

1 день

Приним пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг				
																		С, мг	С, мг		
Завтрак																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	160/30	40.4	10.1	40.2	418.5	0.45	0.09	0.43	0.06	0.28	264.86	355.05	50.33	1.27	352.53	3.54	0.04	0.06	154	2022	
БУТЕРБРОД С ГОВИДЛОМ	40/6/10	3.1	4.4	26.7	158.7	0.05	0.07	0.03	0.04	0.08	11.20	35.45	13.90	0.91	65.25	0.30	0.00	0.01	2	2022	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.0	0.0	14.5	56.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.35	0.00	1.35	0.00	0.90	0.00	0.00	0.00	261	2022	
Итого за прием пищи:	480	43.5	14.5	81.4	635.3	0.50	0.16	0.45	0.10	0.36	282.41	390.50	65.58	2.18	418.68	3.54	0.04	0.07			
Всего за день:		43.5	14.5	81.4	635.3	0.50	0.16	0.45	0.10	0.36	282.41	390.50	65.58	2.18	418.68	3.54	0.04	0.07			

2 день

Приним пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг				
																		С, мг	С, мг		
Завтрак																					
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	100	0.8	0.1	1.7	13.0	6.00	0.02	0.02	0.00	0.00	23.00	24.00	14.04	0.60	141.00	0.00	0.00	0.00	53	2022	
БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОРОМ СМЕТАНЫМ	100/30	15.1	17.9	18.2	268.5	3.01	0.07	0.11	0.01	0.00	21.28	158.31	27.47	2.60	303.74	6.04	0.00	0.04	182	2022	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОВЯЗАННЫЕ	180	6.6	1.5	41.2	226.8	0.50	0.06	0.02	0.02	0.06	36.36	67.78	12.7	1.19	77.43	0.92	0.02	0.01	157	2022	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.7	20.1	94.7	0.09	0.09	0.02	0.00	0.00	9.20	33.60	13.53	0.80	51.50	0.30	0.00	0.01		2022	
ТОРАНС С МОЛОКОМ	200	3.2	3.0	24.4	141.0	0.52	0.53	0.11	0.02	0.00	11.42	95.58	27.49	0.87	207.20	9.00	0.00	0.00	266	2022	
Итого за прием пищи:	550	30.4	23.0	103.3	772.1	5.53	0.26	0.28	0.06	0.08	201.26	382.27	94.94	6.06	780.76	15.96	0.02	0.06			
Всего за день:		30.4	23.0	103.3	772.1	5.53	0.26	0.28	0.06	0.08	201.26	382.27	94.94	6.06	780.76	15.96	0.02	0.06			

3 день

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг		
																				С, мг	В12, мг
Завтрак																					
СВЕКЛА, тушенная в соусе	100	1.9	5.2	10.2	95.7	4.21	0.02	0.04	0.01	0.02	0.02	45.15	51.47	20.57	1.27	293.22	7.40	0.00	0.02	99	2022
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	100	15.0	16.3	13.5	251.5	0.65	0.09	0.13	0.03	0.00	0.00	37.51	152.58	26.59	1.72	239.11	4.65	0.00	0.08	295	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	3.5	5.3	25.5	155.5	12.40	0.15	0.13	0.03	0.08	0.08	53.46	102.27	36.16	1.45	912.16	10.20	0.09	0.04	91	2022
ХЛЕБ ПИЩЕВАРЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.20	32.00	13.20	0.80	51.30	0.00	0.00	0.01		2022
ЧАЙ С ЛИМОННОМ	200/157	0.2	0.0	14.5	51.0	1.14	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	13.29	5.10	4.88	0.43	24.37	0.00	0.00	0.00	252	2022
Итого за прием пищи:	547	24.0	27.0	84.3	579.4	18.40	0.32	0.32	0.07	0.10	0.10	159.71	345.02	101.12	5.58	1520.96	22.25	0.00	0.15		
Всего за день:		24.0	27.0	84.3	579.4	18.40	0.32	0.32	0.07	0.10	0.10	159.71	345.02	101.12	5.58	1520.96	22.25	0.00	0.15		

