

Примерное меню рационального питания для воспитанников лагере дневного пребывания «Веселые ребята»,
расположенного
на базе МБОУ «Южноуральская СОШ»

Составлено по сборнику рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.

Разработчики Тутьян В.А., Могильный М.П. 2008 - 2011гг

Возрастная категория для детей 7 - 11 лет

Сезон летний

Режим питания: пн-птн завтрак с 9.30 до 10.00
обед с 13.00 до 13.30

Утверждаю:
Директор МБОУ
«Южноуральская СОШ»
В.Е. Пименова
Приказ № _____ от _____

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	14.3	28.6	2.9	302.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	210	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	15.0	60.7	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.01	13.48	6.20	8.15	0.81	28.35	0.00	0.00	0.00	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00		
АПЕЛЬСИН	150	1.4	0.3	12.2	64.5	0.06	90.00	0.02	0.33	0.00	0.05	51.00	19.50	34.50	0.45	295.50	3.00	0.03	0.00		2008
Итого за прием пищи:	520	17.4	29.1	40.0	474.7	0.09	90.04	0.02	0.72	0.00	0.07	69.08	32.30	59.45	1.66	349.65	3.00	0.03	0.00		
Обед																					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0.7	0.1	2.3	14.5	0.04	15.08	0.10	0.24	0.00	0.02	8.44	12.06	15.68	0.60	174.87	1.21	0.00	0.00		2008
СУП РИСОВЫЙ С МЯСОМ	200	7.4	3.7	9.7	150.6	0.02	0.80	0.02	0.16	0.00	0.00	12.00	13.60	68.00	0.96	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ С ЯЙЦАМИ	90	11.5	6.3	10.8	256.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	237	2011	
ПЮРЕ	150	3.2	5.2	21.4	145.7	0.12	10.38	0.04	0.25	0.08	0.11	35.04	29.07	83.95	1.18	762.10	8.44	0.04	0.00	128	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ	200	0.0	0.0	15.5	61.9	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	8.52	1.83	0.00	0.00	1.09	0.00	0.01	0.00	349	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.7	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	740	25.3	15.7	76.6	710.6	0.25	26.26	0.17	1.53	0.08	0.16	71.20	64.16	202.43	4.34	992.46	11.89	0.05	0.00		
Всего за день:		42.7	44.8	116.6	1 185.3	0.34	116.30	0.19	2.25	0.08	0.23	140.28	96.46	261.88	6.00	1 342.11	14.89	0.08	0.00		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая ценно	Витамины						Минеральные вещества									№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белк и, г	Жир ы, г	Угле вод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
КАША ВЯЗКАЯ "АРТЕКОВСКАЯ"	250	10.5	12.3	59.4	391.5	0.17	0.98	0.07	1.07	0.13	0.23	210.67	55.74	236.75	1.26	366.18	18.67	0.02	0.00	328	2008	
ЙОГУРТ	100	2.8	2.5	4.5	56.5	0.03	0.70	0.03	0.00	0.00	0.17	120.00	14.00	95.00	0.00	146.00	0.00	0.02	0.00		2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.0	24.4	141.0	0.03	0.52	0.02	0.00	0.00	0.12	111.43	27.49	95.58	0.87	207.29	9.00	0.00	0.00	382	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	570	18.5	18.0	98.3	636.4	0.26	2.20	0.12	1.46	0.13	0.53	446.70	103.83	444.13	2.53	745.27	27.67	0.04	0.00			
Обед																						
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ	100	1.3	0.0	4.9	26.1	0.10	250.75	0.31	0.67	0.00	0.08	8.02	11.03	16.05	1.00	163.49	3.01	0.01	0.00		2008	
СУП ВЕГЕТАРИАНСКИЙ	250	1.6	5.7	10.1	158.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	78	2011	
