

УТВЕРЖДАЮ:



Директор МАОУ «Школа № 58» КГО

С.А. Ремнева

ПРИМЕРНОЕ 10 - ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ 7-10 ЛЕТ

на второе полугодие 2023 - 2024 учебного года

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	618,7	562,0	1909,7	15453,1	7.93	1 494.84	23.41	110.39	10.05	12.75	6 759.33	2 522.34	9 664.41	139.36	26 498.21	617.83	2.24	0.30
Среднее значение за период	61.9	56.2	191.0	1 545.3	0.79	149.48	2.34	11.04	1.01	1.28	675.93	252.23	966.44	13.94	2 649.82	61.78	0.22	0.03
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	16.0	32.7	51.3															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-10 лет	711	944

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																							
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	100	16.8	6.5	7.8	176.6	0.19	11.88	5.64	1.55	0.06	1.39	11.60	17.77	238.99	5.34	270.57	5.67	0.17	0.03	290	2008		
ЙОГУРТ	150	3.0	2.3	4.5	72.0	0.05	1.05	0.04	0.00	0.00	0.26	180.00	21.00	142.50	0.00	219.00	0.00	0.03	0.00		2008		
ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	60	4.6	0.4	30.1	142.1	0.10	0.00	0.00	1.18	0.00	0.03	13.80	19.80	50.40	1.20	77.40	0.00	0.01	0.00				
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3.7	3.7	20.6	131.5	0.03	0.68	0.02	0.00	0.00	0.14	132.82	20.15	97.52	1.20	213.11	10.80	0.00	0.00	430	2008		
ФРУКТЫ	150	0.6	0.6	14.7	70.5	0.05	15.00	0.01	0.95	0.00	0.03	24.00	12.00	16.50	3.30	417.00	3.00	0.02	0.00		2008		
Итого за прием пищи:	660	28.7	13.5	77.7	592.7	0.42	28.61	5.71	3.68	0.06	1.85	362.22	90.72	545.91	11.04	1 197.08	19.47	0.23	0.03				
Обед																							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	60	5.1	7.7	3.4	104.4	0.01	1.66	0.04	0.96	0.00	0.06	162.92	13.52	95.52	0.66	132.80	2.80	0.01	0.00	31	2011		
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ СО СМЕТАНОЙ	250	7.2	9.5	7.6	149.4	0.05	9.77	0.33	0.43	0.06	0.08	47.44	24.37	87.61	1.49	354.24	6.47	0.04	0.00	84	2008		
СУФЛЕ РЫБНОЕ	100	24.2	20.4	10.6	323.2	0.16	0.62	0.13	0.59	0.52	0.23	79.42	32.81	230.90	0.97	441.67	57.08	0.01	0.01	250	2008		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	3.5	2.2	22.2	122.5	0.04	0.00	0.01	0.73	0.03	0.01	8.70	5.22	25.92	0.59	40.49	0.49	0.01	0.01	331	2008		
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ "ВИТОШКА"	200	0.0	0.0	7.5	29.1	0.09	3.20	0.04	0.94	0.67	0.12	8.10	1.80	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.09	0.00	0.00	1.10	0.00	0.00	9.00	9.50	43.50	0.00	68.00	0.00	0.00	0.00		2008		
Итого за прием пищи:	860	43.3	40.2	72.5	830.6	0.44	15.25	0.55	4.75	1.28	0.50	315.58	87.22	483.45	3.71	1 037.60	66.84	0.07	0.02				
Всего за день:		72.0	53.7	150.2	1 423.3	0.86	43.86	6.26	8.43	1.34	2.35	677.80	177.94	1 029.36	14.75	2 234.88	86.31	0.30	0.05				

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ	200	6.0	12.9	30.2	261.9	0.05	0.78	0.07	0.33	0.15	0.17	160.08	28.71	143.61	0.37	245.90	13.85	0.00	0.00	174	2011
ФРУКТЫ	140	0.6	0.6	13.7	65.8	0.04	14.00	0.01	0.88	0.00	0.03	22.40	11.20	15.40	3.08	389.20	2.80	0.01	0.00		2008
ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	60	4.6	0.4	30.1	142.1	0.10	0.00	0.00	1.18	0.00	0.03	13.80	19.80	50.40	1.20	77.40	0.00	0.01	0.00		
