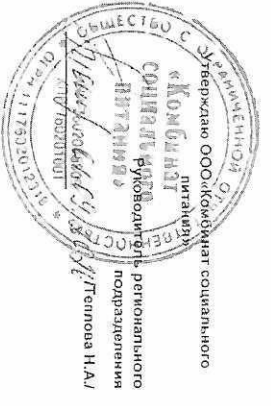




Примерное меню для учащихся общеобразовательных школ возрастной группы 7-11 лет

Меню разработано с учётом требований санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3.2.4.4282-26 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания"



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептур	Сторонки рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	L, мг	F, мг	Se, мг				
1 день																						
Завтрак																						
Каша Дружба молочная с маслом сливочным	155	4,30	6,30	25,90	200,10	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	38	2010
Чайно с молоком	200	3,57	2,74	14,83	104,73	0,03	0,54	0,02	0,00	0,12	114,42	24,17	92,57	0,67	197,75	9,35	0,00	0,00	0,00	100	2010	
Бутерброд с сыром	15,00	5,40	4,50	10,28	104,00	0,03	0,12	34,50	0,00	0,06	154,40	14,10	108,50	0,51	40,45	0,72	0,01	0,00	0,00	3	2015	
Рябное	100	0,52	0,52	12,75	61,17	0,04	13,01	0,01	0,00	0,03	20,03	10,41	14,31	2,86	361,75	2,80	0,01	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	500	13,79	14,06	63,76	470,00	0,10	13,57	34,53	0,00	0,21	269,55	48,58	215,38	4,04	599,97	12,58	0,02	0,00	0,00			
Обед																						
Суп картофельный с борщами (горшок тушеным)	200	4,76	4,46	16,49	121,41	0,16	3,02	0,18	0,20	0,34	32,23	26,42	62,57	1,82	374,69	51,46	0,00	0,06	0,06	102	2015	
Виточек Нюныя	90	11,50	19,59	11,50	207,55	0,00	0,24	0,00	0,00	0,05	14,07	18,30	115,03	1,89	56,80	25,10	0,00	0,00	0,00	тте		
Макаронные изделия отварные	150	6,28	4,09	40,03	226,35	0,08	0,00	12,60	0,08	0,03	28,12	11,21	46,68	1,07	71,59	60,85	0,01	0,01	0,01	303	2015	
Соеус красный основной	30	0,26	0,62	2,00	14,71	0,00	0,72	0,05	0,00	0,00	4,16	2,15	4,02	0,09	18,31	12,27	0,00	0,00	0,00	587	2004	
Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,03	0,08	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2015	
Хлеб ржаной	30	1,56	0,36	10,02	52,20	0,04	0,00	0,00	0,00	0,02	4,86	5,13	23,49	1,08	40,80	1,63	0,00	0,00	0,00	66121	ТУ	
Хлеб пшеничный	20	1,59	0,58	10,20	52,40	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,72	0,00	0,00	0,00		ТУ	
Итого за прием пищи:	720	26,38	30,10	104,32	814,62	0,31	4,81	12,84	0,08	0,49	99,54	71,81	271,59	6,63	588,39	152,03	0,01	0,07	0,07			
Полдник																						
Пирожок с консервами	60	3,50	1,40	34,60	164,00	0,05	0,29	3,50	0,20	0,24	0,70	14,30	35,50	11,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	406	2015	
Сок фруктовый в упаковке	200	0,00	0,00	20,20	60,00	0,01	4,00	0,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2015	
Рябное	100	0,40	0,40	9,90	47,00	0,03	10,20	0,01	0,00	0,02	16,00	0,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	360	3,90	1,80	64,70	259,00	0,09	14,09	3,51	0,20	0,26	30,70	30,30	60,50	16,30	278,00	26,00	0,01	0,00	0,00			
Всего за день:		44,07	45,96	232,66	1581,62	0,50	37,57	50,39	0,08	0,95	419,59	150,79	542,47	26,37	1466,35	190,76	0,04	0,07	0,07			