ПЛОВ	200	22.3	23.3	33.8	433.7	0.08	0.49	0.22	3.69	0.00	0.14	18.10	43.44	228.45	2.84	421.71	8.95	0.08	0.01	265	2011	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	23.2	95.7	0.01	1.60	0.00	0.25	0.00	0.01	19.81	5.92	3.96	0.79	112.82	0.80	0.00	0.00	342	2011	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.09	0.00	0.00	1.10	0.00	0.04	9.00	9.50	43.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	800	28.7	29.6	93.1	815.4	0.28	252.84	0.53	5.71	0.00	0.27	54.93	69.89	291.96	6.63	766.02	15.56	0.09	0.01			
Всего за день:		47.3	47.6	191.4	1 451.8	0.54	255.04	0.65	7.17	0.13	0.80	501.63	173.72	736.09	9.16	1 511.29	43.23	0.13	0.01			

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ОЛАДЬИ ИЗ ТВОРОГА	150	18.9	5.7	26.6	323.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	225	2011	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.4	0.0	15.4	63.7	0.00	0.84	0.00	0.00	0.00	0.02	23.62	10.37	13.56	1.30	51.47	0.00	0.00	0.00	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00		
БАНАН	200	3.0	1.0	42.0	192.0	0.08	20.00	0.05	0.00	0.00	0.10	16.00	84.00	56.00	1.20	696.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	570	23.8	6.9	94.0	626.4	0.11	20.84	0.05	0.39	0.00	0.13	44.22	100.97	86.36	2.90	773.27	0.00	0.00	0.00		
Обед																					
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1.3	6.0	8.2	92.7	0.04	4.10	0.30	2.70	0.00	0.04	24.13	18.68	40.48	0.87	284.05	3.85	0.02	0.00	67	2011
СУП С КРУПОЙ И МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	12.1	11.9	12.7	206.3	0.05	0.80	0.21	1.61	0.09	0.10	28.20	24.92	126.06	1.70	253.49	6.06	0.04	0.00	117	2011
БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	100	15.0	17.3	10.4	256.8	0.07	0.64	0.08	0.23	0.06	0.12	35.85	16.53	136.43	1.26	191.99	6.34	0.09	0.02	289	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7.6	1.1	46.4	226.1	0.14	0.00	0.00	0.00	0.00	0.05	40.48	30.62	77.13	1.41	125.50	0.00	0.02	0.02	202	2011
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	200	0.0	0.0	26.2	104.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	12.51	2.06	6.24	0.00	2.61	0.00	0.00	0.00	355	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.7	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	890	38.7	36.6	120.9	968.2	0.37	5.54	0.59	5.42	0.15	0.34	148.37	100.41	421.14	6.84	912.04	18.49	0.17	0.04		
Всего за день:	62.6		43.5	214.8	1 594.6	0.48	26.38	0.64	5.81	0.15	0.47	192.59	201.38	507.50	9.74	1 685.31	18.49	0.17	0.04		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-	Витамины						Минеральные вещества								№	Сборни
		Белки, г	Жиры, г	Углевод 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																					
КАША МАННАЯ С ФРУКТАМИ	250	9.6	8.8	49.0	313.6	0.11	2.24	0.05	1.50	0.08	0.22	188.56	29.11	162.87	1.23	405.19	16.10	0.01	0.00	173	
ГРЕНКИ С СЫРОМ	50	6.6	9.9	18.7	91.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	117	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.3	2.4	26.6	142.2	0.05	0.52	0.02	0.00	0.00	0.12	111.41	19.03	87.89	0.40	169.61	9.00	0.00	0.00	379	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	50	3.8	0.3	25.1	118.4	0.08	0.00	0.00	0.98	0.00	0.03	11.50	16.50	42.00	1.00	64.50	0.00	0.01	0.00		
Итого за прием пищи:	550	23.3	21.4	119.5	665.9	0.24	2.76	0.07	2.48	0.08	0.37	311.47	64.64	292.76	2.63	639.30	25.10	0.02	0.00		
Обед																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0.8	0.1	2.5	13.9	0.03	9.96	0.01	0.10	0.00	0.04	22.91	13.94	41.83	1.00	140.44	2.99	0.02	0.00		
