

**Примерное 10-ти дневное меню для организации двухразового питания
Возраст с 12 лет и старше**

День:Понедельник

Неделя:Первая

Сезон:осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	250	7.3	10.5	40.5	287.8	0.1	0.9	0.0	0.3	183.5	36.7	174.2	0.6	189	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.0	0.0	0.0	0.6	5.9	7.9	20.2	0.5	471	2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.1	0.1	72.6	0.0	0.0	0.1	0.2	1.0	0.0	1.5	0.0	14	2011	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3.5	4.4	0.0	54.2	0.0	0.0	0.0	0.0	114.9	4.3	61.4	0.2	14	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	5.3	5.3	20.9	152.8	0.1	0.8	0.0	0.0	160.0	32.6	131.6	1.0	433	2008	
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ ИЛИ (апельсин, яблоко, мандарин, банан, груши)	150	2.2	0.8	30.6	139.7	0.1	6.0	0.0	0.0	10.8	56.7	37.8	0.8		2008	
Итого за прием пищи:	655	20.6	29.3	106.7	776.0	0.3	7.7	0.1	1.1	476.1	138.2	426.7	3.1			
Обед																
ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ИЛИ СОЛЁНЫЕ) В НАРЕЗКЕ	100	1.1	0.2	3.8	23.7	0.1	10.2	0.2	0.4	12.9	18.4	23.9	0.9		2008	
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/5	5.3	9.0	10.3	145.1	0.0	7.4	0.2	2.3	38.9	21.9	70.3	1.2	94	2008	
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ, СОУС ТОМАТНЫЙ	80/30	12.1	13.3	12.0	215.7	0.0	0.8	0.1	2.0	32.6	17.3	115.4	1.6	283	2008	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	3.2	7.2	10.7	122.6	0.0	28.7	0.1	3.2	74.9	27.6	54.2	1.6	131	2008	
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	7.3	1.6	0.0	0.0			
ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	30	1.9	0.3	12.3	59.4	0.1	0.0	0.0	0.7	4.6	4.6	20.9	1.0	471	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.0	0.0	0.0	0.6	5.9	7.9	20.2	0.5	471	2008	
Итого за прием пищи:	905	25.8	30.2	63.7	635.4	0.2	47.1	0.6	9.2	177.1	99.3	304.9	6.8			

Всего за день:	46.4	59.5	170.4	1 411.4	0.5	54.8	0.7	10.3	653.2	237.5	731.6	9.9
----------------	------	------	-------	---------	-----	------	-----	------	-------	-------	-------	-----

День: Вторник

Неделя: Первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
*ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩ. МОЛОКОМ	200/25	33.5	20.5	49.3	524.3	0.1	0.5	0.1	0.8	328.6	45.8	384.3	1.1	223	2011	
БАТОН	30	2.2	0.9	14.9	76.2	0.0	0.0	0.0	0.0	4.8	3.1	15.6	0.2		2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	14.7	58.8	0.0	0.0	0.0	0.0	9.3	2.9	2.3	0.2	430	2011	
Итого за прием пищи:	455	35.8	21.4	78.9	659.3	0.1	0.5	0.1	0.8	342.7	51.8	402.2	1.5			
Обед																
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1.7	6.2	3.0	76.6	0.0	10.7	0.0	2.6	40.3	13.4	27.6	0.6	40	2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	9.4	7.7	18.8	183.4	0.3	4.8	0.2	2.2	38.7	36.3	109.6	2.5	99	2008	
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ	100	20.5	7.4	6.8	175.4	0.2	0.7	0.0	0.5	28.0	36.1	212.3	1.4	242	2008	
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	180	3.2	7.0	25.3	177.6	0.2	12.9	0.3	1.8	27.3	38.4	92.3	1.8	133	2008	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.7	0.3	24.0	113.2	0.0	80.0	0.2	0.0	19.2	4.9	3.1	0.5	441	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	30	1.9	0.3	12.3	59.4	0.1	0.0	0.0	0.7	4.6	4.6	20.9	1.0	471	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.0	0.0	0.0	0.6	5.9	7.9	20.2	0.5	471	2008	
Итого за прием пищи:	890	39.6	29.1	104.8	854.5	0.8	109.1	0.7	8.4	164.0	141.6	486.0	8.3			
Всего за день:		75.4	50.5	183.7	1 513.8	0.9	109.6	0.8	9.2	506.7	193.4	888.2	9.8			

