



2 День 1 Недели

Продукт пищи, наименование блюда	Масса порции	Питательные вещества		Энергетическая ценность	Витамины										Минеральные вещества										№ расчет. утрат	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мкг	С, мкг	А, мкг	Д, мкг	В2, мкг	Св, мкг	В9, мкг	Р, мкг	Fe, мкг	К, мкг	I, мкг	F, мкг	Se, мкг								
Завтрак																										
Яичница в масле - жареная сухая	90	12.4	11.1	3.6	164.1	0.11	1.65	35.00	0.00	0.05	41.27	14.73	95.54	0.00	0.00	51.54	0.00	0.00	4050796		2025					
Рис отварной	150	3.6	4.2	37.1	201.3	0.00	0.00	0.00	0.25	5.29	25.26	77.14	0.59	0.00	60.21	0.00	0.00	302		2015						
Чай с лимоном	205	0.2	0.0	15.2	62.6	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	14.00	6.30	8.40	0.80	34.10	0.00	0.00	377		2015						
Батон ватрушечный	40	3.0	1.2	20.6	104.8	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	8.00	13.20	34.00	0.80	52.40	1.40	0.00	0.00								
Печенье Мечта	20	1.3	4.9	15.1	98.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.60	1.60	8.00	0.10	12.10	0.30	0.00	0.00								
Итого за прием пищи:	505	20.4	21.4	88.7	630.9	0.24	2.65	35.00	0.00	0.31	72.06	60.89	223.08	2.29	98.60	115.45	0.00	0.00								
Обед																										
Пюре из картофеля	200	2.0	1.9	13.7	81.3	0.10	5.50	0.20	0.00	0.30	26.00	20.50	53.20	1.00	389.20	67.50	0.00	0.10	nr132		2004					
Щи из свинины тушеный	100	13.9	23.9	13.2	321.9	0.00	0.40	0.00	0.00	0.10	17.70	26.90	172.60	2.80	52.40	26.00	0.00	0.00	nr		2015					
Макаронные изделия отварные	150	6.2	4.0	40.1	229.3	0.10	0.00	12.60	0.10	0.00	28.20	11.30	46.70	1.00	71.50	60.50	0.00	0.00	309		2015					
Начинка из свинины сдобренная	200	0.6	0.0	32.0	132.9	0.01	0.70	0.00	0.00	0.02	30.27	17.46	23.38	0.70	0.00	0.20	0.00	0.00	349		2015					
Хлеб мясной ватрушечный	50	3.3	0.6	16.7	87.0	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	9.00	5.50	43.50	2.00	66.00	2.80	0.00	0.00								
Батон ватрушечный	20	1.5	0.6	16.3	52.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.40	6.00	17.00	0.40	25.20	6.70	0.00	0.00								
Итого за прием пищи:	770	27.5	31.0	128.0	901.8	0.31	6.60	12.80	0.10	0.42	117.17	82.28	359.38	7.90	607.60	155.10	0.00	0.10								
Полдник																										
Фрукт	150	0.5	0.5	12.7	61.1	0.00	13.00	0.00	0.00	0.00	20.00	16.40	14.30	2.90	381.40	2.60	0.00	0.00								
Пюре из свинины тушеный	60	6.5	7.6	22.6	104.6	0.00	6.10	0.00	0.00	0.10	22.40	8.10	76.00	0.90	76.00	33.50	0.00	0.00	456		2015					
Свежесваренный в чай напиток	200	0.0	0.0	20.2	86.0	0.00	4.00	0.00	0.00	0.20	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	389		2015					
Итого за прием пищи:	390	7.0	8.1	55.5	333.9	0.00	17.00	0.00	0.00	0.30	57.20	26.50	103.30	6.60	459.20	36.10	0.00	0.00								
Всего за день:	1615	54.9	60.5	270.1	1 864.5	0.56	28.25	55.90	0.60	1.03	246.43	179.67	683.36	16.79	1 144.70	307.65	0.00	0.10								