СУП ГОРОХОВЫЙ	250	18.6	4.8	45.4	299.5	0.47	0.46	0.22	6.49	0.04	0.16	122.16	68.27	195.01	4.72	623.38	8.61	0.03	0.00	79	
ГУЛЯШ	100	15.2	17.4	3.6	231.6	0.05	1.84	0.02	2.66	0.00	0.09	10.72	19.27	132.43	2.01	351.57	6.82	0.04	0.00	260	
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ	200	9.1	6.5	41.6	261.1	0.25	1.10	0.49	4.95	0.08	0.15	28.30	136.02	208.37	4.78	341.26	3.96	0.03	0.00	166	
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	200	0.5	0.1	34.0	141.0	0.02	12.00	0.00	0.10	0.00	0.00	18.00	7.00	12.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	346	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.7	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	890	46.8	29.1	144.1	1 028.7	0.89	25.36	0.74	15.18	0.12	0.47	209.29	252.10	624.44	14.31	1 511.05	24.62	0.12	0.00		
Всего за день:	70.2		50.6	263.6	1 694.7	1.13	28.12	0.81	17.66	0.20	0.84	520.76	316.74	917.20	16.94	2 150.35	49.72	0.14	0.00		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергети-	Витамины						Минеральные вещества								№	Сборни
		Белки, г	Жиры, г	Углевод 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																					
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ КУКУРУЗНОЙ КРУПЫ	250	9.2	9.5	46.7	384.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	174	2011
ЧАЙ С САХАРОМ И АПЕЛЬСИНОМ	200	0.4	0.0	17.0	70.3	0.00	1.89	0.00	0.02	0.00	0.02	16.53	9.32	14.92	1.35	60.48	0.15	0.00	0.00	431	2008
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.03	10.00	0.01	0.63	0.00	0.02	16.00	8.00	11.00	2.20	278.00	2.00	0.01	0.00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	570	11.5	10.1	83.5	549.5	0.06	11.89	0.01	1.04	0.00	0.05	37.13	23.92	42.72	3.95	364.28	2.15	0.01	0.00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ РЕДИСА	100	2.6	7.5	2.9	89.5	0.02	21.35	0.09	2.88	0.27	0.09	46.35	12.84	57.71	1.13	229.07	8.10	0.04	0.00	30	2011
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2.6	2.9	17.7	207.4	0.09	4.60	0.20	1.18	0.00	0.05	23.30	22.02	49.37	0.86	344.39	3.30	0.03	0.00	103	2011
АЗУ	200	17.8	20.0	17.7	322.0	0.12	7.00	0.01	4.10	0.00	0.00	26.00	42.00	205.00	3.00	0.00	0.00	0.00	0.00	260	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0.2	0.1	22.4	92.5	0.01	1.80	0.01	0.10	0.00	0.01	17.36	8.58	8.10	0.14	77.92	0.60	0.00	0.00	375	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.09	0.00	0.00	1.10	0.00	0.04	9.00	9.50	43.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	800	26.5	30.8	81.9	813.5	0.33	34.75	0.31	9.36	0.27	0.19	122.01	94.94	363.68	7.13	719.38	14.80	0.07	0.00		
Всего за день:		38.0	40.9	165.4	1 363.0	0.39	46.64	0.32	10.40	0.27	0.24	159.14	118.86	406.40	11.08	1 083.66	16.95	0.08	0.00		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
БЛИНЧИКИ С ПОВИДЛОМ	130	2.8	7.3	39.8	235.8	0.02	0.08	0.03	1.37	0.16	0.04	13.63	6.27	26.39	0.64	81.13	1.08	0.00	0.01	446	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	15.0	60.7	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.01	13.48	6.20	8.15	0.81	28.35	0.00	0.00	0.00	376	2011
МОЛОЧНЫЙ КОКТЕЙЛЬ	200	5.2	4.4	31.2	184.6	0.06	1.00	0.16	0.02	0.00	0.00	135.40	35.40	116.80	1.90	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	550	9.7	11.9	96.0	528.5	0.11	1.12	0.19	1.78	0.16	0.06	167.11	54.47	168.14	3.75	135.28	1.08	0.00	0.01		
Обед																					
