ЭКЗЕМПЛЯР
МОУ «КСОШ №8»

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАУ "Центр питания "Здоровое детство"
_____ (Донченкова Е.Ю.)
28.04.2023

СОГЛАСОВАНО:
Директор МОУ "КСОШ №8"
_____ (А.Ю.Шлыкова)
28.04.2023г.

Примерное 10-дневное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед, полдник) для обеспечения питанием детей и подростков в детском оздоровительном лагере с дневным пребыванием по усредненным нормам (июнь-июль 2023г.).

г. Кириши и Киришского района Ленинградской области

Категория: 7-11 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Вт, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.	Cur, мг.	Na, мг.	Re, мг.	B3, мг.	H2o, мг.	Zoln, мг.	Kr, мг.	Ol, мг.	Pv, мг.	Kol, мг.
День 1																														
182	ЗАВТРАК	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	250	10,20	18,72	47,00	396,47	0,3	0,25	1,55	2,125	177,4	0,125	87,275	0,275	355,85	287,9	0,025	0	0,125	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
111	ЗАВТРАК	Батон нарезной с микронутриентами	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,055	0	0	0,6	9,5	0	6,5	0	0	32,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
285	ЗАВТРАК	Чай с лимоном и сахаром	200	0,48	0,00	15,26	63,04	0	0,02	3	1,72	21,38	0	2,66	0	11,88	1,54	0	0	0,18	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
505	ЗАВТРАК	Вода минеральная негазированная	500	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	50	0	75	0	50	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			1000	14,43	20,17	87,96	590,51	0,355	0,27	4,55	4,445	258,28	0,125	171,455	0,275	417,51	321,94	0,025	0	0,305	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
15	ОБЕД	Салат из свежих помидоров и огурцов	110	0,85	11,15	5,05	123,32	0,088	0,089	34,205	1,408	31,57	0,132	19,085	0	234,803	36,146	0	0	0,033	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
63	ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми (горох) со свинной	250	12,27	16,60	21,68	285,85	0,625	0,15	14,5	2,525	48,1	0	23,4	0	485,675	116,525	0	0	0,225	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
131	ОБЕД	Плов из курицы	250	33,15	44,30	47,85	722,38	0,15	0,15	5,975	2,625	25,775	0,175	134,65	0,2	435,575	304,725	0	0	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
108	ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	50	3,85	0,70	18,85	100,50	0,1	0,045	0	2,25	16,5	0	28,5	0	122	97	0	0,005	0,01	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
516	ОБЕД	Нектар фруктовый в ассортименте	200	1,00	0,00	22,00	88,00	0,02	0,02	4	2,8	14	0	8	0	240	14	0	0	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			860	51,12	72,75	115,23	1319,85	0,883	0,464	58,77	11,608	133,845	0,307	215,835	0,2	1516,053	559,396	0	0,005	0,493	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
241	ПОЛДНИК	Фрукты свежие (яблоко красное/зеленое)	300	1,20	1,20	29,40	141,00	0,09	0,06	20	0,6	48	0	27	0	834	33	0	0	0,03	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
153	ПОЛДНИК	Сок фруктовый в ассортименте (0,2л с трубочкой)	400	2,00	0,00	44,00	176,00	0,04	0,04	8	5,6	28	0	18	0	480	28	0	0	0,04	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
354	ПОЛДНИК	Коктейль питьевой	200	5,60	4,00	16,60	150,20	0,08	0,4	3	0,14	240	0,1	28	0,1	292	180	0,02	0	0,04	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
362	ПОЛДНИК	Печенье "Школьная шоколадка"	100	7,50	11,80	74,90	417,10	0,08	0,08	0	1	20	0	13	0	90	89	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			1000	16,3	17	164,9	884,3	0,29	0,58	41	13,34	336	0,1	86	0,1	1696	310	0,02	0	0,11	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2860	81,63	109,92	368,09	2794,65	1,528	1,314	101,32	29,393	728,226	0,532	474,29	0,575	3628,563	1200,336	0,045	0,005	0,593	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
День 2																														
46	ЗАВТРАК	Омлет натуральный с сыром	150	19,56	26,52	3,36	330,34	0,09	0,57	1,11	2,76	322,35	0,42	28,26	2,37	246,265	346,435	0,03	0,03	0,06	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
106	ЗАВТРАК	Овощи натуральные (огурцы)	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,8	0,2	0	9,4	115	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
70	ЗАВТРАК	Бутерброд с отварной индейкой	50	7,69	4,47	13,04	124,00	0,05	0,07	0	1,58	8,27	0	3,25	0	23	16,25	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
519	ЗАВТРАК	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	25,16	100,36	0,02	0,06	170	4,3	21	0	2,3	0	0,44	0	0	0	0,24	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
505	ЗАВТРАК	Вода минеральная негазированная	500	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	50	0	75	0	50	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			1000	28,93	31,09	44,87	568,7	0,98	0,9	171,11	18,64	516,62	0,42	162,81	2,37	294,705	362,735	0,03	0,03	0,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
67	ОБЕД	Салат витаминный	110	1,80	5,70	13,34	112,58	0,044	0,055	37,664	1,199	47,828	0	14,245	0	294,36	26,015	0	0	0,011	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
119	ОБЕД	Щи постная	230	8,84	11,36	24,24	239,04	0,161	0,138	46,345	1,794	53,038	0,077	35,65	0,115	600,07	88,937	0	0	0,276	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
173	ОБЕД	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,80	10,95	39,75	292,54	0,3	0,15	0	4,68	18,815	0,075	139,395	0,15	265,605	209,055	0	0	0,12	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
92	ОБЕД	Бефстроганов	100	20,70	19,83	4,72	226,69	0,09	0,23	1,83	2,85	26,04	0,02	25,38	0,01	366,14	212,88	0,01	0	0,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
108	ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	50	3,85	0,70	18,85	100,50	0,1	0,045	0	2,25	16,5	0	28,5	0	122	97	0	0,005	0,01	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
516	ОБЕД	Напиток из вишни	200	0,12	0,02	21,54	83,60	0	0	2,24	0,14	15,14	0	5,9	0	39	4,5	0	0	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			840	45,11	42,58	122,44	1066,19	0,696	0,616	88,779	12,913	189,114	0,202	249,65	0,275	1687,175	606,367	0,01	0,005	0,597	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
325	ПОЛДНИК	Фрукты свежие (банан)	210	3,15	1,05	44,10	201,60	0,084	0,105	21	1,26	16,8	0,042	88,2	0	730,8	58,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
153	ПОЛДНИК	Сок фруктовый в ассортименте (0,2л с трубочкой)	200	1,00	0,00	22,00	88,00	0,02	0,02	4	2,8	14	0	8	0	240	14	0	0	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
153	ПОЛДНИК	Булочка с сваренной сгущенной	100	9,28	7,26	50,68	348,55	0,27	0,32	0,65	1	100,62	0,08	12,15	0,24	135,94	90,06	0	0	0,03	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			510	13,43	8,31	126,78	638,15	0,374	0,445	25,65	5,06	131,42	0,122	108,35	0,24	1106,74	162,86	0	0	0,05	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2350	87,47	81,98	293,27	2262,04	2,029	1,963	284,939	36,013	826,161	0,824	466,81	2,885	3065,62	1131,952	0,04	0,035	1,037	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
День 3																														
196	ЗАВТРАК	Каша молочная "Дружба"	250	7,12	16,22	42,47	343,25	0,15	0,2	1,55	0,9	152,95	0,125	42,4	0,275	237,95	184,45	0	0	0,05	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
1	ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	50	1,96	13,93	12,98	165,16	0,025	0,025	0	0,33	6,67	0,105	3,25	0,24	25,4	19,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
300	ЗАВТРАК	Яйца сваренные	55	7,01	6,32	0,41	86,62	0,044	0	0	1,375	30,25	0,138	8,875	0	0	106,975	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
283	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,40	0,00	15,08	60,88	0	0,02	0,2	1,68	18,9	0	1,9	0	0,44	0	0	0	0,18	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
505	ЗАВТРАК	Вода минеральная негазированная	500	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	50	0	75	0	50	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			1055	16,49	36,47	70,92	675,71	0,219	0,245	1,75	4,285	258,77	0,368	129,425	0,515	313,79	309,815	0	0	0,23	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
106	ОБЕД	Овощи натуральные (перец сладкий свежий)	100	1,30	0,10	4,90	26,00	0,08	0,09	200	0,5	8	0,25	7	0	153	16	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
126	ОБЕД	Борщ из свежей капусты со свинной	250	8,68	32,33	10,82	389,43	0,425	0,1	22,625	1,8	50,1	0	28,38	0	337,975	107,625	0	0	0,25	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
129	ОБЕД	Котлеты рубленные из птицы с маслом слив.	100	19,02	15,88	16,64	298,22	0,07	0,06	1,28	1,21	11,23	0,11	62,72	0,15	222,05	139,01	0	0	0,12	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
212	ОБЕД	Макаронные изделия отварные (с маслом сливочным)	150	5,85	13,46	35,67	306,88	0,09	0,08	0	1,11	27,855	0,105	3,06	0,225	2,25	2,865	0	0	0,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
108	ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	50	3,85	0,70	18,85	100,50	0,1	0,045	0	2,25	16,5	0	28,5	0	122	97	0	0,005	0,01	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
238	ОБЕД	Напиток лимонный	200	0,20	0,00	19,80	77,00	0	0	5,28	0,12	7,12	0	2,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			800	38,9	62,47	105,68	1146,83	0,765	0,355	229,165	6,79	120,895	0,455	132,13	0,375	847,275	356,5	0	0,005	0,68	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
325	ПОЛДНИК	Фрукты свежие (груша)	310	1,24	0,93	31,93	148,70	0,062	0,093	15,5	7,13	58,9	0	37,2	0	480,5	48,8	0	0	0,031	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
153	ПОЛДНИК	Сок фруктовый в ассортименте (0,2л с трубочкой)	200	1,00	0,00	22,00	88,00	0,02	0,02	4	2,8	14	0	8	0	240	14	0	0	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
231	ПОЛДНИК	Ячневрник с сыром и яйцом	100	12,47	11,69	42,38	327,40	0,25	0,34	0,88	1,31	223,49	0,14	17,61	0,29	48,69	141,35	0	0	0,03	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
355	ПОЛДНИК	Йогурт (стакан)	125	5,00	1,88	17,88	112,50	0,037	0,188	0,625	0,125	140	0,012	16,25	0	174,25	107,5	0,012	0	0,025	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			735	19,71	14,5	114,19	673,8	0,369	0,641	21,005	11,365	436,39	0,162	79,06	0,29	940,44	312,45	0,012	0	0,109	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2540	75,1	113,44	291,79	2495,34	1,353	1,241	251,92	22,44	816,865	0,985	340,675	1,18	2101,505	978,565	0,012	0,005	1,016	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
День 4																														
224	ЗАВТРАК	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150	20,40	18,08	32,32	445,89	0,03	0,15	0,75	0,815	67,755	0,09	9,93	0,495	103,14	82,77	0	0	0,09	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
3	ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром	50	7,07	6,03	13,65	136,62	0,035	0,07	0,58	0,48	206,75	0,08	13,25	0	43	124,25	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
285	ЗАВТРАК	Чай с лимоном и сахаром	200	0,48	0,00	15,26	63,04	0	0,02	3	1,72	21,38	0	2,66	0	11,88	1,54	0	0	0,18	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
505	ЗАВТРАК	Вода минеральная негазированная	500	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	50	0	75	0	50	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			900	27,95	24,11	61,13	645,54	0,065	0,24	3,74	2,815	344,885	0,17	100,83	0,495	208	208,5	0	0	0,21	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
106	ОБЕД	Овощи натуральные (огурцы)	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,8	0,2	0	9,4	115	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
54	ОБЕД	Рассольник ленинградский с курицей	250	10,75	11,48	16,55	213,33	0,15	0,125	22,625	1,575	40,15	0,05	32,75	0	562,525	135,7	0	0	0,275	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
258	ОБЕД	Мясо духовое (свинина)	230	18,18	34,98	21,09	483,44	1,068	0,23	22,954	2,348	28,382	0	50,117	0	853,024	236,67	0,003	0	0,115	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
108	ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	50	3,85	0,70	18,85	100,50	0,1	0,045	0	2,25	16,5	0	28,5	0	122	97	0	0,005	0,01	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
304	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов (курага и изюм)	200	2,02	0,22	54,20	207,40	0,08	0,08	1	1,82	59,86	0,14	38,76	0	844,9	83,78	0	0	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			830	35,62	47,48	119,19	1018,67	2,188	0,63	46,579	17,191	269,892	0,19	158,127	0	2423,449	536,13	0,023	0,005	0,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
325	ПОЛДНИК	Фрукты свежие (черешня)	225	2,48	0,90	23,85	117,00	0,022	0,022	33,75	4,05	74,25	0,067	54	0	524,25	63	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
153	ПОЛДНИК	Сок фруктовый в ассортименте (0,2л с трубочкой)	200	1,00	0,00	22,00	88,00	0,02	0,02	4	2,8	14	0	8	0	240	14	0	0	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
24	ПОЛДНИК	Печенье овсяное с семечками подсолнечника	80	7,04	13,34	43,68	365,49	0,232	0,15	0,2	1,008	44,96	0,128	41,296	0,44	119,06	132,336	0	0,008	0,032	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			505	10,52	19,24	89,54	570,49	0,274	0,202	37,95	8,468	133,21	0,195	103,256	0,44	884,21	209,336	0	0,008	0,052	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2235	74,06	90,83	290,85	2234,7	2,527	1,122	88,289	28,464	747,787	0,555	354,243	0,935	3274,659	865,966	0,023	0,013	0,662	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
День 5																														
4	ЗАВТРАК	Оладьи	160	10,93	15,71	59,78	429,70	0,352	0,464	1,456	1,184	95,632	0,064	12,352	0,192	131,536	88,208	0	0	0,016	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
74	ЗАВТРАК	Джем	40	0,20	0,00	28,64	110,40	0,004	0,008	0,96	0,16	4,8	0,02	3,6	0	60,8	7,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
97	ЗАВТРАК	Какао с молоком	200	4,94	3,90	22,34	142,78	0,08	0,2	1,56	1,48	155,78	0,02	43,1	0,06	266,22	147,3	0,02	0	0,12	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
05	ЗАВТРАК	Вода минеральная негазированная	500	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	50	0	75	0	50	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			900	16,07	19,61	110,74	682,88	0,416	0,672	3,976	2,824	306,192	0,104	134,062	0,252	508,558	242,708	0,02	0	0,138	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2	ОБЕД	Винегрет овощной	100	1,16	2,85	7,42	58,44	0,04	0,03	8,45	0,68	16,8	0	10,3	0	188,74	27,33	0	0	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

