

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МОУ «Невьянская СОШ»

Н.А. Синкевич



ПРИМЕРНОЕ ДВАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

МОУ «НЕВЬЯНСКАЯ СОШ»

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С 12 ДО 18 лет,

В ТОМ ЧИСЛЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОВЗ

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг			
Завтрак																	
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	250	7.3	11.3	31.6	258.4	0.62	0.14	0.15	0.06	0.13	147.6	161.6	41.59	1.12	184	2008	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/0/10	2.3	8.4	15.1	145.9	0.00	0.05	0.03	0.07	0.15	8.10	27.10	9.90	0.62	1	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	14.9	60.5	0.04	0.00	0.01	0.00	0.00	12.23	7.42	5.63	0.74	430	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2.5	0.3	16.1	77.5	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	6.84	33.06	7.22	1.52		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	45.9	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	4.14	15.12	5.94	0.36			
Итого за прием пищи:	548	13.8	20.2	87.5	588.2	0.66	0.28	0.23	0.13	0.28	179.0	244.3	70.28	4.36			
обед																	
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	13.5	13.1	21.4	257.2	4.87	0.24	0.13	0.25	0.08	62.10	148.5	43.48	2.83	99	2008	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.5	5.6	37.1	225.8	0.00	0.07	0.00	0.00	0.00	4.66	41.90	8.15	0.94	209	2008	
ГУЛЯШ	100	16.1	19.5	4.2	257.1	2.63	0.07	0.14	0.27	0.08	31.26	147.0	22.58	1.67	260	2011	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.1	3.1	25.5	143.1	0.52	0.04	0.11	0.02	0.00	109.7	81.53	16.33	0.27	379	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	53	3.5	0.5	22.5	108.1	0.00	0.10	0.04	0.00	0.00	9.54	46.11	10.07	2.12		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5.2	0.4	34.1	160.8	0.00	0.08	0.03	0.00	0.00	14.49	52.92	20.79	1.26			
Итого за прием пищи:	953	44.4	41.7	122.3	1,043.9	8.02	0.50	0.41	0.54	0.16	222.2	471.8	111.3	6.97			
Всего за день:			58.2	61.9	209.8	1,632.1	8.68	0.78	0.64	0.67	0.44	401.2	716.1	181.6	11.33		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг			
Завтрак																	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	23.6	30.5	3.7	383.6	0.28	0.11	0.73	0.47	3.94	150.5	349.9	25.81	4.11	214	2008	
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	20/0/20	1.7	0.1	24.6	104.2	8.00	0.03	0.01	0.00	0.00	9.00	20.00	9.40	0.50	2	2011	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.8	86.0	4.00	0.02	0.00	0.00	0.00	14.00	14.00	8.00	2.80	442	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2.5	0.3	16.1	77.5	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	6.84	33.06	7.22	1.52		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	6.21	22.68	8.91	0.54			
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		2008	
Итого за прием пищи:	608	32.5	31.8	99.8	816.2	22.28	0.31	0.84	0.50	3.94	194.6	467.6	101.3	10.07			
обед																	
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1.5	5.1	9.3	89.8	14.68	0.03	0.04	0.25	0.00	39.64	27.59	15.24	0.81	45	2011	
СУП С ЯИЧНОЙ ЛАПШОЙ	250	8.0	12.7	9.8	185.9	4.87	0.09	0.11	0.25	0.08	33.63	96.48	23.55	1.19	101	2008	
ПЛОВ	230	26.6	65.6	38.9	334.4	0.62	1.36	0.19	0.25	0.00	20.68	321.2	57.15	2.84	265	2008	
ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ НАПИТОК ВИТОШКА	200	0.0	0.0	19.0	230.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.29	0.00	1.62	0.00	349	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	53	3.5	0.5	22.5	108.1	0.00	0.10	0.04	0.00	0.00	9.54	46.11	10.07	2.12		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5.2	0.4	34.1	160.8	0.00	0.08	0.03	0.00	0.00	14.49	52.92	20.79	1.26			
Итого за прием пищи:	903	41.3	83.8	92.0	771.0	20.17	1.56	0.37	0.75	0.08	115.7	498.2	118.4	6.10			
Всего за день:			73.8	115.6	191.9	1,587.1	42.45	1.87	1.21	1.25	4.02	310.3	965.8	219.7	16.17		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак																
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	250	5.8	10.5	32.7	249.5	0.62	0.05	0.15	0.06	0.12	132.7	134.9	29.95	0.48	184	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	25/0/20	6.1	5.5	12.6	125.4	0.13	0.05	0.06	0.06	0.00	165.7	111.9	14.61	0.68	3	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1.6	1.6	17.2	89.6	0.30	0.01	0.07	0.01	0.00	61.20	43.42	10.78	0.78	378	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2.5	0.3	16.1	77.5	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	6.84	33.06	7.22	1.52		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	45.9	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	4.14	15.12	5.94	0.36		
Итого за прием пищи:	553	17.5	18.1	88.3	587.9	1.05	0.20	0.32	0.13	0.12	370.6	338.4	68.50	3.82		
обед																
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	100	0.8	0.1	1.7	13.0	5.00	0.02	0.02	0.00	0.00	23.00	24.00	14.00	0.60		2008
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ	250	8.7	12.7	15.8	212.8	7.09	0.10	0.13	0.26	0.08	46.80	114.0	32.86	1.77	77	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	7.7	6.8	34.6	229.9	0.00	0.20	0.11	0.02	0.09	23.38	169.4	113.9	3.99	323	2008
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ В СОУСЕ	100/0/30	25.9	67.3	9.1	189.7	0.68	1.44	0.19	0.06	0.02	24.00	276.5	38.87	2.81	271	2011
КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	29.3	117.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	12.06	5.54	2.01	0.00	354	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	53	3.5	0.5	22.5	108.1	0.00	0.10	0.04	0.00	0.00	9.54	46.11	10.07	2.12		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5.2	0.4	34.1	160.8	0.00	0.08	0.03	0.00	0.00	14.49	52.92	20.79	1.26		
Итого за прием пищи:	983	51.8	87.8	147.1	1,031.5	12.77	1.94	0.52	0.34	0.19	153.3	688.4	232.5	12.55		
Всего за день:		69.2	105.8	235.4	1,619.3	13.82	2.14	0.84	0.47	0.31	523.8	1,027	301.0	16.37		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак																
КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	250	5.9	10.4	25.0	217.3	0.62	0.06	0.15	0.06	0.12	134.7	107.2	18.40	0.39	184	2008
ПЕЧЕНЬЕ	70	5.3	6.9	52.1	291.9	0.00	0.06	0.04	0.01	0.00	20.30	63.00	14.00	1.47		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	14.9	60.5	0.04	0.00	0.01	0.00	0.00	12.23	7.42	5.63	0.74	430	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2.5	0.3	16.1	77.5	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	6.84	33.06	7.22	1.52		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	45.9	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	4.14	15.12	5.94	0.36		
МАНДАРИН	100	0.8	0.2	7.5	38.0	38.00	0.06	0.03	0.01	0.00	35.00	17.00	11.00	0.10		2008
