

Примерное меню рационального питания для обучающихся МБОУ «СОШ № 2 п.Первомайский»
 Составлено по сборнику рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.
 Разработчики Тутельян В.А., Могильный М.П. 2008 - 2011 гг., Сборник мет.рекомендаций Санкт-Петербурга. 2008 г.

Возрастная категория для детей 12 - 18 лет
 Сезон осенне - зимний
 Режим питания : пн-птн завтрак с 09.10 до 11.45
 обед с 13.50 до 14.350
 полдник 16.00
 шеф-повар Бабенко Н.А.

Утверждаю:
 И.о.директора МБОУ «СОШ №2 п.Первомайский»
 Тычина Н.В.
 «01» сентября 2025 г.

Подписано ЭЦП
 Утверждаю: И.о.директора школы



1 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептур | | |
|--|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|---------------|--------------|--------------|------------------|-------|--------|
| | | 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 | К, мг | I, мкг | | | F, мг | Se, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ | 200 | 5.75 | 8.54 | 28.63 | 214.12 | 0.0 | 0.51 | 0.0 | 0.90 | 0.1 | 0.1 | 111.4 | 16.55 | 94.89 | 0.38 | 183.2 | 8.83 | 0.01 | 0.0 | 189 | 2008 |
| БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ | 40 | 1.86 | 0.70 | 22.97 | 105.64 | 0.03 | 0.08 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 6.81 | 4.25 | 17.05 | 0.40 | 42.85 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 2 | 2011 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 3.75 | 3.68 | 24.32 | 146.82 | 0.0 | 0.52 | 0.0 | 0.00 | 0.0 | 0.1 | 111.4 | 27.49 | 95.58 | 0.87 | 207.2 | 9.00 | 0.00 | 0.0 | 382 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1.53 | 0.12 | 10.04 | 47.36 | 0.0 | 0.00 | 0.0 | 0.39 | 0.0 | 0.0 | 4.60 | 6.60 | 16.80 | 0.40 | 25.80 | 0.00 | 0.00 | 0.0 | ПР | |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН, МАНДАРИН, ЯБЛОКО, Б АНАН ИЛИ ГРУША) | 100 | 0.87 | 0.19 | 7.90 | 41.92 | 0.03 | 24.12 | 0.01 | 0.22 | 0.00 | 0.03 | 30.75 | 11.76 | 20.81 | 0.27 | 197.99 | 2.01 | 0.02 | 0.00 | 340 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 560 | 13.76 | 13.23 | 93.86 | 555.86 | 0.1 | 25.2 | 0.0 | 1.51 | 0.1 | 0.3 | 264.9 | 66.65 | 245.1 | 2.32 | 657.1 | 19.8 | 0.03 | 0.0 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ (ОГУРЕЦ, ПОМИДОР, ИЛИ СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ) | 100 | 0.78 | 0.10 | 2.42 | 13.54 | 0.02 | 3.99 | 0.01 | 0.10 | 0.00 | 0.03 | 20.64 | 12.56 | 37.68 | 0.90 | 140.58 | 2.99 | 0.02 | 0.00 | 71 | 2008 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ | 250 | 5.73 | 5.38 | 18.87 | 147.19 | 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 | 102 | 2011 |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ | 200 | 21.89 | 27.44 | 51.15 | 539.08 | 0.1 | 1.48 | 0.4 | 4.84 | 0.0 | 0.1 | 30.44 | 54.16 | 249.2 | 2.26 | 310.3 | 7.97 | 0.15 | 0.0 | 291 | 2011 |
| КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ | 200 | 0.29 | 0.07 | 25.86 | 106.87 | 0.0 | 8.04 | 0.0 | 0.07 | 0.0 | 0.0 | 17.24 | 5.38 | 6.94 | 0.09 | 67.21 | 0.67 | 0.01 | 0.0 | 346 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3.05 | 0.25 | 20.07 | 94.73 | 0.0 | 0.00 | 0.0 | 0.78 | 0.0 | 0.0 | 9.20 | 13.20 | 33.60 | 0.80 | 51.60 | 0.00 | 0.01 | 0.0 | ПР | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1.60 | 0.60 | 9.60 | 51.80 | 0.0 | 0.08 | 0.0 | 0.07 | 0.0 | 0.0 | 14.60 | 8.00 | 25.00 | 0.00 | 33.20 | 0.00 | 10.2 | 6.1 | ПР | |
| Итого за прием пищи: | 810 | 33.34 | 33.84 | 127.97 | 953.21 | 0.48 | 18.24 | 0.71 | 9.93 | 0.00 | 0.36 | 128.26 | 126.61 | 430.72 | 5.97 | 1076.1 | 16.08 | 10.43 | 6.21 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ | 100 | 12.64 | 6.60 | 46.78 | 324.96 | 0.1 | 0.06 | 0.0 | 0.34 | 0.2 | 0.1 | 58.18 | 16.12 | 118.9 | 0.96 | 128.9 | 2.72 | 0.02 | 0.0 | ПР | |
| СОК ФРУКТОВЫЙ | 250 | 1.21 | 0.24 | 24.49 | 104.28 | 0.0 | 2.00 | 0.0 | 0.00 | 0.0 | 0.0 | 15.75 | 9.00 | 15.75 | 3.15 | 300.0 | 2.50 | 0.00 | 0.0 | 389 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 350 | 13.85 | 6.84 | 71.27 | 429.24 | 0.1 | 2.06 | 0.0 | 0.34 | 0.2 | 0.1 | 73.93 | 25.12 | 134.7 | 4.11 | 428.9 | 5.22 | 0.02 | 0.0 | | |
| Всего за день: | | 60.95 | 53.91 | 293.10 | 1938.31 | 0.80 | 45.53 | 0.87 | 11.78 | 0.32 | 0.85 | 467.18 | 218.38 | 810.58 | 12.40 | 2162.1 | 41.14 | 10.48 | 6.23 | | |

