

Примерное меню рационального питания для обучающихся МАОУ "Школа Экодоле"  
 Составлено по борничному рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Разработчики: Тутельян В.А., Могильный М.П., 2008 -  
 2011 гг. Сборники мет.рекомендаций Санкт-Петербург, 2008г.  
 Возрастная категория для детей 12 - 18 лет  
 Сезон осенне - зимний  
 Режим питания: пн-птн завтрак с 08.35 до 12.00  
 обед с 13.00 до 14.30  
 полдник 15.20 Шеф-повар: Махмутова А.Т

УТВЕРЖДАЮ директор МАОУ "Школа Экодоле"

Г.А. Николаенко  
 2024 г.



Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витаминны														№ рецеп-тур	Оборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ё, г	Завтрак		Минеральные вещества * ккал/кг																
							В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Ca, мг				
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	7,4	10,0	33,4	289,6	0,10	1,61	0,06	0,81	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	170,93	24,19	141,90	1,61	0,00	0,00	0,00	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	40	5,0	4,5	0,3	61,3	0,02	0,00	0,10	0,81	0,88	0,15	19,93	4,35	69,55	0,91	56,35	8,05	0,02	0,01	209	2011	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	3,8	3,0	14,4	98,1	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	382	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН, МАНДАРИН, ЯБЛОКО, БАНАН ИЛИ ГРУША)	100	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	0,00	0,00	340	2011
Итого за прием пищи:	560	18,0	18,0	67,6	540,0	0,20	6,13	0,19	2,64	0,89	0,30	209,88	42,34	238,15	4,90	360,15	10,05	0,03	0,01				
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ (ОГУРЕЦ, ПОМИДОР ИЛИ СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ)	100	1,1	0,2	3,7	23,2	0,05	9,97	0,14	0,39	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	71	2008
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	250	5,7	5,4	18,9	147,2	0,19	4,65	0,25	4,07	0,00	0,07	36,14	33,31	78,28	1,92	473,23	4,45	0,04	0,00	0,00	0,00	102	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	21,9	27,4	51,2	539,1	0,11	1,48	0,45	4,84	0,00	0,16	30,44	54,16	249,22	2,26	310,32	7,97	0,15	0,03	291	2011	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0,3	0,1	28,9	106,9	0,01	8,04	0,00	0,07	0,00	0,01	17,24	5,38	6,94	0,09	67,21	0,67	0,01	0,00	0,00	346	2011	
Итого за прием пищи:	20	0,0	0,0	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	0,00	0,00	0,00	0,00
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	810	32,0	33,3	119,6	911,1	0,42	24,14	0,84	10,15	0,00	0,29	93,02	106,05	368,04	5,07	902,36	13,09	0,21	0,03				
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	12,6	6,6	46,8	325,0	0,12	0,06	0,08	0,34	0,22	0,16	88,18	16,12	118,98	0,98	128,90	2,72	0,02	0,02				
Итого за прием пищи:	250	1,3	0,3	25,3	107,5	0,03	5,00	0,00	0,00	0,00	0,03	17,50	10,00	17,30	3,50	300,00	2,50	0,00	0,00				
Всего за день:	350	13,9	6,9	72,0	432,5	0,15	5,06	0,08	0,34	0,22	0,19	75,68	26,12	136,48	4,46	428,90	5,22	0,02	0,02				
	64,0	58,2	289,3	1 883,5	0,77	35,33	1,11	13,13	1,11	0,78	378,56	174,51	742,67	14,43	#####	28,36	0,26	0,06					