Итого за прием пищи:	678	16.1	17.9	125.3	731.1	38.66	0.27	0.27	0.08	0.12	213.2	242.8	62.19	4.58		
обед																
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	1.2	3.0	11.3	78.4	1.94	0.05	0.06	1.94	0.00	44.61	48.07	33.17	0.87	41	2012
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	250	9.1	12.7	12.2	200.5	16.34	0.09	0.12	0.26	0.08	69.01	110.5	31.27	1.77	87	2011
Булгур рассыпчатый	180	13.6	9.2	28.4	250.8	0.00	0.37	0.08	0.00	0.00	57.46	124.0	50.16	3.83	199	2011
КУРА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100/0/30	18.2	19.0	2.1	252.1	1.33	0.05	0.14	0.12	0.02	18.64	154.5	18.91	1.57		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	27.0	111.1	1.60	0.01	0.01	0.00	0.00	13.16	3.96	4.43	0.79	394	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	53	3.5	0.5	22.5	108.1	0.00	0.10	0.04	0.00	0.00	9.54	46.11	10.07	2.12		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5.2	0.4	34.1	160.8	0.00	0.08	0.03	0.00	0.00	14.49	52.92	20.79	1.26		
Итого за прием пищи:	983	51.0	45.0	137.6	1,161.9	21.21	0.75	0.48	2.32	0.10	226.9	540.1	168.8	12.21		
Всего за день:		67.1	62.9	262.9	1,893.0	59.87	1.02	0.75	2.40	0.22	440.1	782.9	231.0	16.79		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак																
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	250	7.1	14.0	39.7	313.9	0.62	0.11	0.16	0.07	0.18	132.6	157.3	38.37	0.88	175	2011
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5.1	4.6	0.3	63.0	0.00	0.03	0.00	0.10	0.00	22.00	77.00	5.00	1.00	213	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.8	86.0	4.00	0.02	0.00	0.00	0.00	14.00	14.00	8.00	2.80	442	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2.5	0.3	16.1	77.5	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	6.84	33.06	7.22	1.52		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	6.21	22.68	8.91	0.54		
Итого за прием пищи:	558	17.9	19.3	90.6	609.3	4.62	0.27	0.21	0.17	0.18	181.6	304.0	67.50	6.74		
обед																
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	100	1.8	5.0	13.8	106.9	4.96	0.02	0.04	0.00	0.00	46.32	49.10	24.85	1.61	к/к	к/к
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	8.9	12.8	16.8	218.9	6.97	0.11	0.11	0.25	0.08	64.72	129.5	33.08	1.75	96	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.5	5.6	37.1	225.8	0.00	0.07	0.00	0.00	0.00	4.66	41.90	8.15	0.94	209	2008
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ (ПАРОВЫЕ) В СОУСЕ	100	12.6	3.6	11.3	128.6	1.11	0.09	0.09	0.09	0.05	34.88	171.2	43.82	0.99	240	2008
ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ КИСЕЛЬ ВИТОШКА	200	0.0	0.0	19.0	230.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.98	0.00	1.77	0.00	405	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	53	3.5	0.5	22.5	108.1	0.00	0.10	0.04	0.00	0.00	9.54	46.11	10.07	2.12		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5.2	0.4	34.1	160.8	0.00	0.08	0.03	0.00	0.00	14.49	52.92	20.79	1.26		
Итого за прием пищи:	953	38.5	27.9	135.5	949.1	13.04	0.47	0.31	0.34	0.13	182.6	490.8	142.5	8.67		
Всего за день:		56.4	47.2	226.1	1,558.4	17.66	0.74	0.52	0.51	0.31	364.2	794.8	210.0	15.41		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг			
Завтрак																	
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	250	6.8	10.6	29.8	242.8	0.62	0.10	0.17	0.06	0.12	155.1	195.1	29.95	0.78	184	2008	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	25/0/20	6.6	6.1	12.6	132.0	0.14	0.05	0.07	0.06	0.00	181.8	121.0	15.25	0.70	3	2008	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.8	86.0	4.00	0.02	0.00	0.00	0.00	14.00	14.00	8.00	2.80	442	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2.5	0.3	16.1	77.5	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	6.84	33.06	7.22	1.52		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	4.60	16.80	6.60	0.40			
ЯБЛОКО	100	0.5	0.5	12.9	62.0	13.20	0.04	0.03	0.01	0.00	21.12	14.52	10.56	2.90		2008	
Итого за прием пищи:	653	18.9	17.9	101.3	647.7	17.96	0.31	0.31	0.13	0.12	383.4	394.4	77.58	9.10			
обед																	
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0.8	0.1	2.5	14.0	9.97	0.03	0.04	0.01	0.00	22.93	41.87	13.96	1.00		2008	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	8.9	12.7	16.0	213.8	10.20	0.09	0.13	0.31	0.08	62.87	114.0	35.04	1.96	76	2008	
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	180	4.3	6.4	45.7	257.8	0.00	0.04	0.03	0.00	0.00	15.89	87.19	30.17	0.63	326	2008	
КУРА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100/0/30	18.2	19.0	2.1	252.1	1.33	0.05	0.14	0.12	0.02	18.64	154.5	18.91	1.57			
Витаминизированный напиток какао Витошка	200	3.0	3.1	27.3	150.0	0.52	0.03	0.11	0.02	0.00	107.0	79.27	12.98	0.19	433	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	53	3.5	0.5	22.5	108.1	0.00	0.10	0.04	0.00	0.00	9.54	46.11	10.07	2.12		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5.2	0.4	34.1	160.8	0.00	0.08	0.03	0.00	0.00	14.49	52.92	20.79	1.26			
Итого за прием пищи:	983	43.9	42.2	150.0	1,156.6	22.02	0.42	0.52	0.46	0.10	251.4	575.9	141.9	8.73			
Всего за день:			62.8	60.1	251.3	1,804.2	39.98	0.73	0.83	0.59	0.22	634.8	970.3	219.5	17.83		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг			
Завтрак																	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	19.6	26.8	3.5	334.0	0.28	0.09	0.60	0.39	3.22	134.4	293.7	22.29	3.38	214	2008	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/0/10	2.3	8.4	15.1	145.9	0.00	0.05	0.03	0.07	0.15	8.10	27.10	9.90	0.62	1	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	14.9	60.5	0.04	0.00	0.01	0.00	0.00	12.23	7.42	5.63	0.74	430	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2.5	0.3	16.1	77.5	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	6.84	33.06	7.22	1.52		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	45.9	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	4.14	15.12	5.94	0.36			
МАНДАРИН	100	0.8	0.2	7.5	38.0	37.96	0.06	0.03	0.01	0.00	34.97	16.98	10.99	0.10		2008	
Итого за прием пищи:	598	26.9	35.9	66.9	701.7	38.28	0.29	0.71	0.47	3.37	200.6	393.4	61.97	6.72			
обед																	
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1.5	5.1	9.3	89.8	14.68	0.03	0.04	0.25	0.00	39.64	27.59	15.24	0.81	45	2011	
суп-уха с перловой крупой	250	8.5	6.6	13.9	149.5	5.14	0.12	0.10	0.23	0.08	39.12	151.1	39.31	1.15			
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	7.7	6.8	34.6	229.9	0.00	0.20	0.11	0.02	0.09	23.38	169.4	113.9	3.99	323	2008	
КОТЛЕТА В СОУСЕ	100/0/30	20.4	23.7	6.9	321.5	1.22	0.08	0.15	0.13	0.02	26.16	176.0	23.69	1.91	271	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	349	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	53	3.5	0.5	22.5	108.1	0.00	0.10	0.04	0.00	0.00	9.54	46.11	10.07	2.12		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5.2	0.4	34.1	160.8	0.00	0.08	0.03	0.00	0.00	14.49	52.92	20.79	1.26			