День:Среда

Неделя:Первая

Сезон:осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	18.9	21.4	3.7	284.4	0.1	0.3	0.3	2.9	130.8	20.3	259.7	2.9	210	2011
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2.3	9.0	15.0	148.8	0.0	0.0	0.1	0.2	5.8	3.1	17.1	0.2	1	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3.2	3.1	20.2	122.3	0.0	0.5	0.0	0.0	107.7	17.1	84.7	0.4	432	2008
ЙОГУРТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	3.3	2.9	5.2	65.8	0.0	0.3	0.0	0.0	122.4	13.4	91.2	0.0		2008
Итого за прием пищи:	560	27.7	36.4	44.1	621.3	0.1	1.1	0.4	3.1	366.7	53.9	452.7	3.5		
Обед															
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ(ИЛИ СОЛЁНЫЕ) В НАРЕЗКЕ	100	1.1	0.0	2.4	14.1	0.0	4.2	0.0	0.0	13.1	18.7	24.3	0.9		2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250	6.2	8.1	13.0	152.5	0.0	12.7	0.2	0.4	58.4	33.1	91.3	2.0	76	2008
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	250	23.9	28.7	28.1	466.8	0.3	14.5	0.4	1.8	48.1	59.5	269.4	3.5	309	2008
НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ	200	0.1	0.0	15.5	64.8	0.0	1.5	0.0	0.0	11.6	5.1	2.4	0.1	437	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	30	1.9	0.3	12.3	59.4	0.1	0.0	0.0	0.7	4.6	4.6	20.9	1.0	471	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.0	0.0	0.0	0.6	5.9	7.9	20.2	0.5	471	2008
Итого за прием пищи:	860	35.4	37.3	85.9	826.5	0.4	32.9	0.6	3.5	141.7	128.9	428.5	8.0		
Всего за день:		63.1	73.7	130.0	1 447.8	0.5	34.0	1.0	6.6	508.4	182.8	881.2	11.5		

День: Четверг

Неделя: Первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	200	12.0	15.0	45.2	363.1	0.1	0.0	0.2	1.7	170.4	15.5	137.4	1.4	210	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/7	0.2	0.0	15.1	61.9	0.0	1.2	0.0	0.0	13.2	4.8	5.8	0.6	431	2008
БАТОН	30	2.2	0.9	14.9	76.2	0.0	0.0	0.0	0.0	4.8	3.1	15.6	0.2		2008
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ ИЛИ (печенье, вафли, пряники, шоколад)	30	1.7	1.4	21.8	106.5	0.0	0.0	0.0	0.0	3.0	2.4	13.5	0.2		2008
Итого за прием пищи:	467	16.1	17.3	97.0	607.7	0.1	1.2	0.2	1.7	191.4	25.8	172.3	2.4		
Обед															
ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ИЛИ СОЛЁНЫЕ) В НАРЕЗКЕ	100	0.8	0.1	1.6	12.8	0.0	2.0	0.0	0.0	21.1	12.8	22.0	0.5		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	7.9	6.1	19.8	166.2	0.2	9.9	0.2	1.9	31.5	37.6	121.6	1.5	106	2011
КОТЛЕТА ОСОБАЯ	100	16.9	19.2	12.9	291.4	0.1	0.1	0.0	0.9	33.5	30.0	175.7	2.6	474	1997
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3.7	7.9	25.2	186.4	0.2	12.2	0.1	0.3	45.3	34.3	100.3	1.4	128	2011
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	0.0	1.6	0.0	0.0	12.6	7.2	12.6	2.5	442	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	30	1.9	0.3	12.3	59.4	0.1	0.0	0.0	0.7	4.6	4.6	20.9	1.0	471	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.0	0.0	0.0	0.6	5.9	7.9	20.2	0.5	471	2008
Итого за прием пищи:	890	34.4	34.0	106.0	868.5	0.6	25.8	0.3	4.4	154.5	134.4	473.3	10.0		
Всего за день:		50.5	51.3	203.0	1 476.2	0.7	27.0	0.5	6.1	345.9	160.2	645.6	12.4		

