



Примерное меню

для обучающихся общеобразовательных учреждений возрастной группы 12-18 лет (1 смена)

(составлено в соответствии с абз. 1 п. 6.8 СанПиН 2.4.5.2409-08)

Примерное наименование блюда	Масса порции	Полезные вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества						№ рецептура	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. часть, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг			I, мкг
<b>Завтрак</b>																		
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВ.	200	4,5	0,7	30,5	164,1	0,04	1,1	52,3	0,1	0,13	118,5	27,3	125,7	0,4	0,9	46,1	182	2015
БУТЕРБРОД ГОРЧИЧНЫЙ С ВЕТЧИНОЙ И СЫРОМ	25/20/30	10	8	15	170,6	0,2	0,2	48,5	1	0,1	218,6	22,2	198,1	1,2	1,4	2,8	11	2004
КАТОН ПОДВЕРЖАЮЩИЙ	20	1,6	0,2	10,3	52,4	0,02	0	0	0,3	0	4,8	6,6	17,4	0,2	0,1	0		ТУ 0071 12-00248361077-2016
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,6	5	32,5	190	0,06	1,6	24,4	0	0,2	152,7	21,3	124,6	0,4	0,6	3	994	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>495</b>	<b>21</b>	<b>22,9</b>	<b>97,3</b>	<b>583,5</b>	<b>0,33</b>	<b>2,9</b>	<b>125,4</b>	<b>1,4</b>	<b>0,43</b>	<b>493,9</b>	<b>82,4</b>	<b>465,8</b>	<b>2,2</b>	<b>3</b>	<b>54,9</b>		
<b>Обед</b>																		
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	35	0,4	0,1	1,3	8,4	0,03	8,8	0	0,3	0	4,9	3	9,1	0,4	0,1	1,1	515376	2004
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КОБОВЫМИ (ГОРОХОМ ЛУЧШИМ)	290	6,2	5,6	22,3	167	0,23	5,8	0	2,4	0,07	42,7	33,6	48,1	2,1	0,8	51,4	139	2004
ПИЦЦА МЯСНОЙ	100	15,9	14,4	16	281	0,04	0	0	3,9	0,33	6	24	75	2	0,6	30,2	451	2004
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,1	10,9	41	293,4	0,6	0	0	1,2	0,04	5,8	25,3	44,6	1,3	0,3	68,3	516	2004
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ С ИМБ. С.	200	0,8	0	49,6	142	0	16	0	0,1	0	13,8	7,1	5,9	0,3	0	0,2	631	2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	14,9	69	0,5	0	0	0,1	0	6,9	7,5	31,8	0,7	0,3	1,7		ГОСТ 2077-84
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>795</b>	<b>31</b>	<b>31,3</b>	<b>145,1</b>	<b>948,8</b>	<b>1,4</b>	<b>30,6</b>	<b>0</b>	<b>7,9</b>	<b>0,28</b>	<b>80,2</b>	<b>106,5</b>	<b>254,5</b>	<b>6,8</b>	<b>2,3</b>	<b>152,9</b>		
<b>Ужин</b>																		
МОЛОКО в виде чая	200	6	6,4	9,4	120	0,1	1,1	25,3	0	0,2	240	23,7	180	0,2	0,4	19	649	2004
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	70	9,7	19,7	25,7	322,4	0,08	0,3	0,16	0	0,12	226,4	18,9	164,9	0,9	0,8	8,4	554	2003
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>270</b>	<b>15,7</b>	<b>26,1</b>	<b>35,1</b>	<b>442,4</b>	<b>0,18</b>	<b>1,4</b>	<b>25,46</b>	<b>0</b>	<b>0,32</b>	<b>466,4</b>	<b>42,6</b>	<b>344,9</b>	<b>1,1</b>	<b>1,6</b>	<b>27,4</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>67,7</b>	<b>80,3</b>	<b>277,5</b>	<b>1967,7</b>	<b>1,91</b>	<b>34,9</b>	<b>150,9</b>	<b>9,2</b>	<b>0,99</b>	<b>1040,5</b>	<b>231,5</b>	<b>1065,2</b>	<b>10,1</b>	<b>6,9</b>	<b>235,2</b>		