Итого за прием пищи:	983	46.7	43.0	140.5	1,137.0	21.04	0.61	0.47	0.63	0.19	160.8	623.2	224.8	11.24			
Всего за день:			73.6	79.0	207.4	1,838.7	59.32	0.90	1.18	1.10	3.56	361.4	1,017	286.7	17.96		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак																
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ГРЕЧИ	250	7.3	14.1	36.8	304.2	0.62	0.12	0.19	0.07	0.18	131.1	170.5	62.17	1.69	175	2011
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	20/0/20	1.7	0.1	24.6	104.2	8.00	0.03	0.01	0.00	0.00	9.00	20.00	9.40	0.50	2	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1.6	1.6	17.2	89.6	0.30	0.01	0.07	0.01	0.00	61.20	43.42	10.78	0.78	378	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2.5	0.3	16.1	77.5	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	6.84	33.06	7.22	1.52		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	6.21	22.68	8.91	0.54		
Итого за прием пищи:	558	15.3	16.3	109.4	644.4	8.92	0.27	0.32	0.08	0.18	214.4	289.7	98.48	5.03		
обед																
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	100	0.8	0.1	1.7	13.0	5.00	0.02	0.02	0.00	0.00	23.00	24.00	14.00	0.60		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	9.5	12.9	20.5	236.5	6.87	0.13	0.11	0.25	0.08	36.60	116.8	29.90	1.59	100	2008
ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ С МАСЛОМ	180	19.2	8.1	40.1	310.2	0.00	0.52	0.12	0.04	0.13	78.19	175.6	69.81	5.42	199	2011
Тефтели в соусе	100/0/30	25.9	67.1	9.4	189.2	0.76	1.44	0.20	0.06	0.02	23.49	275.2	38.23	2.78	271	2011
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.7	0.3	24.4	103.0	200.00	0.01	0.00	0.16	0.00	13.00	3.00	3.00	1.00	441	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	53	3.5	0.5	22.5	108.1	0.00	0.10	0.04	0.00	0.00	9.54	46.11	10.07	2.12		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5.2	0.4	34.1	160.8	0.00	0.08	0.03	0.00	0.00	14.49	52.92	20.79	1.26		
Итого за прием пищи:	983	64.7	89.4	152.7	1,120.8	212.63	2.30	0.52	0.51	0.23	198.3	693.6	185.8	14.77		
Всего за день:		80.0	105.8	262.0	1,765.2	221.55	2.57	0.84	0.59	0.41	412.7	983.3	284.3	19.80		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг			
Завтрак																	
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	250	7.2	10.5	30.5	246.2	0.60	0.11	0.16	0.06	0.12	139.2	167.1	32.66	1.53	184	2008	
ПЕЧЕНЬЕ	70	5.3	6.9	52.1	291.9	0.00	0.06	0.04	0.01	0.00	20.30	63.00	14.00	1.47		2008	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.8	86.0	4.00	0.02	0.00	0.00	0.00	14.00	14.00	8.00	2.80	442	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2.5	0.3	16.1	77.5	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	6.84	33.06	7.22	1.52		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	45.9	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	4.14	15.12	5.94	0.36			
Итого за прием пищи:	578	17.4	18.0	128.2	747.6	4.60	0.28	0.24	0.07	0.12	184.5	292.3	67.82	7.68			
обед																	
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ	100	1.4	5.2	8.8	88.5	5.69	0.06	0.05	0.41	0.00	21.55	41.75	20.40	0.79	22	2012	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	250	8.9	12.8	11.7	197.7	9.12	0.12	0.13	0.25	0.08	50.79	112.5	29.68	1.52	99	2011	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.5	5.6	37.1	225.8	0.00	0.07	0.00	0.00	0.00	4.66	41.90	8.15	0.94	209	2008	
КУРА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100/0/30	18.2	19.0	2.1	252.1	1.33	0.05	0.14	0.12	0.02	18.64	154.5	18.91	1.57			
ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ НАПИТОК ВИТОШКА	200	0.0	0.0	19.0	230.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.29	0.00	1.62	0.00	349	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	53	3.5	0.5	22.5	108.1	0.00	0.10	0.04	0.00	0.00	9.54	46.11	10.07	2.12		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5.2	0.4	34.1	160.8	0.00	0.08	0.03	0.00	0.00	14.49	52.92	20.79	1.26			
Итого за прием пищи:	983	43.6	43.5	116.3	1,033.0	16.14	0.48	0.39	0.78	0.10	127.0	449.7	109.6	8.20			
Всего за день:			61.0	61.6	244.5	1,780.6	20.74	0.76	0.63	0.85	0.22	311.4	742.0	177.4	15.88		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак																
КАША ИЗ КРУП ГРЕЧНЕВОЙ, РИСОВОЙ И ПШЕНА	250	7.3	11.5	40.0	293.0	0.65	0.11	0.17	0.06	0.13	133.7	168.5	51.22	1.27	177.7	2011
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5.1	4.6	0.3	63.0	0.00	0.03	0.00	0.10	0.00	22.00	77.00	5.00	1.00	213	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	14.9	60.5	0.04	0.00	0.01	0.00	0.00	12.23	7.42	5.63	0.74	430	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2.5	0.3	16.1	77.5	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	6.84	33.06	7.22	1.52		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.9	0.00	0.06	0.03	0.00	0.00	10.35	37.80	14.85	0.90		
Итого за прием пищи:	578	18.8	16.7	95.6	608.8	0.69	0.27	0.24	0.16	0.13	185.1	323.8	83.92	5.43		
обед																
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	100	1.8	5.0	13.8	106.9	4.96	0.02	0.04	0.00	0.00	46.32	49.10	24.85	1.61	к/к	к/к
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	9.4	13.0	20.2	235.2	6.87	0.12	0.13	0.25	0.08	44.38	140.0	32.39	1.65	101	2011
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	180	4.3	6.4	45.7	257.8	0.00	0.04	0.03	0.00	0.00	15.89	87.19	30.17	0.63	326	2008
КОТЛЕТА КУРИНАЯ В СОУСЕ	100/0.3	20.4	23.7	6.9	321.5	1.22	0.08	0.15	0.13	0.02	26.18	176.0	23.70	1.91	271	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	14.9	60.5	0.04	0.00	0.01	0.00	0.00	12.23	7.42	5.63	0.74	430	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	53	3.5	0.5	22.5	108.1	0.00	0.10	0.04	0.00	0.00	9.54	46.11	10.07	2.12		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5.2	0.4	34.1	160.8	0.00	0.08	0.03	0.00	0.00	14.49	52.92	20.79	1.26		
Итого за прием пищи:	983	44.8	48.9	158.0	1,250.6	13.09	0.44	0.43	0.38	0.10	169.0	558.7	147.6	9.92		
Всего за день:		63.6	65.6	253.6	1,859.5	13.78	0.71	0.67	0.54	0.23	354.2	882.5	231.5	15.35		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	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	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	665.7	765.4	2,344.9	17,338.1	497.85	12.22	8.11	8.97	9.94	4,114.14	8,880.99	2,342.77	162.89	19,351.12	599.66	0.40	3.49
Среднее значение за период	66.6	76.5	234.5	1,733.8	49.79	1.22	0.81	0.90	0.99	411.41	888.10	234.28	16.29	1,935.11	59.97	0.04	0.35
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15.4	39.7	44.9														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	обед
12-18 лет ОВЗ	591	969