День:Пятница

Неделя:Первая

Сезон:осенне-зимний

Возрастная категория:с 12 лет и старше

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША "ДРУЖБА"	250	8.7	11.5	40.9	304.5	0.2	1.0	0.1	0.7	203.8	44.2	203.1	0.9	190	2008	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2.9	3.1	17.5	110.0	0.0	0.5	0.0	0.0	112.3	15.1	76.4	0.6	429	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	30	1.9	0.3	12.3	59.4	0.1	0.0	0.0	0.7	4.6	4.6	20.9	1.0	471	2008	
ВАТРУШКА КОРОЛЕВСКАЯ	100	11.3	18.6	44.8	391.4	0.1	0.1	0.1	0.5	58.5	13.5	103.1	0.6	226	1996	
Итого за прием пищи:	580	24.8	33.5	115.5	865.3	0.4	1.6	0.2	1.9	379.2	77.4	403.5	3.1			
Обед																
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (ИЛИ СОЛЕННЫЙ) В НАРЕЗКЕ	100	0.8	0.1	1.6	12.8	0.0	2.0	0.0	0.0	21.1	12.9	22.0	0.5		2008	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	5.5	8.2	8.8	133.0	0.0	12.1	0.2	0.3	47.2	23.9	74.2	1.5	84	2008	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	15.8	17.5	24.0	317.3	0.2	12.4	0.0	1.4	26.5	45.3	190.1	3.0	258	2008	
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	200	1.6	0.1	24.5	106.2	0.0	0.5	0.2	0.0	51.5	30.2	39.4	0.9	440	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	30	1.9	0.3	12.3	59.4	0.1	0.0	0.0	0.7	4.6	4.6	20.9	1.0	471	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.0	0.0	0.0	0.6	5.9	7.9	20.2	0.5	471	2008	
Итого за прием пищи:	810	27.8	26.4	85.8	697.6	0.3	27.0	0.4	3.0	156.8	124.8	366.8	7.4			
Всего за день:		52.6	59.9	201.3	1 562.9	0.7	28.6	0.6	4.9	536.0	202.2	770.3	10.5			

День:Понедельник

Неделя:Вторая

Сезон:осенне-зимний

Возрастная категория:с 12 лет и старше

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	250	8.5	10.6	38.6	284.7	0.3	0.8	0.0	1.1	168.6	45.6	188.6	1.2	189	2008	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	45	5.7	5.3	14.9	130.4	0.0	0.0	0.0	0.0	119.7	7.4	77.0	0.4	3	2008	
НАПИТОК КОФЕЙНЫЙ С МОЛОКОМ	200	3.2	3.1	20.2	122.3	0.0	0.5	0.0	0.0	108.8	17.3	84.7	0.4		2008	
ЙОГУРТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	3.3	2.9	5.2	65.8	0.0	0.3	0.0	0.0	122.4	13.4	91.2	0.0		2008	
Итого за прием пищи:	615	20.7	21.9	78.9	603.2	0.3	1.6	0.0	1.1	519.5	83.7	441.5	2.0			
Обед																
ПОМИДОР СВЕЖИЙ (ИЛИ СОЛЁНЫЙ) В НАРЕЗКЕ	100	1.1	0.0	2.3	13.8	0.0	4.1	0.0	0.0	12.8	18.3	23.8	0.9		2008	
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ СО СМЕТАНОЙ	250	5.5	8.2	10.6	140.3	0.1	8.4	0.2	0.3	37.3	24.9	77.9	1.5	90	2008	
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50/50	14.8	18.0	3.3	235.4	0.0	0.9	0.0	3.0	10.9	17.0	127.9	1.9	259	2008	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	8.7	8.0	39.6	265.2	0.2	0.0	0.1	4.9	25.2	130.0	193.6	4.6	323	2008	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	20.2	86.0	0.0	4.0	0.0	0.0	14.0	8.0	14.0	2.8	442	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	30	1.9	0.3	12.3	59.4	0.1	0.0	0.0	0.7	4.6	4.6	20.9	1.0	471	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.0	0.0	0.0	0.6	5.9	7.9	20.2	0.5	471	2008	
Итого за прием пищи:	890	35.2	34.9	102.9	869.0	0.4	17.4	0.3	9.5	110.7	210.7	478.3	13.2			
Всего за день:		55.9	56.8	181.8	1 472.2	0.7	19.0	0.3	10.6	630.2	294.4	919.8	15.2			