День второй

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг			К, мг
<b>Завтрак</b>																		
КОТЛЕТА ИЗ МЯСА КУР	100	18,6	14,3	17	270	0,1	16	0,14	3,6	0,13	82	38	164	2	0,13	31,9	498	2004
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	180	3,8	8,2	26,3	196,2	0,17	21,8	0	0,3	0,12	44,4	33,4	303,9	1,2	0,8	67,8	520	2004
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	20	0,2	0	0,5	7,8	0	2	0	0,1	0	4,6	2,8	8,4	0,3	0,1	0,6	515/376	2004
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/5	0,3	0,1	15,2	62	0	2	0	0	0	8	5	10	1	0	0	686	2004
БАТОН ВОДРОБАВЛЕННЫЙ	20	1,6	0,2	10,3	52,4	0,02	0	0	0,3	0	4,6	6,6	17,4	0,2	0,1	0		ТУ 10.71.11-00248363077-2016
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>525</b>	<b>24,5</b>	<b>22,8</b>	<b>69,3</b>	<b>583,4</b>	<b>0,29</b>	<b>41,8</b>	<b>0,14</b>	<b>4,3</b>	<b>0,25</b>	<b>143,6</b>	<b>85,8</b>	<b>303,7</b>	<b>4,7</b>	<b>1,13</b>	<b>100,3</b>		
<b>Обед</b>																		
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	20	0,4	0	2,2	11,6	0	0,8	0	0,2	0	3,6	3,8	11,2	0,2	0,2	0	515/376	2004
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ РЫБНЫЙ	250/15	3	3,3	20,5	132,6	0,11	12	0	2,7	0,08	35	36,7	115,7	1,3	0,5	69,2	133	2004
ТВУРИН ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	13,6	13,6	4	195	0,19	28,9	5,5	3	1,4	25,6	14,8	223,3	4,8	3,6	80	431	2004
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,6	7,3	46,7	273,6	0,56	0	0	0,4	0,02	6,4	30,6	93,5	0,6	1	73	511	2004
БАТОН ВОДРОБАВЛЕННЫЙ	20	1,6	0,2	10,3	52,4	0,02	0	0	0,3	0	4,6	6,6	17,4	0,2	0,1	0		ТУ 10.71.11-00248363077-2016
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	9,9	46	0,4	0	0	0,2	0	4,6	5	21,2	0,6	0,2	1,1		ГОСТ 2077-84
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИС С	200	0,6	0	31,4	124	0	0,7	0	0,5	0,02	32,5	17,5	23,4	0,7	0	0,2	639	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>805</b>	<b>27,1</b>	<b>24,6</b>	<b>125</b>	<b>835,2</b>	<b>1,08</b>	<b>42,4</b>	<b>5,5</b>	<b>7,3</b>	<b>1,52</b>	<b>112,3</b>	<b>115</b>	<b>503,7</b>	<b>8,4</b>	<b>5,6</b>	<b>229,5</b>		
<b>Полдник</b>																		
МОЛОКО в пакетике	200	6	6,4	9,4	120	0,1	1,3	25,3	0	0,2	240	23,7	180	0,2	0,8	19	697	2004
ФРУКТ	130	0,6	0,6	12,7	41,1	0	13	0	0,8	0	20,8	10,4	14,3	2,9	0,2	2,6		
ВЫПЕЧНОЕ ПИЩЕ	30	4	4	22,2	141,5	0,6	0	7	1,6	0,04	11,2	14,2	38,3	0,7	0,3	24	423	2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>380</b>	<b>10,6</b>	<b>11</b>	<b>44,3</b>	<b>322,6</b>	<b>0,7</b>	<b>14,3</b>	<b>32,3</b>	<b>2,4</b>	<b>0,24</b>	<b>272</b>	<b>48,3</b>	<b>232,6</b>	<b>3,8</b>	<b>1,3</b>	<b>45,6</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>62,2</b>	<b>58,4</b>	<b>238,6</b>	<b>1741,2</b>	<b>2,07</b>	<b>98,3</b>	<b>37,94</b>	<b>14</b>	<b>2,01</b>	<b>527,9</b>	<b>249,1</b>	<b>1040</b>	<b>16,9</b>	<b>8,03</b>	<b>375,4</b>		

Доп. третий

Продукты, наименования блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг			I, мкг
<b>Завтрак</b>																		
ЗАПЕКАНКА ЦИРОЛИНАЯ С МОЛОКОМ СЕ УЩЕВНЫМ	150/50	30,2	17,9	51,9	496	1	0,3	21	0,9	0,6	383,6	53	429,9	1,3	1,2	9,7	366	2004
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,04	0,01	0	0,3	0	0,02	0	0	0	2	0,9	1,6	0,2	0	0	685	2004
БАТОН ВОДОВОРОБНЫЙ	30	1,6	0,2	10,3	52,4	0,02	0	0	0,3	0	4,6	6,6	17,4	0,2	0,1	0		ТУ 10.71.11-00248362077-2016
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>420</b>	<b>31,84</b>	<b>18,11</b>	<b>62,2</b>	<b>548,7</b>	<b>1,02</b>	<b>0,52</b>	<b>21</b>	<b>1,2</b>	<b>0,6</b>	<b>390,2</b>	<b>60,5</b>	<b>448,9</b>	<b>1,7</b>	<b>1,3</b>	<b>9,7</b>		
<b>Обед</b>																		
ОВОЩЕЮ СЕЗОНУ	10	0,3	0	0,7	4	0	0,4	0	0,1	0,4	1,8	1,9	5,6	0,1	0,1	0	515/576	2004
БОРЩ ИЗ СЫКАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЯТАНОЙ	250	2,5	6,7	13,4	122,2	0,05	10,7	10	2,4	0,05	58,5	27	60,7	1	0,4	0,4	110	2004
ПЕФТЕЛИ МИСЬЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	100/60	15,4	19,2	18	309,8	0,08	4,6	0,1	5,2	0,2	18,6	24,8	146,3	1,8	5	37,2	461/587	2004
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,4	9,4	51,1	234,8	0,24	0	0	0,7	0,12	17,8	163	244,7	5,5	1,8	67,4	308	2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	19,8	92	0,8	0	0	0,4	0	9,2	10	42,4	1,2	0,4	2,2		ГОСТ 2077-84
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ СМ С ВИС	200	0,2	0,1	33	138	0,01	16	0	0,1	0	18	7	10,4	0,3	0	0,2	634	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>840</b>	<b>31,2</b>	<b>35,8</b>	<b>136</b>	<b>1000,8</b>	<b>1,18</b>	<b>31,7</b>	<b>10,1</b>	<b>8,9</b>	<b>0,77</b>	<b>123,9</b>	<b>233,7</b>	<b>518</b>	<b>9,9</b>	<b>7,7</b>	<b>107,4</b>		
<b>Полдник</b>																		
МОЛОКО в вед. улит	200	6	6,4	9,4	120	0,1	1,1	25,3	0	0,2	346	23,7	180	0,2	0,8	19	697	2004
КОНДИТЕРСКОЕ ИМБИНО БЕЗ КРЕМА	75	4,7	8,8	38	250	0,08	0	12	3,1	0,06	15	17,2	48	0,9	0,9	9	418	2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>275</b>	<b>10,7</b>	<b>15,2</b>	<b>47,4</b>	<b>370</b>	<b>0,18</b>	<b>1,1</b>	<b>37,3</b>	<b>3,1</b>	<b>0,26</b>	<b>361</b>	<b>40,9</b>	<b>228</b>	<b>1,1</b>	<b>1,7</b>	<b>28</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>73,74</b>	<b>69,11</b>	<b>245,6</b>	<b>1919,5</b>	<b>2,38</b>	<b>33,32</b>	<b>68,4</b>	<b>13,2</b>	<b>1,63</b>	<b>769,1</b>	<b>335,1</b>	<b>1186,9</b>	<b>12,7</b>	<b>10,7</b>	<b>145,1</b>		