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг			
Завтрак																	
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	250	7.3	11.3	31.6	258.4	0.62	0.14	0.15	0.06	0.13	147.6	161.6	41.59	1.12	184	2008	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/0/10	2.3	8.4	15.1	145.9	0.00	0.05	0.03	0.07	0.15	8.10	27.10	9.90	0.62	1	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	14.9	60.5	0.04	0.00	0.01	0.00	0.00	12.23	7.42	5.63	0.74	430	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2.5	0.3	16.1	77.5	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	6.84	33.06	7.22	1.52		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	45.9	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	4.14	15.12	5.94	0.36			
Итого за прием пищи:	548	13.8	20.2	87.5	588.2	0.66	0.28	0.23	0.13	0.28	179.0	244.3	70.28	4.36			
обед																	
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008	
СУП С ДОМАШНЕЙ ЛАПШОЙ	250	11.2	13.6	26.8	273.6	4.87	0.12	0.13	0.27	0.19	40.10	123.9	27.63	1.53	101	2008	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	7.9	6.9	35.7	235.8	0.00	0.21	0.12	0.02	0.09	23.74	174.7	117.4	4.11	323	2008	
КУРА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100/0/30	18.2	19.1	2.4	254.0	1.40	0.05	0.14	0.13	0.02	18.97	154.9	19.19	1.58			
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.3	3.1	26.5	148.0	0.52	0.05	0.12	0.02	0.00	111.4	87.89	19.03	0.40	379	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	53	3.5	0.5	22.5	108.1	0.00	0.10	0.04	0.00	0.00	9.54	46.11	10.07	2.12		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5.2	0.4	34.1	160.8	0.00	0.08	0.03	0.00	0.00	14.49	52.92	20.79	1.26			
Итого за прием пищи:	983	45.8	43.0	125.4	1,072.2	6.79	0.51	0.54	0.44	0.30	208.7	594.3	204.1	8.88			
Всего за день:			59.6	63.3	212.9	1,660.4	7.45	0.79	0.77	0.57	0.58	387.7	838.6	274.4	13.24		