САЛАТ "ПОЛОНЫНСКИЙ"	100	1.0	10.1	3.8	110.8	0.03	15.25	0.08	4.44	0.00	0.04	28.00	12.55	22.58	0.73	165.85	1.70	0.01	0.00	28	2008
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ	250	5.9	2.6	25.3	149.0	0.18	7.00	0.23	0.40	0.00	0.00	26.00	71.00	125.00	2.50	0.00	0.00	0.00	0.00	93	2008
КОТЛЕТА "ЗДОРОВЬЕ"	100	16.3	22.4	8.0	298.8	0.08	0.55	0.26	4.87	0.18	0.14	38.76	29.70	177.26	2.70	340.61	8.99	0.04	0.00	38	2012
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	30	0.5	2.8	3.0	39.2	0.01	1.22	0.17	0.17	0.05	0.01	8.38	5.65	10.62	0.23	65.52	0.90	0.00	0.00	349	2011
КАША ПШЕНИЧНАЯ	200	0.0	6.2	0.1	55.9	0.00	0.00	0.04	0.17	0.12	0.01	13.01	1.65	2.52	0.07	1.76	0.00	0.00	0.00	181	2008
НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ	200	0.1	0.1	24.2	99.9	0.01	1.55	0.00	0.00	0.00	0.01	11.92	5.32	2.57	0.14	32.12	0.00	0.00	0.00	437	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.7	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	920	26.5	44.5	81.2	835.1	0.38	25.57	0.78	10.93	0.35	0.24	133.27	133.47	375.35	7.97	660.26	13.83	0.05	0.00		
Всего за день:		36.2	56.3	177.2	1 363.6	0.49	26.69	0.97	12.71	0.51	0.30	300.38	187.94	543.49	11.72	795.54	14.91	0.05	0.01		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	250	6.3	10.2	34.8	256.4	0.06	1.61	0.06	0.81	0.00	0.00	172.54	37.09	170.93	1.61	0.00	0.00	0.00	0.00	189	2008
БУТЕРБРОДЫ ГОРЯЧИЕ С СЫРОМ	50	6.2	9.3	11.7	75.1	0.02	0.00	0.08	0.58	0.00	0.00	169.32	9.13	102.92	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	7	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.0	24.4	141.0	0.03	0.52	0.02	0.00	0.00	0.12	111.43	27.49	95.58	0.87	207.29	9.00	0.00	0.00	382	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00		
ГРУША	100	0.4	0.3	10.3	47.0	0.02	5.00	0.00	0.36	0.00	0.03	19.00	12.00	16.00	2.00	155.00	1.00	0.01	0.00		2008
Итого за прием пищи:	620	18.2	22.9	91.3	566.9	0.16	7.13	0.16	2.14	0.00	0.16	476.89	92.31	402.23	5.38	388.09	10.00	0.01	0.00		
Обед																					
САЛАТ "СВЕКОЛКА"	100	1.3	10.1	11.3	142.6	0.02	3.40	0.00	4.31	0.00	0.04	32.71	23.80	37.41	1.24	296.64	5.53	0.02	0.00	50	2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2.7	4.3	16.8	242.0	0.09	8.00	0.20	0.20	0.00	0.00	25.00	26.00	73.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	96	2011
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В	100	12.5	8.9	3.8	221.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	232	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ/КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	200	4.2	7.0	28.5	194.2	0.17	13.84	0.05	0.32	0.11	0.15	46.70	38.76	111.92	1.57	1 016.1 ₃	11.25	0.05	0.00	128	2011
НАПИТОК	200	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	1.80	0.00	0.00	0.54	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.7	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	890	23.4	30.7	77.3	881.9	0.35	25.24	0.25	5.71	0.11	0.22	119.71	97.96	257.13	5.41	1 367.7 ₁	19.02	0.07	0.00		
Всего за день:		41.6	53.6	168.6	1 448.7	0.51	32.37	0.41	7.85	0.11	0.38	596.60	190.27	659.36	10.79	1 755.8 ₀	29.02	0.08	0.00		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Ca, 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	0.8	0.1	2.5	13.9	0.03	9.96	0.01	0.10	0.00	0.04	22.91	13.94	41.83	1.00	140.44	2.99	0.02	0.00		2008
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	250	13.7	21.6	48.8	445.8	0.15	0.07	0.12	0.45	0.25	0.12	205.21	36.73	179.15	1.54	155.14	0.00	0.03	0.03	210	2008