4 день

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг		
																				С, мг	В12, мг
Завтрак																					
КАША ВЯЖЕЧНО-МОЛОЧНАЯ ИЗ ПРОВОСНОЙ КАШИ	207/5/10	5.4	6.6	44.1	257.3	0.47	0.05	0.11	0.04	0.08	0.08	97.94	122.26	22.52	0.46	174.63	6.88	0.01	0.02	117	2022
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/5/10	3.4	7.3	20.1	136.3	0.07	0.00	0.00	0.07	0.00	0.00	97.80	84.50	16.70	0.91	61.15	0.40	0.00	0.01	3	2022
КОФЕЛИНЬЯ НАПИТОК С САХАРОМ	200	3.0	2.4	25.8	142.2	0.52	0.04	0.11	0.02	0.00	0.00	11.47	17.80	19.03	0.40	159.81	9.00	0.00	0.00	254	2022
Итого за прием пищи:	470	11.8	16.3	90.8	535.8	1.06	0.10	0.22	0.13	0.16	0.16	307.15	294.79	63.25	1.77	405.39	17.68	0.01	0.03		
Всего за день:		11.8	16.3	90.8	535.8	1.06	0.10	0.22	0.13	0.16	0.16	307.15	294.79	63.25	1.77	405.39	17.68	0.01	0.03		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептов	
		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг			
		г	г																	мг
КАША вязкая молочная из овсяной крупы	200/5/10	7.6	8.8	38.4	263.9	0.52	0.16	0.14	0.04	0.08	124.44	190.84	58.31	1.53	279.27	11.40	0.00	0.02	117	2022
БУТЕРБРОД с маслом сливочным и сыром	40/5/10	5.4	7.3	20.1	189.5	0.07	0.06	0.07	0.08	0.08	97.80	84.55	18.70	0.91	61.15	0.00	0.00	0.01	3	2022
ЧАЙ с молоком или сливками	200/50/15	1.5	1.2	17.0	95.4	0.28	0.01	0.06	0.01	0.09	59.74	33.71	8.97	0.41	86.31	4.50	0.00	0.00	263	2022
Итого за прием пищи:	535	14.5	17.3	75.8	517.8	0.87	0.24	0.26	0.12	0.16	281.98	315.10	85.96	2.85	426.73	15.90	0.00	0.03		
Всего за день:		14.5	17.3	75.8	517.8	0.87	0.24	0.26	0.12	0.16	281.98	315.10	85.96	2.85	426.73	15.90	0.00	0.03		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептов	
		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг			
		г	г																	мг
КАПУСТА тушеная	100	2.5	2.9	10.5	40.3	21.93	0.06	0.10	0.03	0.05	50.70	40.39	20.80	1.72	277.87	4.22	0.00	0.01	97	2022
СОПЕЛТЫ рыбные с соусом сметанным с луком	100/20	4.2	4.2	11.3	15.9	0.11	0.03	0.11	0.03	0.03	57.83	162.1	42.38	0.91	350.39	102.09	0.01	0.42	161	2022
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ отварные	180	9.8	4.6	41.9	233.9	0.06	0.08	0.02	0.02	0.08	36.36	60.76	12.76	1.19	77.43	0.92	0.02	0.01	137	2022
ХЛЕБ пшеничный	40	3.1	0.2	23.1	91.7	0.00	0.01	0.01	0.03	0.03	9.23	32.53	13.20	0.80	51.00	0.00	0.00	0.01		2022
ЧАЙ с сахаром	200/15	0.0	0.0	14.3	58.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.35	1.90	1.35	0.90	0.90	0.00	0.00	0.00	261	2022
Итого за прием пищи:	653	24.9	17.1	98.9	608.9	22.55	0.26	0.20	0.13	0.16	176.50	307.44	90.51	4.16	758.19	107.22	0.03	0.45		
Всего за день:		24.9	17.1	98.9	608.9	22.55	0.26	0.20	0.13	0.16	176.50	307.44	90.51	4.16	758.19	107.22	0.03	0.45		

9 день

Прем. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углевод. Эл. г	С, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																			
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	100	0.8	0.1	1.7	5.03	0.02	0.00	0.00	23.00	24.00	14.00	0.60	141.00	0.00	0.00	0.00	53	2022	
ПТИЦА ИЛИ КРОЛИК, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	100/30	25.1	30.0	1.8	1.02	0.07	0.19	0.00	27.91	213.56	23.78	2.07	282.69	9.11	0.03	0.16	198	2022	
ПРОТЕ ИАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3.8	5.1	25.7	12.46	0.15	0.04	0.09	53.76	102.91	36.36	1.46	917.00	10.25	0.00	0.04	91	2022	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	0.09	0.02	0.00	0.00	9.20	33.60	13.20	0.20	51.60	0.00	0.00	0.01		2022	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.3	2.7	28.5	0.32	0.04	0.11	0.03	111.41	67.33	18.03	0.10	69.61	0.00	0.00	0.00	264	2022	
Итого за прием пищи:	650	39.1	36.8	75.8	19.00	0.34	0.47	0.09	225.28	461.96	106.35	5.33	1581.90	28.36	0.03	0.21			
Всего за день:		36.1	39.8	76.9	19.00	0.34	0.47	0.09	225.28	461.96	106.35	5.33	1561.90	28.36	0.03	0.21			

10 день

Прем. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углевод. Эл. г	С, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																			
ИМРА СВЕКОЛЬНАЯ	180	4.2	5.1	10.1	0.00	0.00	0.00	0.00	45.00	65.00	27.00	1.80	0.00	0.00	0.00	0.00	58	2022	
ФРИКАДЕЖКИ ИЗ БРОНДЕРОВ ЦЕДРИТ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ С ТОМАТОМ	100/30	15.8	10.3	11.2	1.03	0.07	0.14	0.06	43.05	141.86	22.28	1.28	264.71	5.92	0.00	0.00	200	2022	
КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕНИЧНАЯ	180	7.6	9.9	44.6	0.00	0.15	0.07	0.05	36.04	161.66	57.04	2.74	157.58	0.00	0.04	0.00	114	2022	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	0.09	0.02	0.00	0.00	9.20	33.60	13.20	0.20	51.60	0.00	0.00	0.01		2022	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/157	0.2	0.0	14.9	1.14	0.00	0.01	0.00	15.28	6.10	4.58	0.43	24.87	0.00	0.00	0.00	262	2022	
Итого за прием пищи:	672	30.9	31.5	100.9	812.4	2.40	0.31	0.24	146.60	398.24	105.01	7.05	498.89	5.92	0.04	0.10			
Всего за день:		30.9	31.5	100.9	812.4	2.40	0.31	0.24	146.60	398.24	105.01	7.05	498.89	5.92	0.04	0.10			

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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг	
Итого за весь период	278.7	243.3	894.3	6751.0	109.63	2.54	3.52	1.73	4.68	2149.47	3683.24	878.54	44.40	7820.98	268.93	0.22	1.38	
Среднее значение за период	25.3	22.1	77.7	613.7	9.97	0.23	0.32	0.16	0.41	195.41	334.84	79.87	4.04	711.00	24.45	0.02	0.13	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15.5	32.4	51.1															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БИОЛОГ ПО ПРИБЛИЖИТЕЛЬНОМУ МЕНЮ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Субтрак
12-18 лет	598