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5.9	7.1	9.8	122.2	0.03	0.50	0.03	0.00	0.00	0.19	215.99	23.52	151.20	0.17	306.60	18.90	0.00	0.00	434	2008
ПЕЧЕНЬЕ	20	1.5	1.9	14.6	81.4	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	5.20	6.00	16.80	0.28	25.20	0.00	0.00	0.00		2008
СОК (В УПАКОВКЕ)	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		
Итого за прием пищи:	820	19.6	23.1	117.8	756.8	0.27	16.88	0.11	2.39	0.15	0.45	430.07	96.43	390.01	7.62	1 284.30	37.55	0.02	0.00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	1.1	4.5	4.4	64.0	0.05	19.77	0.12	2.12	0.00	0.03	16.19	17.02	30.24	0.91	241.18	2.02	0.01	0.00	22	2008
УХА ИЗ РЫБНОЙ КОНСЕРВЫ	250	6.2	3.6	6.5	84.1	0.04	3.07	0.30	1.66	0.00	0.08	14.61	12.77	29.80	0.52	210.71	2.57	0.02	0.00		
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ	300	13.6	12.0	30.0	283.5	0.19	15.53	0.02	1.82	0.00	0.17	27.27	50.18	186.17	3.02	1 241.24	13.62	0.08	0.00	258	2008
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	20	0.2	0.0	0.3	2.6	0.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.60	2.80	4.80	0.12	28.20	0.00	0.00	0.00		2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.7	0.3	24.9	117.0	0.01	80.00	0.16	0.00	0.00	0.05	19.19	4.86	3.06	0.54	11.08	0.00	0.00	0.00	441	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.00	7.20	7.60	34.80	0.00	54.40	0.00	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	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		
Итого за прием пищи:	940	26.7	21.0	98.2	703.8	0.41	119.37	0.60	7.07	0.00	0.35	95.96	105.13	314.07	5.71	1 825.51	18.21	0.11	0.00		
Всего за день:		46.3	44.1	216.0	1 460.6	0.68	136.25	0.71	9.46	0.15	0.80	526.03	201.56	704.08	13.33	3 109.81	55.76	0.13	0.00		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/25	29.6	20.6	29.1	427.6	0.06	0.40	0.11	0.53	0.18	0.39	288.55	37.82	331.69	0.75	283.90	2.92	0.05	0.04	224	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0.4	0.0	10.6	45.6	0.00	1.66	0.00	0.00	0.00	0.01	18.74	8.86	13.10	1.20	54.41	0.00	0.00	0.00	431	2008
ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	70	5.3	0.4	35.1	165.8	0.11	0.00	0.00	1.37	0.00	0.04	16.10	23.10	58.80	1.40	90.30	0.00	0.01	0.00		
СОК	200	0.2	0.4	31.2	130.0	0.00	320.00	0.27	0.00	0.00	0.03	27.00	9.00	63.00	2.52	74.00	0.00	0.00	0.00	389	2011
Итого за прием пищи:	645	35.5	21.4	106.0	769.0	0.17	322.06	0.38	1.90	0.18	0.47	350.39	78.78	466.59	5.87	502.61	2.92	0.06	0.04		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	0.9	4.4	3.4	58.7	0.04	16.01	0.08	2.04	0.00	0.03	17.61	15.51	32.59	0.91	200.39	2.27	0.01	0.00	23	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С МЯСОМ КУРЫ	250	7.5	8.7	13.5	163.1	0.07	2.75	0.32	1.83	0.00	0.07	22.95	18.30	80.88	1.03	257.04	3.93	0.05	0.00		
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	300	23.2	37.6	42.5	603.4	0.15	29.06	0.33	8.71	0.42	0.29	150.36	58.96	273.05	3.52	651.99	18.83	0.13	0.03	306	2008
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1.0	0.1	18.6	79.8	0.02	0.32	0.12	0.00	0.00	0.03	28.96	18.90	26.28	0.58	343.67	0.00	0.01	0.00		
ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	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		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.09	0.00	0.00	1.10	0.00	0.00	9.00	9.50	43.50	0.00	68.00	0.00	0.00	0.00		2008
ФРУКТЫ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	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
Итого за прием пищи:	1020	37.8	51.7	119.0	1 101.4	0.43	58.14	0.86	14.70	0.42	0.45	249.48	135.77	484.10	8.64	1 824.89	27.03	0.21	0.03		
Всего за день:		73.3	73.1	225.0	1 870.4	0.60	380.20	1.24	16.60	0.60	0.92	599.87	214.55	950.69	14.51	2 327.50	29.95	0.27	0.07		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	18.1	26.0	3.7	322.0	0.09	0.31	0.40	3.66	3.06	0.57	128.90	21.13	274.40	3.06	275.00	31.97	0.07	0.04	210	2011	
ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	0.08	0.00	0.00	0.98	0.00	0.03	11.50	16.50	42.00	1.00	64.50	0.00	0.01	0.00			
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4.5	4.3	19.2	135.1	0.05	0.73	0.02	0.00	0.00	0.15	152.86	24.86	119.86	0.49	232.24	12.60	0.00	0.00	379	2011	
ФРУКТЫ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	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	
Итого за прием пищи:	550	26.8	31.0	57.8	622.5	0.25	11.04	0.43	5.27	3.06	0.77	309.26	70.49	447.26	6.75	849.74	46.57	0.09	0.04			
Обед																						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	10.0	8.4	16.3	180.6	0.17	3.30	0.32	2.23	0.08	0.08	40.16	35.13	110.09	2.35	455.66	5.52	0.04	0.00	99	2008	
БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	15.7	14.5	15.8	256.4	0.08	0.12	0.00	2.01	0.00	0.12	37.80	29.36	166.67	2.55	316.20	7.13	0.04	0.00	272	2008	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	5.1	3.3	23.1	142.7	0.13	0.00	0.01	2.83	0.04	0.07	13.47	76.22	112.35	2.64	159.23	1.38	0.01	0.00	181	2008	
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ "ВИТОШКА"	200	0.0	0.0	7.5	29.1	0.09	3.20	0.04	0.94	0.67	0.12	8.10	1.80	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.09	0.00	0.00	1.10	0.00	0.00	9.00	9.50	43.50	0.00	68.00	0.00	0.00	0.00		2008	
ЙОГУРТ	150	9.0	2.3	4.5	72.0	0.05	1.05	0.04	0.00	0.00	0.26	180.00	21.00	142.50	0.00	219.00	0.00	0.03	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	930	37.1	28.9	88.4	782.8	0.61	7.67	0.41	9.11	0.79	0.65	288.53	173.01	575.11	7.54	1 218.69	14.03	0.12	0.00			
Всего за день:		63.9	59.9	146.2	1 405.3	0.86	18.71	0.84	14.38	3.85	1.42	597.79	243.50	1 022.37	14.29	2 068.43	60.60	0.21	0.04			

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША "ДРУЖБА"	200	5.6	12.9	22.7	231.0	0.07	0.78	0.07	0.45	0.15	0.17	159.11	26.09	135.71	0.42	244.11	13.94	0.00	0.00	190	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4.6	4.8	16.4	128.6	0.04	0.73	0.02	0.00	0.00	0.15	150.89	28.15	118.49	0.71	250.30	12.60	0.00	0.00	433	2008
ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	45	3.4	0.3	22.6	106.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.02	10.35	14.85	37.80	0.90	58.05	0.00	0.01	0.00		
СОК (В УПАКОВКЕ)	200	1.0	0.0	14.2	60.1	0.03	137.60	0.03	1.60	0.00	0.00	144.00	126.00	72.00	1.44	0.00	0.00	0.00	0.00		
ФРУКТЫ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	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
ЙОГУРТ	150	3.0	2.3	4.5	72.0	0.05	1.05	0.04	0.00	0.00	0.26	180.00	21.00	142.50	0.00	219.00	0.00	0.03	0.00		2008
Итого за прием пищи:	895	18.0	20.7	90.2	645.3	0.29	150.16	0.17	3.56	0.15	0.62	660.35	224.09	517.50	5.67	1 049.46	28.54	0.05	0.00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	60	1.7	3.0	3.6	48.6	0.05	2.64	0.01	1.95	0.00	0.02	11.58	11.23	32.37	0.37	61.23	0.00	0.00	0.00		2011
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ С ГОВЯДИНОЙ ТУШЕНОЙ	250/5	7.3	9.5	14.2	176.7	0.06	11.63	0.42	1.53	0.00	0.10	64.69	33.93	106.94	1.99	468.02	7.00	0.03	0.00	76	2008
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	100	19.3	8.8	15.9	219.4	0.15	0.42	0.02	1.57	0.00	0.14	49.82	36.74	192.67	1.46	362.23	42.34	0.00	0.00	239	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	4.8	6.3	29.5	194.8	0.17	13.96	0.04	0.28	0.08	0.16	69.96	41.33	128.18	1.59	1 049.41	13.32	0.05	0.00	335	2008
КИСЕЛЬ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ "ВИТОШКА"	200	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	1.80	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	411	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.09	0.00	0.00	1.10	0.00	0.04	9.00	9.50	43.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00		2008
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	5.0	4.5	0.3	61.3	0.02	0.00	0.10	0.81	0.89	0.15	19.92	4.35	69.55	0.91	56.35	8.05	0.02	0.01		
Итого за прием пищи:	910	41.4	32.5	84.7	802.8	0.54	28.65	0.59	7.24	0.97	0.61	233.07	138.88	573.21	8.32	2 065.84	73.51	0.10	0.01		
Всего за день:		59.4	53.2	174.9	1 448.1	0.83	178.81	0.76	10.80	1.12	1.23	893.42	362.97	1 090.71	13.99	3 115.30	102.05	0.15	0.01		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	180	6.7	13.9	22.7	243.8	0.11	0.78	0.07	0.87	0.15	0.18	168.98	41.09	170.13	0.89	287.92	14.72	0.01	0.00	184	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0.4	0.0	10.6	45.6	0.00	1.66	0.00	0.00	0.00	0.01	10.46	7.02	13.10	1.20	53.80	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00		
СОК (В УПАКОВКЕ)	200	1.0	0.0	14.2	60.1	0.03	137.60	0.03	1.60	0.00	0.00	144.00	126.00	72.00	1.44	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	620	11.2	14.1	67.6	444.2	0.20	140.04	0.10	3.25	0.15	0.21	332.64	187.31	288.83	4.33	393.32	14.72	0.02	0.00		
Обед																					
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4.6	5.9	0.0	72.7	0.01	0.00	0.06	0.13	0.00	0.00	176.00	7.33	100.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	14	2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ С ГОВЯДИНОЙ ТУШЕНОЙ	250	7.0	10.2	9.7	163.4	0.05	3.86	0.35	0.36	0.06	0.09	40.52	25.77	102.71	1.48	375.92	3.60	0.02	0.00	91	2008
КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	4.3	4.2	13.9	111.1	0.05	0.15	0.02	0.40	0.04	0.05	33.38	16.73	69.07	1.10	110.12	2.70	0.01	0.00	272	2008
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	180	12.1	4.8	25.4	193.8	0.33	0.00	0.02	5.05	0.08	0.07	51.29	43.44	112.69	3.49	397.88	2.77	0.01	0.00		
ФРУКТЫ	100	1.5	0.5	21.0	96.0	0.04	10.00	0.03	0.00	0.00	0.05	8.00	42.00	28.00	0.60	348.00	0.00	0.00	0.00		2008
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ "ВИТОШКА"	200	0.0	0.0	7.5	29.1	0.09	3.20	0.04	0.94	0.67	0.12	8.10	1.80	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.09	0.00	0.00	1.10	0.00	0.00	9.00	9.50	43.50	0.00	68.00	0.00	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	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		
Итого за прием пищи:	920	34.3	26.1	108.7	815.5	0.69	17.21	0.52	8.37	0.85	0.39	330.89	153.17	472.77	7.27	1 326.32	9.07	0.04	0.00		
Всего за день:		46.5	40.2	176.3	1 259.7	0.89	157.25	0.62	11.62	1.00	0.60	663.53	340.48	761.60	11.60	1 719.64	23.79	0.06	0.00		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	150	28.6	17.9	35.0	419.0	0.06	3.50	0.07	1.88	0.08	0.31	222.77	33.29	287.77	0.85	222.47	1.02	0.04	0.04	234	2011
ЙОГУРТ	150	3.0	2.3	4.5	72.0	0.05	1.05	0.04	0.00	0.00	0.26	180.00	21.00	142.50	0.00	219.00	0.00	0.03	0.00		2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4.5	4.3	19.2	135.1	0.05	0.73	0.02	0.00	0.00	0.15	152.05	24.68	119.86	0.49	232.18	12.60	0.00	0.00	379	2011
ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	0.08	0.00	0.00	0.98	0.00	0.03	11.50	16.50	42.00	1.00	64.50	0.00	0.01	0.00		
ФРУКТЫ	140	0.6	0.6	13.7	65.8	0.04	14.00	0.01	0.88	0.00	0.03	22.40	11.20	15.40	3.08	389.20	2.80	0.01	0.00		2008
Итого за прием пищи:	690	40.5	25.4	97.5	810.3	0.28	19.28	0.14	3.74	0.08	0.78	588.72	106.67	607.53	5.42	1 127.35	16.42	0.09	0.04		
Обед																					
САЛАТ "СВЕКОЛКА"	100	1.8	4.1	17.7	115.8	0.04	3.20	0.07	1.78	0.00	0.05	47.31	28.56	54.67	1.50	456.30	4.90	0.02	0.00	50	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С МЯСОМ КУРЫ	250	7.8	8.9	15.0	171.2	0.07	3.17	0.32	1.88	0.00	0.07	23.14	19.51	84.47	1.09	288.45	4.24	0.06	0.00		
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	300	21.1	20.3	50.1	468.2	0.31	23.14	0.03	2.11	0.08	0.27	40.79	81.06	300.74	4.95	1 905.21	20.33	0.12	0.00	299	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	9.7	38.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.69	1.89	0.00	0.00	0.93	0.00	0.00	0.00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3.0	0.4	19.1	91.8	0.08	0.00	0.00	0.99	0.00	0.00	8.10	8.55	39.15	0.00	61.20	0.00	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	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		
СОК	200	0.2	0.4	31.2	130.0	0.00	320.00	0.27	0.00	0.00	0.03	27.00	9.00	63.00	2.52	74.00	0.00	0.00	0.00	389	2011
Итого за прием пищи:	1125	36.2	34.3	157.9	1 086.7	0.55	349.51	0.69	7.35	0.08	0.44	161.93	158.47	567.23	10.66	2 824.79	29.47	0.20	0.00		
Всего за день:		76.7	59.7	256.4	1 897.0	0.83	368.79	0.83	11.09	0.16	1.22	750.65	265.14	1 174.76	16.08	3 952.14	45.89	0.29	0.04		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	8.1	13.6	32.4	285.2	0.15	0.78	0.07	1.12	0.15	0.18	168.36	43.33	182.56	1.09	293.63	15.05	0.01	0.00	184	2008
ЙОГУРТ	150	3.0	2.3	4.5	72.0	0.05	1.05	0.04	0.00	0.00	0.26	180.00	21.00	142.50	0.00	219.00	0.00	0.03	0.00		2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5.9	7.1	9.6	122.2	0.03	0.50	0.03	0.00	0.00	0.19	215.99	23.52	151.20	0.17	306.60	18.90	0.00	0.00	434	2008
ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	60	4.6	0.4	30.1	142.1	0.10	0.00	0.00	1.18	0.00	0.03	13.80	19.80	50.40	1.20	77.40	0.00	0.01	0.00		
ФРУКТЫ	125	0.5	0.4	12.9	58.8	0.03	6.25	0.00	0.45	0.00	0.04	23.75	15.00	20.00	2.50	193.75	1.25	0.01	0.00		2008
СОК (В УПАКОВКЕ)	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		
Итого за прием пищи:	935	23.1	24.0	109.1	763.7	0.38	10.18	0.14	2.75	0.15	0.72	614.50	129.85	559.26	7.48	1 330.38	37.20	0.06	0.00		
Обед																					
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4.7	6.1	0.0	75.0	0.01	0.14	0.05	0.06	0.00	0.08	196.00	10.00	116.00	0.14	19.00	0.00	0.01	0.00	14	2008
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	60	1.7	3.2	4.7	54.2	0.05	2.23	0.00	2.01	0.00	0.02	10.07	10.55	31.19	0.35	55.28	0.00	0.00	0.00		2011
СУП ОВОЩНОЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ С ГОВЯДИНОЙ ТУШЕНОЙ	250	7.1	9.0	8.5	145.4	0.06	9.13	0.31	1.57	0.00	0.09	37.18	24.82	97.22	1.56	364.11	3.76	0.02	0.00		
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100	29.1	11.5	8.5	256.5	0.20	1.11	0.24	0.76	0.00	0.17	40.13	40.40	243.77	0.95	523.14	71.08	0.01	0.00	229	2008
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	2.6	12.4	27.1	230.3	0.02	0.00	0.07	0.50	0.23	0.02	13.21	18.32	53.78	0.39	40.34	0.53	0.02	0.01	181	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.7	0.3	15.2	78.3	0.01	80.00	0.16	0.00	0.00	0.05	19.01	4.86	3.06	0.54	10.78	0.00	0.00	0.00	441	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.09	0.00	0.00	1.10	0.00	0.00	9.00	9.50	43.50	0.00	68.00	0.00	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	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		
Итого за прием пищи:	890	51.5	43.1	100.3	1 012.7	0.49	92.61	0.83	6.59	0.23	0.45	331.50	128.35	613.72	4.53	1 119.35	75.37	0.06	0.01		
Всего за день:		74.6	67.1	209.4	1 776.4	0.87	102.79	0.97	9.34	0.38	1.17	946.00	258.20	1 172.98	12.01	2 449.73	112.57	0.12	0.01		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																							
ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ	200	4.9	14.6	27.1	264.0	0.12	4.21	4.28	1.98	0.36	0.17	109.70	79.06	140.08	2.48	462.75	12.02	0.11	0.00	153	2011		
ВАФЛИ	20	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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008		
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3.7	3.7	15.8	112.2	0.03	0.68	0.02	0.00	0.00	0.14	132.73	20.15	97.52	1.20	212.96	10.80	0.00	0.00	430	2008		
ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	60	4.6	0.4	30.1	142.1	0.10	0.00	0.00	1.18	0.00	0.03	13.80	19.80	50.40	1.20	77.40	0.00	0.01	0.00				
Итого за прием пищи:	480	13.2	18.7	73.0	518.3	0.25	4.89	4.30	3.16	0.36	0.34	256.23	119.01	288.00	4.88	753.11	22.82	0.12	0.00				
Обед																							
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СЕЛЬДЬЮ	100	4.8	7.0	11.4	127.8	0.07	6.88	0.03	2.36	0.00	0.07	26.39	23.42	92.20	0.90	456.64	3.55	0.10	0.01	45	2008		
СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	250	9.5	18.2	17.9	275.4	0.09	12.94	0.51	0.81	0.23	0.14	89.16	37.07	131.86	1.94	520.44	10.18	0.04	0.00	115	2008		
КОТЛЕТЫ ИЗ КУРЫ	100	15.7	19.2	10.7	278.1	0.08	0.66	0.07	1.33	0.05	0.14	41.08	25.59	163.89	1.91	220.64	6.58	0.09	0.02	314	2008		
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	200	5.3	3.0	26.7	157.4	0.08	31.58	0.24	1.39	0.00	0.08	84.54	34.44	75.95	1.99	425.77	6.72	0.03	0.01	139	2011		
КИСЕЛЬ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ "ВИТОШКА"	200	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	1.80	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	411	2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3.0	0.4	19.1	91.8	0.08	0.00	0.00	0.99	0.00	0.00	8.10	8.55	39.15	0.00	61.20	0.00	0.00	0.00		2008		
ФРУКТЫ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	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		
Итого за прием пищи:	995	38.7	48.2	95.6	977.5	0.43	62.06	0.86	7.51	0.28	0.45	273.37	138.87	514.05	8.94	1 963.29	29.03	0.27	0.04				
Всего за день:		51.9	66.9	168.6	1 495.8	0.68	66.95	5.16	10.67	0.64	0.79	529.60	257.88	802.05	13.82	2 716.40	51.85	0.39	0.04				

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	200	7.9	8.0	25.0	202.3	0.06	0.13	0.09	1.23	0.57	0.15	87.07	14.57	108.64	1.24	155.42	10.20	0.02	0.01	206	2011
ЙОГУРТ	150	3.0	2.3	4.5	72.0	0.05	1.05	0.04	0.00	0.00	0.26	180.00	21.00	142.50	0.00	219.00	0.00	0.03	0.00		2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4.6	4.8	16.4	128.6	0.04	0.73	0.02	0.00	0.00	0.15	150.49	28.06	118.49	0.71	250.27	12.60	0.00	0.00	433	2008
ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	65	5.0	0.4	32.6	153.9	0.10	0.00	0.00	1.27	0.00	0.03	14.95	21.45	54.60	1.30	83.85	0.00	0.01	0.00		
СОК (В УПАКОВКЕ)	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		
Итого за прием пищи:	815	21.5	15.7	98.1	640.2	0.27	3.51	0.15	2.50	0.57	0.61	445.11	92.28	436.83	5.77	948.54	24.80	0.06	0.01		
Обед																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0.2	0.0	0.7	4.2	0.01	2.99	0.00	0.03	0.00	0.01	6.88	4.19	12.56	0.30	42.16	0.90	0.01	0.00		2008
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ	250	7.1	10.8	9.7	164.7	0.06	6.21	0.16	2.14	0.04	0.06	28.47	22.79	83.36	1.35	327.81	4.94	0.03	0.00	98	2011
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	16.3	9.7	2.4	185.7	0.18	12.25	5.67	1.31	0.09	1.40	18.79	15.20	235.41	5.15	281.70	6.78	0.17	0.03	256	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	4.3	7.2	29.7	201.8	0.17	14.47	0.04	0.33	0.11	0.14	47.31	40.38	115.98	1.65	1 060.86	11.64	0.05	0.00	335	2008
НАПИТОК ИЗ ЯГОД	200	0.1	0.1	10.8	46.9	0.00	1.80	0.00	0.00	0.00	0.01	12.18	5.88	2.97	0.16	36.61	0.00	0.00	0.00	437	2008
ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	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		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.09	0.00	0.00	1.10	0.00	0.00	9.00	9.50	43.50	0.00	68.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	845	33.6	28.4	89.6	776.3	0.56	37.72	5.87	5.50	0.24	1.64	129.53	107.84	518.98	9.21	1 855.84	24.26	0.26	0.03		
Всего за день:		55.1	44.1	187.7	1 416.5	0.83	41.23	6.02	8.00	0.81	2.25	574.64	200.12	955.81	14.98	2 804.38	49.06	0.32	0.04		