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак																
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	23.6	30.5	3.7	383.6	0.28	0.11	0.73	0.47	3.94	150.5	349.9	25.81	4.11	214	2008
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	20/0/20	1.7	0.1	24.6	104.2	8.00	0.03	0.01	0.00	0.00	9.00	20.00	9.40	0.50	2	2011
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.8	86.0	4.00	0.02	0.00	0.00	0.00	14.00	14.00	8.00	2.80	442	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2.5	0.3	16.1	77.5	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	6.84	33.06	7.22	1.52		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	6.21	22.68	8.91	0.54		
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		2008
Итого за прием пищи:	608	32.5	31.8	99.8	816.2	22.28	0.31	0.84	0.50	3.94	194.6	467.6	101.3	10.07		
обед																
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1.5	5.1	9.3	89.8	14.68	0.03	0.04	0.25	0.00	39.64	27.59	15.24	0.81	45	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	13.5	13.1	21.4	257.2	4.87	0.24	0.13	0.25	0.08	62.10	148.5	43.48	2.83	99	2008
ПЕРЛОВКА С МЯСОМ	230	27.8	65.6	35.4	325.3	0.62	1.38	0.20	0.25	0.00	34.75	402.3	52.46	3.31	265	2008
ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ НАПИТОК ВИТОШКА	200	0.0	0.0	19.0	230.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.29	0.00	1.62	0.00	349	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	53	3.5	0.5	22.5	108.1	0.00	0.10	0.04	0.00	0.00	9.54	46.11	10.07	2.12		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5.2	0.4	34.1	160.8	0.00	0.08	0.03	0.00	0.00	14.49	52.92	20.79	1.26		
Итого за прием пищи:	903	48.0	84.2	100.1	833.1	20.17	1.73	0.40	0.75	0.08	158.3	631.3	133.6	8.21		
Всего за день:		80.4	116.0	199.9	1,649.3	42.45	2.04	1.24	1.25	4.02	352.9	1,099	234.9	18.28		

13 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак																
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	250	5.8	10.5	32.7	249.5	0.62	0.05	0.15	0.06	0.12	132.7	134.9	29.95	0.48	184	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/0/15	5.9	4.8	15.1	127.3	0.11	0.06	0.07	0.05	0.00	142.9	102.5	15.31	0.75	3	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1.6	1.6	17.2	89.6	0.30	0.01	0.07	0.01	0.00	61.20	43.42	10.78	0.78	378	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2.5	0.3	16.1	77.5	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	6.84	33.06	7.22	1.52		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	45.9	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	4.14	15.12	5.94	0.36		
Итого за прием пищи:	553	17.2	17.3	90.8	589.8	1.03	0.21	0.33	0.12	0.12	347.7	328.9	69.20	3.89		
обед																
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	100	0.8	0.1	1.7	13.0	5.00	0.02	0.02	0.00	0.00	23.00	24.00	14.00	0.60		2008
ЩИ ПО УРАЛЬСКИ	250	9.7	12.8	15.2	215.6	15.77	0.09	0.13	0.25	0.08	70.67	126.2	32.31	1.83	87	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.5	5.6	37.1	225.8	0.00	0.07	0.00	0.00	0.00	4.66	41.90	8.15	0.94	209	2008
СУФЛЕ РЫБНОЕ (ПАРОВОЕ)	100	16.5	13.6	3.8	203.5	0.27	0.11	0.17	0.11	0.52	59.97	235.4	48.37	1.07	250	2008
КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0.3	0.0	36.2	146.6	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	24.05	13.86	5.25	0.65	354	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	53	3.5	0.5	22.5	108.1	0.00	0.10	0.04	0.00	0.00	9.54	46.11	10.07	2.12		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5.2	0.4	34.1	160.8	0.00	0.08	0.03	0.00	0.00	14.49	52.92	20.79	1.26		
Итого за прием пищи:	953	42.5	33.0	150.5	1,073.5	21.14	0.47	0.39	0.36	0.60	206.4	540.3	138.9	8.47		
Всего за день:		59.7	50.3	241.3	1,663.3	22.17	0.68	0.72	0.48	0.72	554.1	869.2	208.1	12.36		

