИ СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ) | 100 | 1.1 | | 0.2 | 3.8 | 24.0 | 0.06 | 25.00 | 0.17 | 0.39 | 0.00 | | 0.04 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 71 | 2011 |
| КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ | 130 | 18.0 | | 20.3 | 6.4 | 278.3 | 0.06 | 0.62 | 0.08 | 1.94 | 0.00 | | 0.10 | 11.83 | 22.07 | 152.29 | 2.28 | 313.53 | 6.68 | 0.05 | 0.00 | 268 | 2011 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 200 | 7.6 | | 6.5 | 46.5 | 274.7 | 0.14 | 0.00 | 0.03 | 0.15 | 0.10 | | 0.06 | 41.16 | 30.62 | 78.15 | 1.42 | 126.51 | 0.00 | 0.02 | 0.02 | 202 | 2011 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0.3 | | 0.0 | 15.2 | 62.1 | 0.00 | 0.07 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.02 | 16.15 | 8.57 | 12.61 | 1.25 | 43.23 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 376 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1.5 | | 0.1 | 10.0 | 47.4 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 0.39 | 0.00 | | 0.01 | 4.60 | 6.60 | 16.80 | 0.40 | 25.80 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | ПР |  |
| **Итого за прием пищи:** | **650** | **28.5** | | **27.1** | **81.9** | **686.5** | **0.29** | **25.7** | **0.28** | **2.9** | **0.10** | | **0.23** | **73.7** | **67.9** | **259.9** | **5.35** | **503.07** | **6.7** | **0.07** | **0.02** |  |  |
| **II ЗАВТРАК ( ОВЗ )** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ | 30 | 2.5 | | 1.3 | 9.4 | 89.5 | 0.02 | 0.01 | 0.02 | 0.07 | 0.04 | | 0.03 | 11.64 | 3.22 | 23.80 | 0.19 | 25.78 | 0.54 | 0.00 | 0.00 | ПР |  |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 200 | 5.3 | | 4.6 | 8.9 | 99.5 | 0.05 | 0.99 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | | 0.20 | 193.70 | 21.27 | 136.73 | 0.15 | 277.25 | 17.09 | 0.00 | 0.00 | 385 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **230** | **7.9** | | **5.9** | **18.2** | **189.0** | 0.07 | 1.00 | 0.05 | 0.07 | 0.04 | | 0.23 | 205.34 | 24.49 | 160.53 | 0.34 | 303.03 | 17.63 | 0.00 | 0.00 |  |  |
| **Всего за день:** | | **36.8** | | **33.7** | **90.4** | **781.7** | 0.30 | 7.70 | 0.17 | 2.72 | 0.12 | | 0.44 | 285.94 | 98.92 | 460.89 | 6.55 | 920.37 | 26.96 | 0.08 | 0.01 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *МБОУ"Павловский лицей им.В.А.Нарывского"* | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| **ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого** | | **Пищевые вещества** | | | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **Витамины** | | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | | | |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | **Углеводы,** **г** | | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Д, мкг** | **В2, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мкг** | **F, мг** | **Se, мг** | |
| Итого за весь период | | 306,1 | | 211,3 | 987,1 | | 7443,9 | 2.78 | 181.17 | 2.74 | 33.04 | 3.71 | 4.19 | 3 336.08 | 1 060.12 | 4 388.45 | 66.87 | 8 454.28 | 347.21 | 1.44 | 0.20 | |
| Среднее значение за период | | 30.6 | | 21.1 | 98.7 | | 744.4 | 0.28 | 18.12 | 0.27 | 3.30 | 0.37 | 0.42 | 333.61 | 106.01 | 438.85 | 6.69 | 845.43 | 34.72 | 0.14 | 0.02 | |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | | 16.4 | | 25.6 | 58.0 | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Возраст детей** | **Завтрак** | | **II ЗАВТРАК ( ОВЗ )** | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7- 11 начальная школа | 561 | | 222 | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

.