

Утверждаю Директор

Стебнев В.В.



Примерное меню рационального питания для обучающихся МБОУ "Триуральская СОШ" филиал с. Вязовка

Составлено по сборнику рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях: Разработчики Тугельян В.А., Могилыный М.П., 2008 - 2011 гг., Сборник мет. рекомендаций Санкт-Петербург, 2008г.

Возрастная категория для детей 12 - 18 лет

Сезон весенне-летний

Режим питания: пн-птн завтрак с 08.00 до 12.00

обед с 12.00 до 14.45

Исполнитель: Шеф-повар Горбунова Л.С.

**1 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества								№ рецепта	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		

**Завтрак**

КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	7.4	10.0	33.4	289.6	0.1	1.61	0.0	0.81	0.0	0.0	0.0	0.0	170.	24.1	141.	1.61	0.00	0.00	0.0	0.0	189	2008
ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ	40	5.0	4.5	0.3	61.3	0.0	0.00	0.1	0.81	0.8	0.1	19.9	4.35	69.5	0.91	56.35	8.05	0.0	0.0	0.0	0.0	209	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.0	14.4	96.1	0.0	0.52	0.0	0.00	0.0	0.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	382	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.0	0.00	0.0	0.39	0.0	0.0	4.60	6.60	16.8	0.40	25.80	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0	340	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.5	45.6	0.0	4.00	0.0	0.63	0.0	0.0	14.4	7.20	9.90	1.98	278.0	2.00	0.0	0.0	0.0	0.0	340	2011
Итого за прием пищи:	560	18.0	18.0	67.6	540.0	0.2	6.13	0.1	2.64	0.8	0.3	209.	42.3	238.	4.90	360.1	10.0	0.0	0.0	0.0	0.0		

**Обед**

ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ (	100	1.1	0.2	3.7	23.2	0.0	9.97	0.1	0.39	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	71	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С	250	5.7	5.4	18.9	147.2	0.1	4.65	0.2	4.07	0.0	0.0	36.1	33.3	78.2	1.92	473.2	4.45	0.0	0.0	0.0	0.0	102	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	21.9	27.4	51.2	539.1	0.1	1.48	0.4	4.84	0.0	0.1	30.4	54.1	249.	2.26	310.3	7.97	0.1	0.0	0.0	0.0	291	2011
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	200	0.3	0.1	25.9	106.9	0.0	8.04	0.0	0.07	0.0	0.0	17.2	5.38	6.94	0.09	67.21	0.67	0.0	0.0	0.0	0.0	346	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	94.7	0.0	0.00	0.0	0.78	0.0	0.0	9.20	13.2	33.6	0.80	51.60	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0	346	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.0	0.00	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	346	2011
Итого за прием пищи:	810	32.0	33.3	119.6	911.1	0.4	24.1	0.8	10.1	0.0	0.2	93.0	106.	368.	5.07	902.3	13.0	0.2	0.0	0.0	0.0		

**Полдник**

КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	12.6	6.6	46.8	325.0	0.1	0.06	0.0	0.34	0.2	0.1	58.1	16.1	118.	0.96	128.9	2.72	0.0	0.0	0.0	0.0	19	
----------------------	-----	------	-----	------	-------	-----	------	-----	------	-----	-----	------	------	------	------	-------	------	-----	-----	-----	-----	----	--

СОК ЯБЛОЧНЫЙ	250	1.3	0.3	25.3	107.5	0.0	5.00	0.0	0.00	0.0	0.0	17.5	10.0	17.5	3.50	300.0	2.50	0.0	0.0	389	2011
Итого за прием пищи:	350	13.9	6.9	72.0	432.5	0.1	5.06	0.0	0.34	0.2	0.1	75.6	26.1	136	4.46	428.9	5.22	0.0	0.0		
Всего за день:		64.0	58.2	259.3	1 883.5	0.7	35.3	1.1	13.1	1.1	0.7	378	174	742	14.4	1 691	28.3	0.2	0.0		
						7	3	1	3	1	8	56	51	67	3	4	6	6	6		

**2 День**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины										Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг					
<b>Завтрак</b>																								
ОВОЩИНЫЕ	100	0.8	0.1	2.5	14.0	0.0	9.97	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	22.93	13.96	41.87	1.00	140.58	2.99	0.0	0.0	0.0	71	2008
КОТЛЕТЫ	130	16.7	12.8	15.3	201.2	0.0	14.3	0.1	3.2	0.0	0.0	0.0	0.0	73.73	34.16	147.4	1.80	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	314	2008
МАКАРОННЫЕ	200	7.6	6.5	46.5	274.7	0.1	0.00	0.0	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	41.16	30.62	78.15	1.42	126.51	0.00	0.0	0.0	0.0	202	2011
ЧАЙ С ХЛЕБ	200	0.3	0.0	15.2	62.1	0.0	0.07	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	16.15	8.57	12.61	1.25	43.23	0.00	0.0	0.0	0.0	376	2011
Итого за прием	660	27.8	19.5	94.5	623.0	0.3	24.4	0.1	4.0	0.1	0.1	0.1	0.1	160.8	97.21	305.2	6.07	349.02	2.99	0.0	0.0	0.0		
<b>Обед</b>																								
САЛАТ ИЗ БОРЩ	100	6.4	6.7	5.7	109.7	0.0	2.59	0.0	2.8	0.2	0.0	0.0	0.0	23.50	28.07	89.01	1.42	217.92	2.84	0.0	0.0	0.0	51	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	6.6	4.6	8.3	206.6	0.0	8.00	0.1	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	37.60	23.20	80.80	1.52	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	80	2008
КИСЕЛЬ	200	24.1	23.1	21.4	389.9	0.1	11.5	0.0	1.0	0.0	0.2	0.0	0.2	24.69	50.66	250.2	3.90	1156.8	15.5	0.1	0.0	0.0	259	2011
ХЛЕБ	40	0.1	0.1	27.9	78.0	0.0	2.00	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	5.00	2.00	8.00	0.40	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	411	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	3.1	0.3	20.1	94.7	0.0	0.00	0.0	0.7	0.0	0.0	0.0	0.0	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.0	0.0	0.0		
Итого за прием пищи:	810	40.2	34.8	83.4	878.9	0.3	24.1	0.2	4.9	0.3	0.3	0.3	0.3	99.99	117.1	461.6	8.04	1426.3	18.3	0.1	0.0	0.0		
<b>Полдник</b>																								
КОНДИТЕРСКО	100	12.6	6.6	46.8	325.0	0.1	0.06	0.0	0.3	0.2	0.1	0.1	0.1	58.18	16.12	118.9	0.96	128.90	2.72	0.0	0.0	0.0		
КОМПОТ ИЗ	250	0.3	0.1	28.1	115.7	0.0	2.25	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	21.70	10.72	10.13	0.17	97.40	0.75	0.0	0.0	0.0	375	2011
Итого за прием	350	12.9	6.7	74.8	440.6	0.1	2.31	0.0	0.4	0.2	0.1	0.1	0.1	79.88	26.84	129.1	1.13	226.30	3.47	0.0	0.0	0.0		
Всего за день:		80.9	61.0	252.7	1942.6	0.8	50.8	0.4	9.4	0.6	0.6	0.6	0.6	340.7	241.1	896.0	15.2	2001.6	24.8	0.1	0.0	0.0		



3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая ценность	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг								
<b>Завтрак</b>																											
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С	230	26.6	13.6	24.2	297.3	0.0	0.00	0.0	0.8	0.0	0.0	0.0	0.0	230.	36.0	320.	1.20	0.00	0.00	0.0	0.0	224	2008				
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	30	3.5	5.7	9.3	102.7	0.0	0.06	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	83.7	5.52	57.7	0.28	25.01	0.00	0.0	0.0	3	2011					
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1.5	1.3	22.4	107.0	0.0	0.52	0.0	0.0	0.0	0.1	113.	19.5	87.8	0.40	169.7	9.00	0.0	0.0	0.0	432	2008					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.0	0.00	0.0	0.3	0.0	0.0	4.60	6.60	16.8	0.40	25.80	0.00	0.0	0.0	0.0	PP						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.8	0.2	7.3	36.9	0.0	15.2	0.0	0.2	0.0	0.0	31.5	9.90	15.3	0.09	155.0	0.00	0.1	0.1	0.0	340	2011					
Итого за прием пищи:	580	33.9	20.9	73.2	591.2	0.2	15.7	0.0	1.4	0.0	0.2	463.	77.5	497.	2.37	375.5	9.00	0.1	0.1	0.0							
<b>Обед</b>																											
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ (	100	1.3	0.0	4.8	25.2	0.0	100.	0.2	0.6	0.0	0.0	7.20	9.90	14.4	0.90	163.0	3.00	0.0	0.0	0.0	71	2008					
СУП С ВЕРМИШЕЛЬЮ	250	1.7	2.8	13.3	213.2	0.0	6.60	0.2	1.2	0.0	0.0	21.2	21.7	49.3	0.86	464.0	4.55	0.0	0.0	0.0	103	2011					
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	100	15.0	14.4	10.4	231.3	0.0	0.65	0.0	0.1	0.0	0.1	36.8	16.6	136.	1.25	193.4	6.46	0.0	0.0	0.0	297	2011					
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	200	4.9	8.1	21.0	179.1	0.0	41.6	0.2	3.6	0.0	0.1	106.	40.7	81.7	2.40	517.8	8.24	0.0	0.0	0.0	139	2011					
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	0.0	1.60	0.0	0.0	0.0	0.0	12.6	7.20	12.6	2.52	240.0	2.00	0.0	0.0	0.0	389	2011					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	94.7	0.0	0.00	0.0	0.7	0.0	0.0	9.20	13.2	33.6	0.80	51.60	0.00	0.0	0.0	0.0	PP						
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	PP					
Итого за прием пищи:	910	27.0	25.6	89.1	827.0	0.4	150.	0.7	6.4	0.0	0.3	193.	109.	328.	8.73	1629	24.2	0.1	0.1	0.0							
<b>Полдник</b>																											
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	12.6	6.6	46.8	325.0	0.1	0.06	0.0	0.3	0.2	0.1	58.1	16.1	118.	0.96	128.9	2.72	0.0	0.0	0.0	PP						
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	250	0.5	0.0	19.2	79.8	0.0	1.04	0.0	0.0	0.0	0.0	29.4	12.8	16.7	1.60	63.73	0.00	0.0	0.0	0.0	377	2011					
Итого за прием пищи:	350	13.1	6.6	66.0	404.8	0.1	1.10	0.0	0.3	0.2	0.1	87.6	28.9	135.	2.56	192.6	2.72	0.0	0.0	0.0							
Всего за день:		74.0	53.1	228.3	1823.0	0.7	167.	0.9	8.3	0.2	0.7	744.	216.	961.	13.6	2198	35.9	0.3	0.3	0.0							

4 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая ценность	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептов
		Белк, г	Жир, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг								
<b>Завтрак</b>																											
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С	100	13.0	8.7	3.2	143.7	0.0	1.47	0.5	2.32	0.0	0.0	0.0	0.0	17.1	12.2	21.1	0.40	97.61	1.95	0.0	0.0	229	2011				
ПОРЕ	200	4.2	7.0	28.4	326.7	0.1	13.8	0.0	0.33	0.1	0.1	0.1	0.1	46.6	38.6	111.65	1.57	1013.5	11.2	0.0	0.0	128	2011				
КАРТОФЕЛЬНОЕ/КАРТОФЕЛЬ	200	0.4	0.0	15.4	63.7	0.0	0.84	0.0	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0	23.6	10.3	13.5	1.30	51.47	0.00	0.0	0.0	377	2011				
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.0	0.00	0.0	0.39	0.0	0.0	0.0	0.0	4.60	6.60	16.8	0.40	25.80	0.00	0.0	0.0	ПР					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	0.4	0.3	10.0	45.6	0.0	2.00	0.0	0.36	0.0	0.0	0.0	0.0	17.1	10.8	14.4	1.80	155.0	1.00	0.0	0.0	340	2011				
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	620	19.5	16.1	67.0	627.1	0.2	18.1	0.6	3.40	0.1	0.2	0.2	0.3	109.04	78.6	177.60	5.47	1343.4	14.1	0.0	0.0						
<b>Обед</b>																											
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И	100	4.7	19.5	7.0	92.1	0.0	6.00	0.0	6.70	0.0	0.0	0.0	0.0	168.	24.0	111.	1.70	0.00	0.00	0.0	0.0	48	2008				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С	250	2.0	2.8	15.3	135.0	0.1	7.60	0.2	1.22	0.0	0.0	0.0	0.0	22.8	24.4	55.9	0.97	535.0	5.18	0.0	0.0	88	2011				
ГУЛЫШ	100	17.4	17.7	3.4	299.7	0.0	1.11	0.0	2.44	0.0	0.0	0.0	0.0	15.5	22.2	166.	2.22	0.00	0.00	0.0	0.0	260	2011				
КАША ГРЕЧНЕВАЯ	200	4.8	6.1	50.1	274.0	0.0	0.00	0.0	0.40	0.0	0.0	0.0	0.0	14.6	34.5	103.	0.80	0.00	0.00	0.0	0.0	323	2008				
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	23.2	95.7	0.0	1.60	0.0	0.25	0.0	0.0	0.0	0.0	19.8	5.92	3.96	0.79	112.8	0.80	0.0	0.0	342	2011				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	94.7	0.0	0.00	0.0	0.78	0.0	0.0	0.0	0.0	9.20	13.2	33.6	0.80	51.60	0.00	0.0	0.0	ПР					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.0	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	ПР					
Итого за прием пищи:	910	32.1	46.5	119.1	991.1	0.2	16.3	0.3	11.7	0.0	0.0	0.0	0.0	250.	124.	474.	7.28	699.4	5.98	0.0	0.0						
<b>Полдник</b>																											
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	12.6	6.6	46.8	325.0	0.1	0.06	0.0	0.34	0.2	0.1	0.1	0.1	58.1	16.1	118.	0.96	128.9	2.72	0.0	0.0	ПР					
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ	250	0.0	0.0	19.4	77.4	0.0	0.00	0.0	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0	10.6	2.29	0.00	0.00	1.36	0.00	0.0	0.0	349	2011				
Итого за прием пищи:	350	12.6	6.6	66.1	402.4	0.1	0.06	0.0	0.34	0.2	0.1	0.1	0.1	68.8	18.4	118.	0.96	130.2	2.72	0.0	0.0						
Всего за день:		64.2	69.2	252.3	2020.6	0.6	34.4	1.0	15.5	0.3	0.4	0.4	0.4	427.90	221.44	771.28	13.7	2173.2	22.8	0.1	0.0						



5 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины														Минеральные вещества										№ рецепта - туды	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углево д., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг												
<b>Завтрак</b>																															
ОВОЩИ СВЕЖИЕ	100	0.8	0.1	2.5	14.0	0.0	9.97	0.0	0.10	0.0	0.0	0.0	22.93	13.96	41.87	1.00	140.58	2.99	0.0	0.0	0.0	71	2008								
ПЛОВ ИЗ	200	24.8	27.5	50.8	349.5	0.1	0.59	0.3	5.25	0.0	0.1	0.0	22.57	56.55	269.55	3.20	470.93	9.88	0.1	0.0	0.0	244	2011								
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.3	0.0	15.2	62.1	0.0	0.07	0.0	0.00	0.0	0.0	0.0	16.15	8.57	12.61	1.25	43.23	0.00	0.0	0.0	0.0	376	2011								
СОК (ИНД. УПАК.)	200	0.6	0.0	32.0	131.9	0.0	4.80	0.1	0.00	0.0	0.0	0.0	9.00	21.60	27.00	0.36	304.00	0.00	0.0	0.0	0.0	389	2011								
ХЛЕБ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.0	0.00	0.0	0.39	0.0	0.0	0.0	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.0	0.0	0.0	ПП									
Итого за прием	720	28.0	27.7	110.6	604.9	0.1	15.4	0.4	5.74	0.0	0.3	0.0	75.25	107.2	367.83	6.21	984.54	12.8	0.1	0.0	0.0										
<b>Обед</b>																															
САЛАТ	100	2.7	7.1	9.6	113.6	0.0	6.34	0.6	3.07	0.1	0.0	0.0	23.52	22.46	60.31	0.93	320.41	4.97	0.0	0.0	0.0	40	2011								
СУП С РЫБНЫМИ	250	0.0	0.0	0.0	107.7	0.0	0.00	0.0	0.00	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	87	2011								
КНЕЛИ	130	19.8	22.0	5.0	296.3	0.0	1.35	0.1	0.60	0.2	0.1	0.0	33.49	22.57	180.79	1.93	221.13	8.81	0.1	0.0	0.0	319	2008								
МАКАРОННЫЕ	200	7.6	6.5	46.5	274.7	0.1	0.00	0.0	0.15	0.1	0.0	0.0	41.16	30.62	78.15	1.42	126.51	0.00	0.0	0.0	0.0	202	2011								
КОМПОТ ИЗ	200	0.2	0.1	22.4	92.5	0.0	1.80	0.0	0.10	0.0	0.0	0.0	17.36	8.58	8.10	0.14	77.92	0.60	0.0	0.0	0.0	375	2011								
ХЛЕБ	40	3.1	0.3	20.1	94.7	0.0	0.00	0.0	0.78	0.0	0.0	0.0	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.0	0.0	0.0	ПП									
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.0	0.00	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ПП								
Итого за прием	940	33.4	35.9	103.6	979.6	0.3	9.49	0.8	4.70	0.5	0.3	0.0	124.7	97.43	360.95	5.22	797.57	14.3	0.1	0.0	0.0										
<b>Полдник</b>																															
КОНДИТЕРСКОЕ	100	12.6	6.6	46.8	325.0	0.1	0.06	0.0	0.34	0.2	0.1	0.0	58.18	16.12	118.98	0.96	128.90	2.72	0.0	0.0	0.0	ПП									
КЕФИР	250	7.3	6.3	10.0	132.5	0.1	1.75	0.0	0.18	0.0	0.4	0.0	300.0	35.00	237.50	0.25	365.00	22.5	0.0	0.0	0.0	ПП									
Итого за прием	350	19.9	12.9	56.8	457.5	0.2	1.81	0.1	0.52	0.2	0.5	0.0	358.1	51.12	356.48	1.21	493.90	25.2	0.0	0.0	0.0										
Всего за день:		81.3	76.4	271.0	2 041.9	0.7	26.7	1.4	10.9	0.7	1.2	0.0	558.1	255.8	1 085.2	12.6	2 276.0	52.4	0.3	0.0	0.0										

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая ценность	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептов
		Белк м, г	Жир г, г	Углев од г, г		В1 мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2 мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг	F, мг	Se, мг								
<b>Завтрак</b>																											
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	200	7.2	8.9	31.5	236.1	0.1	1.29	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	141.	46.4	178.	2.58	0.00	0.00	0.0	0.0	189	2008		
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	30	3.5	5.7	9.3	78.3	0.0	0.06	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	83.7	5.52	57.7	0.28	25.01	0.00	0.0	0.0	3	2011		
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.7	24.3	146.8	0.0	0.52	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	111.	27.4	95.5	0.87	207.2	9.00	0.0	0.0	0.0	0.0	PP	2011			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.0	0.00	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	4.60	6.60	16.8	0.40	25.80	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0	340	2011			
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	1.5	0.5	20.4	93.1	0.0	4.00	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	7.20	37.8	25.2	0.54	348.0	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>17.4</b>	<b>18.9</b>	<b>95.5</b>	<b>601.7</b>	<b>0.2</b>	<b>5.87</b>	<b>0.1</b>	<b>0.6</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.2</b>	<b>348.</b>	<b>123.</b>	<b>373.</b>	<b>4.67</b>	<b>606.1</b>	<b>9.00</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>					
<b>Обед</b>																											
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1.6	5.1	8.2	87.6	0.0	25.3	0.0	2.1	0.0	0.0	0.0	42.0	14.3	31.0	0.59	260.6	2.73	0.0	0.0	0.0	0.0	47	2011			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛКИ РЫБНЫЕ	250	5.7	5.4	18.9	147.2	0.1	4.65	0.2	4.0	0.0	0.0	0.0	36.1	33.3	78.2	1.92	473.2	4.45	0.0	0.0	0.0	0.0	102	2011			
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	130	18.1	11.6	10.6	219.6	0.0	0.04	0.0	0.6	0.3	0.0	0.0	24.1	8.18	44.9	0.66	60.45	3.74	0.0	0.0	0.0	0.0	58	2011			
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	4.3	7.2	43.6	256.0	0.0	0.69	0.2	0.5	0.1	0.0	0.0	13.6	31.7	91.6	0.75	103.0	1.75	0.0	0.0	0.0	0.0	349	2011			
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ ХЛЕБ РЖАНОЙ	200	0.0	0.0	15.5	61.9	0.0	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	8.52	1.83	0.00	0.00	1.09	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0	PP				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	94.7	0.0	0.00	0.0	0.7	0.0	0.0	0.0	9.20	13.2	33.6	0.80	51.60	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0	PP				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>940</b>	<b>32.8</b>	<b>29.5</b>	<b>116.8</b>	<b>867.1</b>	<b>0.3</b>	<b>30.6</b>	<b>0.5</b>	<b>8.2</b>	<b>0.4</b>	<b>0.2</b>	<b>0.2</b>	<b>133.</b>	<b>102.</b>	<b>279.</b>	<b>4.72</b>	<b>950.0</b>	<b>12.6</b>	<b>0.1</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>					
<b>Полдник</b>																											
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	100	12.6	6.6	46.8	325.0	0.1	0.06	0.0	0.3	0.2	0.1	0.1	58.1	16.1	118.	0.96	128.9	2.72	0.0	0.0	0.0	0.0	PP				
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	250	0.4	0.2	26.9	112.8	0.0	30.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	21.3	12.4	11.1	0.44	132.6	0.38	0.0	0.0	0.0	0.0	375	2011			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>13.0</b>	<b>6.8</b>	<b>73.6</b>	<b>437.7</b>	<b>0.1</b>	<b>30.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.6</b>	<b>0.2</b>	<b>0.1</b>	<b>0.1</b>	<b>79.5</b>	<b>28.5</b>	<b>130.</b>	<b>1.40</b>	<b>261.5</b>	<b>3.10</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>					
<b>Всего за день:</b>		<b>63.3</b>	<b>55.1</b>	<b>285.9</b>	<b>1906.5</b>	<b>0.7</b>	<b>66.6</b>	<b>0.8</b>	<b>9.4</b>	<b>0.7</b>	<b>0.6</b>	<b>0.6</b>	<b>562.</b>	<b>254.</b>	<b>782.</b>	<b>10.7</b>	<b>1817.</b>	<b>24.7</b>	<b>0.1</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>					



7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая ценность	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг								
<b>Завтрак</b>																											
ОМЛЕТ С СЫРОМ	200	21.4	38.4	8.8	331.0	0.1	0.93	0.4	2.65	2.6	0.6	340.	34.9	370.	2.70	418.2	36.9	0.0	0.0	211	2011						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (БАТОН)	30	1.3	10.1	9.0	92.0	0.0	0.00	0.0	0.22	0.1	0.0	5.00	2.40	14.4	0.24	19.90	0.00	0.0	0.0	1	2008						
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3.1	3.1	16.0	105.3	0.0	0.59	0.0	0.00	0.0	0.1	119.	20.1	84.6	1.33	189.2	9.00	0.0	0.0	378	2011						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.0	0.00	0.0	0.39	0.0	0.0	4.60	6.60	16.8	0.40	25.80	0.00	0.0	0.0	PP							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.3	10.0	45.6	0.0	2.00	0.0	0.36	0.0	0.0	17.1	10.8	14.4	1.80	155.0	1.00	0.0	0.0	340	2011						
Итого за прием пищи:	550	27.8	52.0	53.8	621.3	0.2	3.52	0.5	3.62	2.8	0.8	486.	74.9	500.	6.47	808.2	46.9	0.0	0.0								
<b>Обед</b>																											
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	1.1	6.0	4.6	78.7	0.0	8.17	0.1	2.85	0.0	0.0	6.75	3.05	12.7	0.22	42.35	0.73	0.0	0.0	25	2011						
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	1.8	5.1	10.8	96.7	0.0	8.50	0.2	2.33	0.0	0.0	29.4	21.0	46.1	0.86	366.4	3.90	0.0	0.0	99	2011						
ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СМЕТАННО-МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	100	19.1	19.5	2.0	259.8	0.0	1.36	0.0	0.24	0.0	0.1	20.1	19.3	162.	1.63	239.7	6.97	0.1	0.0	290	2011						
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.0	0.00	0.0	0.00	0.0	0.0	41.1	30.6	78.1	1.42	126.5	0.00	0.0	0.0	348	2011						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	94.7	0.0	0.00	0.0	0.78	0.0	0.0	9.20	13.2	33.6	0.80	51.60	0.00	0.0	0.0	PP							
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.0	0.00	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0							
Итого за прием пищи:	910	32.7	37.3	103.3	882.1	0.3	18.0	0.4	6.35	0.1	0.3	115.	89.2	332.	4.93	827.9	11.6	0.2	0.0								
<b>Полдник</b>																											
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	12.6	6.6	46.8	325.0	0.1	0.06	0.0	0.34	0.2	0.1	58.1	16.1	118.	0.96	128.9	2.72	0.0	0.0	PP							
СОК ФРУКТОВЫЙ ИЛИ ЯГОДНЫЙ	250	1.3	0.3	25.3	107.5	0.0	5.00	0.0	0.00	0.0	0.0	17.5	10.0	17.5	3.50	300.0	2.50	0.0	0.0	389	2011						
Итого за прием пищи:	350	13.9	6.9	72.0	432.5	0.1	5.06	0.0	0.34	0.2	0.1	75.6	26.1	136.	4.46	428.9	5.22	0.0	0.0								
Всего за день:		74.4	96.1	229.1	1935.8	0.7	26.6	1.0	10.3	3.1	1.3	678.	190.	970.	15.8	2065.	63.7	0.2	0.0								