84	ОБЕД	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	5,65	5,00	21,25	153,05	0,125	0,075	21,075	1,075	17,9	0	23,075	0,025	542,75	63,475	0	0	0,025	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
98	ОБЕД	Индейка в соусе с зеленью	100	15,40	13,58	4,49	202,32	0,09	0,18	2,27	3,3	12,53	0	1,57	0	19,8	8,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
122	ОБЕД	Рис рассыпчатый	150	3,66	5,48	36,36	217,71	0,045	0,03	0	0,525	4,875	0,045	25,95	0,09	52,8	78,99	0	0,015	0,03	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
108	ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	50	3,85	0,70	18,85	100,50	0,1	0,045	0	2,25	16,5	0	28,5	0	122	97	0	0,005	0,01	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
296	ОБЕД	Напиток апельсиновый	200	0,20	0,00	19,80	77,00	0	0	5,28	0,12	7,12	0	2,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			850	29,86	27,42	118,27	869,02	0,39	0,38	37,075	7,95	77,725	0,045	91,985	0,115	926,55	273,265	0	0,02	0,085	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
325	ПОЛДНИК	Фрукты свежие (яблоки)	250	2,25	0,25	22,50	110,00	0,075	0,15	25	1,75	70	0,675	20	0	782,5	65	0	0	0,025	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
159	ПОЛДНИК	Сок фруктовый в ассортименте (0,2л с трубочкой)	200	1,00	0,00	22,00	88,00	0,02	0,02	4	2,8	14	0	8	0	240	14	0	0	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
263	ПОЛДНИК	Пирожное картошка	70	5,00	15,53	33,74	233,38	0,042	0,119	0,238	1,484	70,56	0,084	31,682	0,189	173,18	97,538	0	0	0,021	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
355	ПОЛДНИК	Йогурт (стакан)	125	5,00	1,88	17,88	112,50	0,037	0,188	0,625	0,125	140	0,012	18,25	0	171,25	107,5	0,012	0	0,025	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			645	13,25	18,06	96,12	680,88	0,174	0,477	29,863	6,189	294,56	0,771	78,932	0,189	1346,93	284,038	0,012	0	0,094	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2395	63,18	65,68	347,13	2095,78	0,98	1,589	70,914	16,933	579,477	0,92	301,879	0,555	2781,376	796,041	0,032	0,02	0,212	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
День 6																															
1135	ЗАВТРАК	Каша пшенная вязкая с маслом сливочным	230	12,01	15,96	47,15	382,03	0,322	0,322	2,392	1,748	237,705	0,115	73,485	0,276	391,69	301,76	0,023	0	0,046	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
153	ЗАВТРАК	Бутерброд с вареной сгущенкой	50	3,72	1,35	26,50	133,25	0,045	0,045	0,25	0,35	84	0	11,75	0,015	118	73,5	0	0	0,01	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
111	ЗАВТРАК	Батон нарезной с микронутриентами	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,055	0	0	0,6	9,5	0	6,5	0	0	32,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
265	ЗАВТРАК	Чай с лимоном и сахаром	200	0,48	0,00	15,28	63,04	0	0,02	3	1,72	21,38	0	2,88	0	11,86	1,54	0	0	0,18	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
505	ЗАВТРАК	Вода минеральная негазированная	500	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	50	0	75	0	50	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			1030	19,94	18,78	114,61	709,32	0,422	0,387	5,642	4,418	402,595	0,115	169,415	0,291	571,56	409,3	0,023	0	0,235	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
67	ОБЕД	Суп из овощей (с зеленым горошком) с курицей	200	8,80	8,28	12,08	169,82	0,14	0,1	17,12	1,64	35,56	0,02	21,24	0	374,16	90,4	0	0	0,22	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
171	ОБЕД	Плов из свинины	220	16,85	30,56	43,98	522,02	0,77	0,154	3,674	1,716	17,886	0	46,762	0	265,892	229,234	0	0	0,088	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
245	ОБЕД	Кукуруза консервированная	40	0,88	0,16	4,48	23,20	0,008	0,02	1,92	0	19,6	0	6,2	0	0	16,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
108	ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	55	4,23	0,77	20,74	110,55	0,11	0,05	0	2,475	18,15	0	31,35	0	134,2	106,7	0	0,005	0,011	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
515	ОБЕД	Нектар фруктовый в ассортименте	200	1,00	0,00	22,00	88,00	0,02	0,02	4	2,8	14	0	8	0	240	14	0	0	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			715	32,36	41,17	103,28	913,58	1,048	0,344	26,714	8,631	102,396	0,02	114,542	0	1014,262	450,734	0	0,005	0,339	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
325	ПОЛДНИК	Фрукты свежие (апельсин)	340	3,06	0,68	27,54	146,20	0,136	0,102	204	1,02	115,6	0,034	44,2	0	869,8	78,2	0	0	0,068	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
153	ПОЛДНИК	Сок фруктовый в ассортименте (0,2л с трубочкой)	200	1,00	0,00	22,00	88,00	0,02	0,02	4	2,8	14	0	8	0	240	14	0	0	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
362	ПОЛДНИК	Печенье "Школьная шарлотка"	100	7,50	17,80	74,90	417,10	0,08	0,08	0	1	20	0	13	0	90	69	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
354	ПОЛДНИК	Йогурт питьевой 2,5%	500	25,00	16,00	17,50	340,00	0,2	1	3	0,5	610	0,1	75	0	735	480	0,05	0	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			1140	36,56	35,48	141,94	991,3	0,436	1,202	211	5,32	769,6	0,134	140,2	0	1734,8	641,2	0,05	0	0,188	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2885	88,86	95,43	353,83	2614,21	1,906	1,933	243,356	18,369	1284,591	0,255	424,157	0,291	3320,902	1501,234	0,073	0,005	0,763	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
День 7																															
226	ЗАВТРАК	Сырники из творога с молоком сгущенным	185	23,40	21,43	42,06	547,59	0,096	0,185	0,281	0,462	50,639	0,093	5,759	0,248	64,02	44,517	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
70	ЗАВТРАК	Бутерброд с отварной индейкой	50	7,89	4,47	13,04	124,00	0,05	0,07	0	1,58	9,27	0	3,25	0	23	16,25	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
519	ЗАВТРАК	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	25,18	100,36	0,02	0,08	170	4,3	21	0	2,3	0	0,44	0	0	0	0,24	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
505	ЗАВТРАК	Вода минеральная негазированная	500	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	50	0	75	0	50	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			815	31,97	25,9	80,28	771,95	0,169	0,295	170,281	6,342	129,966	0,093	96,309	0,248	137,46	60,767	0	0	0,24	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
19	ОБЕД	Салат из моркови с яблоками	110	1,02	11,14	10,16	145,93	0,055	0,055	5,775	0,99	23,474	0	2,101	0	61,248	2,42	0	0	0,011	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
59	ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишель) с курицей	220	10,03	8,91	16,44	195,14	0,132	0,11	15,312	1,232	34,772	0,022	25,608	0	483,736	108,744	0	0	0,242	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
271	ОБЕД	Котлеты домашние (с маслом)	90	11,63	19,76	9,79	264,77	0,216	0,117	0,198	1,386	10,35	0,063	14,958	0,153	184,98	113,355	0	0	0,054	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
128	ОБЕД	Капуста тушеная свежая	150	3,71	16,11	16,30	226,47	0,075	0,105	79,095	1,26	37,27	0,09	28,095	0,18	522,435	58,455	0	0	0,015	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
108	ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	50	3,85	0,70	18,85	100,50	0,1	0,045	0	2,25	16,5	0	28,5	0	122	97	0	0,005	0,01	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
17	ОБЕД	Напиток из красной смородины	200	0,10	0,02	21,12	82,26	0	0	3,76	0,2	15	0	4,58	0	41,84	4,96	0	0	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			820	30,54	56,64	94,86	1015,07	0,578	0,432	104,14	7,318	177,386	0,175	103,782	0,333	1413,239	382,934	0	0,005	0,532	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
325	ПОЛДНИК	Фрукты свежие (виноград зеленый/черный)	210	1,26	1,26	32,34	151,20	0,105	0,042	12,6	1,26	63	0	35,7	0	472,5	46,2	0,021	0	0,021	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
153	ПОЛДНИК	Сок фруктовый в ассортименте (0,2л с трубочкой)	200	1,00	0,00	22,00	88,00	0,02	0,02	4	2,8	14	0	8	0	240	14	0	0	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
159	ПОЛДНИК	Булочка Синнабон	100	9,18	12,18	59,30	396,23	0,24	0,31	0,63	0,99	106,31	0,12	7,79	0,17	36,3	68,79	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
355	ПОЛДНИК	Йогурт (стакан)	125	5,00	1,88	17,88	112,50	0,037	0,188	0,625	0,125	140	0,012	18,25	0	171,25	107,5	0,012	0	0,025	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			635	16,44	15,32	131,52	747,93	0,402	0,56	17,855	5,175	323,31	0,132	67,74	0,17	920,05	234,49	0,033	0	0,066	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2370	78,95	97,86	308,46	2534,95	1,149	1,287	292,276	18,835	638,686	0,39	267,811	0,751	2470,749	678,191	0,033	0,005	0,838	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
День 8																															
181	ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная вязкая	200	5,84	7,04	44,52	284,28	0,08	0,16	1,26	0,58	122,84	0,08	35,7	0,12	184,68	152,96	0	0	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
152	ЗАВТРАК	Бутерброд с джемом	45	1,98	0,72	27,17	120,70	0,032	0,013	0,462	0,378	7,151	0,009	5,049	0	53,397	18,85	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
111	ЗАВТРАК	Батон нарезной с микронутриентами	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,027	0,007	0	0,3	4,75	0	3,25	0	23	16,25	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