ЧАЙ С ВИШНЕЙ	200	0.4	0.1	26.2	108.1	0.01	1.52	0.01	0.08	0.00	0.02	22.17	12.31	15.52	0.99	93.81	0.49	0.00	0.00	437	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00		
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.03	10.00	0.01	0.63	0.00	0.02	16.00	8.00	11.00	2.20	278.00	2.00	0.01	0.00		2008
Итого за прием пищи:	670	16.8	22.3	97.4	662.2	0.25	21.55	0.15	1.65	0.25	0.21	270.89	77.58	264.30	6.13	693.19	5.48	0.06	0.03		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	100	1.1	6.0	4.6	78.7	0.04	8.17	0.10	2.85	0.00	0.03	15.82	16.01	29.60	0.87	251.15	2.17	0.01	0.00		2011
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	2.8	5.7	13.7	264.5	0.03	0.40	0.02	2.22	0.11	0.03	19.86	7.08	29.26	0.40	49.01	1.57	0.00	0.01	113	2011
ГОЛУБЦЫ С МЯСОМ И	200	17.8	16.2	26.6	323.7	0.09	22.25	0.02	0.76	0.08	0.14	64.64	44.93	192.85	3.10	523.63	9.89	0.06	0.00	287	2011
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0.2	0.0	25.7	105.0	0.01	13.00	0.00	0.10	0.00	0.00	8.00	3.00	5.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	436	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.09	0.00	0.00	1.10	0.00	0.04	9.00	9.50	43.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	800	25.1	28.3	91.7	873.9	0.26	43.82	0.14	7.03	0.19	0.24	117.32	80.52	300.21	6.37	891.79	16.43	0.07	0.01		
Всего за день:		42.0	50.5	189.1	1 536.1	0.51	65.37	0.29	8.68	0.44	0.45	388.21	158.10	564.51	12.50	1 584.98	21.91	0.13	0.04		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	33.4	12.0	29.9	367.7	0.08	0.29	0.05	2.45	0.22	0.31	163.91	36.93	259.29	1.09	220.29	1.84	0.04	0.03	223	2011
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	50	5.8	9.4	15.5	70.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С	200	3.3	2.4	26.6	142.2	0.05	0.52	0.02	0.00	0.00	0.12	111.41	19.03	87.89	0.40	169.61	9.00	0.00	0.00	379	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00		
АПЕЛЬСИН	100	0.9	0.2	8.1	43.0	0.04	60.00	0.01	0.22	0.00	0.03	34.00	13.00	23.00	0.30	197.00	2.00	0.02	0.00		2008
Итого за прием пищи:	570	44.9	24.2	90.1	670.9	0.20	60.81	0.08	3.06	0.22	0.47	313.92	75.56	386.98	2.19	612.70	12.84	0.06	0.03		
Обед																					
САЛАТ "ШКОЛЬНЫЙ ВАЛЬС "	100	4.8	14.3	4.4	165.1	0.04	3.25	0.02	4.43	0.00	0.05	11.67	9.84	53.27	0.68	94.88	2.19	0.03	0.01	29	2008
СУП ЛЕТНИЙ ОВОЩНОЙ	250	4.5	5.3	11.1	235.0	0.09	14.00	0.31	0.30	0.00	0.00	46.00	28.00	79.00	1.30	0.00	0.00	0.00	0.00	103	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	24.1	23.1	21.4	389.9	0.18	11.57	0.04	1.02	0.08	0.23	24.69	50.66	250.22	3.90	1 156.8	15.53	0.10	0.00	259	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ	200	0.0	0.0	15.5	61.9	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	8.52	1.83	0.00	0.00	1.09	0.00	0.01	0.00	349	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.09	0.00	0.00	1.10	0.00	0.04	9.00	9.50	43.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	800	36.7	43.1	73.6	953.9	0.40	28.82	0.38	6.85	0.08	0.32	99.88	99.83	425.99	7.88	1 320.8 2	20.52	0.14	0.01		
Всего за день:		81.5	67.3	163.7	1 624.8	0.60	89.63	0.46	9.91	0.30	0.79	413.80	175.39	812.97	10.07	1 933.5 2	33.36	0.20	0.04		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевود ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША ОВСЯНАЯ ЖИДКАЯ	200	6.6	9.7	24.4	313.3	0.13	1.29	0.05	0.26	0.00	0.00	150.93	52.89	188.34	2.58	0.00	0.00	0.00	0.00	189	2008
ЙОГУРТ	100	2.8	2.5	4.5	56.5	0.03	0.70	0.03	0.00	0.00	0.17	120.00	14.00	95.00	0.00	146.00	0.00	0.02	0.00		2008
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5.1	4.6	0.3	63.0	0.03	0.00	0.10	0.20	0.00	0.00	22.00	5.00	77.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	209	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	15.0	60.7	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.01	13.48	6.20	8.15	0.81	28.35	0.00	0.00	0.00	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	560	16.2	16.9	54.2	540.8	0.22	2.03	0.18	0.85	0.00	0.19	311.01	84.69	385.29	4.79	200.15	0.00	0.02	0.00		
Обед																					
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	100	3.6	10.2	7.8	137.3	0.07	8.02	0.45	4.61	0.00	0.00	20.04	20.04	46.09	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	30	2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1.9	5.1	9.1	90.3	0.07	12.50	0.26	2.29	0.00	0.05	41.38	21.88	42.64	0.98	327.88	4.16	0.03	0.00	88	2011
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	100	15.0	13.7	1.8	193.7	0.03	0.01	0.01	0.46	0.00	0.09	13.86	15.28	127.04	1.79	274.48	6.54	0.04	0.00	245	2011
РИС ОТВАРНОЙ	200	4.9	7.9	51.3	295.9	0.05	0.00	0.04	0.52	0.14	0.04	6.06	32.13	97.76	0.66	72.75	1.00	0.04	0.01	304	2011
СОК ФРУКТОВЫЙ ИЛИ	200	1.0	0.2	20.2	86.0	0.02	4.00	0.00	0.00	0.00	0.02	14.00	8.00	14.00	2.80	240.00	2.00	0.00	0.00	389	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.09	0.00	0.00	1.10	0.00	0.04	9.00	9.50	43.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	900	29.7	37.5	111.5	905.2	0.33	24.53	0.76	8.98	0.14	0.24	104.34	106.83	371.03	9.13	983.11	16.50	0.11	0.01		
Всего за день:		45.9	54.4	165.7	1 446.0	0.55	26.56	0.94	9.83	0.14	0.43	415.35	191.52	756.32	13.92	1 183.26	16.50	0.13	0.01		

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	200	7.2	8.9	31.5	236.1	0.15	1.29	0.05	0.13	0.00	0.00	141.90	46.44	178.02	2.58	0.00	0.00	0.00	0.00	189	2008
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2.3	9.1	15.5	153.4	0.03	0.00	0.07	0.22	0.15	0.02	6.90	3.90	21.40	0.32	29.10	0.00	0.00	0.00	1	2011
ЧАЙ ЯБЛОЧНЫЙ	200	0.3	0.1	26.1	107.2	0.01	1.05	0.00	0.16	0.00	0.02	17.80	8.42	11.38	1.38	100.60	0.50	0.00	0.00	438	2008
ГРУША	100	0.4	0.3	10.3	47.0	0.02	5.00	0.00	0.36	0.00	0.03	19.00	12.00	16.00	2.00	155.00	1.00	0.01	0.00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	560	11.8	18.5	93.4	591.0	0.24	7.34	0.12	1.26	0.15	0.08	190.20	77.36	243.60	6.68	310.50	1.50	0.01	0.00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	100	4.7	9.5	7.0	132.9	0.03	3.36	0.05	2.26	0.00	0.08	159.54	21.24	106.56	1.17	244.90	5.60	0.03	0.00	50	2011
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	2.8	5.7	13.7	116.7	0.03	0.40	0.02	2.22	0.11	0.03	19.86	7.08	29.26	0.40	49.01	1.57	0.00	0.01	113	2011
БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ	100	19.4	25.2	1.2	308.8	0.07	1.30	0.09	2.95	0.22	0.16	24.33	19.53	176.34	1.83	236.57	8.56	0.13	0.02	289	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ С	30	0.5	2.8	2.6	37.6	0.00	0.88	0.16	0.12	0.05	0.00	8.38	5.48	10.71	0.22	56.29	0.49	0.00	0.00	349	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ	200	4.8	6.1	50.1	274.0	0.04	0.00	0.04	0.40	0.00	0.00	14.63	34.58	103.74	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	323	2008