2 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептур | | |
|--|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|----------------|--------------|--------------|------------------|-------|--------|
| | | 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 | К, мг | I, мкг | | | F, мг | Se, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ (ОГУРЕЦ, ПОМИДОР , ИЛИ СЛАДКИЙ | 100 | 0.80 | 0.10 | 2.49 | 13.96 | 0.03 | 9.97 | 0.01 | 0.10 | 0.00 | 0.04 | 22.93 | 13.96 | 41.87 | 1.00 | 140.58 | 2.99 | 0.02 | 0.00 | 71 | 2008 |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ | 130 | 21.28 | 22.02 | 16.35 | 348.44 | 0.10 | 0.87 | 0.10 | 0.65 | 0.06 | 0.18 | 49.99 | 34.08 | 215.82 | 2.55 | 292.35 | 8.44 | 0.12 | 0.02 | 294 | 2011 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 200 | 7.63 | 6.45 | 46.49 | 274.73 | 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 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0.33 | 0.00 | 15.21 | 62.14 | 0.00 | 0.07 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 16.15 | 8.57 | 12.61 | 1.25 | 43.23 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 376 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1.53 | 0.12 | 10.04 | 47.36 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.30 | 0.00 | 0.00 | 4.60 | 6.60 | 16.80 | 0.40 | 25.80 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | ПР | |
| Итого за прием | 650 | 31.57 | 28.69 | 90.58 | 746.63 | 0.3 | 10.9 | 0.1 | 1.2 | 0.1 | 0.3 | 134.8 | 93.83 | 365.2 | 6.62 | 628.47 | 11.4 | 0.16 | 0.0 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК | 100 | 0.83 | 5.06 | 12.47 | 100.54 | 0.03 | 2.78 | 1.06 | 2.70 | 0.00 | 0.04 | 30.61 | 21.23 | 30.59 | 1.34 | 225.69 | 3.51 | 0.03 | 0.00 | 40 | 2011 |
| БОРЩ СИБИРСКИЙ | 250 | 3.84 | 4.30 | 18.56 | 129.82 | 0.10 | 9.64 | 0.20 | 1.80 | 0.00 | 0.00 | 46.11 | 31.66 | 89.02 | 1.50 | 502.71 | 4.75 | 0.02 | 0.00 | 80 | 2008 |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | 200 | 24.08 | 23.10 | 21.35 | 389.89 | 0.18 | 11.57 | 0.04 | 1.02 | 0.08 | 0.23 | 24.69 | 50.66 | 250.22 | 3.90 | 1156.88 | 15.53 | 0.10 | 0.00 | 259 | 2011 |
| КИСЕЛЬ | 200 | 0.00 | 0.00 | 28.21 | 112.83 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 11.55 | 1.93 | 4.32 | 0.00 | 0.87 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 411 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3.05 | 0.25 | 20.07 | 94.73 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.70 | 0.00 | 0.00 | 9.20 | 13.20 | 33.60 | 0.80 | 51.60 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | ПР | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1.60 | 0.60 | 9.60 | 51.80 | 0.00 | 0.08 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 14.60 | 8.00 | 25.00 | 0.00 | 33.20 | 0.00 | 10.20 | 6.10 | ПР | |
| Итого за прием пищи: | 810 | 33.40 | 33.31 | 110.26 | 879.61 | 0.47 | 24.07 | 1.31 | 6.44 | 0.08 | 0.44 | 136.76 | 126.68 | 432.75 | 7.54 | 1970.99 | 23.79 | 10.36 | 6.18 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ | 100 | 12.64 | 6.60 | 46.78 | 324.96 | 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 | ПР | |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД | 250 | 0.29 | 0.08 | 28.06 | 115.68 | 0.01 | 2.25 | 0.01 | 0.12 | 0.00 | 0.01 | 21.70 | 10.72 | 10.13 | 0.17 | 97.40 | 0.75 | 0.00 | 0.00 | 375 | 2011 |
| Итого за прием | 350 | 12.93 | 6.68 | 74.84 | 440.64 | 0.1 | 2.31 | 0.0 | 0.4 | 0.2 | 0.1 | 79.88 | 26.84 | 129.1 | 1.13 | 226.30 | 3.47 | 0.02 | 0.0 | | |
| Всего за день: | | 77.90 | 68.68 | 275.68 | 2066.88 | 0.90 | 37.29 | 1.54 | 8.19 | 0.46 | 0.92 | 351.47 | 247.35 | 927.11 | 15.29 | 2825.66 | 38.69 | 10.54 | 6.24 | | |

3 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые | | | Энергетическая ценность | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептур | |
|--|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|----------------|--------------|----------------|--------------|--------------|-------------|------------------|--------|
| | | 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 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ | 230 | 34.94 | 27.94 | 42.36 | 302.33 | 0.10 | 0.46 | 0.11 | 4.39 | 0.15 | 0.45 | 326.61 | 44.45 | 386.58 | 0.94 | 336.62 | 3.61 | 0.06 | 0.05 | 219 | 2011 |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (БАТОН) | 30 | 1.55 | 8.83 | 10.36 | 127.20 | 0.0 | 0.00 | 0.0 | 0.22 | 0.1 | 0.0 | 5.00 | 2.60 | 14.90 | 0.22 | 19.90 | 0.00 | 0.00 | 0.0 | 1 | 2008 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 3.31 | 3.10 | 26.53 | 148.03 | 0.0 | 0.52 | 0.0 | 0.00 | 0.0 | 0.1 | 111.4 | 19.03 | 87.89 | 0.40 | 169.6 | 9.00 | 0.00 | 0.0 | 379 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1.53 | 0.12 | 10.04 | 47.36 | 0.0 | 0.00 | 0.0 | 0.39 | 0.0 | 0.0 | 4.60 | 6.60 | 16.80 | 0.40 | 25.80 | 0.00 | 0.00 | 0.0 | ПР | |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН, МАНДАРИН, ЯБЛОКО, Б АНАН ИЛИ ГРУША) | 100 | 1.46 | 0.49 | 20.37 | 93.12 | 0.03 | 4.00 | 0.02 | 0.00 | 0.0 | 0.04 | 7.20 | 37.80 | 25.20 | 0.54 | 348.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 340 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 580 | 42.79 | 40.48 | 109.66 | 718.04 | 0.2 | 4.98 | 0.2 | 5.00 | 0.3 | 0.6 | 454.8 | 110.4 | 531.3 | 2.50 | 899.9 | 12.6 | 0.06 | 0.0 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ (ОГУРЕЦ, ПОМИДОР, ИЛИ СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ) | 100 | 1.07 | 0.19 | 3.69 | 23.28 | 0.05 | 10.00 | 0.14 | 0.39 | 0.00 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 71 | 2008 |
| СУП С ВЕРМИШЕЛЬЮ | 250 | 1.73 | 2.75 | 13.33 | 85.21 | 0.0 | 6.60 | 0.2 | 1.21 | 0.0 | 0.0 | 21.22 | 21.79 | 49.37 | 0.86 | 464.0 | 4.55 | 0.03 | 0.0 | 103 | 2011 |
| ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ | 100 | 15.04 | 14.40 | 10.40 | 231.30 | 0.0 | 0.65 | 0.0 | 0.15 | 0.0 | 0.1 | 36.89 | 16.68 | 136.8 | 1.25 | 193.4 | 6.46 | 0.09 | 0.0 | 297 | 2011 |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 200 | 4.91 | 8.05 | 21.00 | 179.11 | 0.0 | 41.6 | 0.2 | 3.66 | 0.0 | 0.1 | 106.0 | 40.79 | 81.70 | 2.40 | 517.8 | 8.24 | 0.03 | 0.0 | 139 | 2011 |
| СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | 0.97 | 0.19 | 19.59 | 83.42 | 0.0 | 1.60 | 0.0 | 0.00 | 0.0 | 0.0 | 12.60 | 7.20 | 12.60 | 2.52 | 240.0 | 2.00 | 0.00 | 0.0 | 389 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3.05 | 0.25 | 20.07 | 94.73 | 0.0 | 0.00 | 0.0 | 0.78 | 0.0 | 0.0 | 9.20 | 13.20 | 33.60 | 0.80 | 51.60 | 0.00 | 0.01 | 0.0 | ПР | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1.60 | 0.60 | 9.60 | 51.80 | 0.0 | 0.08 | 0.0 | 0.07 | 0.0 | 0.0 | 14.60 | 8.00 | 25.00 | 0.00 | 33.20 | 0.00 | 10.2 | 6.1 | ПР | |
| Итого за прием пищи: | 910 | 28.37 | 26.43 | 97.68 | 748.85 | 0.47 | 60.55 | 0.65 | 6.26 | 0.00 | 0.41 | 200.52 | 107.66 | 339.13 | 7.83 | 1500.1 | 21.25 | 10.36 | 6.20 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ | 100 | 12.64 | 6.60 | 46.78 | 324.96 | 0.1 | 0.06 | 0.0 | 0.34 | 0.2 | 0.1 | 58.18 | 16.12 | 118.9 | 0.96 | 128.9 | 2.72 | 0.02 | 0.0 | ПР | |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 250 | 0.46 | 0.01 | 19.22 | 79.79 | 0.0 | 1.04 | 0.0 | 0.00 | 0.0 | 0.0 | 29.42 | 12.87 | 16.76 | 1.60 | 63.73 | 0.00 | 0.00 | 0.0 | 377 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 350 | 13.10 | 6.61 | 66.00 | 404.75 | 0.1 | 1.10 | 0.0 | 0.34 | 0.2 | 0.1 | 87.60 | 28.99 | 135.7 | 2.56 | 192.6 | 2.72 | 0.02 | 0.0 | | |
| Всего за день: | | 84.26 | 73.52 | 273.34 | 1 871.64 | 0.82 | 66.63 | 0.95 | 11.60 | 0.52 | 1.23 | 742.94 | 247.13 | 1 006.2 | 12.89 | 2 592.6 | 36.58 | 10.44 | 6.27 | | |

4 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые | | | Энергетическая ценность | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептур | |
|---|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-------------|------------------|--------|
| | | 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 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ | 100 | 15.71 | 5.75 | 3.21 | 128.30 | 0.11 | 1.67 | 0.57 | 2.57 | 0.00 | 0.11 | 52.33 | 60.62 | 232.44 | 1.10 | 508.37 | 148.65 | 0.63 | 0.02 | 229 | 2011 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ/КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ | 200 | 4.20 | 7.20 | 28.46 | 195.97 | 0.17 | 13.84 | 0.05 | 0.32 | 0.11 | 0.15 | 46.70 | 38.76 | 111.92 | 1.57 | 1016.13 | 11.25 | 0.05 | 0.00 | 128 | 2011 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200 | 0.37 | 0.00 | 15.35 | 63.72 | 0.00 | 0.84 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 23.62 | 10.37 | 13.56 | 1.30 | 51.47 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 377 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1.53 | 0.12 | 10.04 | 47.36 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.39 | 0.00 | 0.00 | 4.60 | 6.60 | 16.80 | 0.40 | 25.80 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | ПР | |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН, МАНДАРИН, ЯБЛОКО, Б) | 100 | 0.39 | 0.29 | 9.99 | 45.59 | 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: | 620 | 22.20 | 13.36 | 67.05 | 480.94 | 0.33 | 18.35 | 0.62 | 3.64 | 0.11 | 0.32 | 144.35 | 127.15 | 389.12 | 6.17 | 1756.7 | 160.90 | 0.69 | 0.02 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ "ДАРЫ ОСЕНИ" | 100 | 1.11 | 5.06 | 10.25 | 92.09 | 0.00 | 7.55 | 0.30 | 2.46 | 0.00 | 0.00 | 30.77 | 15.66 | 26.55 | 1.33 | 237.3 | 3.69 | 0.01 | 0.00 | 54 | 2011 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ | 250 | 2.85 | 3.01 | 20.16 | 119.35 | 0.12 | 6.60 | 0.20 | 1.47 | 0.00 | 0.05 | 23.65 | 29.26 | 70.34 | 1.13 | 485.13 | 5.00 | 0.03 | 0.00 | 101 | 2011 |
| ГУЛЯШ | 100 | 15.19 | 17.35 | 3.64 | 231.61 | 0.00 | 1.84 | 0.00 | 2.66 | 0.00 | 0.00 | 10.72 | 19.27 | 132.4 | 2.01 | 351.5 | 6.82 | 0.04 | 0.00 | 260 | 2011 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 200 | 11.27 | 8.31 | 51.00 | 323.48 | 0.30 | 0.00 | 0.00 | 6.27 | 0.10 | 0.10 | 30.07 | 167.3 | 249.1 | 5.86 | 351.2 | 3.04 | 0.02 | 0.00 | 323 | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 200 | 0.16 | 0.16 | 23.16 | 95.65 | 0.00 | 1.60 | 0.00 | 0.25 | 0.00 | 0.00 | 19.81 | 5.92 | 3.96 | 0.79 | 112.8 | 0.80 | 0.00 | 0.00 | 342 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3.05 | 0.25 | 20.07 | 94.73 | 0.00 | 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 | ПР | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1.60 | 0.60 | 9.60 | 51.80 | 0.00 | 0.08 | 0.00 | 0.07 | 0.00 | 0.00 | 14.60 | 8.00 | 25.00 | 0.00 | 33.20 | 0.00 | 10.2 | 6.1 | ПР | |
| Итого за прием пищи: | 910 | 35.23 | 34.74 | 137.88 | 1008.71 | 0.66 | 17.67 | 0.55 | 13.96 | 0.10 | 0.44 | 138.82 | 258.69 | 540.99 | 11.92 | 1622.9 | 19.35 | 10.31 | 6.19 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ | 100 | 12.64 | 6.60 | 46.78 | 324.96 | 0.10 | 0.06 | 0.00 | 0.34 | 0.20 | 0.10 | 58.18 | 16.12 | 118.9 | 0.96 | 128.9 | 2.72 | 0.02 | 0.00 | ПР | |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 250 | 0.00 | 0.00 | 19.36 | 77.41 | 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 | 349 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 350 | 12.64 | 6.60 | 66.14 | 402.37 | 0.10 | 0.06 | 0.00 | 0.34 | 0.20 | 0.10 | 68.82 | 18.41 | 118.9 | 0.96 | 130.2 | 2.72 | 0.03 | 0.00 | | |
| Всего за день: | | 70.07 | 54.70 | 271.07 | 1892.02 | 1.11 | 36.08 | 1.26 | 17.94 | 0.43 | 0.92 | 351.99 | 404.25 | 1049.0 | 19.05 | 3509.9 | 182.97 | 11.03 | 6.23 | | |

5 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые | | | Энергетическая ценность | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептур | |
|--|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|---------------|--------------|--------------|-------------|------------------|--------|
| | | 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 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ (ОГУРЕЦ, ПОМИДОР, ИЛИ СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ) | 100 | 0.80 | 0.10 | 2.49 | 13.96 | 0.03 | 9.97 | 0.01 | 0.10 | 0.00 | 0.04 | 22.93 | 13.96 | 41.87 | 1.00 | 140.58 | 2.99 | 0.02 | 0.00 | 71 | 2008 |
| ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ | 200 | 24.80 | 27.46 | 50.84 | 549.50 | 0.1 | 0.59 | 0.3 | 5.25 | 0.0 | 0.1 | 22.57 | 56.55 | 269.6 | 3.20 | 470.9 | 9.88 | 0.10 | 0.0 | 244 | 2011 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0.33 | 0.00 | 15.21 | 62.14 | 0.0 | 0.07 | 0.0 | 0.00 | 0.0 | 0.0 | 16.15 | 8.57 | 12.61 | 1.25 | 43.23 | 0.00 | 0.00 | 0.0 | 376 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1.53 | 0.12 | 10.04 | 47.36 | 0.0 | 0.00 | 0.0 | 0.39 | 0.0 | 0.0 | 4.60 | 6.60 | 16.80 | 0.40 | 25.80 | 0.00 | 0.00 | 0.0 | ПР | |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН, МАНДАРИН, ЯБЛОКО, Б | 100 | 0.51 | 0.51 | 12.55 | 60.18 | 0.03 | 5.28 | 0.01 | 0.83 | 0.00 | 0.03 | 19.01 | 9.50 | 13.07 | 2.61 | 366.96 | 2.64 | 0.01 | 0.00 | 340 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 620 | 27.97 | 28.19 | 91.13 | 733.14 | 0.19 | 15.91 | 0.34 | 6.57 | 0.00 | 0.26 | 85.26 | 95.18 | 354.00 | 8.46 | 1047.5 | 15.51 | 0.13 | 0.01 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ "ПОЛОНЫНСКИЙ" | 100 | 1.13 | 10.10 | 4.38 | 113.90 | 0.0 | 45.2 | 0.1 | 4.52 | 0.0 | 0.0 | 25.46 | 8.87 | 18.00 | 0.60 | 112.9 | 1.56 | 0.01 | 0.0 | 28 | 2008 |
| СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ | 250 | 9.23 | 4.63 | 16.30 | 143.94 | 0.1 | 6.96 | 0.3 | 2.13 | 0.0 | 0.0 | 28.80 | 27.64 | 60.71 | 1.02 | 460.7 | 4.77 | 0.03 | 0.0 | 87 | 2011 |
| КНЕЛИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ | 130 | 19.77 | 22.02 | 4.98 | 296.09 | 0.08 | 1.35 | 0.18 | 0.60 | 0.27 | 0.18 | 33.43 | 22.57 | 180.58 | 1.92 | 220.96 | 8.79 | 0.13 | 0.02 | 319 | 2008 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 200 | 7.63 | 6.45 | 46.49 | 274.73 | 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 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД | 200 | 0.23 | 0.06 | 22.44 | 92.54 | 0.0 | 1.80 | 0.0 | 0.10 | 0.0 | 0.0 | 17.36 | 8.58 | 8.10 | 0.14 | 77.92 | 0.60 | 0.00 | 0.0 | 375 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3.05 | 0.25 | 20.07 | 94.73 | 0.0 | 0.00 | 0.0 | 0.78 | 0.0 | 0.0 | 9.20 | 13.20 | 33.60 | 0.80 | 51.60 | 0.00 | 0.01 | 0.0 | ПР | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1.60 | 0.60 | 9.60 | 51.80 | 0.0 | 0.08 | 0.0 | 0.07 | 0.0 | 0.0 | 14.60 | 8.00 | 25.00 | 0.00 | 33.20 | 0.00 | 10.2 | 6.1 | ПР | |
| Итого за прием пищи: | 940 | 42.64 | 44.11 | 124.26 | 1067.73 | 0.52 | 55.44 | 0.68 | 8.35 | 0.37 | 0.47 | 170.01 | 119.48 | 404.14 | 5.90 | 1083.8 | 15.72 | 10.40 | 6.22 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ | 100 | 12.64 | 6.60 | 46.78 | 324.96 | 0.1 | 0.06 | 0.0 | 0.34 | 0.2 | 0.1 | 58.18 | 16.12 | 118.9 | 0.96 | 128.9 | 2.72 | 0.02 | 0.0 | ПР | |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК | 250 | 7.25 | 6.25 | 10.00 | 132.50 | 0.1 | 1.75 | 0.0 | 0.18 | 0.0 | 0.4 | 300.0 | 35.00 | 237.5 | 0.25 | 365.0 | 22.5 | 0.05 | 0.0 | ПР | |
| Итого за прием пищи: | 350 | 19.89 | 12.85 | 56.78 | 457.46 | 0.2 | 1.81 | 0.1 | 0.52 | 0.2 | 0.5 | 358.1 | 51.12 | 356.4 | 1.21 | 493.9 | 25.2 | 0.07 | 0.0 | | |
| Всего за день: | | 90.50 | 85.15 | 272.17 | 2258.33 | 0.93 | 73.16 | 1.17 | 15.44 | 0.59 | 1.32 | 613.45 | 265.78 | 1114.6 | 15.57 | 2625.2 | 56.45 | 10.60 | 6.25 | | |

6 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые | | | Энергетическая ценность | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептур |
|--|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|----------------|---------------|--------------|-------------|-------------|------------------|
| | | 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 | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| МАКАРОНЫ С СЫРОМ | 230 | 10.89 | 24.38 | 41.55 | 430.87 | 0.0 | 0.00 | 0.1 | 1.23 | 0.0 | 0.0 | 142.6 | 13.80 | 127.2 | 1.23 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.0 | 210 | 2008 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 3.75 | 3.68 | 24.32 | 146.82 | 0.0 | 0.52 | 0.0 | 0.00 | 0.0 | 0.1 | 111.4 | 27.49 | 95.58 | 0.87 | 207.2 | 9.00 | 0.00 | 0.0 | 382 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1.53 | 0.12 | 10.04 | 47.36 | 0.0 | 0.00 | 0.0 | 0.39 | 0.0 | 0.0 | 4.60 | 6.60 | 16.80 | 0.40 | 25.80 | 0.00 | 0.00 | 0.0 | ПР | |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН, МАНДАРИН, ЯБЛОКО, БЛУШИНКА) | 100 | 0.51 | 0.51 | 12.55 | 60.18 | 0.03 | 5.28 | 0.01 | 0.83 | 0.00 | 0.03 | 19.01 | 9.50 | 13.07 | 2.61 | 366.96 | 2.64 | 0.01 | 0.00 | 340 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 550 | 16.68 | 28.69 | 88.46 | 685.23 | 0.1 | 5.80 | 0.1 | 2.45 | 0.0 | 0.1 | 277.6 | 57.39 | 252.7 | 5.11 | 600.0 | 11.64 | 0.01 | 0.0 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) | 100 | 1.17 | 5.02 | 10.57 | 93.36 | 0.04 | 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 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ | 250 | 5.73 | 5.38 | 18.87 | 147.19 | 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 | 102 | 2011 |
| РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ | 100 | 15.71 | 5.75 | 3.21 | 128.30 | 0.11 | 1.67 | 0.57 | 2.57 | 0.00 | 0.11 | 52.33 | 60.62 | 232.44 | 1.10 | 508.37 | 148.65 | 0.63 | 0.02 | 229 | 2011 |
| РИС ПРИПУЩЕННЫЙ | 200 | 4.89 | 6.30 | 51.31 | 281.42 | 0.0 | 0.00 | 0.0 | 0.47 | 0.1 | 0.0 | 11.81 | 33.45 | 97.45 | 0.65 | 72.89 | 1.00 | 0.04 | 0.0 | 305 | 2011 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0.00 | 0.00 | 15.49 | 61.92 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.0 | 8.52 | 1.83 | 0.00 | 0.00 | 1.09 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 349 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3.05 | 0.25 | 20.07 | 94.73 | 0.0 | 0.00 | 0.0 | 0.78 | 0.0 | 0.0 | 9.20 | 13.20 | 33.60 | 0.80 | 51.60 | 0.00 | 0.01 | 0.0 | ПР | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1.60 | 0.60 | 9.60 | 51.80 | 0.0 | 0.08 | 0.0 | 0.07 | 0.0 | 0.0 | 14.60 | 8.00 | 25.00 | 0.00 | 33.20 | 0.00 | 10.2 | 6.1 | ПР | |
| Итого за прием пищи: | 910 | 32.15 | 23.30 | 129.12 | 858.72 | 0.54 | 16.72 | 1.17 | 10.35 | 0.11 | 0.35 | 168.54 | 165.08 | 491.89 | 5.59 | 1334.66 | 156.90 | 10.94 | 6.21 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ | 100 | 12.64 | 6.60 | 46.78 | 324.96 | 0.1 | 0.06 | 0.0 | 0.34 | 0.2 | 0.1 | 58.18 | 16.12 | 118.9 | 0.96 | 128.9 | 2.72 | 0.02 | 0.0 | ПР | |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД | 250 | 0.37 | 0.15 | 26.86 | 112.77 | 0.0 | 30.0 | 0.0 | 0.27 | 0.0 | 0.0 | 21.36 | 12.41 | 11.14 | 0.44 | 132.6 | 0.38 | 0.01 | 0.0 | 375 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 350 | 13.01 | 6.75 | 73.64 | 437.73 | 0.1 | 30.0 | 0.0 | 0.61 | 0.2 | 0.1 | 79.54 | 28.53 | 130.1 | 1.40 | 261.5 | 3.10 | 0.03 | 0.0 | | |
| Всего за день: | | 61.84 | 58.74 | 291.22 | 1981.68 | 0.84 | 52.58 | 1.44 | 13.41 | 0.33 | 0.69 | 525.72 | 251.00 | 874.73 | 12.10 | 2196.2 | 171.64 | 10.98 | 6.23 | | |

7 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые | | | Энергетическая ценность | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептур | |
|--|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|-----------------|--------------|--------------|-------------|------------------|--------|
| | | 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 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ОВСЯНОЙ КРУПЫ | 190 | 17.62 | 34.19 | 13.67 | 433.24 | 0.12 | 1.50 | 0.40 | 3.03 | 2.73 | 0.51 | 145.30 | 27.43 | 271.92 | 2.80 | 313.13 | 29.03 | 0.05 | 0.03 | 219 | 2011 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0.33 | 0.00 | 15.21 | 62.14 | 0.0 | 0.07 | 0.0 | 0.00 | 0.0 | 0.0 | 16.15 | 8.57 | 12.61 | 1.25 | 43.23 | 0.00 | 0.00 | 0.0 | 376 | 2011 |
| ЯЙЦО ВАРЁНОЕ | 40 | 5.0 | 4.5 | 0.3 | 61.3 | 0.0 | 0.00 | 0.1 | 0.81 | 0.8 | 0.1 | 19.93 | 4.35 | 69.55 | 0.91 | 56.35 | 8.05 | 0.02 | 0.0 | 209 | 20,11 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1.53 | 0.12 | 10.04 | 47.36 | 0.0 | 0.00 | 0.0 | 0.39 | 0.0 | 0.0 | 4.60 | 6.60 | 16.80 | 0.40 | 25.80 | 0.00 | 0.00 | 0.0 | ПР | |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН, МАНДАРИН, ЯБЛОКО, Б АНАН ИЛИ ГРУША) | 100 | 0.87 | 0.19 | 7.90 | 41.92 | 0.03 | 24.12 | 0.01 | 0.22 | 0.00 | 0.03 | 30.75 | 11.76 | 20.81 | 0.27 | 197.99 | 2.01 | 0.02 | 0.00 | 340 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 550 | 20.35 | 34.50 | 46.82 | 584.66 | 0.1 | 25.6 | 0.4 | 3.64 | 2.7 | 0.5 | 196.8 | 54.36 | 322.1 | 4.72 | 580.1 | 31.0 | 0.07 | 0.0 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ | 100 | 1.10 | 6.00 | 4.58 | 78.70 | 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 | 1.81 | 5.11 | 10.77 | 96.67 | 0.0 | 8.50 | 0.2 | 2.33 | 0.0 | 0.0 | 29.47 | 21.02 | 46.13 | 0.86 | 366.4 | 3.90 | 0.03 | 0.0 | 99 | 2011 |
| ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ | 130 | 19.80 | 26.63 | 2.11 | 327.16 | 0.06 | 1.33 | 0.09 | 3.27 | 0.00 | 0.15 | 18.33 | 19.75 | 167.24 | 1.67 | 242.55 | 6.90 | 0.13 | 0.02 | 312 | 2008 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 200 | 7.63 | 6.45 | 46.49 | 274.73 | 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 |
| КОМПОТ ИЗ КУРАГИ | 200 | 0.00 | 0.00 | 19.36 | 77.41 | 0.0 | 0.00 | 0.0 | 0.00 | 0.0 | 0.0 | 9.27 | 1.98 | 0.00 | 0.00 | 1.26 | 0.00 | 0.00 | 0.0 | 348 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3.05 | 0.25 | 20.07 | 94.73 | 0.0 | 0.00 | 0.0 | 0.78 | 0.0 | 0.0 | 9.20 | 13.20 | 33.60 | 0.80 | 51.60 | 0.00 | 0.01 | 0.0 | ПР | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1.60 | 0.60 | 9.60 | 51.80 | 0.0 | 0.08 | 0.0 | 0.07 | 0.0 | 0.0 | 14.60 | 8.00 | 25.00 | 0.00 | 33.20 | 0.00 | 10.2 | 6.1 | ПР | |
| Итого за прием пищи: | 940 | 34.99 | 45.04 | 112.98 | 1 001.20 | 0.4 | 18.0 | 0.4 | 9.45 | 0.1 | 0.3 | 128.7 | 97.62 | 362.8 | 4.97 | 863.9 | 11.5 | 10.4 | 6.2 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ | 100 | 12.64 | 6.60 | 46.78 | 324.96 | 0.1 | 0.06 | 0.0 | 0.34 | 0.2 | 0.1 | 58.18 | 16.12 | 118.9 | 0.96 | 128.9 | 2.72 | 0.02 | 0.0 | ПР | |
| СОК ФРУКТОВЫЙ | 250 | 1.25 | 0.25 | 25.25 | 107.50 | 0.0 | 5.00 | 0.0 | 0.00 | 0.0 | 0.0 | 17.50 | 10.00 | 17.50 | 3.50 | 300.0 | 2.50 | 0.00 | 0.0 | 389 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 350 | 13.89 | 6.85 | 72.03 | 432.46 | 0.1 | 5.06 | 0.0 | 0.34 | 0.2 | 0.1 | 75.68 | 26.12 | 136.4 | 4.46 | 428.9 | 5.22 | 0.02 | 0.0 | | |
| Всего за день: | | 69.23 | 86.39 | 231.83 | 2 018.32 | 0.81 | 48.83 | 0.91 | 13.43 | 3.05 | 1.14 | 401.26 | 178.10 | 821.49 | 14.15 | 1 873.00 | 47.79 | 10.49 | 6.27 | | |