263	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,40	0,00	15,06	60,68	0	0,02	0,2	1,68	19,8	0	1,9	0	0,44	0	0	0	0,18	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
505	ЗАВТРАК	Вода минеральная негазированная	500	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	50	0	75	0	50	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			970	10,1	8,49	99,7	511,14	0,139	0,2	1,942	2,918	203,441	0,089	129,859	0,12	311,817	188,46	0	0	0,28	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
82	ОБЕД	Салат Овощной	100	0,90	10,14	2,73	106,06	0,06	0,07	48,71	0,74	38,55	0,08	12,36	0	195,15	26,18	0	0	0,01	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
126	ОБЕД	Борщ из свежей капусты со свининой	250	8,68	32,33	10,82	369,43	0,425	0,1	22,625	1,6	50,1	0	29,35	0	337,975	107,825	0	0	0,25	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
269	ОБЕД	Рагу из птицы (филе куриной грудки, с овощами) и маслом сливочным	220	23,25	14,52	21,80	312,07	0,22	0,176	27,368	2,552	28,776	0,11	98,406	0,088	843,7	212,938	0	0	0,154	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
108	ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	30	2,31	0,42	11,31	60,30	0,06	0,027	0	1,35	9,9	0	17,1	0	73,2	58,2	0	0,003	0,006	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
296	ОБЕД	Напиток апельсиновый	200	0,20	0,00	19,80	77,00	0	0	5,28	0,12	7,12	0	2,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			800	35,34	57,11	65,46	924,36	0,765	0,373	103,903	5,362	134,446	0,19	159,736	0,088	1450,025	404,543	0	0,003	0,42	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
325	ПОЛДНИК	Фрукты свежие (нектарин)	210	2,31	0,63	23,10	92,40	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
153	ПОЛДНИК	Сок фруктовый в ассортименте (0,2л с трубочкой)	200	1,00	0,00	22,00	88,00	0,02	0,02	4	2,8	14	0	8	0	240	14	0	0	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
841	ПОЛДНИК	Батончик мюсли	80	3,50	7,02	29,15	191,72	0,128	0,032	0,288	1,304	19,664	0,008	39,768	0	149,6	99,488	0	0	0,024	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
354	ПОЛДНИК	Йогурт питьевой 2,5%	500	25,00	16,00	17,50	340,00	0,2	1	3	0,5	610	0,1	75	0	735	480	0,05	0	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			990	31,81	23,65	91,75	712,12	0,348	1,052	7,288	4,604	643,664	0,108	122,768	0	1124,6	593,488	0,05	0	0,144	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2760	77,26	98,86	257,31	2148,12	1,252	1,525	115,213	13,884	981,651	0,367	402,403	0,288	2886,142	1185,291	0,05	0,003	0,844	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
День 9																															
224	ЗАВТРАК	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150	20,40	16,06	32,32	445,86	0,06	0,15	0,18	0,615	67,755	0,09	9,93	0,495	100,14	82,71	0	0	0,03	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
111	ЗАВТРАК	Батон нарезной с микронутриентами	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,055	0	0	0,6	9,5	0	6,5	0	0	32,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
265	ЗАВТРАК	Чай с лимоном и сахаром	200	0,48	0,00	15,28	63,04	0	0,02	3	1,72	21,38	0	2,88	0	11,86	1,54	0	0	0,18	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
505	ЗАВТРАК	Вода минеральная негазированная	500	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	50	0	75	0	50	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			900	24,63	19,53	73,28	639,92	0,065	0,17	3,18	2,935	148,635	0,09	94,11	0,495	166	116,75	0	0	0,21	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
57	ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	100	1,81	5,08	9,52	90,27	0,03	0,04	36,05	0,56	40,77	0	12,64	0	237,15	24,49	0	0	0,01	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
83	ОБЕД	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,80	9,10	13,74	160,06	0,32	0,1	16,74	1,14	21,34	0	25,62	0,04	492,96	92,22	0	0	0,18	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
103	ОБЕД	Рыба, запеченная с морковью	100	20,28	7,94	6,45	184,13	0,1	0,18	2,33	0,75	85,69	0,03	3,83	0,01	21,97	34,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
312	ОБЕД	Пюре картофельное	150	3,27	9,73	22,07	189,45	0,165	0,135	25,95	1,2	41,085	0,075	32,64	0,165	752,385	96,63	0,015	0	0,045	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
108	ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	45	3,46	0,63	16,97	90,45	0,09	0,041	0	2,025	14,85	0	25,65	0	109,8	87,3	0	0,004	0,009	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
294	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов (курага и изюм)	200	2,02	0,22	51,20	207,40	0,08	0,08	1	1,52	69,86	0,14	38,76	0	544,9	68,76	0	0	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			795	36,44	32,7	119,95	922,36	0,785	0,576	82,07	7,295	273,395	0,245	139,14	0,215	2265,695	403,9	0,015	0,004	0,444	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
325	ПОЛДНИК	Фрукты свежие (персик)	160	1,44	0,16	15,20	72,00	0,064	0,128	16	0,96	32	0,128	25,6	0	580,8	54,4	0	0	0,032	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
323	ПОЛДНИК	Желе клюквенно-клубничное с голубикой	150	5,93	1,86	24,35	137,86	0,032	0,112	2,304	0,288	124,192	0,018	14,88	0,032	106,286	79,35	0	0	0,046	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
354	ПОЛДНИК	Коктейль питьевой	200	5,60	4,00	15,60	150,20	0,06	0,4	3	0,14	240	0,1	28	0,1	292	120	0,02	0	0,04	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			520	13,97	6,02	55,15	360,06	0,176	0,64	21,304	1,388	396,192	0,246	68,48	0,132	979,086	313,75	0,02	0	0,12	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2215	76,82	88,28	249,35	1922,14	1,046	1,386	106,564	11,618	218,222	0,579	301,73	0,842	3413,753	834,47	0,036	0,004	0,774	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
День 10																														
180	ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная вязкая	200	8,78	12,10	38,16	295,96	0,24	0,24	1,16	3,38	121,92	0,08	110,5	0,2	317,92	227,84	0	0	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
652	ЗАВТРАК	Горячий бутерброд с моцареллой и томатом	60	8,98	5,57	13,52	132,25	0,042	0,024	4,5	0,528	6,75	0,048	5,25	0	52,008	18,852	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
497	ЗАВТРАК	Какао с молоком	200	4,94	3,98	22,34	142,78	0,06	0,2	1,56	1,48	155,76	0,02	43,1	0,06	256,22	147,3	0,02	0	0,12	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
906	ЗАВТРАК	Вода минеральная негазированная	500	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	50	0	75	0	50	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			960	20,68	21,67	74,02	570,99	0,342	0,464	7,22	5,388	334,43	0,118	233,85	0,26	686,148	393,992	0,02	0	0,22	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
25	ОБЕД	Салат из свеклы с растительным маслом	80	1,04	6,56	5,28	84,00	0,008	0,024	1,456	0,96	27,668	0	14,92	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
53	ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем и курицей	200	8,15	8,02	8,52	142,40	0,08	0,1	23,8	1,02	37,2	0,02	20,92	0	344,9	87,36	0	0	0,22	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
96	ОБЕД	Котлеты из свинины с маслом сливочным	90	12,45	29,41	15,31	376,81	0,603	0,099	0	0,945	10,188	0,036	18,522	0,09	177,822	123,075	0	0	0,072	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
212	ОБЕД	Макаронные изделия отварные	150	5,77	9,72	35,34	251,78	0,09	0,045	0	1,095	27,09	0,075	3,045	0,15	1,575	2,01	0	0	0,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
108	ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	30	2,31	0,42	11,31	60,30	0,06	0,027	0	1,35	9,9	0	17,1	0	73,2	58,2	0	0,003	0,006	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
298	ОБЕД	Напиток лимонный	200	0,20	0,00	19,00	77,00	0	0	5,28	0,12	7,12	0	2,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			750	29,92	54,13	94,96	992,69	0,841	0,295	36,568	5,49	119,186	0,131	77,007	0,24	597,497	278,665	0	0,003	0,598	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
326	ПОЛДНИК	Фрукты свежие (яблоки)	235	2,11	0,24	21,15	103,40	0,07	0,141	23,5	1,645	65,8	0,635	18,8	0	716,75	81,1	0	0	0,023	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
153	ПОЛДНИК	Сок фруктовый в ассортименте (0,2л с трубочкой)	200	1,00	0,00	22,00	88,00	0,02	0,02	4	2,8	14	0	8	0	240	14	0	0	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
545	ПОЛДНИК	Шоколад Особый	90	4,05	31,86	47,25	484,10	0,018	0,036	0	4,86	27,9	0	87,3	0	280,8	184,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			525	7,16	32,1	90,4	685,5	0,108	0,197	27,5	9,305	107,7	0,635	114,1	0	1237,55	259,6	0	0	0,043	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2235	57,78	108,3	268,35	2248,58	1,291	0,956	68,268	20,183	561,316	0,884	424,957	0,5	2521,195	924,257	0,02	0,003	0,351	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			24945	756,51	904,16	2963,1	23340,62	15,161	14,338	1518,049	216,432	6084,86	6,305	3749,895	8,723	29484,164	10189,843	0,363	0,068	9,21	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			2267,73	68,68	82,2	269,37	2121,87	1,38	1,3	147,1	19,66	732,26	0,57	340,81	0,79	2680,38	926,35	0,03	0,01	0,75	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Категория: 12 лет и старше