День четвертый

Продукты, наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептуры	Ссылка рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг			I, мкг
<b>Завтрак</b>																		
БИГЛЕК МЯСНОЙ	300	15,9	14,4	16	261	0,04	0	0	3,6	0,13	0	24	75	2	0,6	30,3	451	2004
МАКАРОВЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,1	10,9	43	293,4	0,6	0	0	1,2	0,04	5,9	25,3	44,6	1,3	0,5	68,3	536	2004
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	1520	5	5	10,3	107	0,02	0,1	34,5	0,4	0,04	153,8	9,4	109	0,4	0,5	0	3	2004
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	0	5	4	8	1	0	0	685	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>515</b>	<b>27,2</b>	<b>30,4</b>	<b>82,3</b>	<b>721,4</b>	<b>0,66</b>	<b>0,1</b>	<b>34,5</b>	<b>5,2</b>	<b>0,21</b>	<b>170,7</b>	<b>62,7</b>	<b>236,6</b>	<b>4,7</b>	<b>1,6</b>	<b>98,6</b>		
<b>Обед</b>																		
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	90	0,4	0,1	1,5	10,6	0,03	10	0	0,2	0	5,6	8	10,4	0,3	0,1	1,4	515/536	2004
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ	250	5,6	5,8	20,5	152,3	0,25	8,6	0,4	1,9	0,25	42,1	30	107,8	1,8	1	71,6	133	2004
РАГУ ИЗ КУРИЦЫ	250	18,3	15,3	21,8	297,1	0,13	16,8	30	2,9	0,2	40,9	51,4	197,3	2,6	1,6	75,6	289	2015
КОМКОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ С ЯБЛ. С	200	0,4	0	49,6	142	0	16	0	0,1	0	13,8	7,1	5,9	0,3	0	0,2	631	2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	14,9	69	0,5	0	0	0,3	0	6,9	3,5	31,8	0,7	0,3	1,7		ГОСТ 2077-84
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	3,3	7,2	20,5	160	0,08	0,02	0	2,4	0,03	10,7	14,1	38,4	0,7	0,3	24	426	2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>829</b>	<b>30</b>	<b>28,7</b>	<b>128,8</b>	<b>831</b>	<b>0,59</b>	<b>81,42</b>	<b>30,6</b>	<b>7,8</b>	<b>0,48</b>	<b>120</b>	<b>118,1</b>	<b>391,6</b>	<b>6,4</b>	<b>3,3</b>	<b>174,5</b>		
<b>Полдник</b>																		
МОЛОКО в кол. упаковке	200	6	6,4	9,4	120	0,1	1,1	25,3	0	0,2	240	23,7	180	0,2	0,8	19	697	2004
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ БЕЗ КРЕМА	20	1,3	7	11,9	115	0	0	0	0	0	2,1	1,7	9	0,1	0,1	1,8		ГОСТ 24901-2014
ФРУКТ	150	0,6	0,5	15,5	70,5	0,03	7,5	0	0,6	0,04	28,3	18	24	3,5	0	0		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>370</b>	<b>7,9</b>	<b>13,9</b>	<b>36,8</b>	<b>305,5</b>	<b>0,13</b>	<b>8,6</b>	<b>25,3</b>	<b>0,6</b>	<b>0,24</b>	<b>270,6</b>	<b>43,4</b>	<b>213</b>	<b>3,8</b>	<b>0,9</b>	<b>20,8</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>65,1</b>	<b>73</b>	<b>247,9</b>	<b>1857,9</b>	<b>1,78</b>	<b>60,12</b>	<b>90,1</b>	<b>13,6</b>	<b>0,93</b>	<b>561,3</b>	<b>224,2</b>	<b>841,2</b>	<b>14,9</b>	<b>5,8</b>	<b>293,9</b>		

День пятый

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг			Li, мг
<b>Завтрак</b>																		
БЛИНЧИКИ С ДЖЕМОМ (КОНДИРОМ)	225	9,3	10,2	78,8	477	0,7	1,8	59,3	3	0,12	42,8	23,2	72,3	2	0,9	42,7	728	2004
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	125	3,5	3,1	17,3	112,5	0,04	0,8	29	0	0,2	148,8	17,5	112,8	0,85	0	0		ГОСТ 31981-2013
ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА	200	0,2	0,1	10	80	0	0	0	0	0	5	4	8	1	0	0	685	2004
<b>Всего за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>13</b>	<b>13,4</b>	<b>106,1</b>	<b>625,5</b>	<b>0,74</b>	<b>2,6</b>	<b>84,3</b>	<b>3</b>	<b>0,32</b>	<b>196,6</b>	<b>44,7</b>	<b>193,1</b>	<b>3,85</b>	<b>0,9</b>	<b>42,7</b>		
<b>Обед</b>																		
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	20	0,2	0	0,5	2,8	0	2	0	0,1	0	4,6	2,8	8,4	0,3	0,1	0,6	515/576	2004
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250	1,9	4,5	9,6	111,5	0,08	10,4	10	2,3	0,05	43,7	21,7	209,5	0,8	0,5	64,9	335	2004
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	160	14	11,4	17,8	236,3	0,1	3,2	0,1	4,4	0	49,6	18,8	185,6	1,2	0,8	101	394	2004
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,8	8,2	26,3	196,2	0,17	21,8	0	0,3	0,12	44,4	33,4	103,9	1,2	0,8	67,8	520	2004
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СВЕЖИХ ПЛОДОВ СМ	200	0,2	0	35,4	142	0,06	11,2	0	0,1	0	22	11,9	32	0,1	0	0,4	632	2004
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	3,7	6,3	22	159	0,06	0	2	2,3	0,8	9,9	13,2	35	0,7	0,3	24	424	2015
КЛЕРЖАЛОН	20	1,3	0,2	9,9	46	0,4	0	0	0,2	0	4,6	5	21,2	0,6	0,2	1,1		ГОСТ 3071-84
<b>Всего за прием пищи:</b>	<b>880</b>	<b>25,1</b>	<b>32,6</b>	<b>121,5</b>	<b>894,3</b>	<b>0,87</b>	<b>48,6</b>	<b>12,1</b>	<b>9,7</b>	<b>0,97</b>	<b>178,8</b>	<b>107,3</b>	<b>575,4</b>	<b>4,9</b>	<b>2,7</b>	<b>319,8</b>		
<b>Полдник</b>																		
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0	20,2	85	0,02	4	0	0,2	0,02	14	8	14	2,8	0	0	707	2004
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	9,6	13,8	26,9	271	0,14	0	7,5	1,5	0,1	269,3	24,2	104,5	1,5	0,2	21,5	420	2015
<b>Всего за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>10,6</b>	<b>13,8</b>	<b>47,1</b>	<b>356</b>	<b>0,16</b>	<b>4</b>	<b>7,5</b>	<b>1,7</b>	<b>0,12</b>	<b>283,3</b>	<b>32,2</b>	<b>118,5</b>	<b>4,3</b>	<b>0,2</b>	<b>21,5</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>48,7</b>	<b>59,8</b>	<b>174,7</b>	<b>1879,8</b>	<b>1,77</b>	<b>55,2</b>	<b>103,9</b>	<b>14,4</b>	<b>1,41</b>	<b>658,7</b>	<b>184,2</b>	<b>697,2</b>	<b>12,4</b>	<b>3,8</b>	<b>384</b>		