14 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак																
КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	250	5.9	10.4	25.0	217.3	0.62	0.06	0.15	0.06	0.12	134.7	107.2	18.40	0.39	184	2008
ПЕЧЕНЬЕ	70	5.3	6.9	52.1	291.9	0.00	0.06	0.04	0.01	0.00	20.30	63.00	14.00	1.47		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	14.9	60.5	0.04	0.00	0.01	0.00	0.00	12.23	7.42	5.63	0.74	430	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2.5	0.3	16.1	77.5	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	6.84	33.06	7.22	1.52		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	45.9	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	4.14	15.12	5.94	0.36		
МАНДАРИН	100	0.8	0.2	7.5	38.0	38.00	0.06	0.03	0.01	0.00	35.00	17.00	11.00	0.10		2008
Итого за прием пищи:	678	16.1	17.9	125.3	731.1	38.66	0.27	0.27	0.08	0.12	213.2	242.8	62.19	4.58		
обед																
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	1.2	3.0	11.3	78.4	1.94	0.05	0.06	1.94	0.00	44.61	48.07	33.17	0.87	41	2012
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	8.8	11.7	15.9	205.1	10.20	0.09	0.12	0.31	0.06	62.75	113.9	35.04	1.96	76	2008
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	180	4.3	6.4	45.7	257.8	0.00	0.04	0.03	0.00	0.00	15.89	87.19	30.17	0.63	326	2008
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ В СОУСЕ	100/103 г	25.9	67.3	9.1	189.7	0.68	1.44	0.19	0.06	0.02	24.00	276.5	38.87	2.81	271	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	27.0	111.1	1.60	0.01	0.01	0.00	0.00	13.16	3.96	4.43	0.79	394	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	53	3.5	0.5	22.5	108.1	0.00	0.10	0.04	0.00	0.00	9.54	46.11	10.07	2.12		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5.2	0.4	34.1	160.8	0.00	0.08	0.03	0.00	0.00	14.49	52.92	20.79	1.26		
Итого за прием пищи:	983	49.2	89.5	165.6	1,111.0	14.42	1.81	0.48	2.31	0.08	184.4	628.6	172.5	10.44		
Всего за день:		65.3	107.4	290.9	1,842.1	53.08	2.08	0.75	2.39	0.20	397.6	871.4	234.7	15.02		

15 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг			
Завтрак																	
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ГРЕЧИ	250	7.3	14.1	36.8	304.2	0.62	0.12	0.19	0.07	0.18	131.1	170.5	62.17	1.69	175	2011	
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5.1	4.6	0.3	63.0	0.00	0.03	0.00	0.10	0.00	22.00	77.00	5.00	1.00	213	2008	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.8	86.0	4.00	0.02	0.00	0.00	0.00	14.00	14.00	8.00	2.80	442	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2.5	0.3	16.1	77.5	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	6.84	33.06	7.22	1.52		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	6.21	22.68	8.91	0.54			
Итого за прием пищи:	558	18.1	19.4	87.6	599.6	4.62	0.28	0.24	0.17	0.18	180.2	317.3	91.30	7.55			
обед																	
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	100	1.8	5.0	13.8	106.9	4.96	0.02	0.04	0.00	0.00	46.32	49.10	24.85	1.61	к/к	к/к	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	9.5	11.3	20.5	222.0	6.87	0.13	0.10	0.24	0.05	36.40	116.5	29.90	1.59	100	2008	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	7.9	6.9	35.7	235.8	0.00	0.21	0.12	0.02	0.09	23.74	174.7	117.4	4.11	323	2008	
КУРА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100/0/30	18.2	19.1	2.4	254.0	1.40	0.05	0.14	0.13	0.02	18.96	154.9	19.19	1.58			
ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ КИСЕЛЬ ВИТОШКА	200	0.0	0.0	19.0	230.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.04	3.60	1.95	0.00	405	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	53	3.5	0.5	22.5	108.1	0.00	0.10	0.04	0.00	0.00	9.54	46.11	10.07	2.12		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5.2	0.4	34.1	160.8	0.00	0.08	0.03	0.00	0.00	14.49	52.92	20.79	1.26			
Итого за прием пищи:	983	46.1	43.1	144.4	1,149.3	13.23	0.59	0.47	0.39	0.16	160.5	597.8	224.2	12.27			
Всего за день:			64.2	62.6	232.0	1,748.9	17.85	0.87	0.71	0.56	0.34	340.7	915.1	315.5	19.82		