8 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины											Минеральные вещества											№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг												
<b>Завтрак</b>																															
ОВОЩИ СВЕЖИЕ	100	1.1	0.2	3.7	23.2	0.0	9.97	0.1	0.39	0.0	0.0	0.0	0.0	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	71	2008			
РЫБА	130	22.4	13.3	3.7	224.9	0.0	0.02	0.0	1.55	0.0	0.0	0.0	0.0	16.14	2.23	11.65	0.09	23.03	1.48	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	232	2011		
КАША	200	11.7	7.1	53.6	225.8	0.3	1.26	0.4	6.36	0.0	0.1	0.0	0.0	33.25	174.5	267.09	6.15	428.61	4.78	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	166	2011		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.4	0.0	15.4	63.7	0.0	0.84	0.0	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0	23.62	10.37	13.56	1.30	51.47	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	377	2011		
ХЛЕБ	30	2.3	0.2	15.1	71.1	0.0	0.00	0.0	0.59	0.0	0.0	0.0	0.0	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
Итого за прием	660	37.9	20.9	91.4	608.7	0.4	12.0	0.6	8.89	0.0	0.2	0.0	0.0	79.91	197.0	317.50	8.14	541.81	6.26	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
<b>Обед</b>																															
ВИНЕГРЕТ	100	1.3	6.0	8.2	92.7	0.0	4.10	0.3	2.70	0.0	0.0	0.0	0.0	24.13	18.68	40.48	0.87	284.05	3.85	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	67	2011		
СУП-ПАЦША	250	0.9	5.0	7.1	77.3	0.0	3.58	0.0	2.16	0.0	0.0	0.0	0.0	17.65	11.74	26.42	0.46	244.32	2.29	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	113	2011		
ПЛОВ ИЗ	200	24.8	27.5	50.8	549.5	0.1	0.59	0.3	5.25	0.0	0.1	0.0	0.0	22.57	56.55	269.65	3.20	470.93	9.88	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	244	2011		
НАПИТОК ИЗ	200	0.2	0.1	24.6	101.2	0.0	15.5	0.0	0.14	0.0	0.0	0.0	0.0	14.94	7.24	5.76	0.23	69.23	0.19	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	437	2008		
ХЛЕБ	40	3.1	0.3	20.1	94.7	0.0	0.00	0.0	0.78	0.0	0.0	0.0	0.0	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.0	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0	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	0.00	0.00	0.00	
Итого за прием пищи:	810	30.3	38.8	110.8	915.4	0.2	23.7	0.6	11.0	0.0	0.2	0.0	0.0	88.49	107.4	375.91	5.56	1120.1	16.2	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
<b>Полдник</b>																															
КОНДИТЕРСКОЕ	100	12.6	6.6	46.8	325.0	0.1	0.06	0.0	0.34	0.2	0.1	0.0	0.0	58.18	16.12	118.98	0.96	128.90	2.72	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
РЖЕНКА	250	7.5	2.5	10.5	100.0	0.0	1.25	0.0	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0	310.0	35.00	230.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Итого за прием	350	20.1	9.1	57.3	425.0	0.1	1.31	0.0	0.34	0.2	0.1	0.0	0.0	368.1	51.12	348.98	0.96	128.90	2.72	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Всего за день:		88.3	68.8	259.5	1 949.1	0.8	37.1	1.3	20.2	0.3	0.6	0.0	0.0	536.5	355.5	1 042.3	14.6	1 790.8	25.1	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества										№ рецепта	Сборник рецептов							
		Белк	Жир	Углевод		В1	С	А	Е	Д	В2	Са	Мг	Р	Fe	К	И	F	Se											
	г	г	г	г	ккал	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг				
<b>Завтрак</b>																														
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.8	0.2	7.3	36.9	0.0	15.2	0.0	0.20	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	31.5	9.90	15.3	0.09	155.0	0.00	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	340	2011		
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С КОФЕЙНЫМ НАПИТОК С ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	230	28.8	19.6	14.6	371.2	0.0	5.16	0.0	2.22	0.1	0.3	239	35.5	296	0.89	252.9	2.38	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	379	2011		
Итого за прием пищи:	550	34.4	23.0	58.5	603.5	0.1	20.8	0.1	2.81	0.1	0.4	386	71.0	416	1.78	603.3	11.3	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	71	2008		
<b>Обед</b>																														
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ (РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ РАГУ ИЗ ПТИЦЫ КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	1.3	0.0	4.8	25.2	0.0	100	0.2	0.67	0.0	0.0	7.20	9.90	14.4	0.90	163.0	3.00	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	96	2011	
	250	2.7	4.3	16.8	287.0	0.0	8.00	0.2	2.44	0.0	0.0	25.0	26.0	73.0	1.00	485.0	4.40	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	309	2008	
	200	17.3	22.0	19.2	344.6	0.1	9.67	0.2	3.30	0.0	0.1	30.9	40.9	191	2.39	785.1	11.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	342	2011	
	200	0.2	0.2	23.2	95.7	0.0	1.60	0.0	0.25	0.0	0.0	19.8	5.92	3.96	0.79	112.8	0.80	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	PP		
	40	3.1	0.3	20.1	94.7	0.0	0.00	0.0	0.78	0.0	0.0	9.20	13.2	33.6	0.80	51.60	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	PP		
	20	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.0	0.00	0.0	0.0	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	0.00	0.00	PP		
Итого за прием пищи:	810	24.5	26.7	84.0	847.2	0.4	119.27	0.7	7.44	0.0	0.3	92.18	95.92	316.02	5.88	1597.6	19.3	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	PP		
<b>Полдник</b>																														
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ ЧАЙ С САХАРОМ	100	12.6	6.6	46.8	325.0	0.1	0.06	0.0	0.34	0.2	0.1	58.1	16.1	118	0.96	128.9	2.72	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	PP	
	250	0.4	0.0	19.1	77.8	0.0	0.08	0.0	0.00	0.0	0.0	20.0	10.6	15.5	1.55	53.41	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	PP	
Итого за прием пищи:	350	13.1	6.6	65.8	402.8	0.1	0.14	0.0	0.34	0.2	0.1	78.2	26.7	134	2.51	182.3	2.72	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	PP	
Всего за день:		71.9	56.4	208.3	1853.4	0.7	140.29	0.9	10.59	0.3	1.0	557.21	193.73	866.57	10.17	2383.2	33.4	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	PP	