3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины											№ рецептур	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углевод б, г	Завтрак		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг			I, мкг	F, мг	Se, мг
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ (С МОЛОКОМ СТУПЕННЫМ)	230	28,6	13,6	24,2	297,3	0,08	0,00	0,00	0,80	0,00	0,00	230,00	36,00	320,00	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	224	2008
ВТЕРЬВОДЫ С СЫРОМ	30	3,5	5,7	9,3	102,7	0,02	0,06	0,05	0,10	0,05	0,04	83,77	5,52	57,72	0,28	25,01	0,00	0,00	0,00	0,00	3	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,5	1,3	22,4	107,0	0,05	0,52	0,02	0,00	0,09	0,12	113,52	19,50	87,89	0,40	189,77	9,00	0,00	0,00	0,00	432	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	0,00	ТР	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН, МАНДАРИН, ЯБЛОКО, БАНАН ИЛИ ГРУША)	100	0,8	0,2	7,3	36,9	0,05	15,20	0,01	0,20	0,00	0,03	31,50	9,90	15,30	0,09	155,00	0,00	0,14	0,00	0,00	340	2011
Итого за прием пищи:	580	33,9	20,9	73,2	591,2	0,23	15,78	0,08	1,49	0,05	0,20	463,39	77,52	497,71	2,37	375,58	9,00	0,14	0,00	0,00		
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ (ОГУРЕЦ, ПОМИДОР ИЛИ СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ)	100	1,3	0,0	4,8	25,2	0,08	100,00	0,25	0,67	0,00	0,07	7,20	9,90	14,40	0,90	163,00	3,00	0,01	0,00	0,00	71	2008
СУП С ВЕРМИШЕЛЬЮ	250	1,7	2,8	13,3	213,2	0,09	6,60	0,20	1,21	0,00	0,05	21,22	21,79	49,37	0,86	464,00	4,55	0,03	0,00	0,00	103	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	100	15,0	14,4	10,4	231,3	0,07	0,66	0,06	0,15	0,00	0,12	36,69	16,69	136,96	1,25	193,47	6,46	0,09	0,02	297	2011	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	4,9	8,1	21,0	179,1	0,09	41,62	0,25	3,66	0,00	0,10	106,01	40,79	81,70	2,40	517,80	8,24	0,03	0,00	139	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	19,6	83,4	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,57	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,0	0,0	0,0	94,7	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,00	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	ТР	2011	
Итого за прием пищи:	910	27,0	25,6	89,1	827,0	0,41	150,47	0,76	6,47	0,00	0,38	193,12	109,56	328,53	8,73	1000,00	24,25	0,17	0,02			
КОМБИНИРОВАННОЕ ИСПОЛНЕНИЕ	100	12,6	6,6	46,8	325,0	0,12	0,06	0,08	0,34	0,22	0,16	59,18	16,12	118,98	0,96	128,90	2,72	0,02	0,02	ТР		
ЧАЙ С ЛИМОННОМ	290	0,5	0,0	19,2	79,8	0,00	1,04	0,00	0,00	0,00	0,02	29,42	12,87	16,76	1,60	63,73	0,00	0,00	0,00	ТР		
Итого за прием пищи:	390	13,1	6,6	66,0	404,8	0,12	1,10	0,08	0,34	0,22	0,18	87,60	28,99	135,74	2,56	192,63	2,72	0,02	0,02	ТР	2011	
Всего за день:	74,0	53,1	228,3	1 823,0	0,76	167,35	0,92	8,30	0,27	0,76	744,11	216,07	961,99	13,66	1000,00	35,97	0,33	0,04				