День: Вторник

Неделя: Вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	200/26	32.0	20.3	55.2	536.0	0.1	11.1	0.1	0.7	269.0	39.8	335.9	1.0	234	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	14.7	58.8	0.0	0.0	0.0	0.0	9.3	2.9	2.3	0.2	430	2008	
БАТОН	30	2.2	0.9	14.9	76.2	0.0	0.0	0.0	0.0	4.8	3.1	15.6	0.2		2008	
Итого за прием пищи:	456	34.3	21.2	84.8	671.0	0.1	11.1	0.1	0.7	283.1	45.8	353.8	1.4			
Обед																
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1.6	8.2	8.5	115.5	0.0	5.9	0.2	3.6	27.9	19.3	40.8	0.9	51	2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	230	2.3	2.6	18.1	105.9	0.1	9.2	0.2	0.3	23.5	27.9	64.5	1.1	97	2008	
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ	20	4.3	3.7	0.2	51.4	0.0	0.1	0.0	0.1	3.8	4.5	38.1	0.5	105	2011	
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	50/50	14.5	10.4	3.4	188.9	0.2	10.8	6.6	3.5	19.7	15.5	234.2	5.0	256	2008	
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	3.9	7.8	41.0	249.5	0.0	0.0	0.1	0.5	16.2	27.3	79.7	0.6	231	2008	
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	200	0.3	0.1	16.9	70.7	0.0	7.2	0.0	0.1	18.2	5.4	6.2	0.1	436	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	30	1.9	0.3	12.3	59.4	0.1	0.0	0.0	0.7	4.6	4.6	20.9	1.0	471	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.0	0.0	0.0	0.6	5.9	7.9	20.2	0.5	471	2008	
Итого за прием пищи:	990	42.3	51.9	159.8	1 301.6	0.5	33.3	7.2	9.9	178.3	125.9	607.7	10.3			
Всего за день:		76.6	73.1	244.6	1 972.6	0.6	44.4	7.3	10.6	461.4	171.7	961.5	11.7			

День:Среда

Неделя:Вторая

Сезон:осенне-зимний

Возрастная категория:с 12 лет и старше

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	170	14.9	18.4	3.8	240.6	0.1	0.4	0.2	2.2	123.5	18.0	213.5	2.3	214	2008	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2.3	9.0	15.0	148.8	0.0	0.0	0.1	0.2	5.8	3.1	17.1	0.2	1	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	5.0	5.0	20.4	147.0	0.1	0.7	0.0	0.0	149.8	31.5	124.4	0.9	433	2008	
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ ИЛИ (апельсин, яблоко, мандарин, банан, груши)	200	1.8	0.4	16.2	86.0	0.1	120.0	0.0	0.4	68.0	26.0	46.0	0.6		2008	
Итого за прием пищи:	610	24.0	32.8	55.4	622.4	0.3	121.1	0.3	2.8	347.1	78.6	401.0	4.0			
Обед																
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	100	1.6	8.1	8.5	114.8	0.0	6.5	0.5	3.6	23.5	21.5	45.2	0.8	30	2008	
БОРЩ СИБИРСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/5	7.1	7.4	12.1	146.6	0.0	7.8	0.2	0.4	56.6	32.4	110.2	2.1	80	2008	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	21.5	28.0	38.2	491.2	0.1	2.2	0.3	4.8	30.3	46.3	230.8	2.2	311	2008	
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	200	0.6	0.0	32.0	131.9	0.0	4.8	0.1	0.0	9.0	21.6	27.0	0.4	К/К	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	30	1.9	0.3	12.3	59.4	0.1	0.0	0.0	0.7	4.6	4.6	20.9	1.0	471	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.0	0.0	0.0	0.6	5.9	7.9	20.2	0.5	471	2008	
Итого за прием пищи:	815	34.9	44.0	117.7	1 012.8	0.2	21.3	1.1	10.1	129.9	134.3	454.3	7.0			
Всего за день:		58.9	76.8	173.1	1 635.2	0.5	142.4	1.4	12.9	477.0	212.9	855.3	11.0			