День пасты

Примечание, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептуры	Ссылка рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг			I, мкг
<b>Завтрак</b>																		
ЦУКВИ	200	22	22,5	32,5	429	0,08	1,7	0	3,7	0,13	18,9	52,4	266,8	3,6	1,2	82	265	2015
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	15	0,2	0,1	0,6	3,6	0	3,8	0,1	0,1	0	2,1	3	3,9	0,2	0,1	0,3	515/576	2004
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОННОМ	200/5	0,3	0,1	15,2	62	0	2	0	0	0	8	5	10	1	0	0	686	2004
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	60	7,7	8,5	22,6	199,8	0,07	0,3	0,07	0	0,1	155,3	14,1	126,3	0,8	1	29	333	2003
БАТОН ВОЗДУХОПАВНЫЙ	20	3,6	0,2	10,3	52,4	0,02	0	0	0,3	0	4,6	6,6	17,4	0,2	0,1	0		ТУ 10.71.11-00248363/07-2010
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>31,8</b>	<b>31,4</b>	<b>81,2</b>	<b>746,8</b>	<b>0,17</b>	<b>7,8</b>	<b>0,17</b>	<b>4,1</b>	<b>0,23</b>	<b>188,9</b>	<b>81,1</b>	<b>424,4</b>	<b>5,8</b>	<b>2,4</b>	<b>111,3</b>		
<b>Обед</b>																		
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	30	0,3	0	1,1	5,8	0	0,6	0	0,1	0	1,8	1,9	5,6	0,1	0,1	0	315/576	2004
СУП С МАКАРОНИМИ И ОДЕЛЯМИ И КУРОМ	250/15	4,9	6,7	15,8	145	0	0,8	0,2	1,3	0	26,4	11,7	38,5	0,7	0,4	57,7	147	2004
КОТЛЕТА НАТУРАЛЬНАЯ ИЗ ПТИЦЫ	100	18,9	19,5	11	313,6	0,01	0,6	0,3	6,2	0,3	36,5	23,1	185,8	2,3	2,3	80,8	496	2004
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4,6	8,3	19,3	169,2	0,06	31,7	0,12	3,5	0,12	103,7	34,6	69,1	1,4	1,2	79,7	214	2004
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ С	200	0,6	0	31,4	124	0	0,7	0	0,5	0,02	32,5	17,5	23,8	0,7	0	0,3	639	2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	19,8	92	0,8	0	0	0,4	0	9,2	10	42,4	1,2	0,4	2,2		ГОСТ 2077-84
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>795</b>	<b>31,8</b>	<b>34,9</b>	<b>98,4</b>	<b>849,6</b>	<b>0,87</b>	<b>34,2</b>	<b>0,62</b>	<b>12,1</b>	<b>0,44</b>	<b>210,1</b>	<b>98,8</b>	<b>364,8</b>	<b>6,4</b>	<b>4,4</b>	<b>230,6</b>		
<b>Полдник</b>																		
МОЛОКО в виде утка	200	6	6,4	9,4	126	0,1	1,1	25,3	0	0,2	240	23,7	180	0,2	0,8	19	697	2004
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	75	9,2	5,5	29,2	202	0,08	0,04	34	0,9	0,1	50,8	21,6	90,2	0,9	0,4	13,2	410	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>275</b>	<b>15,2</b>	<b>11,9</b>	<b>38,6</b>	<b>322</b>	<b>0,18</b>	<b>1,14</b>	<b>59,3</b>	<b>0,9</b>	<b>0,3</b>	<b>290,8</b>	<b>45,3</b>	<b>170,2</b>	<b>1,1</b>	<b>1,2</b>	<b>32,2</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>78,8</b>	<b>78,2</b>	<b>218,2</b>	<b>1918,4</b>	<b>1,22</b>	<b>43,14</b>	<b>60,09</b>	<b>17,1</b>	<b>0,97</b>	<b>689,8</b>	<b>225,2</b>	<b>1059,4</b>	<b>13,3</b>	<b>8</b>	<b>374,1</b>		

Исход: Восток, День первый

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминны					Минеральные вещества						№ учета (г/шт)	Сборник рецептов
		Белок, г	Жир, г	Углеб. угле, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг		
<b>Запекан</b>																		
КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВ	200	5,5	10,3	39,3	272,7	0,12	0,4	49,9	0,13	0,53	121,5	33,9	142,5	0,8	0,9	50,5	138	2015
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С ВЕТЧИКОЙ И СЫРОМ	25/20/30	10	8	15	176,6	0,2	0,2	48,3	1	0,1	218,6	27,2	198,1	1,2	1,4	2,8	11	2004
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,9	3	32,5	190	0,06	1,6	24,4	0	0,2	152,2	21,3	124,6	0,4	0,6	3	694	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>475</b>	<b>20,4</b>	<b>23,1</b>	<b>87</b>	<b>639,3</b>	<b>0,38</b>	<b>2,6</b>	<b>122,6</b>	<b>1,13</b>	<b>0,83</b>	<b>492,3</b>	<b>82,4</b>	<b>465,2</b>	<b>2,4</b>	<b>2,9</b>	<b>56,3</b>		
<b>Обед</b>																		
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	30	0,2	0	0,5	2,8	0	3	0	0,1	0	4,6	2,8	8,4	0,3	0,1	0,6	515/526	2004
БОРЩ ИЗ СВ.КАЛУСЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250	2,3	6,7	13,4	122,2	0,05	10,7	10	2,4	0,05	58,5	27	60,7	1	0,4	0,4	110	2004
КОТЛЕТА ИЗ МЯСА КУР	100	18,6	14,1	17	270	0,1	18	0,14	3,6	0,13	82	38	164	2	0,13	31,9	498	2004
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,6	7,3	46,7	273,6	0,36	0	0	0,4	0,62	6,4	30,6	93,5	0,6	1	73	511	2004
КОМБОТ ИЗ СМЕСИ СВЕЖИХ ПЛОДОВ САМ	200	0,2	0	35,4	142	0,06	11,2	0	0,1	0	22	13,9	12	0,3	0	0,4	632	2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,3	0,2	8,9	46	0,34	0	0	0,2	0	4,6	5	21,2	0,6	0,2	1,1		ГОСТ 2077-84
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>770</b>	<b>27,2</b>	<b>28,8</b>	<b>121,9</b>	<b>856,6</b>	<b>0,91</b>	<b>39,9</b>	<b>19,14</b>	<b>6,8</b>	<b>0,2</b>	<b>178,1</b>	<b>115,3</b>	<b>369,8</b>	<b>4,6</b>	<b>1,83</b>	<b>107,4</b>		
<b>Подлив</b>																		
МОЛОКО в тал. утис.	200	6	6,4	9,4	120	0,1	1,1	25,3	0	0,2	240	23,7	180	0,2	0,8	19	697	2004
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	70	9,7	10,7	25,7	323,4	0,08	0,3	0,16	0	0,12	226,4	18,9	164,9	0,9	0,8	8,4	534	2003
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>270</b>	<b>15,7</b>	<b>26,1</b>	<b>35,1</b>	<b>443,4</b>	<b>0,18</b>	<b>1,4</b>	<b>25,46</b>	<b>0</b>	<b>0,32</b>	<b>466,4</b>	<b>42,6</b>	<b>344,9</b>	<b>1,1</b>	<b>1,6</b>	<b>27,4</b>		
<b>Итого за день:</b>		<b>63,3</b>	<b>77,7</b>	<b>248</b>	<b>1929,3</b>	<b>1,47</b>	<b>43,9</b>	<b>158,2</b>	<b>7,93</b>	<b>1,35</b>	<b>1136,8</b>	<b>240,3</b>	<b>1169,9</b>	<b>6,1</b>	<b>6,33</b>	<b>191,1</b>		



День второй

Прием 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	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг			
<b>Завтрак</b>																			
ПЕПЕЛИ МЯСНЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	100/60	15,4	19,2	18	309,8	0,08	4,6	0,1	5,2	0,2	18,6	24,8	140,2	1,8	5	37,2	461/587	2004	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,1	10,9	41	295,4	0,0	0	0	1,2	0,04	5,9	25,3	44,6	1,3	0,5	68,3	516	2004	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	15/20	5	5	10,3	107	0,02	0,1	34,5	0,4	0,04	153,8	9,4	100	0,4	0,5	0	5	2004	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/5	0,3	0,1	15,2	62	0	2	0	0	0	8	5	10	1	0	0	686	2004	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>580</b>	<b>26,8</b>	<b>35,2</b>	<b>84,5</b>	<b>772,2</b>	<b>0,7</b>	<b>6,7</b>	<b>34,6</b>	<b>6,8</b>	<b>0,28</b>	<b>186,2</b>	<b>64,5</b>	<b>309,8</b>	<b>4,5</b>	<b>6</b>	<b>105,5</b>			
<b>Обед</b>																			
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	30	0,3	0	1,1	7,2	0,02	7,5	0	0,2	0	4,2	6	7,8	0,3	0,1	1	515/576	2004	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХОМ ЛУЦЕРНЫМ)	250	6,2	5,6	22,3	167	0,23	5,8	0	2,4	0,07	42,7	35,6	88,1	2,1	0,8	51,4	139	2004	
ГУЛЫШ ИЗ СВИНИНЫ	100	10,6	28,1	2,9	309	0,25	0,9	0	2,6	0,09	20	22,4	128,6	2,3	2,9	7	360	2015	
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,4	9,4	51,1	334,8	0,24	0	0	0,7	0,12	17,8	163	244,7	5,5	1,8	67,4	508	2004	
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ СМ С ВИТ С	300	0,2	0,1	33	138	0,01	16	0	0,1	0	18	7	10,4	0,3	0	0,2	634	2004	
ХЛЕБ РУКАНОЙ	20	1,3	0,2	9,9	46	0,34	0	0	0,2	0	4,6	5	21,2	0,6	0,2	1,1		ГОСТ 2077-84	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>780</b>	<b>29</b>	<b>43,6</b>	<b>120,3</b>	<b>1002</b>	<b>1,09</b>	<b>30,2</b>	<b>0</b>	<b>6,2</b>	<b>0,28</b>	<b>107,3</b>	<b>239</b>	<b>500,8</b>	<b>11,1</b>	<b>5,8</b>	<b>128,1</b>			
<b>Вечер</b>																			
МОЛОКО в упаковке	200	6	6,4	9,4	120	0,1	1,1	25,3	0	0,2	240	23,7	180	0,2	0,8	19	697	2004	
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	9,6	13,8	26,9	271	0,14	0	7,5	1,5	0,1	269,3	24,2	104,5	1,5	0,2	21,5	420	2015	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>15,6</b>	<b>20,2</b>	<b>36,3</b>	<b>391</b>	<b>0,24</b>	<b>1,1</b>	<b>32,8</b>	<b>1,5</b>	<b>0,3</b>	<b>509,3</b>	<b>47,9</b>	<b>284,5</b>	<b>1,7</b>	<b>1</b>	<b>40,5</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>71,4</b>	<b>99</b>	<b>241,1</b>	<b>2165,2</b>	<b>2,03</b>	<b>38</b>	<b>67,4</b>	<b>14,5</b>	<b>0,86</b>	<b>802,9</b>	<b>351,4</b>	<b>1095,1</b>	<b>17,3</b>	<b>12,8</b>	<b>274,1</b>			



День третий

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептура	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг			I, мкг
<b>Завтрак</b>																		
ОЛАДЬИ С МОЛОКОМ СУПШЕНЫМ	150/50	15,2	14,6	89,3	352,4	0,3	1	45,1	5,7	0,4	281,1	66,2	296,7	2,7	1,4	66,8	733	2004
ЧАЙ С ВЫСОКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА	200	0,2	0,1	10	40	0	0	0	0	0	5	4	8	1	0	0	685	2004
ФРУКТ	130	0,6	0,6	12,7	61,1	0	13	0	0,8	0	20,8	10,4	14,3	2,9	0,2	2,6		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>430</b>	<b>16</b>	<b>15,3</b>	<b>112</b>	<b>653,5</b>	<b>0,3</b>	<b>14</b>	<b>45,1</b>	<b>6,5</b>	<b>0,4</b>	<b>306,9</b>	<b>80,6</b>	<b>319</b>	<b>6,6</b>	<b>1,6</b>	<b>69,4</b>		
<b>Обед</b>																		
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	10	0,1	0	0,2	1,3	0	0,2	0	0	0	2,1	1,3	2,2	0,1	0	0	515/576	2004
СУП С МАКАРОНИНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРОМ	250/15	4,9	6,7	15,8	145	0	0,8	0,2	1,3	0	26,4	11,7	38,5	0,7	0,4	57,7	147	2004
ШВЕДЬ МЯСНОЙ	100	13,9	14,4	16	261	0,04	0	0	3,6	0,13	6	24	75	2	0,6	30,2	451	2004
РАГУ ОВОЩНОЕ	180	4,2	9,1	19,2	174,6	0,72	10,8	1,1	0,8	0	44,4	30	110,4	1,3	1,1	79,8	540	2004
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ С	200	0,6	0	31,4	174	0	0,7	0	0,5	0,02	32,5	17,5	25,4	0,7	0	0,2	639	2004
БАТОН ВОДЯРОВАНЫЙ	20	1,6	0,2	10,3	52,4	0,02	0	0	0,3	0	4,6	4,4	17,4	0,2	0,1	0		ТУ 10.71.11-30248361073-2016
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	19,8	92	0,8	0	0	0,4	0	9,2	10	42,4	1,2	0,4	2,2		ГОСТ 2077-84
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>815</b>	<b>29,9</b>	<b>36,8</b>	<b>112,7</b>	<b>850,3</b>	<b>1,58</b>	<b>12,5</b>	<b>1,3</b>	<b>6,9</b>	<b>0,15</b>	<b>125,2</b>	<b>101,1</b>	<b>309,3</b>	<b>6,2</b>	<b>2,6</b>	<b>170,1</b>		
<b>Ужин</b>																		
МОЛОКО в упаковке	200	6	4,4	9,4	120	0,1	1,1	25,3	0	0,2	240	33,7	180	0,2	0,8	16	697	2004
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ БЕЗ КРЕМА	75	4,7	8,8	18	250	0,08	0	12	3,1	0,06	15	17,2	48	0,9	0,9	9	418	2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>275</b>	<b>10,7</b>	<b>7,7</b>	<b>47,4</b>	<b>370</b>	<b>0,18</b>	<b>1,1</b>	<b>37,3</b>	<b>3,1</b>	<b>0,26</b>	<b>255</b>	<b>40,9</b>	<b>228</b>	<b>1,1</b>	<b>1,7</b>	<b>25</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>56,6</b>	<b>53,8</b>	<b>272,1</b>	<b>1873,8</b>	<b>2,06</b>	<b>27,6</b>	<b>83,7</b>	<b>16,5</b>	<b>0,81</b>	<b>687,1</b>	<b>222,6</b>	<b>856,3</b>	<b>13,9</b>	<b>5,9</b>	<b>207,5</b>		