4 ДЕНЬ

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминны											№ рецептур	Сборник рецептур				
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, 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
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	13,0	8,7	3,2	143,7	0,03	1,47	0,56	2,33	0,00	0,02	17,12	12,21	21,19	0,40	97,61	1,95	0,02	0,00	0,00	229	2011
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ/КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	200	4,2	7,0	28,4	326,7	0,16	13,81	0,05	0,33	0,11	0,15	46,60	38,66	111,65	1,57	#####	11,23	0,05	0,00	0,00	128	2011
ЦАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,4	0,0	15,4	63,7	0,00	0,84	0,00	0,00	0,00	0,02	23,62	10,37	13,56	1,30	51,47	0,00	0,00	0,00	0,00	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,60	0,00	0,00	0,00	0,00	377	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН, МАНДАРИН, ЯБЛОКО, БАНАН ИЛИ ГРУША)	100	0,4	0,3	10,0	45,6	0,02	2,00	0,00	0,36	0,00	0,03	17,10	10,80	14,40	1,80	155,00	1,00	0,01	0,00	0,00	340	2011
Итого за прием пищи:	620	19,5	16,1	67,0	627,1	0,24	18,12	0,61	3,40	0,11	0,23	109,04	78,64	177,60	5,47	#####	14,18	0,08	0,00	0,00		
САЛАТ "ДАРЫ ОСЕНИ"	100	1,4	5,0	9,7	90,6	0,03	11,94	0,00	2,33	0,00	0,04	34,70	13,92	26,06	1,27	234,68	3,61	0,01	0,00	0,00	54	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПЕЛЬМЕНЯМИ	250	2,0	2,8	15,3	135,0	0,10	7,60	0,20	1,22	0,00	0,06	22,86	24,49	55,90	0,97	535,06	5,18	0,04	0,00	0,00	88	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	17,4	17,7	3,4	299,7	0,04	1,11	0,01	2,44	0,00	0,00	15,54	22,20	166,50	2,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	260	2011
КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	4,8	6,1	50,1	274,0	0,04	0,00	0,04	0,40	0,00	0,00	14,63	34,58	103,74	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	323	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	0,2	0,2	23,2	95,7	0,01	1,60	0,00	0,25	0,00	0,01	19,81	5,92	3,96	0,79	112,82	0,60	0,00	0,00	0,00	342	2011
ХЛЕБ ГРУАНОИ	40	3,1	0,3	20,1	94,7	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,60	51,60	0,00	0,00	0,00	0,00	342	2011
Итого за прием пищи:	910	28,8	32,0	121,8	989,6	0,28	22,25	0,25	7,42	0,00	0,13	116,74	114,31	389,76	6,85	934,16	9,59	0,06	0,00	0,00		
КОМПИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	100	12,6	6,6	46,8	325,0	0,12	0,06	0,08	0,34	0,22	0,16	58,18	16,12	118,99	0,96	128,90	2,72	0,02	0,02	0,00	349	2011
Итого за прием пищи:	250	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	10,64	2,29	0,00	0,00	1,36	0,00	0,01	0,00	0,00		
Всего за день:	350	12,6	6,6	66,1	402,4	0,12	0,06	0,09	0,34	0,22	0,16	68,82	18,41	118,99	0,96	130,26	2,72	0,03	0,02	0,00		
	60,9	54,7	254,9	2 019,1	0,64	40,43	0,95	11,16	0,33	0,52	294,60	211,36	686,34	13,28	#####	26,49	0,17	0,02	0,00			

5 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. в, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг						
																				В6, мг	В12, мкг	В5, мг	В9, мкг		
Овощи свежие в нарезке (огурец, помидор, или сладкий перец)	100	0,8	0,1	2,5	14,0	0,03	9,97	0,01	0,10	0,00	0,04	22,93	13,96	41,67	1,00	140,58	2,99	0,02	0,00	0,00	71	2008			
Плов из отварной говядины	200	24,8	27,5	50,8	349,5	0,10	0,59	0,32	5,25	0,00	0,16	22,57	56,55	289,55	3,20	470,93	9,88	0,10	0,01	244	2011				
Чай с сахаром	200	0,3	0,0	15,2	62,1	0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	0,02	16,19	8,57	12,61	1,25	43,23	0,00	0,00	0,00	376	2011				
СОК (Инда Улук)	200	0,6	0,0	32,0	131,9	0,03	4,80	0,10	0,00	0,00	0,07	9,00	21,60	27,00	0,36	304,00	0,00	0,00	0,00	389	2011				
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2011			
Итого за прием пищи:	720	28,0	27,7	110,6	604,9	0,19	15,43	0,43	5,74	0,00	0,30	75,25	107,28	367,83	6,21	984,54	12,87	0,12	0,01						
САЛАТ "ПОПОНЬСКИЙ"																									
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	60	0,7	6,1	2,2	36,1	0,02	27,60	0,06	2,88	0,00	0,04	18,00	8,40	15,00	0,48	67,45	0,94	0,00	0,00	28	2008				
КНЕЛИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	200	0,0	0,0	0,0	86,2	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	87	2011				
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	19,8	22,0	5,0	296,3	0,08	1,35	0,18	0,60	0,27	0,18	33,49	22,57	180,79	1,93	221,13	8,81	0,13	0,02	319	2008				
КОМЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	7,6	6,5	46,5	274,7	0,14	0,00	0,03	0,15	0,10	0,06	41,16	30,62	78,15	1,42	126,51	0,00	0,02	0,02	202	2011				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	0,2	0,1	22,4	92,5	0,01	1,80	0,01	0,10	0,00	0,01	17,36	8,58	8,10	0,14	77,92	0,60	0,00	0,00	375	2011				
ХЛЕБ РЖАНОСИ	40	3,1	0,3	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	0,00	0,00				
Итого за прием пищи:	20	0,0	0,0	0,0	880,6	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	0,00	0,00				
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	850	31,4	34,9	96,2	880,6	0,31	30,75	0,28	4,51	0,37	0,31	119,21	83,37	315,64	4,77	544,61	10,35	0,16	0,04						
КЕФИР	100	12,6	6,6	46,8	325,0	0,12	0,06	0,08	0,34	0,22	0,16	58,18	16,12	118,98	0,96	128,90	2,72	0,02	0,02						
Итого за прием пищи:	290	7,3	6,3	10,0	132,5	0,10	1,75	0,07	0,18	0,00	0,43	300,00	35,00	237,50	0,25	365,00	22,50	0,05	0,00						
Всего за день:	350	19,9	12,9	56,8	457,5	0,22	1,81	0,15	0,52	0,22	0,59	356,18	51,12	356,48	1,21	493,90	25,22	0,07	0,02						
		79,3	75,4	263,6	1 942,9	0,72	47,99	0,86	10,77	0,59	1,20	552,64	241,77	1 219,99	12,19	1 484,44	48,44	0,35	0,07						

6 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминны														№ рецеп-тур	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
КАША ПШЕНИЧЯ ЖИДКАЯ	200	7,2	8,9	31,5	236,1	Завтрак																
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	30	3,5	5,7	9,3	78,3	0,02	0,06	0,05	0,13	0,00	0,00	0,00	0,04	83,77	5,52	57,72	0,28	25,01	0,00	0,00	189	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	3,8	3,7	24,3	146,8	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,12	11,43	27,49	95,58	0,87	207,29	9,00	0,00	0,00	0,00	3	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН, МАНДАРИН, ЯБЛОКО, БАНАН ИЛИ ГРУША)	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	0,00	382	2011
Итого за прием пищи:	560	17,4	18,9	95,5	601,7	0,26	5,87	0,14	0,52	0,05	0,21	34,830	123,85	373,32	4,67	606,10	9,00	0,00	0,00	340	2011	
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	100	1,2	5,0	10,6	93,4	Обед																
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,7	5,4	18,9	147,2	0,19	10,32	0,32	2,39	0,00	0,04	35,94	14,67	25,12	1,12	194,24	2,80	0,02	0,00	41	2008	
ФРИКАДЕЛКА РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ	130	18,1	11,6	10,6	219,6	0,03	0,04	0,06	0,69	0,34	0,07	36,14	33,31	76,28	1,92	473,23	4,45	0,04	0,00	102	2011	
КОМЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	4,3	7,2	43,6	256,0	0,06	0,69	0,28	0,54	0,12	0,04	24,14	8,18	44,94	0,66	60,45	3,74	0,01	0,00	234	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	0,0	0,0	15,5	61,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13,65	31,70	91,61	0,73	103,03	1,75	0,04	0,01	58	2011	
ХЛЕБ РЖАНОИ	40	3,1	0,3	20,1	94,7	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	8,52	1,89	0,00	1,09	0,00	0,00	0,00	0,00	349	2011	
Итого за прием пищи:	940	32,4	29,4	119,1	872,8	0,38	15,70	0,91	8,47	0,46	0,24	127,59	102,99	273,55	5,25	893,64	12,74	0,12	0,01			
КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	100	12,6	6,6	46,8	325,0	Полдник																
Итого за прием пищи:	250	0,4	0,2	26,9	112,8	0,01	30,00	0,01	0,27	0,00	0,02	21,36	12,41	11,14	0,44	132,65	0,38	0,01	0,00	375	2011	
Итого за день:	390	13,0	6,8	73,6	437,7	0,13	30,06	0,09	0,61	0,22	0,18	79,54	28,53	130,12	1,40	261,55	3,10	0,03	0,02			
		62,8	55,1	288,2	1 912,2	0,77	51,63	1,14	9,70	0,73	0,63	556,09	235,27	776,99	11,32	#####	24,84	0,15	0,03			

## 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины													№ рецеп-тур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			Н, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
ОМЛЕТ С БЯРЫМ	200	21,4	38,4	8,8	331,0	0,11	0,93	0,43	2,65	2,67	0,64	340,05	34,99	370,75	2,70	418,27	36,97	0,05	0,03	211	2011
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (БАТОН)	30	1,3	10,1	9,0	92,0	0,02	0,00	0,07	0,22	0,15	0,02	5,00	2,40	14,40	0,24	19,90	0,00	0,00	0,00	1	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,1	3,1	16,0	105,3	0,03	0,59	0,02	0,00	0,00	0,13	119,77	20,15	84,61	1,33	189,23	9,00	0,00	0,00	378	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	ГР	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН, МАНДАРИН, ЯБЛОКО БАНАН ИЛИ ГРУША)	100	0,4	0,3	10,0	45,6	0,02	2,00	0,00	0,36	0,00	0,03	17,10	10,80	14,40	1,80	155,00	1,00	0,01	0,00	340	2011
Итого за прием пищи:	550	27,8	52,0	53,8	621,3	0,21	3,52	0,52	3,62	2,82	0,83	486,52	74,94	500,96	6,47	808,20	46,97	0,06	0,03		
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	100	1,1	6,0	4,6	78,7	0,04	8,17	0,10	2,85	0,00	0,03	6,75	3,05	12,75	0,22	42,35	0,73	0,01	0,00	25	2011
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	1,8	5,1	10,8	96,7	0,09	8,50	0,20	2,33	0,00	0,05	29,47	21,02	46,13	0,86	386,49	3,90	0,03	0,00	99	2011
ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СМЕТАННО-ТОМАТНОМ СОУСЕ	100	19,1	19,5	2,0	259,8	0,05	1,36	0,09	0,24	0,00	0,15	20,14	19,33	162,03	1,63	239,75	6,97	0,13	0,02	290	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,6	6,5	46,5	274,7	0,14	0,00	0,03	0,15	0,10	0,06	41,16	30,62	78,15	1,42	126,51	0,00	0,02	0,02	202	2011
КОМОТ ИЗ КУРАТИ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,27	1,98	0,00	0,00	1,26	0,00	0,00	0,00	348	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	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	ГР	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	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	0,01	0,00	ГР	2011
Итого за прием пищи:	910	32,7	37,3	103,3	882,1	0,38	18,03	0,42	6,35	0,10	0,31	115,99	89,20	332,66	4,93	827,96	11,60	0,20	0,04		
<b>Полдник</b>																					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	12,6	6,6	46,8	325,0	0,12	0,06	0,08	0,34	0,22	0,16	58,18	16,12	118,98	0,96	128,90	2,72	0,02	0,00	ГР	2011
СОК ФРУКТОВЫЙ ИЛИ ЯГОДНЫЙ	250	1,3	0,3	25,3	107,5	0,03	5,00	0,00	0,00	0,00	0,03	17,50	10,00	17,50	3,50	300,00	2,50	0,00	0,00	389	2011
Итого за прием пищи:	350	13,9	6,9	72,0	432,5	0,15	5,06	0,08	0,34	0,22	0,19	75,68	26,12	136,48	4,46	428,90	5,22	0,02	0,02		
Всего за день:		74,4	96,1	229,1	1 935,8	0,74	26,61	1,02	10,31	3,14	1,33	678,19	190,26	970,10	15,86	1856,86	63,79	0,28	0,09		

## 8 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины																№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
																				Витамин	Витамин		
<b>Завтрак</b>																							
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ (ОГУРЕЦ, ПОМИДОР, ЛИП СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ)	100	1.1	0.2	3.7	23.2	0.05	9.97	0.14	0.39	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	71	2008	
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ	130	22.4	13.3	3.7	224.9	0.01	0.02	0.02	1.55	0.00	0.01	16.14	2.23	11.65	0.09	23.03	1.48	0.00	0.00	0.00	232	2011	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ	200	11.7	7.1	53.6	225.8	0.31	1.26	0.49	6.36	0.08	0.18	33.25	174.51	267.09	6.15	428.61	4.78	0.04	0.01	0.01	166	2011	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.4	0.0	15.4	63.7	0.00	0.84	0.00	0.00	0.00	0.02	23.62	10.57	13.56	1.30	51.47	0.00	0.00	0.00	0.00	377	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.1	0.05	0.00	0.00	0.56	0.00	0.02	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00	0.00	PP		
Итого за прием пищи:	660	37.9	20.9	91.4	608.7	0.42	12.09	0.65	8.89	0.08	0.26	79.91	197.01	317.50	8.14	541.81	6.26	0.04	0.01				
<b>Обед</b>																							
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1.3	6.0	8.2	92.7	0.04	4.10	0.30	2.70	0.00	0.04	24.13	18.68	40.48	0.87	284.05	3.85	0.02	0.00	0.00	67	2011	
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	0.9	5.0	7.1	77.3	0.05	3.58	0.00	2.16	0.00	0.03	17.65	11.74	26.42	0.46	244.32	2.29	0.01	0.00	0.00	113	2011	
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВДИНЫ	200	24.8	27.5	50.8	549.5	0.10	0.59	0.32	5.25	0.00	0.16	22.57	56.55	269.65	3.20	470.93	9.88	0.10	0.01	0.01	244	2011	
НАПТОК ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ	200	0.2	0.1	24.6	101.2	0.01	15.52	0.00	0.14	0.00	0.01	14.94	7.24	5.76	0.23	69.23	0.19	0.00	0.00	0.00	437	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	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	0.00	PP		
ХЛЕБ РЖАНОМ	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	0.00	0.00	PP	
Итого за прием пищи:	810	30.3	38.8	110.8	915.4	0.26	23.79	0.62	11.03	0.00	0.26	88.49	107.41	375.91	5.56	#####	16.21	0.14	0.01				
<b>Полдник</b>																							
КОФЕЛИНЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	12.6	6.6	46.8	325.0	0.12	0.06	0.08	0.34	0.22	0.16	58.18	16.12	118.98	0.96	128.90	2.72	0.02	0.02	0.02	PP		
РЯЖЕНКА	250	7.5	2.5	10.5	100.0	0.05	1.25	0.00	0.00	0.00	0.00	310.00	35.00	230.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	PP		
Итого за прием пищи:	350	20.1	9.1	57.3	425.0	0.17	1.31	0.08	0.34	0.22	0.16	368.18	51.12	348.98	0.96	128.90	2.72	0.02	0.02	0.02			
Всего за день:		88.3	68.8	259.5	1 949.1	0.85	37.19	1.35	20.26	0.30	0.68	536.58	355.54	#####	14.66	#####	25.19	0.20	0.04				



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминны										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								
																				В12, мкг	В6, мг	В9, мкг	В5, мг	В12, мкг	В6, мг		
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН, МАНДАРИН, ЯБЛОКО, БАНАН ИЛИ ГРУША)	100	0,8	0,2	7,3	36,9	0,05	15,20	0,01	0,20	0,00	0,03	31,50	9,90	15,30	0,09	155,00	0,00	0,14	0,00	340	2011						
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	230	28,8	19,6	14,6	371,2	0,06	5,16	0,08	2,22	0,10	0,33	239,26	35,53	286,01	0,89	252,96	2,38	0,04	0,00	224	2008						
КОФЕИНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,3	3,1	26,5	148,0	0,05	0,52	0,02	0,00	0,00	0,12	111,41	19,03	87,89	0,40	169,61	9,00	0,00	0,00	379	2011						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00						
Итого за прием пищи:	550	34,4	23,0	58,5	603,5	0,19	20,88	0,11	2,81	0,10	0,49	386,77	71,06	416,00	1,78	603,37	11,38	0,18	0,04								
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ (ОГУРЕЦ, ПОМИДОР, ИЛИ СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ)	100	1,3	0,0	4,8	25,2	0,08	100,00	0,25	0,67	0,00	0,07	7,20	9,90	14,40	0,90	163,00	3,00	0,01	0,00	71	2008						
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	250	2,7	4,3	16,8	287,0	0,09	8,00	0,20	2,44	0,00	0,05	25,00	26,00	73,00	1,00	485,07	4,40	0,03	0,00	96	2011						
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	17,3	22,0	19,2	344,6	0,16	9,67	0,29	3,30	0,00	0,19	30,97	40,90	191,06	2,39	785,11	11,13	0,14	0,02	309	2008						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	0,2	0,2	23,2	95,7	0,01	1,60	0,00	0,25	0,00	0,01	19,81	5,92	3,96	0,79	112,82	0,80	0,00	0,00	342	2011						
ХЛЕБ РУЖАНОЙ	40	3,1	0,3	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	0,00	0,00						
Итого за прием пищи:	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	0,00	0,00						
Итого за прием пищи:	810	24,5	26,7	84,0	847,2	0,40	119,27	0,74	7,44	0,00	0,34	92,18	95,92	316,02	5,88	1933	19,33	0,19	0,02								
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ																											
ЧАЙ С САХАРОМ	100	12,6	6,6	46,8	325,0	0,12	0,06	0,08	0,34	0,22	0,16	58,18	16,12	118,98	0,96	128,90	2,72	0,02	0,02	0,00	0,00						
Итого за прием пищи:	250	0,4	0,0	19,1	77,8	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,02	20,08	10,63	15,57	1,55	53,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00						
Всего за день:	380	13,1	6,6	65,8	402,8	0,12	0,14	0,08	0,34	0,22	0,18	78,26	26,75	134,55	2,51	182,31	2,72	0,02	0,02	0,00	0,00						
		71,9	56,4	208,3	1 853,4	0,71	140,29	0,93	10,59	0,32	1,01	557,21	193,73	886,57	10,17	1933	33,43	0,39	0,08								

10 День

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминный состав										Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		Витаминный состав					Минеральные вещества														
						В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	Cl, мг	F, мг	Se, мг					
<b>ОВОЩНЫЕ ПАЛОЧКИ</b>																									
КОТЕЛТА "ЗДОРОВЬЕ" С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100	0,8	0,1	2,5	14,0	0,03	9,97	0,01	0,10	0,00	0,04	22,93	13,96	41,87	1,00	140,56	2,99	0,02	0,00	71	2008				
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	16,4	20,7	10,1	222,8	0,10	1,19	0,36	4,81	0,17	0,14	40,28	32,12	178,82	2,76	331,10	8,74	0,04	0,00	38	2012				
ЧАЙ С САХАРОМ	200	7,6	6,5	46,5	274,7	0,14	0,00	0,03	0,15	0,10	0,06	41,16	30,62	78,15	1,42	126,51	0,00	0,02	0,02	202	2011				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	0,3	0,0	15,2	62,1	0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	0,02	16,15	9,57	12,61	1,25	43,23	0,00	0,00	0,00	376	2011				
Итого за прием пищи:	650	26,7	27,4	84,3	621,0	0,30	11,23	0,40	5,45	0,27	0,27	125,12	91,87	328,25	6,83	667,22	11,73	0,08	0,02						
<b>САЛАТ "ЛЮКОЛЬНИИ ВАЛЕС"</b>																									
ЦИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	100	5,9	15,5	1,4	188,3	0,04	3,23	0,02	4,44	0,00	0,06	12,41	10,81	62,78	0,76	106,60	2,57	0,04	0,01	29	2008				
ГУЛЯШ	250	1,9	5,1	9,1	90,3	0,07	12,50	0,26	2,29	0,00	0,05	41,38	21,88	42,64	0,98	327,88	4,16	0,03	0,00	88	2011				
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАСОСЫПЧАТАЯ (БУЛГУР)	100	17,4	17,7	3,4	299,7	0,04	1,11	0,01	2,44	0,00	0,00	15,54	22,20	166,50	2,22	0,00	0,00	0,00	0,00	260	2011				
КИСЕЛЬ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ "ВИТОШКА"	200	8,7	7,2	50,8	237,0	0,17	0,00	0,04	1,53	0,00	0,00	36,61	45,78	196,81	3,06	0,00	0,00	0,00	0,00	181	2008				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	0,0	0,0	9,7	38,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,88	1,71	0,00	0,00	0,87	0,00	0,00	0,00	411	2008				
ХЛЕБ РЖАНОИ	40	3,1	0,3	20,1	94,7	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	0,00						
Итого за прием пищи:	910	37,0	45,6	94,6	928,7	0,38	16,84	0,33	11,48	0,00	0,13	123,02	115,58	502,33	7,82	486,95	6,73	0,08	0,01						
<b>КОМБИТЕРОСКОЕ ИЗДЕЛИЕ</b>																									
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	100	12,6	6,6	46,8	325,0	0,12	0,06	0,08	0,34	0,22	0,16	58,18	16,12	118,98	0,96	128,90	2,72	0,02	0,02		PP				
Итого за прием пищи:	250	0,0	0,0	24,2	96,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,59	2,48	0,00	0,00	1,58	0,00	0,00	0,00	348	2011				
Итого за день:	360	12,5	6,6	71,0	421,7	0,12	0,06	0,08	0,34	0,22	0,16	69,77	18,60	118,98	0,96	130,48	2,72	0,02	0,02						
		76,3	79,6	249,9	1 971,5	0,80	28,13	0,81	17,27	0,49	0,56	317,91	226,05	949,56	15,61	#####	21,18	0,18	0,05						