8 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые | | | Энергетическая ценность | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептур | |
|--|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|---------------|--------------|--------------|-------------|------------------|--------|
| | | 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 | К, мг | I, мкг | F, мг | | | Se, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ | 200 | 7.23 | 8.91 | 31.50 | 236.25 | 0.1 | 1.29 | 0.0 | 0.13 | 0.0 | 0.0 | 142.0 | 46.48 | 178.1 | 2.58 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.0 | 189 | 2008 |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (БАТОН) | 30 | 1.55 | 8.83 | 10.36 | 127.20 | 0.0 | 0.00 | 0.0 | 0.22 | 0.1 | 0.0 | 5.00 | 2.60 | 14.90 | 0.22 | 19.90 | 0.00 | 0.00 | 0.0 | 1 | 2008 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200 | 0.37 | 0.00 | 15.35 | 63.72 | 0.0 | 0.84 | 0.0 | 0.00 | 0.0 | 0.0 | 23.62 | 10.37 | 13.56 | 1.30 | 51.47 | 0.00 | 0.00 | 0.0 | 377 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2.29 | 0.19 | 15.05 | 71.05 | 0.0 | 0.00 | 0.0 | 0.59 | 0.0 | 0.0 | 6.90 | 9.90 | 25.20 | 0.60 | 38.70 | 0.00 | 0.00 | 0.0 | ПР | |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН, МАНДАРИН, ЯБЛОКО, Б АНАН ИЛИ ГРУША) | 100 | 0.51 | 0.51 | 12.55 | 60.18 | 0.03 | 5.28 | 0.01 | 0.83 | 0.00 | 0.03 | 19.01 | 9.50 | 13.07 | 2.61 | 366.96 | 2.64 | 0.01 | 0.00 | 340 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 560 | 11.95 | 18.44 | 84.81 | 558.40 | 0.2 | 7.41 | 0.1 | 1.77 | 0.1 | 0.0 | 196.5 | 78.85 | 244.8 | 7.31 | 477.0 | 2.64 | 0.01 | 0.0 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ | 100 | 1.33 | 6.00 | 8.20 | 92.72 | 0.0 | 4.10 | 0.3 | 2.70 | 0.0 | 0.0 | 24.13 | 18.68 | 40.48 | 0.87 | 284.0 | 3.85 | 0.02 | 0.0 | 67 | 2011 |
| СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ | 250 | 0.92 | 5.03 | 7.10 | 77.31 | 0.0 | 3.58 | 0.0 | 2.16 | 0.0 | 0.0 | 17.65 | 11.74 | 26.42 | 0.46 | 244.3 | 2.29 | 0.01 | 0.0 | 113 | 2011 |
| ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ | 200 | 24.80 | 27.46 | 50.84 | 549.50 | 0.1 | 0.59 | 0.3 | 5.25 | 0.0 | 0.1 | 22.57 | 56.55 | 269.6 | 3.20 | 470.9 | 9.88 | 0.10 | 0.0 | 244 | 2011 |
| НАПИТОК ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ | 200 | 0.18 | 0.08 | 24.61 | 101.17 | 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 | 437 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3.05 | 0.25 | 20.07 | 94.73 | 0.0 | 0.00 | 0.0 | 0.78 | 0.0 | 0.0 | 9.20 | 13.20 | 33.60 | 0.80 | 51.60 | 0.00 | 0.01 | 0.0 | ПР | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1.60 | 0.60 | 9.60 | 51.80 | 0.0 | 0.08 | 0.0 | 0.07 | 0.0 | 0.0 | 14.60 | 8.00 | 25.00 | 0.00 | 33.20 | 0.00 | 10.2 | 6.1 | ПР | |
| Итого за прием пищи: | 810 | 31.88 | 39.42 | 120.42 | 967.23 | 0.35 | 23.87 | 0.62 | 11.10 | 0.00 | 0.33 | 103.09 | 115.41 | 400.91 | 5.56 | 1153.3 | 16.21 | 10.34 | 6.19 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ | 100 | 12.64 | 6.60 | 46.78 | 324.96 | 0.1 | 0.06 | 0.0 | 0.34 | 0.2 | 0.1 | 58.18 | 16.12 | 118.9 | 0.96 | 128.9 | 2.72 | 0.02 | 0.0 | ПР | |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК | 250 | 7.50 | 2.50 | 10.50 | 100.00 | 0.0 | 1.25 | 0.0 | 0.00 | 0.0 | 0.3 | 310.0 | 35.00 | 230.0 | 0.25 | 365.0 | 22.5 | 0.00 | 0.0 | ПР | |
| Итого за прием пищи: | 350 | 20.14 | 9.10 | 57.28 | 424.96 | 0.1 | 1.31 | 0.1 | 0.34 | 0.2 | 0.4 | 368.1 | 51.12 | 348.9 | 1.21 | 493.9 | 25.2 | 0.02 | 0.0 | | |
| Всего за день: | | 63.97 | 66.96 | 262.51 | 1950.59 | 0.77 | 32.59 | 0.90 | 13.21 | 0.37 | 0.91 | 667.81 | 245.38 | 994.78 | 14.08 | 2124.2 | 44.07 | 10.37 | 6.21 | | |

9 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые | | | Энергетическая ценность | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептур | |
|--|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|---------------|--------------|--------------|-------------|------------------|--------|
| | | 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 | К, мг | I, мкг | F, мг | | | Se, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ | 250 | 6.29 | 10.16 | 34.83 | 256.45 | 0.0 | 1.61 | 0.0 | 0.8 | 0.0 | 0.0 | 172.5 | 37.09 | 170.9 | 1.61 | 0.00 | 0.00 | 0.0 | 189 | 2008 | |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 3.31 | 3.10 | 26.53 | 148.03 | 0.0 | 0.52 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.1 | 111.4 | 19.03 | 87.89 | 0.40 | 169.6 | 9.00 | 0.00 | 0.0 | 379 | 2011 |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН, МАНДАРИН, ЯБЛОКО, Б АНАН ИЛИ ГРУША) | 100 | 2.76 | 0.92 | 38.70 | 176.93 | 0.06 | 7.60 | 0.04 | 0.00 | 0.00 | 0.09 | 13.68 | 71.82 | 47.88 | 1.03 | 661.20 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 340 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1.53 | 0.12 | 10.04 | 47.36 | 0.0 | 0.00 | 0.0 | 0.3 | 0.0 | 0.0 | 4.60 | 6.60 | 16.80 | 0.40 | 25.80 | 0.00 | 0.00 | 0.0 | ПР | |
| Итого за прием пищи: | 570 | 13.89 | 14.30 | 110.10 | 628.77 | 0.2 | 9.73 | 0.1 | 1.2 | 0.0 | 0.2 | 302.2 | 134.5 | 323.5 | 3.44 | 856.6 | 9.00 | 0.00 | 0.0 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ (ОГУРЕЦ, ПОМИДОР, ИЛИ СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ) | 100 | 1.26 | 0.00 | 4.75 | 25.22 | 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 |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ | 250 | 2.24 | 5.24 | 16.43 | 122.18 | 0.0 | 6.70 | 0.2 | 2.4 | 0.0 | 0.0 | 25.26 | 24.98 | 64.58 | 0.99 | 485.0 | 4.40 | 0.03 | 0.0 | 96 | 2011 |
| РАГУ ИЗ ПТИЦЫ | 200 | 17.32 | 22.02 | 19.22 | 344.59 | 0.1 | 9.67 | 0.2 | 3.3 | 0.0 | 0.1 | 30.97 | 40.90 | 191.0 | 2.39 | 785.1 | 11.1 | 0.14 | 0.0 | 309 | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 200 | 0.16 | 0.16 | 23.16 | 95.65 | 0.0 | 1.60 | 0.0 | 0.2 | 0.0 | 0.0 | 19.81 | 5.92 | 3.96 | 0.79 | 112.8 | 0.80 | 0.00 | 0.0 | 342 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3.05 | 0.25 | 20.07 | 94.73 | 0.0 | 0.00 | 0.0 | 0.7 | 0.0 | 0.0 | 9.20 | 13.20 | 33.60 | 0.80 | 51.60 | 0.00 | 0.01 | 0.0 | ПР | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1.60 | 0.60 | 9.60 | 51.80 | 0.0 | 0.08 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 14.60 | 8.00 | 25.00 | 0.00 | 33.20 | 0.00 | 10.2 | 6.1 | ПР | |
| Итого за прием пищи: | 810 | 25.63 | 28.27 | 93.23 | 734.17 | 0.49 | 118.05 | 0.74 | 7.51 | 0.00 | 0.41 | 107.04 | 102.90 | 332.60 | 5.87 | 1630.8 | 19.33 | 10.39 | 6.20 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ | 100 | 12.64 | 6.60 | 46.78 | 324.96 | 0.1 | 0.06 | 0.0 | 0.3 | 0.2 | 0.1 | 58.18 | 16.12 | 118.9 | 0.96 | 128.9 | 2.72 | 0.02 | 0.0 | ПР | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 250 | 0.41 | 0.00 | 19.05 | 77.81 | 0.0 | 0.08 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 20.08 | 10.63 | 15.57 | 1.55 | 53.41 | 0.00 | 0.00 | 0.0 | 376 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 350 | 13.05 | 6.60 | 65.83 | 402.77 | 0.1 | 0.14 | 0.0 | 0.3 | 0.2 | 0.1 | 78.26 | 26.75 | 134.5 | 2.51 | 182.3 | 2.72 | 0.02 | 0.0 | | |
| Всего за день: | | 52.57 | 49.17 | 269.16 | 1765.71 | 0.81 | 127.92 | 0.94 | 9.05 | 0.22 | 0.81 | 487.56 | 264.19 | 790.68 | 11.82 | 2669.7 | 31.05 | 10.41 | 6.22 | | |

10 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порци и | Пищевые вещества | | | Энергети - ческая ценность | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | № рецеп - туры | Сборник рецепту р | |
|---|---------------------|------------------|--------------|---------------------|-------------------------------------|-----------|-----------|----------|-------|-----------|-----------|----------------------|-----------|------------|-----------|--------|-----------|-------|-------------------------|-------------------------|-----------|
| | | Белки , г | Жиры , г | Углево д 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ (ОГУРЕЦ, ПОМИДОР | 100 | 0.80 | 0.10 | 2.49 | 13.96 | 0.0 3 | 9.97 | 0.0 1 | 0.10 | 0.0 0 | 0.0 4 | 22.93 | 13.96 | 41.87 | 1.00 | 140.58 | 2.99 | 0.02 | 0.0 0 | 71 | 2008 |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ | 130 | 21.28 | 22.02 | 16.35 | 348.44 | 0.1 0 | 0.87 | 0.1 0 | 0.65 | 0.0 6 | 0.1 8 | 49.99 | 34.08 | 215.8 2 | 2.55 | 292.35 | 8.44 | 0.12 | 0.0 2 | 294 | 2011 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 200 | 7.63 | 6.45 | 46.49 | 274.73 | 0.1 4 | 0.00 | 0.0 3 | 0.15 | 0.1 0 | 0.0 6 | 41.16 | 30.62 | 78.15 | 1.42 | 126.51 | 0.00 | 0.02 | 0.0 2 | 202 | 2011 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0.33 | 0.00 | 15.21 | 62.14 | 0.0 | 0.07 | 0.0 | 0.00 | 0.0 | 0.0 | 16.15 | 8.57 | 12.61 | 1.25 | 43.23 | 0.00 | 0.00 | 0.0 | 376 | 2011 |
| ХЛЕБ | 20 | 1.53 | 0.12 | 10.04 | 47.36 | 0.0 | 0.00 | 0.0 | 0.39 | 0.0 | 0.0 | 4.60 | 6.60 | 16.80 | 0.40 | 25.80 | 0.00 | 0.00 | 0.0 | ПР | |
| Итого за прием | 650 | 31.57 | 28.69 | 90.58 | 746.63 | 0.3 | 10.9 | 0.1 | 1.29 | 0.1 | 0.3 | 134.8 | 93.83 | 365.2 | 6.62 | 628.47 | 11.4 | 0.16 | 0.0 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ "ШКОЛЬНЫЙ ВАПЬС" | 100 | 5.92 | 15.46 | 1.44 | 168.28 | 0.0 4 | 3.23 | 0.0 2 | 4.44 | 0.0 0 | 0.0 6 | 12.41 | 10.81 | 62.78 | 0.76 | 106.60 | 2.57 | 0.04 | 0.0 1 | 29 | 2008 |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ | 250 | 1.87 | 5.05 | 9.12 | 90.29 | 0.0 7 | 12.5 0 | 0.2 6 | 2.29 | 0.0 0 | 0.0 5 | 41.38 | 21.88 | 42.64 | 0.98 | 327.88 | 4.16 | 0.03 | 0.0 0 | 88 | 2011 |
| ГУЛЯШ | 100 | 15.19 | 17.35 | 3.64 | 231.61 | 0.0 | 1.84 | 0.0 | 2.66 | 0.0 | 0.0 | 10.72 | 19.27 | 132.4 | 2.01 | 351.57 | 6.82 | 0.04 | 0.0 | 260 | 2011 |
| КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ (БУЛГУР) | 200 | 8.70 | 7.18 | 50.82 | 237.02 | 0.1 7 | 0.00 | 0.0 4 | 1.53 | 0.1 2 | 0.0 1 | 36.61 | 45.78 | 196.8 1 | 3.06 | 1.76 | 0.00 | 0.00 | 0.0 0 | 181 | 2008 |
| КИСЕЛЬ | 200 | 0.00 | 0.00 | 18.53 | 74.13 | 0.0 | 0.00 | 0.0 | 0.00 | 0.0 | 0.0 | 11.37 | 1.93 | 4.32 | 0.00 | 0.57 | 0.00 | 0.00 | 0.0 | 411 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3.05 | 0.25 | 20.07 | 94.73 | 0.0 6 | 0.00 | 0.0 0 | 0.78 | 0.0 0 | 0.0 2 | 9.20 | 13.20 | 33.60 | 0.80 | 51.60 | 0.00 | 0.01 | 0.0 0 | ПР | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1.60 | 0.60 | 9.60 | 51.80 | 0.0 | 0.08 | 0.0 | 0.07 | 0.0 | 0.0 | 14.60 | 8.00 | 25.00 | 0.00 | 33.20 | 0.00 | 10.2 | 6.1 | ПР | |
| Итого за прием | 910 | 36.33 | 45.89 | 113.22 | 947.86 | 0.4 | 17.6 | 0.3 | 11.7 | 0.1 | 0.3 | 136.2 | 120.8 | 497.5 | 7.61 | 873.18 | 13.5 | 10.3 | 6.1 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ | 100 | 12.64 | 6.60 | 46.78 | 324.96 | 0.1 2 | 0.06 | 0.0 8 | 0.34 | 0.2 2 | 0.1 6 | 58.18 | 16.12 | 118.9 8 | 0.96 | 128.90 | 2.72 | 0.02 | 0.0 2 | ПР | |
| КОМПОТ ИЗ КУРАГИ | 250 | 0.00 | 0.00 | 24.20 | 96.76 | 0.0 0 | 0.00 | 0.0 0 | 0.00 | 0.0 0 | 0.0 0 | 11.59 | 2.48 | 0.00 | 0.00 | 1.58 | 0.00 | 0.00 | 0.0 0 | 348 | 2011 |
| Итого за прием | 350 | 12.64 | 6.60 | 70.98 | 421.72 | 0.1 | 0.06 | 0.0 | 0.34 | 0.2 | 0.1 | 69.77 | 18.60 | 118.9 | 0.96 | 130.48 | 2.72 | 0.02 | 0.0 | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|----------|-----------|----------|-----------|----------|----------|------------|------------|------------|-----------|-------------|-----------|-----------|----------|
| Всего за день: | 80.54 | 81.18 | 274.78 | 2 116.21 | 0.9 0 | 28.6 2 | 0.5 6 | 13.4 0 | 0.5 0 | 0.7 7 | 340.8 9 | 233.3 0 | 981.8 1 | 15.1 9 | 1 632. 1 | 27.7 0 | 10.5 0 | 6.2 5 |
|-----------------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|----------|-----------|----------|-----------|----------|----------|------------|------------|------------|-----------|-------------|-----------|-----------|----------|

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 | Р, мг | Fe, мг | К, мг | І, мкг | F, мг | Se, мг | |
| Итого за весь период | 711.83 | 678.40 | 2 714.86 | 19 859.69 | 8.69 | 549.23 | 10.54 | 127.45 | 6.79 | 9.56 | 4 950.27 | 2 554.86 | 9 371.13 | 142.54 | 24 211.09 | 678.08 | 105.84 | 62.40 | |
| Среднее значение за период | 71.18 | 67.84 | 271.49 | 1 985.97 | 0.87 | 54.92 | 1.05 | 12.75 | 0.68 | 0.96 | 495.03 | 255.49 | 937.11 | 14.25 | 2 421.11 | 67.81 | 10.58 | 6.24 | |
| Содержание белков, жиров, углеводов в | 14.3 | 30.7 | 55.0 | | | | | | | | | | | | | | | | |

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

| Возраст детей | Завтрак | Обед | Полдник |
|-----------------------|---------|------|---------|
| моя версия меню 12-18 | 591 | 876 | 350 |