День четвертый

Продукт питания, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белок, г	Жир, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг			I, мкг
<b>Завтрак</b>																		
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	100	13,8	7,8	9,3	162,5	0,08	0	0,08	0,08	0	46	12	186	0,8	0,5	100,6	388	2004
КАРТОФЕЛЬНЫЕ ПЮРЕ	180	3,8	8,2	26,3	196,2	0,17	21,8	0	0,1	0,12	44,4	33,4	103,9	1,2	0,8	67,8	520	2004
ОМЛЕТ ПО СЕЗОНУ	20	0,2	0	0,5	2,8	0	2	0	0,1	0	4,6	2,8	8,4	0,3	0,1	0,6	515/576	2004
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,04	0,01	0	0,3	0	0,02	0	0	0	2	0,9	1,6	0,2	0	0	685	2004
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ БЕЗ КРЕМА	20	1,3	7	11,9	115	0	0	0	0	0	2,1	1,7	9	0,1	0,1	1,8		ГОСТ 24904-2014
БАТОН ВОДИРОВАННЫЙ	25	2	6,3	13,9	65,5	0,025	0	0	0,4	0	3,8	8,3	21,8	0,3	0,2	0		ТУ 10.71.11-90248363077-2016
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>545</b>	<b>21,14</b>	<b>23,31</b>	<b>60,9</b>	<b>542,3</b>	<b>0,275</b>	<b>23,82</b>	<b>0,08</b>	<b>0,68</b>	<b>0,12</b>	<b>104,9</b>	<b>59,1</b>	<b>330,7</b>	<b>2,9</b>	<b>1,7</b>	<b>170,8</b>		
<b>Обед</b>																		
ОМЛЕТ ПО СЕЗОНУ	20	0,4	0	2,2	11,6	0	0,8	0	0,2	0	3,8	3,8	11,2	0,2	0,2	0	515/576	2004
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ	250	2,2	5,8	10,4	104,7	0,06	15,8	10	2,4	0,05	58,1	23	55,1	0,8	0,4	51	124	2004
ПЮРЕ	300	22	22,5	32,5	429	0,08	1,7	0	3,7	0,13	18,9	52,4	266,8	3,6	1,2	82	443	2004
КОМБОУ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ С ВЯТ. С	200	0,4	0	49,6	142	0	16	0	0,1	0	13,8	7,1	5,9	0,3	0	0,2	631	2004
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	60	5,5	6,5	34,4	218	0,07	0,14	0,02	0	0,05	66,7	9,9	72,8	0,6	0,3	24	491	2003
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	9,9	46	0,34	0	0	0,2	0	4,6	5	21,7	0,6	0,2	1,1		ГОСТ 2077-84
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>750</b>	<b>31,8</b>	<b>35</b>	<b>139</b>	<b>950,8</b>	<b>0,55</b>	<b>34,44</b>	<b>10,02</b>	<b>6,6</b>	<b>0,23</b>	<b>165,7</b>	<b>101,2</b>	<b>433</b>	<b>6,1</b>	<b>2,1</b>	<b>158,3</b>		
<b>Полдник</b>																		
МОЛОКО в упаковке	200	6	6,4	9,4	120	0,1	1,1	25,3	0	0,2	240	23,7	180	0,2	0,8	19	697	2004
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ БЕЗ КРЕМА	70	4	15	29,4	268,8	0,05	0,04	9,8	4,8	0,04	12,9	14,5	39,3	0,8	1,2	36,2	449	2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>270</b>	<b>10</b>	<b>21,4</b>	<b>38,8</b>	<b>388,8</b>	<b>0,15</b>	<b>1,14</b>	<b>35,1</b>	<b>4,8</b>	<b>0,24</b>	<b>252,9</b>	<b>38,2</b>	<b>219,3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>55,2</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>62,94</b>	<b>79,71</b>	<b>238,7</b>	<b>1881,9</b>	<b>0,975</b>	<b>59,4</b>	<b>45,2</b>	<b>12,28</b>	<b>0,59</b>	<b>523,5</b>	<b>198,5</b>	<b>581</b>	<b>10</b>	<b>5,8</b>	<b>384,3</b>		

День пятый

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белок, г	Жиры, г	Углеб. гидр., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В12, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг			К, мг
<b>Завтрак</b>																		
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С СЫРОМ	200	24,8	37,2	3,1	454	0,13	0,4	48,4	1,1	0,13	348,7	29,1	416,4	3,8	2,4	85,3	342	2004
БУТЕРБРОД С ВЕТЧИНОЙ	25/25	4,9	4,5	12,9	113,3	0,1	0	0	0,7	0	7,1	13,7	55,3	0,9	0,6	2,2	6	2004
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОННОМ	200/5	0,3	0,1	15,2	62	0	2	0	0	0	8	5	10	1	0	0	686	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>485</b>	<b>30</b>	<b>41,8</b>	<b>31,2</b>	<b>629,3</b>	<b>0,23</b>	<b>2,4</b>	<b>48,4</b>	<b>1,8</b>	<b>0,13</b>	<b>363,8</b>	<b>47,8</b>	<b>481,7</b>	<b>5,7</b>	<b>3</b>	<b>87,5</b>		
<b>Обед</b>																		
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	40	0,5	0,1	1,5	9,6	0	10	0,1	0,2	0	5,6	8	10,4	0,4	0,1	0,8	515/576	2004
РАССОЛЫ ВК. ЛЕЗВЕНГРАДСКИЙ	250	3,4	4	20	135	0,25	6,3	0,3	1,3	0	29,5	23,6	73	0,9	0,3	54,1	132	2004
ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	12,8	14,4	3,5	203,5	0,13	11,4	13,5	2,5	0,13	34,3	19,5	129,9	2,1	1,5	30,5	488	2004
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРЕННЫЕ	180	6,1	10,9	41	293,4	0,6	0	0	1,2	0,04	5,9	25,3	44,6	1,3	0,3	68,3	516	2004
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ С/М С ВИТ.С	200	0,2	0,1	33	138	0,01	16	0	0,1	0	18	7	10,4	0,3	0	0,2	634	2004
БАТОН ЙОГУРТОВЫЙ	25	2	0,3	12,9	65,5	0,025	0	0	0,4	0	5,8	8,3	21,8	0,3	0,2	0		ТУ 10 71.31-0034836/037-2010
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,3	9,9	46	0,34	0	0	0,2	0	4,6	3	21,2	0,6	0,3	1,1		ГОСТ 2077-84
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>815</b>	<b>26,3</b>	<b>30</b>	<b>121,8</b>	<b>891</b>	<b>1,4</b>	<b>43,7</b>	<b>13,9</b>	<b>5,9</b>	<b>0,17</b>	<b>103,7</b>	<b>96,7</b>	<b>311,3</b>	<b>5,9</b>	<b>2,8</b>	<b>145</b>		
<b>Полдник</b>																		
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0	20,2	85	0,02	4	0	0,2	0,02	14	8	14	2,8	0	0	707	2004
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	12,8	14,1	37,7	333	0,1	0,5	0,12	0	0,18	238,8	23,6	210,6	1,3	1,6	48,3	533	2003
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>13,8</b>	<b>14,1</b>	<b>57,9</b>	<b>418</b>	<b>0,12</b>	<b>4,5</b>	<b>0,12</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>272,4</b>	<b>31,6</b>	<b>224,6</b>	<b>4,1</b>	<b>1,6</b>	<b>48,3</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>79,1</b>	<b>85,9</b>	<b>210,9</b>	<b>1938,3</b>	<b>1,7</b>	<b>50,6</b>	<b>62,4</b>	<b>7,9</b>	<b>0,5</b>	<b>740,3</b>	<b>176,1</b>	<b>1017,6</b>	<b>15,7</b>	<b>7,4</b>	<b>280,8</b>		



День шестой

Продукты, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг			I, мкг
<b>Завтрак</b>																		
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	18,3	20,7	18,9	337,2	0,13	7,7	0	3,6	0,2	34,8	48,5	235,5	4,4	0,7	81,4	259	2015
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	25	0,2	0	0,3	3,3	0	0,3	0	0	0	5,3	3,3	5,5	0,3	0	0	515/576	2004
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	0	5	4	8	1	0	0	685	2004
БАТОН ВОДРОЖАВЫЙ	20	1,6	0,2	10,3	52,4	0,02	0	0	0,3	0	4,6	6,6	17,4	0,2	0,1	0		ТУ 10.71.11-00248363077-2016
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	75	9,2	5,5	29,2	202	0,08	0,04	34	0,9	0,1	50,8	21,6	90,2	0,9	0,4	13,2	410	2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>	<b>29,7</b>	<b>26,5</b>	<b>33,7</b>	<b>654,9</b>	<b>0,23</b>	<b>8,04</b>	<b>34</b>	<b>4,8</b>	<b>0,3</b>	<b>100,5</b>	<b>84</b>	<b>356,6</b>	<b>6,8</b>	<b>1,2</b>	<b>97,6</b>		
<b>Обед</b>																		
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	15	0,4	0	1	0	0	0,6	0	0,15	0,6	2,7	5,7	8,4	0,2	0,2	0	515/576	2004
СУП КАРТОФЕЛЬНОЙ РЫБНОЙ	250/15	5	3,3	20,5	132,4	0,11	12	0	2,7	0,08	35	36,7	113,7	1,3	0,5	69,2	133	2004
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	13,6	13,6	4	195	0,19	28,9	5,5	3	1,4	25,6	14,8	223,3	4,8	3,6	86	431	2004
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,4	9,4	51,1	334,8	0,24	0	0	0,7	0,12	17,8	163	244,7	5,5	1,8	67,4	508	2004
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ.С	200	0,6	0	31,4	124	0	0,7	0	0,5	0,02	32,5	17,5	23,4	0,7	0	0,2	639	2004
БАТОН ВОДРОЖАВЫЙ	20	1,6	0,2	10,3	52,4	0,02	0	0	0,3	0	4,6	6,6	17,4	0,2	0,1	0		ТУ 10.71.11-00248363077-2016
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	9,9	46	0,34	0	0	0,2	0	4,6	5	21,2	0,6	0,2	1,1		ГОСТ 2077-84
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>	<b>32,5</b>	<b>26,7</b>	<b>128,2</b>	<b>800,8</b>	<b>0,9</b>	<b>42,2</b>	<b>5,5</b>	<b>7,55</b>	<b>2,32</b>	<b>112,8</b>	<b>249,3</b>	<b>682,1</b>	<b>13,3</b>	<b>6,4</b>	<b>223,9</b>		
<b>Полдник</b>																		
МОЛОКО к индюкам	200	6	6,4	9,4	130	0,1	1,1	25,3	0	0,2	240	23,7	180	0,3	0,8	19	697	2004
ФРУКТ	130	0,6	0,0	12,7	61,1	0	13	0	0,3	0	20,8	10,4	14,3	2,9	0,7	2,6		
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ БЕЗ КРЕМА	20	1,3	7	11,9	115	0	0	0	0	0	2,1	1,7	9	0,1	0,1	1,8		ГОСТ 24901-2014
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>7,9</b>	<b>14</b>	<b>34</b>	<b>296,1</b>	<b>0,1</b>	<b>14,1</b>	<b>25,3</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>262,9</b>	<b>35,8</b>	<b>203,3</b>	<b>3,2</b>	<b>1,1</b>	<b>23,4</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>70,5</b>	<b>67,2</b>	<b>238,9</b>	<b>1841,8</b>	<b>1,23</b>	<b>64,34</b>	<b>64,8</b>	<b>13,15</b>	<b>1,72</b>	<b>486,2</b>	<b>369,1</b>	<b>1212</b>	<b>23,3</b>	<b>8,7</b>	<b>344,9</b>		



ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ ЗА ВОДЯНИК

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Li, мг
Итого за весь период	144,4	195,4	498,8	4436,8	3,5	53,7	343,2	19,3	3,0	3857,4	489,7	2911,8	27,4	15,9	398,3
Среднее значение за период	12,0	16,3	41,6	368,9	0,2	4,5	28,6	1,6	0,3	321,5	40,8	242,7	2,3	1,3	33,2
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	11	40	43												

\* Исходно по сезону, выделены, выделены недели указаны с учетом неповторимости блюд

Нормативная документация

1. СанПиН 2.4.5.2409-08

2. Сборник рецептов блюд в кулинарных изделиях для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебодоминоформы" 2004г. Под ред. В.У.Литвиной

3. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Домик плюс" 2015г под ред. Михайлова М.П., Тульмина В.А.

4. Справочник. Рецептуры блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы, выпуск 4, 2003г., под ред. Ворфаломовой В.Л.

Директор ГБУ "Иркутского государственного института культуры и народных искусств"



Г.Б.Тарасов