10 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая ценность	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белк и, г	Жир б, г	Углево д, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	И, мкг	Ф, мг	Se, мг								
<b>Завтрак</b>																											
ОВОЩНЫЕ ПАЛОЧКИ	100	0.8	0.1	2.5	14.0	0.0	9.97	0.0	0.10	0.0	0.0	0.0	22.93	13.96	41.87	1.00	140.5	2.99	0.02	0.0	71	2008					
КОТЛЕТА "ЗДОРОВЬЕ"	130	16.4	20.7	10.1	222.8	0.1	1.19	0.3	4.81	0.1	0.1	40.28	32.12	178.8	2.76	331.1	8.74	0.04	0.0	38	2012						
МАКАРОННЫЕ	200	7.6	6.5	46.5	274.7	0.1	0.00	0.0	0.15	0.1	0.0	41.16	30.62	78.15	1.42	126.5	0.00	0.02	0.0	202	2011						
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.3	0.0	15.2	62.1	0.0	0.07	0.0	0.00	0.0	0.0	16.15	8.57	12.61	1.25	43.23	0.00	0.00	0.0	376	2011						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.0	0.00	0.0	0.39	0.0	0.0	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0					
Итого за прием пищи:	650	26.7	27.4	84.3	621.0	0.3	11.2	0.4	5.45	0.2	0.2	125.1	91.87	328.2	6.83	667.2	11.7	0.08	0.0	0.0							
<b>Обед</b>																											
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	100	0.8	0.1	1.7	13.0	0.0	5.00	0.0	0.00	0.0	0.0	23.00	14.00	24.00	0.60	141.0	0.00	0.00	0.0	0.0	88	2008					
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ	250	1.9	5.1	9.1	90.3	0.0	12.5	0.2	2.29	0.0	0.0	41.38	21.88	42.64	0.98	327.8	4.16	0.03	0.0	88	2011						
ГУЛЯШ	100	17.4	17.7	3.4	299.7	0.0	1.11	0.0	2.44	0.0	0.0	15.54	22.20	166.5	2.22	0.00	0.00	0.00	0.0	260	2011						
КАША ПШЕНИЧНАЯ	200	8.7	7.2	50.8	237.0	0.1	0.00	0.0	1.53	0.0	0.0	36.61	45.78	196.8	3.06	0.00	0.00	0.00	0.0	181	2008						
КИСЕЛЬ	200	0.0	0.0	9.7	38.7	0.0	0.00	0.0	0.00	0.0	0.0	7.88	1.71	0.00	0.00	0.87	0.00	0.00	0.0	411	2008						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	94.7	0.0	0.00	0.0	0.78	0.0	0.0	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.0	0.0	0.0	0.0					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.6	0.6	9.6	51.8	0.0	0.08	0.0	0.07	0.0	0.0	14.60	8.00	25.00	0.00	33.20	0.00	10.2	6.1	0.0	0.0	0.0					
Итого за прием пищи:	910	33.5	30.8	104.4	825.2	0.4	18.6	0.3	7.11	0.0	0.1	148.2	126.7	488.5	7.66	554.5	4.16	10.2	6.1	0.0	0.0	0.0					
<b>Полдник</b>																											
КОНДИТЕРСКОЕ	100	12.6	6.6	46.8	325.0	0.1	0.06	0.0	0.34	0.2	0.1	58.18	16.12	118.9	0.96	128.9	2.72	0.02	0.0	0.0	0.0	0.0					
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	250	0.0	0.0	24.2	96.8	0.0	0.00	0.0	0.00	0.0	0.0	11.59	2.48	0.00	0.00	1.58	0.00	0.00	0.0	0.0	348	2011					
Итого за прием пищи:	350	12.6	6.6	71.0	421.7	0.1	0.06	0.0	0.34	0.2	0.1	69.77	18.60	118.9	0.96	130.4	2.72	0.02	0.0	0.0	0.0	0.0					
Всего за день:		72.8	64.8	259.7	1868.0	0.8	29.9	0.7	12.9	0.4	0.5	343.1	237.2	935.7	15.4	1352.2	18.6	10.3	6.2	0.0	0.0	0.0					

МБОУ "Триуральская СОШ" филиал с. Вязовка

**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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг	
Итого за весь	734,9	659,1	2506,1	19224,3	7,68	615,47	9,84	120,89	8,08	8,12	5126,72	2340,76	9054,94	136,61	19749,53	330,30	12,65	6,70	
Среднее значение	73,5	65,9	250,6	1922,4	0,77	61,55	0,98	12,09	0,81	0,81	512,67	234,08	905,49	13,66	1974,95	33,03	1,27	0,67	
Содержание белков, жиров,	15,3	30,9	53,8																

**СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)**

Возраст	Завтрак	Обед	Полдник
ШКОЛА 5-11	610	876	350





Промито,  
проуметрвано и  
скреплено печатью  
Литов.