16 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг			
Завтрак																	
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	250	6.8	10.6	29.8	242.8	0.62	0.10	0.17	0.06	0.12	155.1	195.1	29.95	0.78	184	2008	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	25/0/20	6.6	6.1	12.6	132.0	0.14	0.05	0.07	0.06	0.00	181.8	121.0	15.25	0.70	3	2008	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.8	86.0	4.00	0.02	0.00	0.00	0.00	14.00	14.00	8.00	2.80	442	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2.5	0.3	16.1	77.5	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	6.84	33.06	7.22	1.52		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	4.60	16.80	6.60	0.40			
ЯБЛОКО	100	0.5	0.5	12.9	62.0	13.20	0.04	0.03	0.01	0.00	21.12	14.52	10.56	2.90		2008	
Итого за прием пищи:	653	18.9	17.9	101.3	647.7	17.96	0.31	0.31	0.13	0.12	383.4	394.4	77.58	9.10			
обед																	
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0.8	0.1	2.5	14.0	9.97	0.03	0.04	0.01	0.00	22.93	41.87	13.96	1.00		2008	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	8.8	11.7	15.9	205.1	10.20	0.09	0.12	0.31	0.06	62.75	113.9	35.04	1.96	76	2008	
Булгур рассыпчатый	180	13.6	9.2	28.4	250.8	0.00	0.37	0.08	0.00	0.00	57.46	124.0	50.16	3.83	199	2011	
ГУЛЯШ	100/0/30	18.4	21.9	3.7	285.8	2.12	0.06	0.15	0.28	0.08	33.23	167.4	24.51	1.85	260	2011	
Витаминизированный напиток какао Витошка	200	3.0	3.1	27.3	150.0	0.52	0.03	0.11	0.02	0.00	107.0	79.27	12.98	0.19	433	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	53	3.5	0.5	22.5	108.1	0.00	0.10	0.04	0.00	0.00	9.54	46.11	10.07	2.12		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5.2	0.4	34.1	160.8	0.00	0.08	0.03	0.00	0.00	14.49	52.92	20.79	1.26			
Итого за прием пищи:	983	53.4	46.9	134.3	1,174.5	22.81	0.76	0.57	0.62	0.14	307.4	625.4	167.5	12.21			
Всего за день:			72.3	64.8	235.6	1,822.1	40.77	1.07	0.88	0.75	0.26	690.9	1,020	245.1	21.31		

17 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг			
Завтрак																	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	19.6	26.8	3.5	334.0	0.28	0.09	0.60	0.39	3.22	134.4	293.7	22.29	3.38	214	2008	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/0/10	2.3	8.4	15.1	145.9	0.00	0.05	0.03	0.07	0.15	8.10	27.10	9.90	0.62	1	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	14.9	60.5	0.04	0.00	0.01	0.00	0.00	12.23	7.42	5.63	0.74	430	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2.5	0.3	16.1	77.5	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	6.84	33.06	7.22	1.52		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	45.9	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	4.14	15.12	5.94	0.36			
МАНДАРИН	100	0.8	0.2	7.5	38.0	37.96	0.06	0.03	0.01	0.00	34.97	16.98	10.99	0.10		2008	
Итого за прием пищи:	598	26.9	35.9	66.9	701.7	38.28	0.29	0.71	0.47	3.37	200.6	393.4	61.97	6.72			
обед																	
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1.5	5.1	9.3	89.8	14.68	0.03	0.04	0.25	0.00	39.64	27.59	15.24	0.81	45	2011	
суп-уха с перловой крупой	250	8.5	6.6	13.9	149.5	5.14	0.12	0.10	0.23	0.08	39.12	151.1	39.31	1.15			
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.5	5.6	37.1	225.8	0.00	0.07	0.00	0.00	0.00	4.66	41.90	8.15	0.94	209	2008	
КОТЛЕТА В СОУСЕ	100/0/30	25.5	66.0	6.9	167.2	0.43	1.44	0.19	0.05	0.02	19.81	271.3	36.42	2.67	271	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	349	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	53	3.5	0.5	22.5	108.1	0.00	0.10	0.04	0.00	0.00	9.54	46.11	10.07	2.12		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5.2	0.4	34.1	160.8	0.00	0.08	0.03	0.00	0.00	14.49	52.92	20.79	1.26			
Итого за прием пищи:	983	50.7	84.1	143.1	978.7	20.25	1.84	0.40	0.53	0.10	135.7	590.9	131.8	8.95			
Всего за день:			77.6	120.1	209.9	1,680.4	58.53	2.13	1.11	1.00	3.47	336.4	984.3	193.8	15.67		

18 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак																
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	250	7.1	14.0	39.7	313.9	0.62	0.11	0.16	0.07	0.18	132.6	157.3	38.37	0.88	175	2011
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	20/0/20	1.7	0.1	24.6	104.2	8.00	0.03	0.01	0.00	0.00	9.00	20.00	9.40	0.50	2	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1.6	1.6	17.2	89.6	0.30	0.01	0.07	0.01	0.00	61.20	43.42	10.78	0.78	378	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2.5	0.3	16.1	77.5	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	6.84	33.06	7.22	1.52		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	6.21	22.68	8.91	0.54		
Итого за прием пищи:	558	15.1	16.2	112.3	654.0	8.92	0.26	0.29	0.08	0.18	215.8	276.5	74.68	4.22		
обед																
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	100	0.8	0.1	1.7	13.0	5.00	0.02	0.02	0.00	0.00	23.00	24.00	14.00	0.60		2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	8.9	12.8	16.8	218.9	6.97	0.11	0.11	0.25	0.08	64.72	129.5	33.08	1.75	96	2011
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	180	4.3	6.4	45.7	257.8	0.00	0.04	0.03	0.00	0.00	15.89	87.19	30.17	0.63	326	2008
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ (ПАРОВЫЕ) В СОУСЕ	100	12.6	3.5	11.2	127.6	1.11	0.09	0.09	0.09	0.05	34.87	171.1	43.82	0.99	240	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.7	0.3	24.4	103.0	200.00	0.01	0.00	0.16	0.00	13.00	3.00	3.00	1.00	441	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	53	3.5	0.5	22.5	108.1	0.00	0.10	0.04	0.00	0.00	9.54	46.11	10.07	2.12		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5.2	0.4	34.1	160.8	0.00	0.08	0.03	0.00	0.00	14.49	52.92	20.79	1.26		
Итого за прием пищи:	953	36.0	24.1	156.3	989.1	213.08	0.45	0.32	0.50	0.13	175.5	513.9	154.9	8.35		
Всего за день:		51.1	40.3	268.6	1,643.1	222.00	0.71	0.61	0.58	0.31	391.3	790.3	229.6	12.57		