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	B1, мг.	B2, мг.	C, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.	Cu, мг.	Mn, мг.	Ra, мг.	B3, мг.	H2o, мг.	Zola, мг.	Ur, мг.	Ok, мг.	Pv, мг.	Hol, мг.
				Б	Ж	У																								
День 1																														
182	ЗАВТРАК	Каша рисовая "Геркулес" молочная вязкая	250	10,20	18,72	47,00	396,47	0,3	0,25	1,55	2,125	177,4	0,125	87,275	0,275	355,85	287,9	0,025	0	0,125	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
111	ЗАВТРАК	Батон нарезной с маслом(72%)и сыром	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,088	0	0	0,72	11,4	0	7,8	0	0	39	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
265	ЗАВТРАК	Чай с лимоном и сахаром	200	0,46	0,00	15,28	63,04	0	0,02	3	1,72	21,38	0	2,88	0	11,88	1,54	0	0	0,18	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
505	ЗАВТРАК	Вода минеральная негазированная	500	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	50	0	75	0	50	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			1010	15,16	20,46	93,1	616,71	0,388	0,27	4,55	4,565	286,18	0,125	177,765	0,275	417,61	328,44	0,025	0	0,305	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
15	ОБЕД	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,77	10,14	4,59	112,11	0,08	0,09	28,45	1,28	29,7	0,12	17,35	0	210,73	32,96	0	0	0,03	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
83	ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми (горох) со свининой	250	12,27	16,60	21,88	285,65	0,625	0,15	14,5	2,525	46,1	0	28,4	0	455,675	116,525	0	0	0,225	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
131	ОБЕД	Плов из курицы	280	37,13	49,82	53,37	809,06	0,168	0,168	6,692	2,94	28,588	0,196	151,052	0,224	437,844	341,292	0	0	0,224	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
108	ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	4,62	0,84	22,62	120,60	0,12	0,054	0	2,7	19,8	0	34,2	0	146,4	116,4	0	0,006	0,012	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
518	ОБЕД	Нектар фруктовый в ассортименте	200	1,00	0,00	22,00	88,00	0,02	0,02	4	2,8	14	0	8	0	240	14	0	0	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			590	55,79	77,2	124,28	1415,42	1,013	0,482	53,642	12,245	137,488	0,316	238,982	0,224	1670,643	621,977	0	0,006	0,511	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
241	ПОЛДНИК	Фрукты свежие (яблоко красное/белое)	220	0,88	0,88	21,56	103,40	0,066	0,044	22	4,84	35,2	0	19,8	0	611,8	24,2	0	0	0,022	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
153	ПОЛДНИК	Сок фруктовый в ассортименте (0,2л с трубочкой) 2	200	1,00	0,00	22,00	88,00	0,02	0,02	4	2,8	14	0	8	0	240	14	0	0	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
354	ПОЛДНИК	Коктейль питьевой	200	5,60	4,00	16,60	150,20	0,08	0,4	3	0,14	340	0,1	20	0,1	292	180	0,02	0	0,04	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
382	ПОЛДНИК	Печенье "Школьная шпаргалка"	50	3,75	5,90	37,45	206,65	0,04	0,04	0	0,5	10	0	5,5	0	45	34,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			670	11,23	10,78	97,61	550,15	0,206	0,504	29	8,28	399,2	0,1	53,3	0,1	1188,6	252,7	0,02	0	0,082	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2870	82,18	109,44	314,97	2582,28	1,585	1,266	87,192	25,09	696,348	0,541	474,037	0,599	3476,789	1202,217	0,045	0,006	0,809	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
День 2																														
46	ЗАВТРАК	Омлет натуральный с сыром	200	26,08	35,36	4,46	440,46	0,12	0,76	1,48	3,58	429,8	0,56	37,68	3,18	291,02	461,98	0,04	0,04	0,08	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
106	ЗАВТРАК	Овощи натуральные (огурцы)	100	0,80	0,10	2,00	14,00	0,8	0,2	0	0,4	115	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
70	ЗАВТРАК	Бутерброд с отварной индейкой	60	9,47	5,36	15,65	148,79	0,06	0,084	0	1,896	9,824	0	3,9	0	27,6	19,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
519	ЗАВТРАК	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	25,16	100,36	0,02	0,06	170	4,3	21	0	2,3	0	0,44	0	0	0	0,24	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
505	ЗАВТРАК	Вода минеральная негазированная	500	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	50	0	75	0	50	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			1060	37,03	40,82	47,79	703,61	1	1,104	171,48	19,278	628,724	0,56	118,88	3,18	369,06	481,48	0,04	0,04	0,32	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
87	ОБЕД	Салат витаминный (буфет)	100	1,54	5,18	12,13	102,35	0,04	0,05	34,24	1,69	43,29	0	12,95	0	267,6	23,65	0	0	0,04	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
119	ОБЕД	Уха ростовская	250	10,70	12,37	26,35	259,83	0,175	0,15	50,375	1,95	57,85	0,225	38,75	0,125	652,25	72,725	0	0	0,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
92	ОБЕД	Бефстроганов	175	35,23	24,20	8,26	397,13	0,153	0,403	3,377	4,957	49,048	0,035	44,38	0,017	640,745	368,04	0,017	0	0,123	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
173	ОБЕД	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,57	13,14	47,70	351,05	0,36	0,18	0	5,616	23,778	0,09	167,994	0,18	315,726	250,656	0	0	0,144	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
108	ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	4,62	0,84	22,62	120,60	0,12	0,054	0	2,7	19,8	0	34,2	0	146,4	116,4	0	0,006	0,012	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
16	ОБЕД	Напиток из кураги	200	0,12	0,02	21,54	88,60	0	0	2,24	0,14	15,14	0	5,9	0	39	4,9	0	0	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			965	53,88	55,75	138,8	1314,66	0,853	0,337	90,332	16,483	208,865	0,35	304,174	0,322	2064,721	828,181	0,017	0,006	0,783	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
325	ПОЛДНИК	Фрукты свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	0,05	10	0,6	8	0,02	42	0	348	28	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
153	ПОЛДНИК	Сок фруктовый в ассортименте (0,2л с трубочкой)	200	1,00	0,00	22,00	88,00	0,02	0,02	4	2,8	14	0	8	0	240	14	0	0	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
153	ПОЛДНИК	Булочка с вареной сгущенкой	100	9,28	7,28	60,88	349,95	0,27	0,32	0,65	1	100,62	0,08	12,15	0,24	135,94	90,06	0	0	0,09	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			400	11,78	7,78	103,88	533,95	0,33	0,39	14,65	4,4	122,62	0,08	62,15	0,24	723,94	132,06	0	0	0,05	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2425	112,69	104,33	289,05	2550,72	2,183	2,331	276,362	40,158	957,01	0,98	488,204	3,722	3167,721	1436,721	0,067	0,046	1,169	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
День 3																														
196	ЗАВТРАК	Каша молочная "Дружба"	250	7,12	16,22	42,47	343,25	0,15	0,2	1,55	0,9	152,95	0,125	42,4	0,275	257,95	184,45	0	0	0,05	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
1	ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	60	2,35	16,71	15,58	222,22	0,03	0,03	0	0,396	6,004	0,126	3,9	0,288	30,48	23,148	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
300	ЗАВТРАК	Яйцо вареное	55	7,01	5,32	0,41	65,62	0,044	0	0	1,375	30,25	0,138	5,675	0	0	105,875	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
283	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,40	0,00	15,06	60,68	0	0,02	0,2	1,66	19,9	0	1,9	0	0,44	0	0	0	0,18	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
505	ЗАВТРАК	Вода минеральная негазированная	500	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	50	0	75	0	50	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			1065	16,88	39,25	73,52	712,75	0,224	0,25	1,75	4,341	209,104	0,389	136,875	0,563	318,87	313,473	0	0	0,23	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
106	ОБЕД	Овощи натуральные (перец сладкий свежий)	60	0,78	0,06	2,94	15,60	0,048	0,054	120	0,3	4,8	0,15	4,2	0	97,8	9,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
128	ОБЕД	Борщ из свежей капусты со свининой	250	8,68	32,33	10,92	369,43	0,425	0,1	22,625	1,6	50,1	0	28,35	0	337,875	107,625	0	0	0,25	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
129	ОБЕД	Котлеты рубленые из птицы с маслом слив.	100	19,02	15,88	16,64	266,22	0,07	0,06	1,28	1,21	11,23	0,11	62,72	0,15	222,05	133,01	0	0	0,12	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
212	ОБЕД	Макаронные изделия отварные (с маслом сливочным)	180	7,02	16,15	42,80	344,25	0,108	0,072	0	1,332	33,426	0,126	3,672	0,27	2,7	3,438	0	0	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
108	ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	4,62	0,84	22,62	120,60	0,12	0,054	0	2,7	19,8	0	34,2	0	146,4	116,4	0	0,006	0,012	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
238	ОБЕД	Напиток лимонный	200	0,20	0,00	19,80	77,00	0	0	5,28	0,12	7,12	0	2,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			850	40,32	65,26	116,62	1213,1	0,771	0,34	149,165	7,252	126,476	0,386	135,542	0,42	806,925	370,873	0	0,006	0,742	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
325	ПОЛДНИК	Фрукты свежие (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	0,03	5	2,3	19	0	12	0	155	16	0	0	0,01	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
153	ПОЛДНИК	Сок фруктовый в ассортименте (0,2л с трубочкой)	200	1,00	0,00	22,00	88,00	0,02	0,02	4	2,8	14	0	8	0	240	14	0	0	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
234	ПОЛДНИК	Хачапури с сыром и яйцом	100	12,47	11,89	42,38	327,40	0,25	0,34	0,88	1,31	223,49	0,14	17,61	0,23	48,69	141,35	0	0	0,03	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
355	ПОЛДНИК	Йогурт (стакан)	150	7,80	2,85	27,17	171,00	0,057	0,285	0,95	0,19	212,8	0,019	24,7	0	260,3	163,4	0,019	0	0,038	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			550	21,67	14,84	101,85	633,4	0,347	0,675	10,83	6,6	469,29	0,159	62,31	0,23	703,39	334,75	0,019	0	0,09	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2505	78,87	119,35	290,99	2559,25	1,342	1,265	161,748	18,213	805,87	0,934	328,037	1,273	1829,786	1018,296	0,019	0,006	1,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
День 4																														
224	ЗАВТРАК	Запеканка из творога с молоком сгущенным	200	27,20	24,10	43,10	594,50	0,04	0,2	0,24	0,82	90,34	0,12	13,24	0,86	137,52	110,26	0	0	0,04	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
3	ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром	60	8,49	7,23	16,25	183,84	0,042	0,064	0,672	0,576	245,9	0,096	15,9	0	51,6	149,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
265	ЗАВТРАК	Чай с лимоном и сахаром	200	0,46	0,00	15,28	63,04	0	0,02	3	1,72	21,38	0	2,88	0	11,88	1,54	0	0	0,18	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
505	ЗАВТРАК	Вода минеральная негазированная	500	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	50	0	75	0	50	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			960	36,15	31,33	74,62	821,48	0,082	0,304	3,912	3,116	408,62	0,216	186,02	0,86	250,88	260,92	0	0	0,22	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
106	ОБЕД	Овощи натуральные (огурцы)	100	0,80	0,10	2,00	14,00	0,8	0,2	0	0,4	115	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
54	ОБЕД	Рассольник ленинградский с курицей	250	10,75	11,40	16,55	213,33	0,15	0,125	22,625	1,575	40,15	0,05	32,75	0	682,525	136,7	0	0	0,275	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
283	ОБЕД	Мясо духовое (свинина)	260	22,15	42,59	25,68	588,53	1,288	0,28	27,944	2,606	34,552	0	61,012	0	1036,464	286,12	0,028	0	0,14	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
108	ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	4,62	0,84	22,62	120,60	0,12	0,054	0	2,7	19,8	0	34,2	0	146,4	116,4	0	0,006	0,012	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
294	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов (кураги и изюма)	200	2,02	0,22	51,20	207,40	0,08	0,08	1	1,62	69,68	0,14	38,76	0	644,9	68,76	0	0	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			890	40,34	55,23	118,55	1143,06	2,438	0,739	51,069	18,151	279,162	0,19	166,722	0	2392,289	608,98	0,028	0,006	0,627	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
325	ПОЛДНИК	Фрукты свежие (черешня)	100	1,10	0,40	10,60	52,00	0,04	0,01	15	1,8	33	0,03	24	0	238	28	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
153	ПОЛДНИК	Сок фруктовый в ассортименте (0,2л с трубочкой)	200	1,00	0,00	22,00	88,00	0,02	0,02	4	2,8	14	0	8	0	240	14	0	0	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
124	ПОЛДНИК	Печенье овсяное с семечками подсолнечника	75	8,80	17,19	40,96	342,64	0,217	0,15	0,186	1,507	42,15	0,12	38,677	0,413	112,462	124,065	0	0,007	0,03	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			375	8,7	17,59	73,56	432,64	0,247	0,18	19,186	8,107	89,15	0,15	70,677	0,413	595,462	166,065	0	0,007	0,06	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2225	85,19	104,15	286,73	2447,88	2,767	1,223	74,669	27,374	776,932	0,566	344,219	1,073	3228,731	1835,965	0,028	0,013	0,897	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
День 5																														
44	ЗАВТРАК	Оладьи	200	13,68	19,84	74,70	537,12	0,44	0,58	1,82	1,48	119,54	0,08	15,44	0,24	184,42	107,75	0	0	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
174	ЗАВТРАК	Джем	40	0,20	0,00	28,64	110,40	0,004	0,008	0,96	0,16	4,8	0,02	3,6	0	60,8	7,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
497	ЗАВТРАК	Кофе с молоком	200	4,94	3,90	22,94	142,78	0,06	0,2	1,56	1,46	155,76	0,02	45,1	0,08	266,22	147,3	0,02	0	0,12	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
505	ЗАВТРАК	Вода минеральная негазированная	500	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	50	0	75	0	50	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			940	18,8	23,94	125,58	790,3	0,504	0,788	4,34	3,12	330,1	0,12	137,14	0,2	541,44	282,25	0,02	0	0,14	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
42	ОБЕД	Винегрет овощной	100	1,10	2,65	7,42	58,44	0,04	0,05	8,45	0,68	18,8	0	10,3	0	188,74	27,33	0	0	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Категория: 12 лет и старше

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	B1, мг.	B2, мг.	C, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.	Cur, мг.	Ne, мг.	Ro, мг.	B3, мг.	H2o, мг.	Zola, мг.	Kr, мг.	Ok, мг.	Pv, мг.	Hol, мг.
				Б	Ж	У																								
День 1																														
182	ЗАВТРАК	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	250	10,20	18,72	47,00	398,47	0,3	0,25	1,55	2,125	177,4	0,125	87,275	0,275	355,65	287,9	0,025	0	0,125	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
111	ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,066	0	0	0,72	11,4	0	7,8	0	0	39	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
285	ЗАВТРАК	Чай с лимоном и сахаром	200	0,46	0,00	15,26	63,04	0	0,02	3	1,72	21,38	0	2,88	0	11,86	1,54	0	0	0,18	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
505	ЗАВТРАК	Вода минеральная негазированная	500	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	50	0	75	0	50	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			1010	15,16	20,46	93,1	616,71	0,366	0,27	4,55	4,565	260,18	0,125	172,755	0,275	417,51	322,44	0,025	0	0,305	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
15	ОБЕД	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,77	10,14	4,59	112,11	0,06	0,09	28,45	1,28	28,7	0,12	17,35	0	210,73	32,85	0	0	0,03	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
83	ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми (горох) со свининой	250	12,27	18,60	21,68	285,65	0,625	0,15	14,5	2,525	45,1	0	28,4	0	485,675	116,525	0	0	0,225	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
131	ОБЕД	Плов из курицы	280	37,19	49,82	53,37	809,06	0,168	0,168	6,692	2,94	28,868	0,196	151,032	0,224	467,844	341,292	0	0	0,224	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
108	ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	4,62	0,84	22,62	120,60	0,12	0,054	0	2,7	19,8	0	34,2	0	146,4	116,4	0	0,006	0,012	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
518	ОБЕД	Нектар фруктовый в ассортименте	200	1,00	0,00	22,00	88,00	0,02	0,02	4	2,8	14	0	8	0	240	14	0	0	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			890	55,78	77,2	124,26	1415,42	1,073	0,482	53,642	12,245	137,468	0,316	238,982	0,224	1570,649	621,077	0	0,006	0,511	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
241	ПОЛДНИК	Фрукты свежие (яблоко, красное/зеленое)	220	0,88	0,88	21,56	103,40	0,066	0,044	22	4,84	35,2	0	19,8	0	811,6	24,2	0	0	0,022	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
153	ПОЛДНИК	Сок фруктовый в ассортименте (0,2л с трубочкой) 2	200	1,00	0,00	22,00	88,00	0,02	0,02	4	2,8	14	0	8	0	240	14	0	0	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
354	ПОЛДНИК	Коктейль питьевой	200	5,80	4,00	18,80	160,20	0,08	0,4	3	0,14	240	0,1	28	0,1	292	180	0,02	0	0,04	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
382	ПОЛДНИК	Печенье "Школьная шарлотка"	50	3,75	5,90	37,45	206,65	0,04	0,04	0	0,5	10	0	6,5	0	45	34,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			670	11,23	10,78	97,61	560,15	0,206	0,504	29	8,28	299,2	0,1	62,3	0,1	1188,6	252,7	0,02	0	0,082	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2570	82,18	108,44	314,87	2592,28	1,645	1,256	87,192	25,09	696,849	0,541	474,037	0,599	3178,759	1292,217	0,045	0,006	0,888	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
День 2																														
46	ЗАВТРАК	Салат натуральный с сыром	200	26,08	35,36	4,46	440,46	0,12	0,76	1,48	3,68	429,8	0,56	37,88	3,15	291,02	401,98	0,04	0,04	0,08	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
106	ЗАВТРАК	Овощи натуральные (огурцы)	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,8	0,2	0	9,4	115	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
70	ЗАВТРАК	Бутерброд с отварной индейкой	60	9,47	5,38	15,65	148,79	0,06	0,064	0	1,896	9,924	0	3,9	0	27,6	19,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
519	ЗАВТРАК	Напиток из шиповника	200	0,68	0,60	25,18	100,36	0,02	0,06	170	4,3	21	0	2,3	0	0,44	0	0	0	0,24	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
505	ЗАВТРАК	Вода минеральная негазированная	500	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	50	0	75	0	50	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			1060	37,03	40,82	47,79	703,61	1	1,104	171,48	19,276	625,724	0,56	143,98	3,15	369,06	421,48	0,04	0,04	0,32	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
67	ОБЕД	Салат витаминный (буфет)	100	1,54	5,18	12,13	102,35	0,04	0,05	34,24	1,09	43,28	0	12,95	0	267,6	23,65	0	0	0,01	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
119	ОБЕД	Уха ростовская	250	10,70	12,37	26,35	259,63	0,175	0,15	50,375	1,85	57,65	0,225	38,75	0,125	662,25	72,725	0	0	0,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
52	ОБЕД	Бефстроганов	175	36,23	24,29	8,25	367,13	0,158	0,403	3,377	4,967	49,018	0,035	44,38	0,017	640,745	353,04	0,017	0	0,123	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
173	ОБЕД	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,57	13,14	47,70	351,05	0,36	0,18	0	5,616	25,776	0,09	187,994	0,18	318,726	250,866	0	0	0,144	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
108	ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	4,62	0,84	22,62	120,60	0,12	0,054	0	2,7	19,8	0	34,2	0	146,4	116,4	0	0,006	0,012	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
16	ОБЕД	Напиток из ягоды	200	0,12	0,02	21,54	83,60	0	0	2,24	0,14	15,14	0	5,9	0	39	4,9	0	0	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			965	63,88	56,75	138,6	1314,56	0,883	0,837	90,232	16,483	209,608	0,35	304,174	0,322	2064,721	823,181	0,017	0,006	0,789	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
325	ПОЛДНИК	Фрукты свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	0,05	10	0,6	8	0,02	42	0	346	26	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
153	ПОЛДНИК	Сок фруктовый в ассортименте (0,2л с трубочкой)	200	1,00	0,00	22,00	88,00	0,02	0,02	4	2,8	14	0	8	0	240	14	0	0	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
153	ПОЛДНИК	Булочка с вареной сгущенкой	100	9,28	7,29	50,56	349,55	0,27	0,32	0,65	1	100,62	0,08	12,15	0,24	135,94	90,08	0	0	0,03	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			400	11,78	7,79	103,56	533,55	0,33	0,39	14,65	4,4	122,62	0,08	62,15	0,24	723,94	132,08	0	0	0,06	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2425	112,69	104,33	290,06	2550,72	2,183	2,331	276,962	40,159	957,01	0,99	486,204	3,722	3167,721	1436,721	0,067	0,046	1,189	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
День 3																														
196	ЗАВТРАК	Каша молочная "Дружба"	250	7,12	16,22	42,47	343,25	0,15	0,2	1,55	0,8	152,95	0,125	42,4	0,275	237,95	184,45	0	0	0,05	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
1	ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	60	2,25	16,71	15,58	222,22	0,03	0,03	0	0,396	3,004	0,126	3,9	0,288	30,48	23,148	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
300	ЗАВТРАК	Яйцо вареное	55	7,01	6,32	0,41	85,62	0,044	0	0	1,375	30,25	0,198	6,875	0	0	105,875	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
283	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,43	0,00	15,06	60,68	0	0,02	0,2	1,68	16,9	0	1,9	0	0,44	0	0	0	0,18	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
505	ЗАВТРАК	Вода минеральная негазированная	500	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	50	0	75	0	50	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			1065	16,81	39,25	73,52	712,75	0,224	0,25	1,75	4,351	202,104	0,349	139,075	0,563	318,87	313,473	0	0	0,23	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
108	ОБЕД	Овощи натуральные (перец сладкий свежий)	60	0,78	0,06	2,94	15,60	0,048	0,054	120	0,3	4,8	0,15	4,2	0	97,8	9,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
128	ОБЕД	Борщ из свежей капусты со сметаной	250	8,68	32,33	10,62	329,43	0,425	0,1	22,625	1,8	50,1	0	28,35	0	337,975	107,625	0	0	0,25	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
129	ОБЕД	Котлеты рубленые из птицы с маслом слив.	100	19,02	15,88	16,64	286,22	0,07	0,08	1,26	1,21	11,29	0,11	62,72	0,15	222,05	133,01	0	0	0,12	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
212	ОБЕД	Макаронные изделия отварные (с маслом сливочным)	180	7,02	16,15	42,80	344,25	0,108	0,072	0	1,332	33,428	0,126	3,672	0,27	2,7	3,438	0	0	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
108	ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	4,62	0,84	22,62	120,60	0,12	0,054	0	2,7	19,8	0	34,2	0	146,4	116,4	0	0,006	0,012	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
236	ОБЕД	Напиток лимонный	200	0,20	0,00	19,60	77,00	0	0	5,26	0,12	7,12	0	2,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			850	40,32	65,29	115,62	1213,1	0,771	0,34	149,186	7,362	126,476	0,386	135,642	0,42	808,925	370,073	0	0,006	0,742	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
325	ПОЛДНИК	Фрукты свежие (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	0,03	5	2,3	19	0	12	0	155	16	0	0	0,01	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
153	ПОЛДНИК	Сок фруктовый в ассортименте (0,2л с трубочкой)	200	1,00	0,00	22,00	88,00	0,02	0,02	4	2,8	14	0	8	0	240	14	0	0	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
231	ПОЛДНИК	Хачапури с сыром и яйцом	100	12,47	11,69	42,38	327,40	0,25	0,34	0,88	1,31	223,49	0,14	17,61	0,29	48,69	141,35	0	0	0,03	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
355	ПОЛДНИК	Йогурт (стакан)	190	7,60	2,05	27,17	171,00	0,057	0,285	0,95	0,19	212,8	0,019	24,7	0	290,3	163,4	0,019	0	0,038	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			590	21,47	14,04	101,85	633,4	0,347	0,675	10,83	6,6	469,29	0,159	62,31	0,29	793,98	334,75	0,019	0	0,094	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2505	78,67	119,36	290,99	2559,25	1,342	1,295	161,746	18,213	806,87	0,934	338,027	1,273	1929,785	1018,296	0,019	0,006	1,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
День 4																														
224	ЗАВТРАК	Запеканка из творога с молоком сгущенным	200	27,20	24,10	43,10	594,50	0,04	0,2	0,24	0,82	90,34	0,12	13,24	0,66	137,52	110,28	0	0	0,04	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
9	ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром	60	8,49	7,25	16,25	183,84	0,042	0,064	0,672	0,576	248,9	0,066	15,9	0	51,6	149,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
285	ЗАВТРАК	Чай с лимоном и сахаром	200	0,46	0,00	15,26	63,04	0	0,02	3	1,72	21,38	0	2,88	0	11,86	1,54	0	0	0,18	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
505	ЗАВТРАК	Вода минеральная негазированная	500	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	50	0	75	0	50	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			960	36,15	31,35	74,62	841,48	0,082	0,304	3,912	3,116	408,62	0,216	106,02	0,66	250,98	260,92	0	0	0,22	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
106	ОБЕД	Овощи натуральные (огурцы)	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,8	0,2	0	9,4	115	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
54	ОБЕД	Рассольник ленинградский с курицей	250	10,75	11,48	15,55	213,33	0,15	0,125	22,625	1,575	42,15	0,05	32,75	0	582,525	135,7	0	0	0,275	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
258	ОБЕД	Мясо духовое (говядина)	260	22,15	42,58	25,68	588,53	1,288	0,38	27,944	2,856	34,552	0	81,012	0	1038,464	266,12	0,028	0	0,14	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
108	ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	4,62	0,84	22,62	120,60	0,12	0,054	0	2,7	19,8	0	34,2	0	146,4	116,4	0	0,006	0,012	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
294	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов (курага и изюм)	200	2,02	0,22	51,20	207,40	0,08	0,08	1	1,62	69,66	0,14	38,76	0	644,9	68,76	0	0	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			890	40,34	55,23	119,55	1143,85	2,438	0,739	51,569	18,151	279,162	0,19	186,722	0	2382,289	588,98	0,028	0,006	0,627	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
325	ПОЛДНИК	Фрукты свежие (черешня)	100	1,10	0,40	10,60	52,00	0,01	0,01	15	1,8	33	0,03	24	0	233	28	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
153	ПОЛДНИК	Сок фруктовый в ассортименте (0,2л с трубочкой)	200	1,00	0,00	22,00	88,00	0,02	0,02	4	2,8	14	0	8	0	240	14	0	0	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
124	ПОЛДНИК	Печенье песочное с семенами подсолнечника	75	8,60	17,19	40,96	342,64	0,217	0,15	0,188	1,597	42,15	0,12	38,677	0,413	112,462	124,089	0	0,007	0,03	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			375	8,7	17,59	73,56	482,64	0,247	0,18	19,188	6,197	89,15	0,15	70,677	0,413	585,462	166,089	0	0,007	0,05	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2225	85,19	104,15	268,73	2467,98	2,767	1,223	74,669	27,374	776,932	0,556	344,219	1,073	3228,731	1035,995	0,028	0,013	0,857	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
День 5																														
44	ЗАВТРАК	Оладьи	200	13,66	19,64	74,70	637,12	0,44	0,58	1,82	1,46	119,54	0,08	15,44	0,24	164,42	107,75	0	0	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
174	ЗАВТРАК	Джем	40	0,20	0,00	26,84	110,40	0,004	0,008	0,96	0,16	4,8	0,02	3,6	0	80,8	7,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
497	ЗАВТРАК	Какао с молоком	200	4,94	3,90	22,34	142,78	0,06	0,2	1,56	1,48	155,76	0,02	43,1	0,06	260,22	147,3	0,02	0	0,12	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
505	ЗАВТРАК	Вода минеральная негазированная	500	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	50	0	75	0	50	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			940	18,8	23,54	125,68	790,3	0,504	0,788	4,34	3,12	330,1	0,12	137,14	0,3	541,44	262,25	0,02	0	0,14	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
42	ОБЕД	Винегрет овощной	100	1,10	2,65	7,42	58,44	0,04	0,03	8,45	0,68	18,8	0	10,3	0	188,74	27,33	0	0	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

84	ОБЕД	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	4,52	4,09	17,00	122,44	0,1	0,08	16,86	0,66	14,32	0	18,46	0,02	434,2	50,78	0	0	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
98	ОБЕД	Индейка в соусе с зеленью	100	15,40	13,59	4,49	202,32	0,08	0,18	2,27	3,3	12,53	0	1,57	0	18,8	6,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
122	ОБЕД	Рис рассыпчатый	180	4,39	6,57	46,15	261,25	0,054	0,036	0	0,63	5,85	0,054	31,14	0,108	63,36	94,766	0	0,018	0,036	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
108	ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	4,62	0,84	22,62	120,60	0,12	0,054	0	2,7	19,8	0	34,2	0	146,4	116,4	0	0,006	0,012	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
296	ОБЕД	Напиток апельсиновый	200	0,20	0,00	19,80	77,00	0	0	5,26	0,12	7,12	0	2,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			840	38,23	27,66	117,48	842,05	0,394	0,36	32,06	8,29	78,42	0,054	98,17	0,128	862,3	256,798	0	0,024	0,089	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
326	ПОЛДНИК	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,90	0,10	9,00	44,00	0,03	0,06	10	0,7	28	0,27	8	0	305	26	0	0	0,01	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
153	ПОЛДНИК	Сок фруктовый в ассортименте (0,2л с трубочкой)	200	1,00	0,00	22,00	88,00	0,02	0,02	4	2,8	14	0	8	0	240	14	0	0	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
258	ПОЛДНИК	Пирожное картошка	100	7,14	22,76	46,20	419,11	0,08	0,17	0,34	2,12	100,8	0,12	45,26	0,27	247,4	139,34	0	0	0,03	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
355	ПОЛДНИК	Йогурт (стакан)	190	7,60	2,85	27,17	171,00	0,057	0,285	0,95	0,19	212,8	0,019	24,7	0	260,3	162,4	0,019	0	0,038	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			590	16,64	25,71	106,37	722,11	0,167	0,536	15,29	5,81	355,8	0,469	85,96	0,27	1062,7	342,74	0,019	0	0,098	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2370	55,87	76,9	349,53	2354,46	1,066	1,683	82,49	17,22	764,12	0,583	321,27	0,555	2446,44	506,798	0,039	0,024	0,326	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
День 6																														
1135	ЗАВТРАК	Каша пшенная вязкая с маслом сливочным	260	13,57	18,07	53,30	431,88	0,364	0,364	2,704	1,976	268,71	0,13	83,07	0,312	442,78	341,12	0,026	0	0,052	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
153	ЗАВТРАК	Бутерброд с вареной сгущенкой	50	3,72	1,35	25,50	133,25	0,045	0,045	0,25	0,35	84	0	11,75	0,015	118	73,5	0	0	0,01	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
111	ЗАВТРАК	Батон нарезной с микронутриентами	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,066	0	0	0,72	11,4	0	7,8	0	0	39	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
265	ЗАВТРАК	Чай с лимоном и сахаром	200	0,46	0,00	15,28	63,04	0	0,02	3	1,72	21,38	0	2,68	0	11,86	1,54	0	0	0,18	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
505	ЗАВТРАК	Вода минеральная негазированная	500	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	50	0	75	0	50	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			1070	22,25	21,16	125,9	785,36	0,475	0,429	5,954	4,765	436,49	0,13	180,3	0,327	622,64	455,16	0,026	0	0,242	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
67	ОБЕД	Суп из овощей (с зеленым горошком) с курицей	250	12,00	11,58	15,10	212,28	0,175	0,125	21,4	2,05	44,45	0,025	26,55	0	457,7	113	0	0	0,275	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
271	ОБЕД	Плов из свинины	290	21,20	38,42	55,97	664,38	0,58	0,196	4,676	2,184	22,764	0	82,048	0	338,408	284,116	0	0	0,112	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
345	ОБЕД	Кукуруза консервированная	80	1,32	0,24	6,72	34,80	0,012	0,03	2,88	0	25,2	0	7,3	0	0	24,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
108	ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	4,62	0,84	22,62	120,60	0,12	0,054	0	2,7	19,8	0	34,2	0	146,4	116,4	0	0,006	0,012	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
518	ОБЕД	Нектар фруктовый в ассортименте	200	1,00	0,00	22,00	88,00	0,02	0,02	4	2,8	14	0	8	0	240	14	0	0	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			950	40,14	52,08	122,41	1120,06	1,307	0,426	32,956	9,734	126,214	0,025	158,593	0	1192,508	552,116	0	0,006	0,419	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
326	ПОЛДНИК	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	0,03	60	0,3	34	0,01	13	0	197	23	0	0	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
153	ПОЛДНИК	Сок фруктовый в ассортименте (0,2л с трубочкой)	200	1,00	0,00	22,00	88,00	0,02	0,02	4	2,8	14	0	8	0	240	14	0	0	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
362	ПОЛДНИК	Печенье "школьная шпаргалка"	50	3,75	5,90	37,45	208,55	0,04	0,04	0	0,5	10	0	6,5	0	45	34,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
354	ПОЛДНИК	Йогурт питьевой 2,5%	190	9,50	6,08	6,65	129,20	0,076	0,38	1,14	0,19	231,8	0,038	28,5	0	279,3	162,4	0,019	0	0,038	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			540	15,15	12,18	74,2	468,75	0,176	0,47	65,14	3,79	289,8	0,048	56	0	761,3	233,9	0,019	0	0,078	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2460	77,54	85,42	322,51	2374,16	1,958	1,324	104,95	18,26	851,504	0,203	374,998	0,327	2575,449	1261,175	0,045	0,006	0,739	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
День 7																														
229	ЗАВТРАК	Сырники из творога с молоком сгущенным	200	28,36	25,96	50,98	663,74	0,12	0,2	0,34	0,56	61,38	0,1	8,96	0,3	77,6	53,96	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
70	ЗАВТРАК	Бутерброд с отварной индейкой	60	9,47	5,36	15,65	148,79	0,06	0,084	0	1,896	9,924	0	3,8	0	27,6	19,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
519	ЗАВТРАК	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	25,18	103,36	0,02	0,06	170	4,3	21	0	2,3	0	0,44	0	0	0	0,24	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
505	ЗАВТРАК	Вода минеральная негазированная	500	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	50	0	75	0	50	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			960	38,51	31,34	91,81	912,89	0,2	0,344	170,34	6,756	142,304	0,1	88,16	0,3	155,64	73,46	0	0	0,24	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
19	ОБЕД	Салат из моркови с яблоками	100	0,93	10,13	9,24	132,56	0,05	0,05	5,25	0,0	21,34	0	1,91	0	55,68	2,2	0	0	0,01	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
58	ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишель) с курицей	250	11,40	10,13	20,85	221,75	0,15	0,125	17,4	1,4	28,15	0,025	29,1	0	549,7	121,3	0	0	0,275	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
271	ОБЕД	Котлеты домашние (с маслом)	100	13,15	21,96	10,88	294,18	0,24	0,13	0,22	1,54	11,5	0,07	16,82	0,17	202,2	125,85	0	0	0,06	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
128	ОБЕД	Капуста тушеная свежая	180	4,45	19,33	19,57	271,76	0,09	0,126	94,914	1,512	104,724	0,108	33,642	0,216	628,922	70,146	0	0	0,018	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
108	ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	4,62	0,84	22,62	120,60	0,12	0,054	0	2,7	19,8	0	34,2	0	146,4	116,4	0	0,006	0,012	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
17	ОБЕД	Напиток из красной смородины	200	0,10	0,02	21,12	82,26	0	0	3,76	0,2	15	0	4,56	0	41,84	4,98	0	0	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			890	34,05	62,41	194,38	1123,22	0,65	0,485	121,644	8,262	205,514	0,203	920,032	0,386	1622,742	440,896	0	0,006	0,576	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
325	ПОЛДНИК	Фрукты свежие (виноград зеленый/черный)	100	0,60	0,60	15,40	72,00	0,05	0,02	6	0,6	30	0	17	0	225	22	0,01	0	0,01	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
153	ПОЛДНИК	Сок фруктовый в ассортименте (0,2л с трубочкой)	200	1,00	0,00	22,00	88,00	0,02	0,02	4	2,8	14	0	8	0	240	14	0	0	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
159	ПОЛДНИК	Булочка Сникерс	100	9,18	12,18	59,30	386,23	0,21	0,31	0,63	0,99	100,31	0,12	7,79	0,17	36,3	85,79	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
355	ПОЛДНИК	Йогурт (стакан)	190	7,60	2,85	27,17	171,00	0,057	0,285	0,95	0,19	212,8	0,019	24,7	0	260,3	162,4	0,019	0	0,038	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			590	18,38	16,63	123,87	717,23	0,387	0,635	11,58	4,58	363,11	0,139	57,49	0,17	761,5	266,19	0,029	0	0,068	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2440	91,54	109,38	320,06	2753,34	1,217	1,464	303,464	19,598	785,925	0,462	265,702	0,856	2539,982	739,606	0,029	0,006	0,883	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
День 8																														
181	ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная вязкая	250	7,30	8,80	55,77	330,35	0,1	0,2	1,575	0,7	153,3	0,075	44,625	0,15	230,85	190,45	0	0	0,125	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
152	ЗАВТРАК	Бутерброд с джемом	45	1,98	0,72	27,17	129,70	0,032	0,013	0,482	0,378	7,151	0,009	5,049	0	53,397	19,85	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
111	ЗАВТРАК	Батон нарезной с микронутриентами	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,066	0	0	0,72	11,4	0	7,8	0	0	39	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
265	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,40	0,00	15,08	60,56	0	0,02	0,2	1,88	16,9	0	1,9	0	0,44	0	0	0	0,18	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
505	ЗАВТРАК	Вода минеральная негазированная	500	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	50	0	75	0	50	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			1055	14,18	11,26	128,84	658,31	0,198	0,233	2,257	3,678	240,751	0,084	134,374	0,15	334,687	249,3	0	0	0,305	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
82	ОБЕД	Салат Овощной	100	0,90	10,14	2,73	106,05	0,06	0,07	48,71	0,74	38,55	0,08	12,38	0	195,15	28,18	0	0	0,01	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
126	ОБЕД	Борщ из свежей капусты со сметаной	250	6,64	32,33	10,82	368,43	0,425	0,1	22,625	1,6	50,1	0	28,35	0	337,975	107,625	0	0	0,25	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
269	ОБЕД	Рагу из птицы (филе куриной грудки, с овощами) и маслом сливочным	280	29,80	18,48	27,75	397,18	0,28	0,224	34,832	3,248	36,624	0,14	125,244	0,112	1073,8	271,012	0	0	0,196	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
108	ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	4,62	0,84	22,62	120,60	0,12	0,054	0	2,7	19,8	0	34,2	0	146,4	116,4	0	0,006	0,012	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
296	ОБЕД	Напиток апельсиновый	200	0,20	0,00	19,80	77,00	0	0	5,26	0,12	7,12	0	2,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			890	44	61,73	83,72	1070,27	0,885	0,448	111,447	8,408	152,194	0,22	202,674	0,112	1763,326	621,217	0	0,006	0,488	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
325	ПОЛДНИК	Фрукты свежие (нектарин)	100	1,10	0,30	11,00	44,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
153	ПОЛДНИК	Сок фруктовый в ассортименте (0,2л с трубочкой)	200	1,00	0,00	22,00	88,00	0,02	0,02	4	2,8	14	0	8	0	240	14	0	0	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
641	ПОЛДНИК	Батончик мюсли	100	4,36	8,78	36,44	239,65	0,18	0,04	0,36	1,63	24,58	0,01	48,71	0	187	124,36	0	0	0,03	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
354	ПОЛДНИК	Йогурт питьевой 2,5%	190	9,50	6,08	6,65	129,20	0,076	0,38	1,14	0,19	231,8	0,038	28,5	0	279,3	162,4	0,019	0	0,038	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			590	15,96	15,16	76,09	500,85	0,256	0,44	6,5	4,62	270,38	0,048	85,21	0	706,3	300,76	0,019	0	0,088	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2535	74,16	85,21	288,65	2240,03	1,339	1,121	119,204	16,508	663,325	0,352	423,258	0,252	2794,312	1051,277	0,019	0,006	0,861	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
День 9																														
224	ЗАВТРАК	Запеканка из творога с молоком сгущенным	200	27,20	24,10	43,10	584,50	0,04	0,2	0,24	0,62	90,34	0,12	13,24	0,68	137,52	110,28	0	0	0,04	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
111	ЗАВТРАК	Батон нарезной с микронутриентами	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,066	0	0	0,72	11,4	0	7,8	0	0	39	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
265	ЗАВТРАК	Чай с лимоном и сахаром	200	0,46	0,00	15,28	63,04	0	0,02	3	1,72	21,38	0	2,68	0	11,86	1,54	0	0	0,18	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
505	ЗАВТРАК	Вода минеральная негазированная	500	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	50	0	75	0	50	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			960	32,16	25,84	89,2	814,74	0,106	0,22	3,24	3,26	173,12	0,12	98,72	0,86	199,38	150,82	0	0	0,22	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
57	ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	100	1,61	5,08	9,52	90,27	0,09	0,04	36,05	0,56	40,77	0	12,64	0	237,15	24,49	0	0	0,01	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
83	ОБЕД	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,80	9,10	13,74	160,88	0,32	0,1	16,74	1,14	21,34	0	25,82	0,04	492,96	92,22	0	0	0,18	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
103	ОБЕД	Рыба, запеченная с морковью	120	24,34	9,53	7,74	220,96	0,12	0,216	2,796	0,9	102,828	0,036	4,896	0,012	28,364	41,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
312	ОБЕД	Пюре картофельное	180	3,92	11,68	26,48	227,34	0,198	0,162	31,14	1,44	49,302	0,09	39,168	0,198	915,462	115,956	0,018	0	0,054	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
108	ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	4,62	0,84	22,62	120,60	0,12	0,054	0	2,7	19,8	0	34,2	0	146,4	116,4	0	0,006	0,012	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
294	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов (курага и изюм)	200	2,02	0,22	51,20	207,40	0,08	0,08	1	1,62	69,88	0,14	38,78	0	644,9	98,76	0	0	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			860	42,31	36,45	131,3	1027,23	0,958	0,852	87,726	8,36	303,7	0,268	164,364	0,26	2463,236	469,226	0,018	0,006	0,456	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
325	ПОЛДНИК	Фрукты свежие (персик)	100	0,90	0,10	9,50	45,00	0,04	0,08	10	0,8	20	0,08	16	0	353	34	0	0	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
523	ПОЛДНИК	Желе сливочно-апельсиновое с голубикой	200	6,86	2,32	30,44	172,08	0,04	0,14	2,88	0,38	155,24	0,02	18,6	0,04	132,86	99,2	0	0	0,06	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
354	ПОЛДНИК	Коктейль витаминный	200	5,60	4,00	16,60	150,20	0,06	0,4	3	0,14	240	0,1	28	0,1	292	180	0,02	0	0,04	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			500	13,36	6,42	56,54	367,28	0,14	0,62	15,88	1,1	415,24	0,2	62,6	0,14	757,86	313,2	0,02	0	0,12	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2329	89,63	98,71	277,94	2269,25	1,134	1,452	196,249	12,72	892,06	0,586	316,364	1,05	3480,476	923,246	0,038	0,006	0,735	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
День 10																															
183	ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная вязкая	250	10,97	15,13	47,70	369,95	0,3	0,3	1,45	4,225	152,4	0,1	138,125	0,25	397,4	254,8	0	0	0,125	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
852	ЗАВТРАК	Говяжий бутерброд с моцареллой и томатом	60	6,96	5,57	13,52	132,25	0,042	0,024	4,5	0,528	5,75	0,018	5,25	0	52,008	18,852	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
497	ЗАВТРАК	Какао с молоком	200	4,94	3,90	22,34	142,76	0,06	0,2	1,58	1,48	156,76	0,02	43,1	0,05	266,22	147,3	0,02	0	0,12	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
505	ЗАВТРАК	Вода минеральная негазированная	500	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	50	0	75	0	50	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			1010	22,87	24,6	83,56	644,96	0,442	0,624	7,51	6,233	364,91	0,138	261,475	0,31	765,628	450,952	0,02	0	0,245	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
25	ОБЕД	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,30	8,20	6,60	105,00	0,01	0,05	1,86	1,2	34,61	0	18,55	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
93	ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем и курицей	250	10,23	11,28	8,65	178,00	0,1	0,125	29,75	1,275	46,5	0,025	26,15	0	431,125	103,225	0	0	0,275	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
96	ОБЕД	Котлеты из свинины с маслом сливочным	100	13,83	32,68	17,01	418,46	0,67	0,11	0	1,05	11,92	0,04	20,55	0,1	197,58	136,75	0	0	0,08	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
212	ОБЕД	Макаронные изделия отварные	180	6,93	11,66	42,41	302,13	0,108	0,054	0	1,314	32,508	0,09	3,654	0,18	1,89	2,412	0	0	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
108	ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	4,62	0,84	22,62	120,60	0,12	0,054	0	2,7	19,8	0	34,2	0	146,4	116,4	0	0,006	0,012	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
256	ОБЕД	Напиток лимонный	200	0,20	0,00	19,80	77,00	0	0	5,28	0,12	7,12	0	2,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			890	37,11	64,69	117,69	1201,18	1,008	0,373	36,89	7,659	151,858	0,155	105,734	0,28	776,996	364,787	0	0,006	0,727	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
925	ПОЛДНИК	Фрукты свежие (абрикос)	100	0,90	0,10	8,00	44,00	0,05	0,06	10	0,7	28	0,27	8	0	305	28	0	0	0,01	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
153	ПОЛДНИК	Сок фруктовый в ассортименте (0,2л с трубочкой)	200	1,00	0,00	22,00	88,00	0,02	0,02	4	2,8	14	0	8	0	240	14	0	0	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
545	ПОЛДНИК	Шоколад Особый	90	4,05	31,86	47,25	494,10	0,018	0,036	0	4,86	27,9	0	87,3	0	280,8	184,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			390	5,95	31,96	78,25	626,1	0,088	0,116	14	8,36	69,9	0,27	103,3	0	826,8	224,5	0	0	0,03	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2290	66,93	121,22	278,9	2472,27	1,478	1,013	58,4	22,252	586,668	0,563	476,509	0,59	2368,423	1040,233	0,02	0,006	1,002	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			26148	823,2	986,11	2999,43	24543,74	16,988	14,172	1344,422	217,412	7760,269	5,75	3803,428	10,45	27568,877	10590,641	0,339	0,125	8,631	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			2414,12	74,84	89,66	272,68	2231,25	1,46	1,28	122,22	19,76	704,67	0,52	346,77	0,95	2506,28	971,87	0,03	0,01	0,78	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Приложение к Меню

Пояснительная записка к Меню

Десятидневное Меню разработано с использованием лицензионной программы для ЭВМ «Школа: Питание - Сетевая версия» в соответствии с:

- СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения, утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 27.10.2020 № 32 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» (далее - СанПиН 2.3/2.4.3590-20);
- Рекомендациями по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций МР 2.4 0179-20 утверждены Руководителем Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации А.Ю. Поповой 18.05.2020г.

В соответствии с таб. 3 «Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии по приемам пищи в зависимости от времени пребывания в организации» Приложения № 10 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 завтраки составляют 20-25 %, обеды 30-35 %, полдники 10-15% от соответствующей возрастной суточной потребности в пищевых веществах и энергии. Итого за день (завтрак + обед + полдник) составляют 60-75% от соответствующей возрастной суточной потребности в пищевых веществах и энергии. При этом, на период летнего отдыха и оздоровления (до 90 дней), нормы питания, включая калорийность суточного рациона, должны быть увеличены не менее чем на 10,0% в день на каждого человека.

В рацион питания обучающихся, с указанием количества белков, жиров, углеводов и калорийности, включены блюда из мяса, рыбы, молока, творога, сушеных и свежих фруктов, свежих и консервированных овощей.

Для дополнительного обогащения рациона питания детей микронутриентами в Меню используется специализированная пищевая хлебо-булочная продукция промышленного выпуска (хлеб ржано-пшеничный и батон нарезной в/с), обогащенные витаминами и микроэлементами.

В целях профилактики йододефицитных состояний у детей при приготовлении блюд и кулинарных изделий используется соль поваренная пищевая йодированная.

Расчет потребности в калориях по возрастным группам

(расчет произведен в соответствии с таблицей 1 Приложение № 10 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

Показатели энергетической ценности	Возрастная категория с 7-11 лет	
	По СанПиН 2.3/2.4.3590-20	Факт
Суточная потребность в энергии, ккал	2350	
Энергетическая ценность завтрака за весь период (10 дней), % / ккал	20-25% / 4700-5875	
Энергетическая ценность обеда за весь период (10 дней), % / ккал	30-35% / 7050-8225	
Энергетическая ценность полдника за весь период (10 дней), % / ккал	10-15%/ 2350-3525	
Итого за весь период (10 дней), ккал	14100-17625	
Энергетическая ценность рациона питания в день (среднее значение за весь период), ккал	60-75% / 1410-1762,5	**2121,87**

Показатели энергетической ценности	Возрастная категория с 12 лет и старше	
	По СанПиН 2.3/2.4.3590-20	Факт
Суточная потребность в энергии, ккал	2720	
Энергетическая ценность завтрака за весь период (10 дней), % / ккал	20-25% / 5440-6800	
Энергетическая ценность обеда за весь период (10 дней), % / ккал	30-35% / 8160-9520	
Энергетическая ценность полдника за весь период (10 дней), % / ккал	10-15%/ 2720-4080	
Итого за весь период (10 дней), ккал	16320-20400	
Энергетическая ценность рациона питания в день (среднее значение за весь период), ккал	60-75% / 1632-2040	**2231,25**

Расчет потребности в пищевых веществах (белки, жиры, углеводы) по возрастным группам
(расчет произведен в соответствии с таблицей 1 Приложение № 10 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

Наименование пищевых веществ	Возрастная категория с 7-11 лет		
	По СанПиН 2.3/2.4.3590-20, гр/сут	Количество пищевых веществ (60-75% от суточной потребности), гр.	Количество пищевых веществ в учебный день (среднее значение за весь период), г.
Белки, г/сут	77	46,2-57,75	**68,68**
Жиры, г/сут	79	47,4-59,25	**82,2**
Углеводы, г/сут	335	201-251,25	**269,37**

Наименование пищевых веществ	Возрастная категория с 12 лет и старше		
	По СанПиН 2.3/2.4.3590-20, гр/сут	Количество пищевых веществ (60-75% от суточной потребности), гр.	Количество пищевых веществ в учебный день (среднее значение за весь период), г.
Белки	90	54-67,5	**74,84**
Жиры	92	55,2-69,0	**89,65**
Углеводы	383	229,8-287,25	**272,68**

Использованная литература:

- Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания, Уфа 2017г.;
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах/ под ред. Ф.Л. Марчука и В.Т. Лапшиной. Изд. Хлебпродинформ, Москва 2004г.;
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, части 1-2/ под ред. Ф.Л. Марчука и В.Т. Лапшиной. Изд. Хлебпродинформ, Москва 1996г.;
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях/ М.П. Могильный, В.А. Тутельян;
- Справочник рецептур блюд для питания учащихся общеобразовательных учреждений города Москвы, выпуск 4, 2003г.;
- Справочник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях;
- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и блюд кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, Пермь 2008г.
- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и блюд кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в соц. реабилитации.
- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и блюд кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. Уральский региональный центр питания, 2013г.
- Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах.

ЭКЗЕМПЛЯР
МОУ «КСОШ №8»