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	200	0.2	0.0	25.7	105.0	0.01	13.00	0.00	0.10	0.00	0.00	8.00	3.00	5.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	436	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.7	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	920	35.0	49.6	117.3	1 056.5	0.25	18.94	0.36	8.93	0.38	0.30	241.94	98.51	466.41	6.02	641.17	18.46	0.16	0.03		
Всего за день:		46.7	68.2	210.7	1 647.5	0.49	26.28	0.48	10.19	0.53	0.38	432.14	175.87	710.01	12.70	951.67	19.96	0.17	0.03		

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
СЛАДКИЙ ПЛОВ	200	6.9	20.6	88.2	566.7	0.08	0.00	0.04	5.69	0.15	0.05	24.35	49.91	148.71	1.31	230.05	1.33	0.05	0.01	183	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.0	24.4	141.0	0.03	0.52	0.02	0.00	0.00	0.12	111.43	27.49	95.58	0.87	207.29	9.00	0.00	0.00	382	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00		
БАНАН	150	2.3	0.8	31.5	144.0	0.06	15.00	0.04	0.00	0.00	0.08	12.00	63.00	42.00	0.90	522.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	570	14.4	24.5	154.2	899.1	0.20	15.52	0.10	6.08	0.15	0.26	152.38	147.00	303.09	3.48	985.14	10.33	0.05	0.01		
Обед																					
САЛАТ ВЕСНА	100	1.4	5.6	2.0	64.1	0.01	5.08	0.07	2.40	0.13	0.06	29.84	9.67	34.89	0.77	145.01	3.85	0.03	0.00	28	2011
СУП- ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНЫЙ (С ГРЕНКАМИ)	250	4.3	4.0	23.8	148.8	0.10	6.06	0.22	0.19	0.04	0.11	72.39	27.32	89.17	0.94	509.28	8.54	0.03	0.00	79	2011
ПТИЦА ИЛИ КРОЛИК ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	100	25.2	29.6	0.0	366.7	0.08	1.03	0.10	2.10	0.00	0.18	21.49	23.32	211.84	2.05	276.71	8.56	0.17	0.03	290	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7.6	6.5	46.5	274.7	0.14	0.00	0.03	0.15	0.10	0.06	41.16	30.62	78.15	1.42	126.51	0.00	0.02	0.02	202	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0.3	0.1	21.5	90.2	0.01	24.00	0.01	0.22	0.00	0.01	17.09	9.93	8.91	0.35	106.12	0.30	0.01	0.00	375	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.7	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	890	41.5	46.1	110.7	1 026.1	0.41	36.17	0.43	5.94	0.27	0.45	189.17	108.46	457.76	7.13	1 218.0 3	23.49	0.26	0.05		
Всего за день:		55.9	70.6	264.9	1 925.1	0.61	51.69	0.53	12.02	0.42	0.71	341.55	255.46	760.85	10.61	2 203.1 7	33.82	0.31	0.06		

13 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ОМЛЕТ С СЫРОМ	200	23.2	36.0	3.3	308.6	0.12	0.00	0.51	5.99	0.00	0.00	359.64	31.64	427.91	5.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	2.9	11.4	19.4	191.8	0.04	0.00	0.09	0.28	0.19	0.02	8.63	4.88	26.76	0.41	36.38	0.00	0.00	0.00	1	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И	200	0.1	0.0	16.3	65.9	0.00	1.82	0.00	0.02	0.00	0.00	8.51	2.19	1.57	0.02	15.84	0.15	0.00	0.00	431	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	30	2.3	0.2	15.1	71.1	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00		
МАНДАРИН	100	0.8	0.2	7.5	38.0	0.06	37.96	0.01	0.20	0.00	0.03	34.97	10.99	16.98	0.10	154.85	0.00	0.15	0.00		2008
Итого за прием пищи:	580	29.2	47.8	61.5	675.3	0.27	39.78	0.61	7.08	0.19	0.07	418.65	59.60	498.42	6.13	245.77	0.15	0.15	0.00		
Обед																					
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1.3	6.0	8.2	92.7	0.04	4.10	0.30	2.70	0.00	0.04	24.13	18.68	40.48	0.87	284.05	3.85	0.02	0.00	67	2011
СУП С ВЕРМИШЕЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2.7	2.9	18.1	173.1	0.08	5.05	0.21	1.21	0.00	0.06	23.75	23.14	50.90	0.91	366.26	3.53	0.01	0.00	103	2011
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	100	13.1	5.3	5.9	123.9	0.09	0.84	0.46	0.66	0.34	0.13	44.41	44.19	189.28	1.12	367.49	106.95	0.45	0.01	256	2011
ГОРОХ ОТВАРНОЙ	200	21.6	6.9	45.1	328.5	0.59	0.00	0.03	8.93	0.10	0.13	77.98	76.43	197.30	6.09	706.43	4.92	0.03	0.00	197	2011
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.27	1.98	0.00	0.00	1.26	0.00	0.00	0.00	348	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.09	0.00	0.00	1.10	0.00	0.04	9.00	9.50	43.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	900	42.0	21.5	117.8	897.7	0.89	9.99	1.00	14.60	0.44	0.40	188.54	173.92	521.46	10.99	¹ 793.4 ₉	122.05	0.51	0.01		
Всего за день:		71.2	69.2	179.3	1 573.0	1.16	49.77	1.61	21.68	0.63	0.47	607.19	233.52	¹ 019.8 ₈	17.12	² 039.2 ₆	122.20	0.66	0.01		

14 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-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																					
ВЕРМИШЕЛЬ,ЗАПЕЧЕННАЯ С ЯЙЦОМ	250	8.5	14.6	27.4	400.1	0.10	0.19	0.13	2.09	0.73	0.16	73.04	23.71	115.54	1.43	160.18	8.56	0.03	0.03	206	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	15.0	60.7	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.01	13.48	6.20	8.15	0.81	28.35	0.00	0.00	0.00	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00		
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.03	10.00	0.01	0.63	0.00	0.02	16.00	8.00	11.00	2.20	278.00	2.00	0.01	0.00		2008
Итого за прием пищи:	570	10.6	15.1	62.2	555.2	0.16	10.23	0.14	3.11	0.73	0.20	107.12	44.51	151.49	4.84	492.33	10.56	0.04	0.03		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	0.9	6.0	3.6	73.0	0.04	6.68	0.06	2.77	0.00	0.03	16.65	14.56	30.83	0.86	209.55	2.37	0.01	0.00	24	2011
СУП С ПЕЛЬМЕНЯМИ	250	2.0	2.8	15.3	293.9	0.08	7.60	0.20	1.23	0.00	0.06	22.85	24.49	55.90	0.96	535.06	5.18	0.03	0.00	88	2011
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	14.7	12.9	5.1	211.7	0.16	10.03	4.66	3.56	0.06	1.19	59.71	16.96	226.12	4.25	283.51	9.22	0.14	0.02	255	2011
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	200	4.1	4.4	17.1	125.4	0.10	12.90	0.91	0.72	0.00	0.09	90.73	39.30	99.58	1.74	423.90	5.59	0.03	0.00	338	2008
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	200	0.1	0.1	25.2	117.0	0.01	2.00	0.00	0.10	0.00	0.00	7.00	2.00	6.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	405	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.7	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	890	24.4	26.6	83.3	902.5	0.46	39.21	5.83	9.26	0.06	1.40	204.14	104.91	453.23	9.81	1 506.4 2	24.60	0.21	0.02		
Всего за день:		35.0	41.7	145.5	1 457.7	0.62	49.44	5.97	12.37	0.79	1.60	311.26	149.42	604.72	14.65	1 998.7 5	35.16	0.25	0.05		

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	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	734,4	774,3	2632,7	21479,0	8.64	904.23	14.37	152.46	4.73	8.28	5 391.63	2 716.28	9 617.57	169.78	23 141.20	653.15	3.35	0.32
Среднее значение за период	52.5	55.3	188.1	1 534.2	0.62	64.59	1.03	10.89	0.34	0.59	385.12	194.02	686.97	12.13	1 652.94	46.65	0.24	0.02
Содержание белков, жиров, углеводов в	13.7	32.4	53.9															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
12-18 лет	577	870