19 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг			
Завтрак																	
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	250	7.2	10.5	30.5	246.2	0.60	0.11	0.16	0.06	0.12	139.2	167.1	32.66	1.53	184	2008	
ПЕЧЕНЬЕ	70	5.3	6.9	52.1	291.9	0.00	0.06	0.04	0.01	0.00	20.30	63.00	14.00	1.47		2008	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.8	86.0	4.00	0.02	0.00	0.00	0.00	14.00	14.00	8.00	2.80	442	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2.5	0.3	16.1	77.5	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	6.84	33.06	7.22	1.52		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	45.9	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	4.14	15.12	5.94	0.36			
Итого за прием пищи:	578	17.4	18.0	128.2	747.6	4.60	0.28	0.24	0.07	0.12	184.5	292.3	67.82	7.68			
обед																	
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ	100	1.4	5.2	8.8	88.5	5.69	0.06	0.05	0.41	0.00	21.55	41.75	20.40	0.79	22	2012	
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	250	8.8	12.8	14.4	208.4	8.28	0.08	0.11	0.25	0.08	66.25	110.0	28.56	1.49	94	2008	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	7.9	6.9	35.7	235.8	0.00	0.21	0.12	0.02	0.09	23.74	174.7	117.4	4.11	323	2008	
КОТЛЕТА КУРИНАЯ В СОУСЕ	100/0/30	20.4	23.7	6.9	321.5	1.22	0.08	0.15	0.13	0.02	26.18	176.0	23.70	1.91	271	2011	
ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ НАПИТОК ВИТОШКА	200	0.0	0.0	19.0	230.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.29	0.00	1.62	0.00	349	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	53	3.5	0.5	22.5	108.1	0.00	0.10	0.04	0.00	0.00	9.54	46.11	10.07	2.12		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5.2	0.4	34.1	160.8	0.00	0.08	0.03	0.00	0.00	14.49	52.92	20.79	1.26			
Итого за прием пищи:	983	47.1	49.5	122.2	1,123.0	15.19	0.61	0.50	0.81	0.19	169.0	601.5	222.6	11.68			
Всего за день:			64.5	67.5	250.5	1,870.6	19.79	0.89	0.74	0.88	0.31	353.5	893.8	290.4	19.36		

20 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг			
Завтрак																	
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	34.8	23.7	27.7	470.4	0.38	0.07	0.39	0.11	0.12	277.7	353.3	37.98	0.92	224	2008	
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5.1	4.6	0.3	63.0	0.00	0.03	0.00	0.10	0.00	22.00	77.00	5.00	1.00	213	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	14.9	60.5	0.04	0.00	0.01	0.00	0.00	12.23	7.42	5.63	0.74	430	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2.5	0.3	16.1	77.5	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	6.84	33.06	7.22	1.52		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.9	0.00	0.06	0.03	0.00	0.00	10.35	37.80	14.85	0.90			
Итого за прием пищи:	528	46.3	28.9	83.4	786.2	0.42	0.23	0.46	0.21	0.12	329.1	508.6	70.68	5.08			
обед																	
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	100	1.8	5.0	13.8	106.9	4.96	0.02	0.04	0.00	0.00	46.32	49.10	24.85	1.61	к/к	к/к	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	9.4	13.0	20.2	235.2	6.87	0.12	0.13	0.25	0.08	44.38	140.0	32.39	1.65	101	2011	
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	180	5.8	5.4	37.7	222.4	0.00	0.12	0.05	0.02	0.09	51.30	184.9	27.96	1.11	184	2008	
КУРА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100/103	18.2	19.7	2.1	258.2	1.36	0.05	0.13	0.13	0.03	19.63	156.5	19.88	1.61			
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	14.9	60.5	0.04	0.00	0.01	0.00	0.00	12.23	7.42	5.63	0.74	430	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	53	3.5	0.5	22.5	108.1	0.00	0.10	0.04	0.00	0.00	9.54	46.11	10.07	2.12		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5.2	0.4	34.1	160.8	0.00	0.08	0.03	0.00	0.00	14.49	52.92	20.79	1.26			
Итого за прием пищи:	983	44.1	43.9	145.3	1,152.1	13.23	0.49	0.43	0.40	0.20	197.9	637.0	141.6	10.10			
Всего за день:			90.4	72.8	228.7	1,938.3	13.65	0.72	0.89	0.61	0.32	527.0	1,146	212.3	15.18		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	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	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	685.1	764.9	2,370.3	17,518.5	497.74	11.98	8.42	9.07	10.53	4,331.91	9,427.07	2,438.72	162.81	19,213.70	717.89	0.48	4.02
Среднее значение за период	68.5	76.5	237.0	1,751.9	49.77	1.20	0.84	0.91	1.05	433.19	942.71	243.87	16.28	1,921.37	71.79	0.05	0.40
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15.6	39.3	45.1														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	обед
12-18 лет ОВЗ	586	969