День: Четверг

Неделя: Вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	7.5	8.3	28.3	219.9	0.1	0.9	0.0	0.6	182.9	23.4	143.0	0.7	112	2008	
БАТОН	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.0	0.0	0.0	0.0	5.7	3.9	19.5	0.3		2008	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3.6	4.5	0.0	55.9	0.0	0.1	0.0	0.0	135.2	5.4	76.8	0.2	14	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/7	0.2	0.0	15.1	61.9	0.0	1.2	0.0	0.0	13.2	4.8	5.8	0.6	431	2008	
ЙОГУРТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	3.3	2.9	5.2	65.8	0.0	0.3	0.0	0.0	122.4	13.4	91.2	0.0		2008	
Итого за прием пищи:	622	16.9	16.6	64.0	482.1	0.1	2.5	0.0	0.6	459.4	50.9	336.3	1.8			
Обед																
КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	3.0	0.2	6.4	39.2	0.1	4.0	0.0	1.2	18.2	19.1	56.4	0.6	к/к	к/к	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/5	6.1	9.3	16.6	175.4	0.1	6.7	0.2	2.6	32.1	28.9	98.0	1.6	91	2008	
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	21.5	9.6	2.2	181.3	0.2	1.6	0.2	1.4	32.2	36.2	204.9	0.8	231	2008	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3.7	8.2	25.2	189.3	0.2	12.2	0.1	0.3	46.0	34.4	100.5	1.4	128	2011	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.7	0.3	24.0	113.2	0.0	80.0	0.2	0.0	19.2	4.9	3.1	0.5	441	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	30	1.9	0.3	12.3	59.4	0.1	0.0	0.0	0.7	4.6	4.6	20.9	1.0	471	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.0	0.0	0.0	0.6	5.9	7.9	20.2	0.5	471	2008	
Итого за прием пищи:	895	39.1	28.1	101.3	826.7	0.7	104.5	0.7	6.8	158.2	136.0	504.0	6.4			
Всего за день:		56.0	44.7	165.3	1 308.8	0.8	107.0	0.7	7.4	617.6	186.9	840.3	8.2			

День:Пятница

Неделя:Вторая

Сезон:осенне-зимний

Возрастная категория:с 12 лет и старше

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ВАРЕНИКИ С КАРТОШКОЙ (П/Ф)	200/10	7.1	17.0	53.0	395.6	0.0	0.0	0.1	0.2	1.0	0.0	1.5	0.0	322	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.0	0.0	0.0	0.6	5.9	7.9	20.2	0.5	471	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3.2	3.1	20.2	122.3	0.0	0.5	0.0	0.0	109.7	17.5	84.7	0.4	432	2008
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ ИЛИ (печенье, вафли, пряники, шоколад)	20	1.5	2.0	14.9	83.4	0.0	0.0	0.0	0.0	5.8	4.0	18.0	0.4		2008
Итого за прием пищи:	460	14.0	22.3	102.7	670.2	0.0	0.5	0.1	0.8	122.4	29.4	124.4	1.3		
Обед															
ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1.8	8.7	7.6	116.2	0.0	2.8	0.2	0.0	37.2	13.6	33.6	0.6		2008
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250/5	5.6	8.2	11.1	142.7	0.1	8.5	0.2	0.5	36.8	25.0	80.4	1.5	95	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	25.4	24.0	16.0	381.4	0.1	1.0	0.1	1.1	48.7	36.9	245.4	2.8	314	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	7.0	6.4	44.5	263.9	0.1	0.0	0.1	1.6	18.6	9.8	53.3	1.3	331	2008
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ	200	0.1	0.0	22.1	90.9	0.0	1.2	0.0	0.0	13.6	4.5	8.2	0.1	350	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	30	1.9	0.3	12.3	59.4	0.1	0.0	0.0	0.7	4.6	4.6	20.9	1.0	471	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.0	0.0	0.0	0.6	5.9	7.9	20.2	0.5	471	2008
Итого за прием пищи:	895	44.0	47.8	128.2	1 123.4	0.4	13.5	0.6	4.5	165.4	102.3	462.0	7.8		
Всего за день:		58.0	70.1	230.9	1 793.6	0.4	14.0	0.7	5.3	287.8	131.7	586.4	9.1		

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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	593.4	616.4	1 884.1	15 594.5	6.3	580.8	14.0	83.9	#####	#####	#####	109.3
Среднее значение за период	59.3	61.6	188.4	1 559.5	0.6	58.1	1.4	8.4	502.4	197.4	808.0	10.9
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в %	15.2	35.6	49.2									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
12 лет и старше	548	884

Список литературы: Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (Под ред:

Список литературы: Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях о