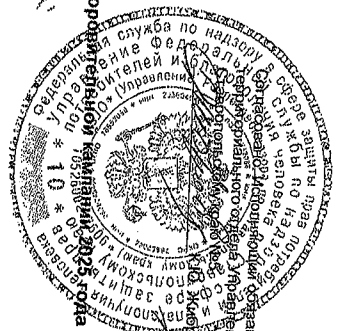
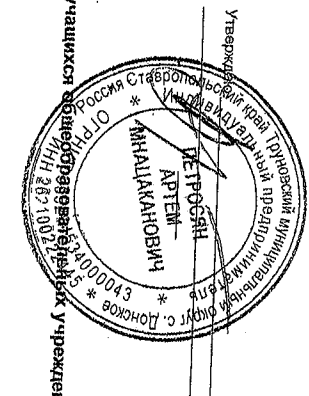
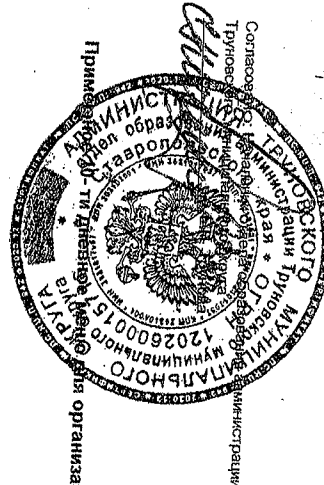




Примечание: данные организации питания учащихся

для детей от 7 до 11 лет

1 день

Приним пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества Белки, г Жиры, г Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
				С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мкг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	Cl, мг	F, мг									
КАША ВЕЩАКА МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА С МАКОМ СЫВОЧНЫМ И САХАРОМ	180/56	5,07	10,48	46,89	302,74	0,45	0,05	0,11	0,06	0,15	94,68	115,39	27,32	0,43	167,02	8,35	0,01	0,02	117	2022					
	Чай с лимонным	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	6,50	23,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	79	2022					
	Итого за прием пищи:	200/57	0,14	0,00	14,86	60,78	0,76	0,00	0,01	0,00	12,43	4,62	4,32	0,41	20,99	0,00	0,00	0,00	199	2022					
		442	7,50	10,67	75,99	434,57	1,21	0,10	0,14	0,06	0,15	114,21	145,21	41,54	1,44	226,71	8,35	0,01	0,02	377	2011				
ОТРЕЦ СВЕЖИЙ					Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	60	0,48	0,06	1,50	8,37	5,98	0,02	0,02	0,01	0,00	13,75	25,12	8,37	0,80	84,32	1,79	0,00	0,01	208	2022					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	2,24	2,32	15,97	59,99	5,28	0,08	0,05	0,16	0,00	24,07	46,92	20,98	0,87	385,60	3,84	0,00	0,02	79	2022					
ХЛЕБ РЖАНОС	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,12	0,18	0,31	0,00	27,40	245,05	51,20	2,11	419,53	6,72	0,01	0,16	199	2022					
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,50	25,20	9,90	0,60	39,70	0,00	0,00	0,00	208	2022					
Итого за прием пищи:	200	0,16	0,16	27,04	111,12	1,60	0,01	0,01	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	208	2022					
	760	31,28	24,17	112,99	796,58	15,75	0,33	0,30	0,48	0,00	13,15	3,95	4,43	0,79	112,44	0,80	0,00	0,00	236	2022					
Всего за день:		38,76	34,94	188,79	1,231,25	16,96	0,43	0,44	0,54	0,15	204,89	519,57	142,12	7,61	1,081,49	14,53	0,01	0,19							

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг							
КАША ВЯЖКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ КРУПЫ	180/95	7,24	11,21	47,88	Завтрак	0,45	0,16	0,11	0,06	0,15	101,21	153,19	42,11	1,24	217,75	9,64	0,00	0,01	173	2011					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05		0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,06	430	2022					
Итого за прием пищи:	200/15	0,00	0,00	15,59		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,17	0,00	1,31	0,00	0,92	0,00	0,00	0,00	430	2008					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	435	9,53	11,40	78,52		0,45	0,21	0,13	0,06	0,15	114,28	178,39	53,32	1,84	257,37	9,64	0,00	0,00	430	2008					
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	60	0,66	0,12	2,29	Обед	15,08	0,04	0,02	0,10	0,00	8,44	15,68	12,06	0,60	174,87	1,21	0,00	0,00	402	2008					
РАТУ ИЗ ПТИЦЫ	200/5	2,91	4,89	12,45		106,42	4,38	0,06	0,05	0,17	0,00	45,08	70,43	24,68	1,25	348,52	4,53	0,00	0,02	64	2022				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	90/150	20,23	23,01	16,55		355,38	9,11	0,16	0,20	0,44	0,00	32,89	203,20	44,19	2,28	793,49	9,77	0,00	0,15	309	2008				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,29	0,19	15,05		71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	309	2008					
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	1,99	0,26	12,72		61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	2008	2008					
Итого за прием пищи:	765	0,60	0,10	31,70		131,00	0,00	0,02	0,00	0,00	21,00	23,00	16,00	0,70	80,00	0,00	0,00	0,00	402	2008					
Всего за день:		38,21	39,97	169,28		1 194,84	29,02	0,59	0,44	0,78	0,15	233,99	542,00	165,85	8,47	1 653,75	26,83	0,00	0,18						

Обед

4 день

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Витамины										Минеральные вещества											
						С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	В, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	Se, мг	F, мг									
ОЛАДЫ С ТВОРОГОМ СО СТУПЕННЫМ МОЛОКОМ	180/20	18,61	15,70	73,71	503,46	0,14	0,15	0,19	0,03	0,11	123,21	177,91	26,96	1,13	234,78	3,70	0,04	0,03	404	2011							
КИСЕЛЬ	200	0,10	0,10	27,90	113,00	2,00	0,01	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	2,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	411	2008							
Итого за прием пищи:	120	0,42	0,42	10,35	49,63	10,56	0,03	0,02	0,01	0,00	16,90	11,62	8,45	2,32	293,57	2,11	0,00	0,01									
ОУРЕЛ СВЕЖИИ	520	17,13	16,22	111,96	666,08	12,70	0,19	0,21	0,04	0,11	145,11	197,53	37,41	3,85	528,35	5,81	0,04	0,04		2008							
СУТ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	60	0,48	0,06	1,50	8,37	5,98	0,02	0,02	0,01	0,00	13,75	25,12	8,37	0,60	84,32	1,79	0,00	0,01									
КНЕШИ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ С РИСОМ	200	2,07	2,27	14,13	85,52	3,68	0,06	0,04	0,16	0,00	23,94	40,57	17,92	0,73	275,65	2,84	0,00	0,02	79	2008							
КАША РАССЫПАЧАЯ ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	90	14,50	24,22	5,42	297,95	0,65	0,06	0,11	0,04	0,05	18,55	125,28	17,04	0,96	198,48	3,86	0,00	0,08	301	2022							
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	150/5	6,72	4,76	39,56	221,76	0,00	0,14	0,05	0,02	0,08	31,45	142,71	33,67	2,42	139,21	0,00	0,04	0,00	171,4	2011							
ХЛЕБ РЖАНОМ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,50	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2011							
ЧАЙ С САХАРОМ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	25,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008							
Итого за прием пищи:	200	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,00	4,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008							
Всего за день:	765	28,25	31,85	103,38	811,84	10,31	0,38	0,26	0,23	0,13	104,99	392,99	95,60	7,51	777,17	9,97	0,04	0,12	430	2008							
	45,38	48,08	215,34	1477,92	23,01	0,57	0,47	0,27	0,24	250,10	890,52	134,01	11,36	1305,52	15,78	0,08	0,16										

5 День

Приним пищу, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Витаминный					Минеральный					Минеральный											
						С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	Cl, мг										
Завтрак																											
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ ОЛИВОВЫМ	180/5/5	5,22	10,45	37,80	286,67	0,47	0,05	0,11	0,06	0,15	102,86	87,28	15,06	0,34	168,68	8,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	125	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2022
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,22	0,11	16,13	64,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,38	8,60	4,30	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	435	7,73	10,75	68,98	407,42	0,47	0,10	0,13	0,06	0,15	115,14	121,08	29,26	2,02	207,38	8,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
Обед																											
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ ГРИБОВОЙ	60	0,48	0,06	1,50	8,37	5,98	0,02	0,02	0,01	0,00	13,75	25,12	8,37	0,60	84,32	1,79	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	74	2008
ПШЕНИЦЫ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	200	1,92	2,27	16,40	93,99	5,28	0,07	0,04	0,16	0,00	22,85	51,37	21,34	0,80	379,36	3,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	74	2022
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ ОЛИВОВЫМ	90/30	14,84	11,68	10,39	206,69	1,71	0,11	0,12	0,08	0,11	48,00	230,27	55,62	1,74	455,79	121,20	0,01	0,51	235	2011	2022	2022	2022	2022	2022	2022	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	150	2,65	4,94	17,31	124,70	8,33	0,10	0,09	0,03	0,08	41,30	71,53	24,86	0,99	616,77	7,16	0,00	0,00	0,03	210	2022	2022	2022	2022	2022	2022	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,88	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	2008
Итого за прием пищи:	790	24,17	19,40	92,73	643,40	21,30	0,40	0,31	0,28	0,19	146,66	429,59	127,99	5,93	1 616,94	135,58	0,01	0,58	241	2022	2022	2022	2022	2022	2022	2022	
Всего за день:		31,90	30,15	161,71	1 044,82	21,77	0,50	0,44	0,34	0,34	261,80	550,67	196,85	7,95	1 824,32	143,73	0,01	0,58									

6 ДЕНЬ

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Se, мг	С, мг	Е, мг			
Завтрак																						
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПЕЧЕНОВОЙ КРУТЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	7,53	11,34	42,90	304,09	0,42	0,16	0,16	0,06	0,15	94,19	174,11	86,11	2,76	282,49	8,73	0,00	0,01	0,01	116	2022	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	2022		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	14,82	58,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,74	0,00	1,22	0,00	0,86	0,00	0,00	0,00	0,00	261	2022	
Итого за прием пищи:	420	9,82	11,53	72,47	433,19	0,42	0,21	0,18	0,06	0,15	106,83	199,31	97,23	3,36	322,05	8,73	0,00	0,01	0,01			
Обед																						
СУПЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,48	0,06	1,50	8,37	5,98	0,02	0,02	0,01	0,00	13,75	25,12	8,37	0,60	84,32	1,79	0,00	0,01	0,01	78	2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ С ПЕРКАМИ	200/15	7,13	4,71	31,56	197,44	3,76	0,18	0,07	0,16	0,00	35,67	88,27	36,49	2,15	426,10	3,53	0,00	0,03	0,03	78	2022	
КНЕДИ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ С РИСОМ И СОУСОМ СМЕТАНЫМ С ТОМАТОМ	90/30	17,16	17,49	7,94	258,25	0,98	0,07	0,14	0,06	0,05	28,77	149,84	21,05	1,18	249,78	5,24	0,00	0,11	0,11	202	2022	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	5,72	4,61	34,81	205,54	0,00	0,10	0,04	0,02	0,08	15,94	56,21	21,44	0,96	94,12	0,00	0,01	0,01	0,01	207	2022	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	208	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	0,00	208	2008	
КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,16	0,16	27,04	111,12	1,60	0,01	0,01	0,00	0,00	13,16	3,96	4,43	0,79	112,44	0,80	0,00	0,00	0,00	236	2022	
Итого за прием пищи:	810	34,93	27,68	130,62	912,96	12,32	0,48	0,32	0,25	0,13	119,59	374,70	107,38	7,50	1046,26	13,04	0,01	0,16	0,16			
Всего за день:		44,75	39,21	203,09	1346,15	12,74	0,69	0,50	0,31	0,28	226,42	574,01	204,61	10,86	1368,31	21,77	0,01	0,17	0,17			

7 день

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг							
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150/6/24	9,99	12,32	27,92	283,93	0,07	0,09	0,08	0,07	0,09	204,09	141,64	26,26	1,00	97,66	0,00	0,01	0,02	204	2011					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,06	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	100	2008					
КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	3,69	3,72	23,76	143,72	0,15	0,02	0,13	0,02	0,02	109,66	88,48	26,93	0,86	199,15	2,66	0,00	0,00	197	2022					
Итого за прием пищи:	410	15,87	16,23	66,73	478,70	0,22	0,16	0,23	0,09	0,11	320,65	265,32	63,09	2,46	335,51	2,66	0,01	0,03	383	2011					
ОУВЕЦ СВЕЖИЙ																									
СУП КАРТОВЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	60	0,48	0,05	1,50	8,37	5,98	0,02	0,02	0,01	0,00	13,75	26,12	8,37	0,60	84,32	1,79	0,00	0,01	411	2008					
РАТУ ИЗ ПТИЦЫ	200	2,24	2,71	15,97	97,48	5,28	0,08	0,05	0,16	0,00	19,26	47,85	20,77	0,83	385,50	3,64	0,00	0,02	100	2008					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	90/150	20,10	22,99	15,74	351,49	9,11	0,16	0,20	0,44	0,00	32,69	202,27	44,02	2,27	792,02	9,75	0,00	0,02	100	2008					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	197	2022					
ИСИТЕЛЬ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	2008	2008					
Итого за прием пищи:	200	0,10	0,10	27,90	113,00	2,00	0,01	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	2,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	411	2008					
Итого за день:	760	27,20	28,31	88,88	702,58	22,37	0,37	0,31	0,61	0,00	83,00	334,54	90,76	5,90	1341,34	16,86	0,00	0,18	2008	2008					
		43,07	42,54	155,61	1181,28	22,59	0,53	0,54	0,70	0,11	403,65	599,86	153,85	8,36	1576,85	19,52	0,01	0,21							

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Запрещенная продукция	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	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	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг									
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	4,10	3,53	14,82	108,07	0,47	0,05	0,11	0,02	0,02	101,91	80,79	16,81	0,36	157,60	8,10	0,00	0,00	0,00	120	2011						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,09	0,00	0,00	0,00	431	2022						
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОННОМ	200/157	0,29	0,10	14,74	60,14	2,91	0,00	0,00	0,00	0,00	7,76	9,70	4,85	0,97	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00								
Итого за прием пищи:	432	6,68	3,82	44,61	239,26	3,38	0,10	0,13	0,02	0,02	116,57	115,69	31,56	1,93	196,30	8,10	0,00	0,00	0,00	431	2008						
ТОМАТОР СЕБЕЖСКИЙ	60	0,68	0,12	2,29	14,47	15,08	0,04	0,02	0,10	0,00	8,44	15,68	12,06	0,60	174,87	1,21	0,00	0,00	0,00								
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ	200	1,34	4,52	8,15	79,11	6,16	0,03	0,03	0,16	0,00	31,79	32,57	14,60	0,60	189,52	2,68	0,00	0,00	0,00	74	2002						
ГОРЯЧИЙ РЫБНЫЙ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	90/20	11,70	9,45	14,67	190,59	1,51	0,09	0,08	0,07	0,03	34,56	159,44	40,06	0,99	350,24	92,39	0,01	0,39	245	2008							
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	150	2,65	4,94	17,31	124,70	8,33	0,10	0,09	0,03	0,06	41,30	71,53	24,86	0,99	616,77	7,16	0,00	0,00	0,00	210	2022						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,09	0,00	0,00	0,00								
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	0,00	2008							
Итого за прием пищи:	790	26,63	19,48	89,45	618,52	31,08	0,36	0,26	0,36	0,11	136,85	330,52	108,98	4,96	1412,10	105,12	0,01	0,44									
Всего за день:		27,31	23,30	134,06	857,78	34,46	0,46	0,39	0,38	0,13	253,42	446,21	140,54	6,91	1608,40	113,22	0,01	0,44									

9 день

Применение		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
Блюда	Жиры, г		Углеводы, г	ккал	С, мг		В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Se, мг	F, мг						
ЗАПЕКА																								
ОБЛАДИ С ТВОРОГОМ СО СЛИВНЫМ МОЛОКОМ	180/20	15,65	15,43	69,86	481,72	0,14	0,14	0,19	0,03	0,10	118,56	169,09	25,65	1,07		224,52	3,55	0,04	0,03	404	2011			
КРЕМЬ	200	0,10	0,10	27,90	113,00	2,00	0,01	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	2,00	0,40		0,00	0,00	0,00	0,00	411	2008			
МОЛОКО	120	0,42	0,42	10,35	49,63	10,56	0,03	0,02	0,01	0,00	16,30	11,62	8,45	2,32		238,57	2,11	0,00	0,01					
Итого за прием пищи:	520	16,17	15,95	108,11	644,35	12,70	0,18	0,21	0,04	0,10	140,36	188,71	36,10	3,79		518,09	5,66	0,04	0,04					
Обед																								
ОРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,48	0,06	1,50	8,37	5,98	0,02	0,02	0,01	0,00	13,75	25,12	8,37	0,60		84,32	1,79	0,00	0,01		2008			
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200/5	1,49	4,74	9,67	87,77	6,32	0,03	0,04	0,17	0,00	40,89	38,27	18,75	0,93		267,61	4,61	0,00	0,02	62	2022			
КОТЛЕТЫ РУБЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	15,11	19,18	14,37	290,89	0,66	0,08	0,13	0,05	0,05	39,67	64,40	27,08	1,74		242,46	4,77	0,00	0,08	314	2008			
КАША РЫСОВАЯ С ПШЕНИЧНОЙ СЛИВОЧНЫМ	150/5	6,72	4,76	39,56	227,76	0,00	0,14	0,05	0,02	0,08	31,45	142,71	33,67	2,42		139,21	0,00	0,04	0,00	171,4	2011			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,50	25,20	9,90	0,60		38,70	0,00	0,00	0,00		2008			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20		40,80	1,68	0,00	0,00					
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,22	0,11	16,13	64,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,38	8,60	4,30							430	2008			
Итого за прием пищи:	785	28,30	29,30	109,00	811,53	12,95	0,36	0,28	0,25	0,13	143,64	420,40	107,77	8,57		813,12	13,05	0,04	0,11					
Всего за день:		44,47	45,25	217,11	1455,86	25,95	0,56	0,49	0,29	0,23	284,49	608,11	143,87	12,36		1331,21	18,71	0,08	0,15					

10 День

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мкг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мг									
КАША ВЯЗКА Я МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	180г/5	5,07	6,62	28,61	Завтрак	0,45	0,08	0,10	0,04	0,06	95,09	112,85	27,66	0,62	172,58	8,61	0,00	0,01	175	2011							
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05		0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	175	2011							
ЧАЙ С САХАРОМ	200г/5	0,22	0,11	16,13		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,38	8,60	4,30	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2022							
Итого за прием пищи:	435	7,58	6,92	59,79	Обед	0,45	0,13	0,12	0,04	0,08	107,37	146,65	41,86	2,30	211,26	8,61	0,00	0,01	430	2008							
ОУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,48	0,06	1,50		5,98	0,02	0,02	0,01	0,00	13,75	25,12	8,37	0,60	84,32	1,79	0,00	0,01									
Ци из свежей капусты с картофелем и сметаной	200г/5	1,53	4,78	7,10		9,76	0,04	0,04	0,17	0,00	41,01	35,86	16,86	0,78	252,58	3,56	0,00	0,02	66	2008							
Плов из пшеницы	90г/50	24,12	21,18	40,77		450,96	2,89	0,12	0,18	0,31	0,00	27,40	245,06	51,20	2,11	419,63	6,72	0,01	0,16	199	2022						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05		71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008							
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	30	1,99	0,26	12,72		61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008							
Итого за прием пищи:	200	0,00	0,00	19,36		77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00		2008							
Всего за день:	765	30,41	28,45	96,44		747,03	18,63	0,28	0,28	0,49	0,00	102,92	357,33	93,85	5,29	837,23	13,75	0,01	0,19	349	2011						
		37,99	33,37	156,23		1 077,51	19,06	0,41	0,40	0,53	0,08	210,29	503,98	135,73	7,59	1 048,51	22,36	0,01	0,20								

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	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Итого за весь период	400,98	386,82	1 757,98	12 139,67	224,23	5,26	5,08	4,76	4,77	2 707,13	5 640,51	1 517,67	91,66	14 335,17	451,06	0,28	2,49			
Среднее значение за период	40,10	38,68	175,80	1 213,97	22,42	0,53	0,51	0,48	0,48	270,71	564,05	151,77	9,17	1 433,52	45,11	0,03	0,25			

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
/ 11 лет	446	779