2 День

Присм пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецепта	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг			So, мг
Завтрак																				
Омлет на разливании с зеленым горошком	150/50	12,09	14,27	4,55	217,30	0,08	1,00	23,86	1,88	0,33	114,64	18,71	184,61	1,83	229,53	65,60	0,03	0,02	210	2015
Чаш с пшеном	200/5	0,25	0,01	15,16	62,54	0,00	2,04	0,00	0,00	0,01	14,23	6,23	8,52	0,79	33,96	0,00	0,00	0,00	685	2010
Хлеб пшеничный	35	2,63	1,02	17,96	91,70	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	7,70	11,55	29,75	0,70	45,55	1,25	0,00	0,00		ТУ
Кондитерское изделие	60	3,54	2,82	45,00	219,60	0,05	0,00	0,00	0,00	0,01	5,60	5,40	30,00	0,48	42,60	0,00	0,00	0,00	ТУ	2008
Итого за присм пищи:	500	10,51	18,12	62,70	591,14	0,19	3,04	23,86	1,88	0,37	143,17	41,89	252,88	3,80	351,54	66,86	0,03	0,02		
Обед																				
Борщ из свежих овощей с картофелем со сметаной	200/10	15,50	4,88	10,88	103,75	0,00	10,75	0,00	0,00	0,05	49,75	26,13	54,63	1,25	0,00	66,25	0,00	0,00	82	2015
Гуляш из тушиной грудин	45/45	11,25	10,24	3,27	150,75	0,10	1,70	32,07	0,00	0,07	37,60	13,53	87,54	0,90	0,00	47,14	0,00	0,00	290	2015
Рис отварной	150	3,79	7,23	40,11	240,72	0,03	0,00	0,00	0,00	0,02	22,01	27,61	74,31	0,53	55,31	60,76	0,00	0,00	302	2015
Налиток из смеси сухих грибов	200	0,44	0,06	23,85	98,55	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,74	2,55	0,00	0,00	1,30	0,00	0,00	0,00	319	2015
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,72	0,00	0,00		ТУ
Хлеб ржаной	30	1,96	0,36	10,02	52,20	0,04	0,00	0,00	0,00	0,02	4,66	5,13	23,49	1,08	40,80	1,58	0,00	0,00	68121	ТУ
Итого за присм пищи:	700	34,46	23,35	98,41	690,37	0,20	12,45	32,07	0,00	0,17	130,56	81,55	257,07	4,16	123,61	176,55	0,00	0,00		
Полдник																				
Пирожок с яблоком	60	6,49	7,59	22,61	184,66	0,07	0,00	8,07	0,60	0,14	22,24	7,85	75,55	0,95	76,88	33,61	0,02	0,02	406	2015
Сок фруктовый в асептической упаковке	200	0,00	0,00	20,20	88,00	0,01	4,00	0,00	0,00	0,20	14,00	8,03	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	399	2015
Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,00	0,02	16,00	8,03	11,00	2,20	27,800	2,00	0,01	0,00		
Итого за присм пищи:	350	6,89	7,99	32,61	319,66	0,11	14,00	8,00	0,60	0,36	52,24	23,85	100,55	5,95	354,88	35,61	0,03	0,02		
Всего за день:		59,86	49,46	233,72	1 693,17	0,50	29,49	64,01	2,48	0,50	325,97	147,29	610,56	13,91	830,43	273,02	0,06	0,04		

3 День

Примеч. пицц, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества								№ расчет. тушь	Сторонн. рецептур																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	В2, мг	В6, мг	В12, мкг	В9, мкг	В5, мкг	В3, мкг	В7, мкг	В4, мкг	В10, мкг	В11, мкг	В12, мкг	В13, мкг	В14, мкг	В15, мкг	В16, мкг	В17, мкг	В18, мкг			В19, мкг	В20, мкг	В21, мкг	В22, мкг	В23, мкг	В24, мкг	В25, мкг	В26, мкг	В27, мкг	В28, мкг	В29, мкг	В30, мкг	В31, мкг	В32, мкг	В33, мкг	В34, мкг	В35, мкг	В36, мкг	В37, мкг	В38, мкг	В39, мкг	В40, мкг	В41, мкг	В42, мкг	В43, мкг	В44, мкг	В45, мкг	В46, мкг	В47, мкг	В48, мкг	В49, мкг	В50, мкг	В51, мкг	В52, мкг	В53, мкг	В54, мкг	В55, мкг	В56, мкг	В57, мкг	В58, мкг	В59, мкг	В60, мкг	В61, мкг	В62, мкг	В63, мкг	В64, мкг	В65, мкг	В66, мкг	В67, мкг	В68, мкг	В69, мкг	В70, мкг	В71, мкг	В72, мкг	В73, мкг	В74, мкг	В75, мкг	В76, мкг	В77, мкг	В78, мкг	В79, мкг	В80, мкг	В81, мкг	В82, мкг	В83, мкг	В84, мкг	В85, мкг	В86, мкг	В87, мкг	В88, мкг	В89, мкг	В90, мкг	В91, мкг	В92, мкг	В93, мкг	В94, мкг	В95, мкг	В96, мкг	В97, мкг	В98, мкг	В99, мкг	В100, мкг	В101, мкг	В102, мкг	В103, мкг	В104, мкг	В105, мкг	В106, мкг	В107, мкг	В108, мкг	В109, мкг	В110, мкг	В111, мкг	В112, мкг	В113, мкг	В114, мкг	В115, мкг	В116, мкг	В117, мкг	В118, мкг	В119, мкг	В120, мкг	В121, мкг	В122, мкг	В123, мкг	В124, мкг	В125, мкг	В126, мкг	В127, мкг	В128, мкг	В129, мкг	В130, мкг	В131, мкг	В132, мкг	В133, мкг	В134, мкг	В135, мкг	В136, мкг	В137, мкг	В138, мкг	В139, мкг	В140, мкг	В141, мкг	В142, мкг	В143, мкг	В144, мкг	В145, мкг	В146, мкг	В147, мкг	В148, мкг	В149, мкг	В150, мкг	В151, мкг	В152, мкг	В153, мкг	В154, мкг	В155, мкг	В156, мкг	В157, мкг	В158, мкг	В159, мкг	В160, мкг	В161, мкг	В162, мкг	В163, мкг	В164, мкг	В165, мкг	В166, мкг	В167, мкг	В168, мкг	В169, мкг	В170, мкг	В171, мкг	В172, мкг	В173, мкг	В174, мкг	В175, мкг	В176, мкг	В177, мкг	В178, мкг	В179, мкг	В180, мкг	В181, мкг	В182, мкг	В183, мкг	В184, мкг	В185, мкг	В186, мкг	В187, мкг	В188, мкг	В189, мкг	В190, мкг	В191, мкг	В192, мкг	В193, мкг	В194, мкг	В195, мкг	В196, мкг	В197, мкг	В198, мкг	В199, мкг	В200, мкг	В201, мкг	В202, мкг	В203, мкг	В204, мкг	В205, мкг	В206, мкг	В207, мкг	В208, мкг	В209, мкг	В210, мкг	В211, мкг	В212, мкг	В213, мкг	В214, мкг	В215, мкг	В216, мкг	В217, мкг	В218, мкг	В219, мкг	В220, мкг	В221, мкг	В222, мкг	В223, мкг	В224, мкг	В225, мкг	В226, мкг	В227, мкг	В228, мкг	В229, мкг	В230, мкг	В231, мкг	В232, мкг	В233, мкг	В234, мкг	В235, мкг	В236, мкг	В237, мкг	В238, мкг	В239, мкг	В240, мкг	В241, мкг	В242, мкг	В243, мкг	В244, мкг	В245, мкг	В246, мкг	В247, мкг	В248, мкг	В249, мкг	В250, мкг	В251, мкг	В252, мкг	В253, мкг	В254, мкг	В255, мкг	В256, мкг	В257, мкг	В258, мкг	В259, мкг	В260, мкг	В261, мкг	В262, мкг	В263, мкг	В264, мкг	В265, мкг	В266, мкг	В267, мкг	В268, мкг	В269, мкг	В270, мкг	В271, мкг	В272, мкг	В273, мкг	В274, мкг	В275, мкг	В276, мкг	В277, мкг	В278, мкг	В279, мкг	В280, мкг	В281, мкг	В282, мкг	В283, мкг	В284, мкг	В285, мкг	В286, мкг	В287, мкг	В288, мкг	В289, мкг	В290, мкг	В291, мкг	В292, мкг	В293, мкг	В294, мкг	В295, мкг	В296, мкг	В297, мкг	В298, мкг	В299, мкг	В300, мкг	В301, мкг	В302, мкг	В303, мкг	В304, мкг	В305, мкг	В306, мкг	В307, мкг	В308, мкг	В309, мкг	В310, мкг	В311, мкг	В312, мкг	В313, мкг	В314, мкг	В315, мкг	В316, мкг	В317, мкг	В318, мкг	В319, мкг	В320, мкг	В321, мкг	В322, мкг	В323, мкг	В324, мкг	В325, мкг	В326, мкг	В327, мкг	В328, мкг	В329, мкг	В330, мкг	В331, мкг	В332, мкг	В333, мкг	В334, мкг	В335, мкг	В336, мкг	В337, мкг	В338, мкг	В339, мкг	В340, мкг	В341, мкг	В342, мкг	В343, мкг	В344, мкг	В345, мкг	В346, мкг	В347, мкг	В348, мкг	В349, мкг	В350, мкг	В351, мкг	В352, мкг	В353, мкг	В354, мкг	В355, мкг	В356, мкг	В357, мкг	В358, мкг	В359, мкг	В360, мкг	В361, мкг	В362, мкг	В363, мкг	В364, мкг	В365, мкг	В366, мкг	В367, мкг	В368, мкг	В369, мкг	В370, мкг	В371, мкг	В372, мкг	В373, мкг	В374, мкг	В375, мкг	В376, мкг	В377, мкг	В378, мкг	В379, мкг	В380, мкг	В381, мкг	В382, мкг	В383, мкг	В384, мкг	В385, мкг	В386, мкг	В387, мкг	В388, мкг	В389, мкг	В390, мкг	В391, мкг	В392, мкг	В393, мкг	В394, мкг	В395, мкг	В396, мкг	В397, мкг	В398, мкг	В399, мкг	В400, мкг	В401, мкг	В402, мкг	В403, мкг	В404, мкг	В405, мкг	В406, мкг	В407, мкг	В408, мкг	В409, мкг	В410, мкг	В411, мкг	В412, мкг	В413, мкг	В414, мкг	В415, мкг	В416, мкг	В417, мкг	В418, мкг	В419, мкг	В420, мкг	В421, мкг	В422, мкг	В423, мкг	В424, мкг	В425, мкг	В426, мкг	В427, мкг	В428, мкг	В429, мкг	В430, мкг	В431, мкг	В432, мкг	В433, мкг	В434, мкг	В435, мкг	В436, мкг	В437, мкг	В438, мкг	В439, мкг	В440, мкг	В441, мкг	В442, мкг	В443, мкг	В444, мкг	В445, мкг	В446, мкг	В447, мкг	В448, мкг	В449, мкг	В450, мкг	В451, мкг	В452, мкг	В453, мкг	В454, мкг	В455, мкг	В456, мкг	В457, мкг	В458, мкг	В459, мкг	В460, мкг	В461, мкг	В462, мкг	В463, мкг	В464, мкг	В465, мкг	В466, мкг	В467, мкг	В468, мкг	В469, мкг	В470, мкг	В471, мкг	В472, мкг	В473, мкг	В474, мкг	В475, мкг	В476, мкг	В477, мкг	В478, мкг	В479, мкг	В480, мкг	В481, мкг	В482, мкг	В483, мкг	В484, мкг	В485, мкг	В486, мкг	В487, мкг	В488, мкг	В489, мкг	В490, мкг	В491, мкг	В492, мкг	В493, мкг	В494, мкг	В495, мкг	В496, мкг	В497, мкг	В498, мкг	В499, мкг	В500, мкг	В501, мкг	В502, мкг	В503, мкг	В504, мкг	В505, мкг	В506, мкг	В507, мкг	В508, мкг	В509, мкг	В510, мкг	В511, мкг	В512, мкг	В513, мкг	В514, мкг	В515, мкг	В516, мкг	В517, мкг	В518, мкг	В519, мкг	В520, мкг	В521, мкг	В522, мкг	В523, мкг	В524, мкг	В525, мкг	В526, мкг	В527, мкг	В528, мкг	В529, мкг	В530, мкг	В531, мкг	В532, мкг	В533, мкг	В534, мкг	В535, мкг	В536, мкг	В537, мкг	В538, мкг	В539, мкг	В540, мкг	В541, мкг	В542, мкг	В543, мкг	В544, мкг	В545, мкг	В546, мкг	В547, мкг	В548, мкг	В549, мкг	В550, мкг	В551, мкг	В552, мкг	В553, мкг	В554, мкг	В555, мкг	В556, мкг	В557, мкг	В558, мкг	В559, мкг	В560, мкг	В561, мкг	В562, мкг	В563, мкг	В564, мкг	В565, мкг	В566, мкг	В567, мкг	В568, мкг	В569, мкг	В570, мкг	В571, мкг	В572, мкг	В573, мкг	В574, мкг	В575, мкг	В576, мкг	В577, мкг	В578, мкг	В579, мкг	В580, мкг	В581, мкг	В582, мкг	В583, мкг	В584, мкг	В585, мкг	В586, мкг	В587, мкг	В588, мкг	В589, мкг	В590, мкг	В591, мкг	В592, мкг	В593, мкг	В594, мкг	В595, мкг	В596, мкг	В597, мкг	В598, мкг	В599, мкг	В600, мкг	В601, мкг	В602, мкг	В603, мкг	В604, мкг	В605, мкг	В606, мкг	В607, мкг	В608, мкг	В609, мкг	В610, мкг	В611, мкг	В612, мкг	В613, мкг	В614, мкг	В615, мкг	В616, мкг	В617, мкг	В618, мкг	В619, мкг	В620, мкг	В621, мкг	В622, мкг	В623, мкг	В624, мкг	В625, мкг	В626, мкг	В627, мкг	В628, мкг	В629, мкг	В630, мкг	В631, мкг	В632, мкг	В633, мкг	В634, мкг	В635, мкг	В636, мкг	В637, мкг	В638, мкг	В639, мкг	В640, мкг	В641, мкг	В642, мкг	В643, мкг	В644, мкг	В645, мкг	В646, мкг	В647, мкг	В648, мкг	В649, мкг	В650, мкг	В651, мкг	В652, мкг	В653, мкг	В654, мкг	В655, мкг	В656, мкг	В657, мкг	В658, мкг	В659, мкг	В660, мкг	В661, мкг	В662, мкг	В663, мкг	В664, мкг	В665, мкг	В666, мкг	В667, мкг	В668, мкг	В669, мкг	В670, мкг	В671, мкг	В672, мкг	В673, мкг	В674, мкг	В675, мкг	В676, мкг	В677, мкг	В678, мкг	В679, мкг	В680, мкг	В681, мкг	В682, мкг	В683, мкг	В684, мкг	В685, мкг	В686, мкг	В687, мкг	В688, мкг	В689, мкг	В690, мкг	В691, мкг	В692, мкг	В693, мкг	В694, мкг	В695, мкг	В696, мкг	В697, мкг	В698, мкг	В699, мкг	В700, мкг	В701, мкг	В702, мкг	В703, мкг	В704, мкг	В705, мкг	В706, мкг	В707, мкг	В708, мкг	В709, мкг	В710, мкг	В711, мкг	В712, мкг	В713, мкг	В714, мкг	В715, мкг	В716, мкг	В717, мкг	В718, мкг	В719, мкг	В720, мкг	В721, мкг	В722, мкг	В723, мкг	В724, мкг	В725, мкг	В726, мкг	В727, мкг	В728, мкг	В729, мкг	В730, мкг	В731, мкг	В732, мкг	В733, мкг	В734, мкг	В735, мкг	В736, мкг	В737, мкг	В738, мкг	В739, мкг	В740, мкг	В741, мкг	В742, мкг	В743, мкг	В744, мкг	В745, мкг	В746, мкг	В747, мкг	В748, мкг	В749, мкг	В750, мкг	В751, мкг	В752, мкг	В753, мкг	В754, мкг	В755, мкг	В756, мкг	В757, мкг	В758, мкг	В759, мкг	В760, мкг	В761, мкг	В762, мкг	В763, мкг	В764, мкг	В765, мкг	В766, мкг	В767, мкг	В768, мкг	В769, мкг	В770, мкг	В771, мкг	В772, мкг	В773, мкг	В774, мкг	В775, мкг	В776, мкг	В777, мкг	В778, мкг	В779, мкг	В780, мкг	В781, мкг	В782, мкг	В783, мкг	В784, мкг	В785, мкг	В786, мкг	В787, мкг	В788, мкг	В789, мкг	В790, мкг	В791, мкг	В792, мкг	В793, мкг	В794, мкг	В795, мкг	В796, мкг	В797, мкг	В798, мкг	В799, мкг	В800, мкг	В801, мкг	В802, мкг	В803, мкг	В804, мкг	В805, мкг	В806, мкг	В807, мкг	В808, мкг	В809, мкг	В810, мкг	В811, мкг	В812, мкг	В813, мкг	В814, мкг	В815, мкг	В816, мкг	В817, мкг	В818, мкг	В819, мкг	В820, мкг	В821

4 День

Продукты, наименование, бренд	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур группы	Содержит рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мк	I, мкг			F, мкг	Se, мкг
Завтрак																				
Напиток куриный	100	13,50	13,50	10,70	219,50	0,07	0,00	55,40	0,00	0,00	21,80	55,50	0,04	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00		
Макаронные изделия отварные	150	6,28	4,09	40,03	226,35	0,08	0,00	12,60	0,03	0,03	28,12	11,21	46,58	1,07	71,59	80,85	0,01	0,01	309	
Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,03	0,30	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	376	
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	76,60	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	6,50	9,30	25,50	0,50	39,30	1,00	0,00	0,00	ТУ	
Кондитерское изделие	20	1,10	6,50	11,50	111,00	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:	500	23,63	25,36	93,05	695,45	0,20	0,03	68,00	0,06	0,05	67,82	78,41	75,02	3,05	110,89	61,93	0,01	0,01		
Обед																				
Ци и сливки капуста с картошкой,сметаной	200/10	2,80	6,50	7,20	135,30	0,04	0,00	0,00	0,00	0,04	39,40	17,70	39,20	0,50	0,00	59,00	0,00	0,00	88	
Гречка из сливочной	45/45	9,26	25,07	4,05	307,30	0,02	0,34	0,01	0,00	0,00	13,15	4,14	12,50	0,27	48,05	72,56	0,00	0,00	260	
Каши гречневая рассыпчатая	150	8,42	5,85	37,06	238,85	0,25	0,00	0,00	0,00	0,08	14,50	132,83	199,49	4,40	0,00	56,58	0,00	0,00	302	
Пюре из картофеля сухих (картофель)	200	0,23	0,01	17,04	69,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,35	4,99	7,24	0,57	61,60	0,00	0,00	0,00	348	
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,56	10,28	52,40	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	4,40	6,00	17,00	0,40	26,20	0,72	0,00	0,00	ТУ	
Хлеб ржаной	30	1,08	0,36	10,02	52,20	0,04	0,00	0,00	0,00	0,02	4,86	5,13	23,49	1,05	40,90	1,60	0,00	0,00	ТУ	
Итого за прием пищи:	700	24,19	38,78	86,46	845,95	0,33	0,34	0,01	0,00	0,15	98,66	171,44	296,92	7,44	176,65	190,64	0,00	0,00		
Полдник																				
Салат с конфином	60	14,70	20,90	19,60	337,50	0,10	0,00	0,20	2,10	0,30	45,10	9,40	148,30	1,90	135,90	19,20	0,00	0,00		
Сок фруктовый в бутылочке	200	0,00	0,00	20,20	86,00	0,01	4,00	0,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	389	
Рисовый	100	0,40	0,40	9,10	47,00	0,03	10,00	0,01	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00		
Итого за прием пищи:	360	15,10	21,00	49,50	472,50	0,14	14,00	0,21	2,10	0,52	75,10	25,40	173,30	6,90	413,90	21,20	0,01	0,00		
Всего за день:		62,92	85,14	229,11	2 013,90	0,72	27,55	68,22	2,16	0,72	239,38	275,35	547,24	17,36	701,44	273,77	0,02	0,01		

5 День

Приним пищу, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мкг	Se, мкг			
Завтрак																					
Суфле творожное	150	27,40	9,60	32,50	350,70	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	ТТК
Фруктовая подлива	30	0,05	0,00	14,45	58,17	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	3,09	1,45	1,77	0,20	23,27	0,00	0,00	0,00	0,00	10	2008
Чай с низким содержанием сахара	200	0,10	0,00	16,00	40,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2015
Хлеб пшеничный	20	1,59	0,58	10,28	92,40	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,72	0,00	0,00	0,00		TV
Обед	100	0,52	0,52	12,75	61,17	0,04	0,01	0,01	0,00	0,03	20,83	10,41	14,31	2,85	361,76	2,59	0,01	0,00	0,00		
Углек. за прием пищи:	500	29,51	10,70	79,98	562,44	0,07	0,03	0,01	0,00	0,04	39,42	19,66	35,80	3,74	416,23	3,32	0,01	0,00	0,00		
Обед																					
Рассольник помидорный с перловым крутом и сметаной	200/10	2,18	5,04	14,12	113,23	0,07	5,54	6,18	0,00	0,33	34,16	21,41	56,30	1,16	400,75	68,42	0,00	0,00	0,00	96	2015
Жареное поджаренное с маслом	240	10,02	9,45	39,71	284,51	0,24	19,31	0,21	0,00	0,19	47,42	59,88	184,22	3,05	1444,40	128,54	0,02	0,00	0,00	ТТК	
Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2015
Хлеб ржаной	30	1,98	0,35	10,02	52,20	0,04	0,00	0,00	0,00	0,02	4,46	5,13	23,49	1,08	40,00	1,88	0,00	0,00	0,00	66121	TV
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,72	0,00	0,00	0,00		TV
Углек. за прием пищи:	700	15,78	15,44	88,13	562,34	0,28	24,88	0,29	0,00	0,55	101,94	94,41	225,81	5,37	1912,15	192,36	0,02	0,00	0,00		
Полдник																					
Ватрушка с творогом	75	9,20	5,50	29,20	202,00	0,08	0,04	0,00	0,10	0,10	50,80	21,60	90,20	0,90	0,00	1,90	0,00	0,00	0,00	410	2015
Сок фруктовый в мид. упаковке	200	0,00	0,00	20,20	88,00	0,01	4,00	0,00	0,00	0,29	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2015
Обед	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,00	0,02	15,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	0,00		
Углек. за прием пищи:	375	9,60	5,90	59,20	337,00	0,12	14,04	0,10	0,10	0,32	80,80	37,00	115,20	5,90	278,00	3,90	0,01	0,00	0,00		
Всего за день:		54,99	32,04	228,31	1461,78	0,57	52,00	40,41	0,10	0,91	222,16	151,87	436,89	15,51	2506,38	206,58	0,04	0,00	0,00		

6 День

Примос пиши, наамнованне блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						Их расчет- туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Св, мг	Мг, мг	Р, мг	Са, мг	К, мг	Л, мг	Е, мг			Со, мг
Завтрак																				
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	155	4,17	7,32	28,31	158,38	0,05	0,06	29,53	0,00	0,11	88,04	20,50	54,13	0,29	0,00	25,94	0,00	0,00	142	2015
Бутерброд с сыром	153,0	5,40	4,50	10,28	104,00	0,03	0,12	34,56	0,00	0,08	154,40	14,10	108,50	0,51	40,45	0,72	0,01	0,00	3	2015
Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	316	2015
Варенье	100	0,52	0,52	12,75	61,17	0,04	13,01	0,01	0,00	0,03	20,83	10,41	14,31	2,86	361,76	2,50	0,01	0,00		
Итого за прием пищи:	500	10,19	12,34	66,34	423,55	0,12	13,36	74,04	0,00	0,20	274,97	45,41	219,74	3,94	402,21	30,26	0,02	0,00		
Обед																				
Суп картофельный с рыбом	200	5,00	5,10	17,00	145,00	0,13	12,00	50,07	0,00	0,10	41,00	33,80	116,10	1,70	0,00	54,10	0,00	0,00	97	2015
Биточек мясной	90	11,50	19,99	11,50	207,55	0,30	0,24	0,30	0,00	0,09	14,67	10,90	115,03	1,89	56,80	25,10	0,00	0,00	774	
Каша гречневая рассычатая	150	8,42	5,96	37,86	230,85	0,25	0,00	0,00	0,00	0,08	14,50	132,85	199,49	4,49	0,00	56,55	0,00	0,00	302	2015
Салат крапивный винный	30	0,26	0,62	2,00	14,71	0,00	0,22	0,05	0,00	0,00	4,15	2,15	4,02	0,09	18,31	12,27	0,00	0,00	597	2004
Варенье из плодов сушеных (яблоки)	200	0,23	0,01	17,04	69,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,35	4,99	7,24	0,57	61,60	0,00	0,00	0,00	348	2015
Хлеб ржаной	30	1,93	0,36	10,02	52,20	0,04	0,00	0,00	0,00	0,02	4,05	5,13	23,49	1,05	40,90	1,58	0,00	0,00	66121	ТУ
Хлеб пшеничный	20	1,59	0,28	10,28	52,40	0,03	0,09	0,00	0,00	0,01	4,40	6,50	17,00	0,40	26,20	0,72	0,00	0,00		ТУ
Итого за прием пищи:	720	28,89	32,62	105,70	660,51	0,45	13,04	50,06	0,00	0,30	104,44	204,46	482,37	10,22	203,71	150,45	0,00	0,00		
Полдник																				
Салат с соевым соусом	60	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	0,00		
Салат фруктовый в йогурте	200	0,00	0,00	20,20	88,00	0,01	4,00	0,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2015
Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00		
Итого за прием пищи:	360	0,40	0,40	30,00	135,00	0,04	14,00	0,01	0,00	0,22	30,00	16,00	25,00	5,00	278,00	2,00	0,01	0,00		
Всего за день:		39,48	45,36	202,64	1419,16	0,51	41,00	124,11	0,00	0,72	409,41	206,86	727,11	19,16	883,92	182,71	0,03	0,00		

7 День

Прим. пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецепта	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																					
Блинок со сметан	90	11,13	14,74	11,56	214,58	0,00	0,49	6,37	0,00	0,00	14,74	21,05	121,01	1,62	44,55	20,09	0,00	0,00	4035732	ТТК	
Макаронные изделия отварные	150	6,28	4,09	40,02	226,25	0,08	0,00	12,60	0,00	0,03	26,12	11,21	46,58	1,07	71,59	60,85	0,01	0,01	399	2015	
Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2015	
Хлеб пшеничный	40	3,00	1,16	20,56	104,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	8,00	13,20	34,00	0,80	52,40	1,44	0,00	0,00		ТУ	
Кондитерское изделие	20	1,10	6,90	11,20	111,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	500	21,61	28,83	99,15	736,73	0,14	0,52	19,57	0,00	0,05	62,76	46,87	204,49	3,77	168,54	82,38	0,01	0,01			
Обед																					
Олеошник со сметан	260/19	1,95	4,91	13,57	100,77	0,07	5,63	6,19	0,00	0,34	40,18	22,41	49,80	1,35	387,66	76,14	0,00	0,06	83	2015	
Плов со сметаной	240	12,76	26,78	49,80	517,30	0,06	1,90	0,55	0,00	0,05	38,83	42,71	109,30	1,11	179,96	155,00	0,00	0,00	265	2015	
Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2015	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,04	0,00	0,00	0,00	0,02	4,86	5,13	21,43	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00	66121	ТУ	
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	4,40	6,09	17,00	0,40	26,20	0,72	0,00	0,00		ТУ	
Итого за прием пищи:	700	18,23	32,63	98,67	750,67	0,22	7,56	6,74	0,00	0,42	99,37	76,25	202,39	4,22	634,62	227,54	0,00	0,06			
Полдник																					
Пирожок с мясом	60	6,49	7,59	22,61	124,96	0,07	0,00	8,07	0,60	0,14	22,24	7,85	75,55	0,95	76,88	33,51	0,02	0,02	408	2015	
Сок фруктовый в индивидуальное	200	0,00	0,00	20,20	89,00	0,01	4,00	0,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	399	2015	
Рисово	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00			
Итого за прием пищи:	360	6,89	7,99	52,61	219,66	0,11	14,00	8,08	0,60	0,36	52,24	21,85	100,55	5,95	354,88	35,61	0,03	0,02			
Всего за день:		46,84	67,51	250,43	1 647,06	0,47	22,03	34,39	0,60	0,83	214,37	148,97	607,43	13,94	1 150,04	345,53	0,04	0,09			

8 день

Прочие пицц, наименование блюда	Масса продукт	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества										№ расчет- тупы	Сбалансированность
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		В1, мг	С, мг		А, мг	Д, мг		В2, мг	С2, мг	Мg, мг	P, мг	Ca, мг	K, мг	I, мг	F, мг	So, мг									
							Завтрак	Обед		Полдник	Ужин										Всего								
Блинчики с фруктовой начинкой	210	6,30	10,10	54,60	330,28	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	тык	2015	
Чай с медом и сахаром	200	0,10	0,00	10,00	40,00	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ты		
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,58	10,28	52,40	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ты		
Борок	100	0,52	0,52	12,75	61,17	0,04	0,04	0,01	0,01	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	0,00	ты		
Итого за прочие пицц:	530	8,42	11,20	87,53	483,93	0,07	0,07	0,01	0,01	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	0,00	ты		
Обед																													
Суп с макаронными изделиями и курицей	200/10	5,44	4,28	12,59	117,03	0,05	0,51	10,32	0,03	0,32	23,92	11,85	50,94	1,00	55,51	48,93	0,00	0,06	111	2015									
Рис с овощами и курицей	240	15,80	7,49	25,05	240,75	0,17	27,76	0,32	0,00	0,17	77,61	52,54	174,30	2,89	599,39	60,55	0,07	0,01	143	2015									
Напиток из смеси сухофруктов	200	0,44	0,06	23,05	98,55	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ты		
Хлеб ржаной	30	1,93	0,36	10,07	52,20	0,04	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	0,00	0,00	0,00	0,00	ты		
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,03	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	0,00	0,00	0,00	0,00	ты		
Итого за прочие пицц:	700	26,16	12,77	81,90	550,34	0,29	28,69	10,64	0,03	0,52	122,43	78,81	285,73	5,37	1093,60	112,28	0,07	0,07											
Полдник																													
Пирожок с яблоками	50	3,54	3,57	32,39	177,15	0,06	1,01	0,00	0,06	0,05	11,68	6,79	32,49	0,85	114,91	17,52	0,01	0,01	405	2015									
Сок фруктовый в виде напитка	200	0,00	0,00	20,20	80,00	0,01	4,00	0,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ты		
Рисовый	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00											
Итого за прочие пицц:	350	4,04	3,97	62,39	312,15	0,10	15,01	0,01	0,06	0,27	41,68	22,79	57,49	5,85	392,91	19,52	0,02	0,01											
Всего за день:		39,62	27,94	231,97	1356,94	0,46	50,74	10,66	0,09	0,83	200,44	120,01	357,35	14,76	1874,47	135,12	0,10	0,08											

9 день

Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мкг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мкг	Se, мкг								
Завтрак																									
Омлет картофельный с жареным горошком	150/50	12,09	14,27	4,55	317,30	0,08	1,00	23,86	1,88	0,33	114,64	16,71	164,61	1,83	229,53	65,60	0,03	0,02	210		2015				
Чай с лимоном	200/5	0,25	0,01	15,16	62,54	0,00	2,04	0,00	0,00	0,01	14,23	6,23	8,52	0,79	33,96	0,00	0,00	0,00	656		2010				
Хлеб пшеничный	35	2,63	1,02	17,99	91,70	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	7,70	11,55	29,75	0,70	45,85	1,26	0,00	0,00			ТУ				
Кондитерское изделие	60	3,54	2,82	45,00	219,60	0,05	0,00	0,00	0,00	0,01	6,60	5,40	30,00	0,48	42,60	0,00	0,00	0,00	ТУ		2008				
Итого за прием пищи:	500	18,51	18,12	82,70	591,14	0,19	3,04	23,86	1,89	0,37	143,17	41,03	252,86	3,90	351,94	68,66	0,03	0,02							
Обед																									
Суп картофельный с беконом (горошек протушенный)	200	4,76	4,46	15,49	121,41	0,16	3,82	0,18	0,00	0,34	32,23	26,42	62,57	1,82	374,59	51,46	0,00	0,06	102		2015				
Карпась рыбный	90	8,60	6,50	4,10	142,30	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	239		2015				
Рис отварной	150	3,79	7,23	40,11	240,72	0,03	0,00	0,00	0,00	0,02	22,01	27,61	74,31	0,53	55,31	60,76	0,00	0,00	302		2015				
Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	376		2015				
Салат крапсый овощной	30	0,26	0,62	2,00	14,71	0,00	0,72	0,06	0,00	0,00	4,16	2,15	4,02	0,09	18,31	12,27	0,00	0,00	537		2004				
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,04	0,00	0,00	0,00	0,02	4,66	5,13	23,49	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00	661,21		ТУ				
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	4,40	6,69	17,00	0,40	26,20	0,72	0,00	0,00			ТУ				
Итого за прием пищи:	720	20,99	19,75	97,00	603,74	0,26	4,57	0,24	0,00	0,39	76,76	69,31	164,19	4,20	515,31	126,89	0,00	0,06							
Полдник																									
Пирожок с конфитуром	60	3,50	1,40	34,60	164,00	0,05	0,09	3,60	0,00	0,04	0,70	14,30	35,50	11,30	0,00	24,00	0,00	0,00	406		2015				
Сок фруктовый в яич. упаковке	200	0,00	0,00	20,20	89,00	0,01	4,00	0,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	389		2015				
Пюре	100	0,40	0,40	9,00	47,00	0,03	10,00	0,01	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00							
Итого за прием пищи:	360	3,90	1,99	64,60	299,00	0,09	14,00	3,61	0,00	0,26	30,70	30,30	60,50	16,30	278,00	26,00	0,01	0,00							
Всего за день:		43,40	39,67	244,30	1 573,88	0,54	21,70	27,71	1,89	1,02	262,63	141,50	497,57	24,30	1 145,25	210,75	0,04	0,08							

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминный состав								Минеральный состав								№ рецептурного типа	Сторонний рецепт
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	В2, мг	В3, мг	В9, мкг	Р, мг	Ca, мг	Fe, мкг	K, мг	Na, мг	F, мкг	Se, мкг					
Завтрак																							
Сухое печенье	150	27,40	9,60	32,50	352,70	0,00	0,03	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	ТТК	
Фруктовая пастила	30	0,00	0,00	14,45	51,17	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	3,05	1,45	1,77	0,20	28,27	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10	2008	
Чай с мятой со сладким сахаром	200	0,10	0,00	10,00	40,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2015	
Хлеб пшеничный	20	1,30	0,55	10,28	52,46	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	5,83	17,00	0,40	26,20	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00	ТУ		
Яблоко	100	0,52	0,52	12,75	61,17	0,04	13,01	0,01	0,00	0,00	20,83	10,41	14,31	2,05	361,76	2,60	0,01	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	500	29,51	10,70	79,98	562,44	0,07	13,08	0,01	0,00	0,00	39,42	19,86	35,86	3,74	416,23	3,32	0,01	0,00	0,00	0,00			
Обед																							
Щи из свежих капусты с мясом, сметаной	200/10	1,73	4,90	7,50	83,75	0,05	0,75	6,18	0,00	0,28	44,83	17,21	38,19	1,03	252,50	59,94	0,00	0,00	0,05	0,05	88	2015	
Нагетсы куриные	100	13,30	13,50	10,70	219,50	0,07	0,60	56,40	0,00	0,00	21,80	55,90	0,04	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	308	2015	
Масляные изделия открытые	150	5,28	4,09	40,03	226,35	0,08	0,00	12,60	0,08	0,03	28,12	11,21	46,66	1,07	71,59	60,85	0,01	0,01	0,01	0,01	348	2015	
Напиток из пороков сухих (яблоня)	200	0,23	0,01	17,04	69,90	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	20,35	4,98	7,24	0,57	61,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	65121	ТУ	
Хлеб ржаной	30	1,38	0,36	10,02	52,20	0,04	0,00	0,00	0,00	0,02	4,06	5,13	23,49	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00	0,00	0,00	ТУ		
Хлеб пшеничный	20	1,30	0,56	10,28	52,40	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	4,40	5,83	17,00	0,40	26,20	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00	ТУ		
Итого за прием пищи:	710	25,62	23,44	95,57	704,10	0,27	9,83	74,18	0,08	0,34	124,36	101,03	132,64	5,25	453,09	123,19	0,01	0,06	0,06	0,06			
Полдник																							
Вареники с творогом	75	9,20	5,50	29,20	202,00	0,08	0,04	34,00	0,10	0,10	50,80	21,60	90,20	0,90	0,00	1,90	0,00	0,00	0,00	0,00	410	2015	
Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0,00	0,00	20,20	88,00	0,01	4,00	0,00	0,00	0,20	14,00	8,60	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2015	
Рисовое	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,60	0,01	0,00	0,02	16,00	8,60	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	375	9,60	5,90	59,20	337,00	0,12	14,64	34,01	0,10	0,32	80,80	37,60	115,20	5,90	278,00	3,90	0,01	0,00	0,00	0,00			
Всего за день:		64,83	40,04	234,75	1 603,54	0,46	36,95	108,20	0,18	0,70	244,96	158,48	283,72	14,89	1 142,32	130,41	0,03	0,06	0,06	0,06			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Питательные вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Св, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Ca, мг	Na, мг	
Итого за весь период	488,35	474,24	2 312,05	15 834,00	5,24	359,59	551,05	7,84	0,37	2 613,00	1 656,01	4 787,51	174,28	13 464,23	2 095,40	0,41	0,56	
Среднее значение за период	48,84	47,42	231,21	1 583,40	0,52	35,96	55,11	0,78	0,04	261,30	165,60	478,75	17,43	1 346,42	209,54	0,04	0,06	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,34	25,39	61,28															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Категория питания	Завтрак	Обед	Полдник
7-11 лет	506	707	363