3 День 1 Недели

Проект пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, кДж	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептурного типа	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мкг	С, мкг	А, мкг	Д, мкг	В2, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг			Na, мг
Завтрак																		
Пудинг из творога	150	22,5	7,7	76,8	287,1	0,00	0,40	26,30	0,20	0,20	180,10	30,60	242,60	1,10	221,30	6,40	0,00	0,00
Льенг фруктовъ	50	0,0	0,0	34,0	141,0	0,00	20,00	0,00	0,00	0,00	11,00	7,00	8,00	0,30	70,00	0,00	0,00	0,00
Бруст	100	0,5	0,5	17,7	61,1	0,00	13,00	0,00	0,00	0,00	20,00	10,40	14,50	2,00	301,40	2,00	0,00	0,00
Чай с медом и сахаромъ	200	0,1	0,0	6,3	25,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,20	3,70	3,20	0,40	41,20	0,00	0,00	0,00
Батон макаронный	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	13,10	30,00	30,00	0,40	52,40	1,40	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	570	26,1	9,4	100,4	618,5	0,10	33,40	26,30	0,20	0,20	241,80	64,50	302,10	5,40	716,30	10,40	0,00	0,00
Обед																		
Борщ из свежей капусты с картофелем	200	12,4	3,9	8,7	63,0	0,00	8,60	0,00	0,00	0,00	0,04	30,80	20,80	43,70	1,00	0,00	53,00	0,00
Мясное подбачену с ягода (юне)	220	8,9	8,4	36,4	258,3	0,20	17,70	0,20	0,00	0,10	43,00	54,70	167,20	2,80	1 320,60	115,60	0,00	0,00
Орехи, измельченные	20	0,2	0,0	0,5	2,3	0,00	1,34	0,00	0,00	0,00	3,39	2,94	6,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Чай с сахаром	200	0,0	0,0	15,0	59,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,00	2,00	0,00	0,00	1,10	0,00	0,00	0,00
Хлеб ржаной макаронный	50	3,3	0,6	16,7	87,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	9,00	9,50	43,50	2,00	64,00	2,40	0,00	0,00
Батон макаронный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	25,50	0,60	39,30	1,10	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	720	27,1	13,8	82,7	568,1	0,30	27,64	0,20	0,00	0,14	110,70	99,94	286,02	6,40	1 429,20	172,50	0,00	0,00
Полдник																		
Бруст	100	0,5	0,5	12,7	61,1	0,00	13,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,80	10,40	14,50	2,00	301,40	2,00	0,00
Ванное маблие	60	3,3	11,0	19,0	106,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00
Све фруктовъ в мед, уксусомъ	200	0,0	0,0	20,7	88,0	0,01	4,00	0,00	0,00	0,00	35,40	18,70	30,00	5,70	364,20	2,40	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	380	3,8	11,5	51,9	237,4	0,01	17,00	0,00	0,00	0,00	0,20	38,09	18,54	618,72	17,50	2 509,70	183,70	0,00
Всего за день:	1680	57,0	34,7	245,0	1 528,0	0,41	78,04	28,50	0,20	0,54	388,09	183,54	618,72	17,50	2 509,70	183,70	0,00	0,00

4 День 1 Недели

Присев лица, наименование блока	Масса порции	Плывущие вещества Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Зачески-ценность, %	Витаминизация					Минеральная ценность					№ протокол-решения	Сборщик		
						В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	В6, мг	Р, мг	Fe, мг	K, мг			L, мг	F, мг
Завтрак																			
Корнет рыбная	100	12,2	8,1	17,6	103,2	0,10	0,20	0,00	0,10	38,00	44,40	175,30	1,10	340,30	178,30	0,00	0,00	174	
Корпоративное море	150	3,3	4,8	20,8	146,2	0,10	9,60	16,00	0,10	0,20	50,20	28,60	88,10	1,10	721,00	56,90	0,00	0,00	128
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,6	60,9	0,00	0,00	0,00	0,00	13,90	6,00	7,40	0,20	35,90	0,00	0,00	0,00	96	
Батон поджаренный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	25,50	0,00	30,30	1,10	0,00	0,00		
Рыбные Мелки	20	1,3	4,9	12,1	98,0	0,00	0,00	0,00	0,00	1,80	1,40	8,00	0,10	12,10	0,30	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	500	19,3	18,7	81,0	576,9	0,20	10,30	16,00	0,10	0,30	111,10	90,30	304,30	4,20	1 138,00	238,60	0,00	0,00	
Обед																			
Суп мясной с грибами тушеными	200	4,4	4,2	13,2	110,0	0,10	4,60	0,00	0,00	34,00	28,50	70,50	1,70	0,00	51,90	0,00	0,00	162	
Плов со свининой	250	19,6	29,4	48,5	564,1	0,10	2,30	0,00	0,10	46,00	59,70	225,10	3,40	196,40	163,10	0,00	0,00	265	
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	17,1	69,9	0,00	0,10	0,00	0,00	20,30	5,00	7,20	0,50	61,60	0,00	0,00	0,00	348	
Батон поджаренный	50	3,3	0,6	16,7	87,0	0,10	0,00	0,00	0,00	9,00	9,50	43,50	2,50	69,00	2,80	0,00	0,00		
Батон поджаренный	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0,00	0,00	0,00	0,00	5,50	6,30	21,30	0,50	32,90	0,90	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	725	29,6	34,9	108,4	904,5	0,30	7,00	0,00	0,10	115,40	111,00	398,10	8,10	398,00	218,70	0,00	0,00		
Полдник																			
Бутерб.	130	0,5	0,5	12,7	61,1	0,00	13,00	0,00	0,00	20,00	10,40	14,30	2,90	381,40	2,60	0,00	0,00		
Выпечное изделие	60	3,7	3,6	32,4	177,3	0,00	1,00	0,00	0,00	11,80	7,00	32,50	0,80	114,30	17,40	0,00	0,00	406	
Салат фруктовый в мед, уксусом	200	0,0	0,0	20,3	88,0	0,00	4,00	0,00	0,00	14,00	6,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	399	
Итого за прием пищи:	380	4,2	4,1	65,3	326,4	0,00	18,00	0,00	0,00	46,80	25,40	60,80	6,50	476,30	20,00	0,00	0,00		
Всего за день:	1615	53,1	57,7	254,7	1 807,8	0,50	35,30	17,30	0,10	0,60	273,10	226,70	703,20	18,80	1 973,70	475,30	0,00	0,00	

5 День 1 Недели

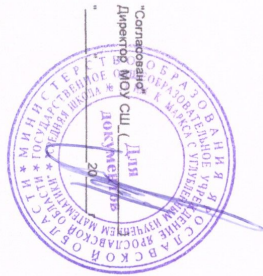
Прим. пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность		Витамины						Минеральные вещества						Ис. рацион	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал	кДж	В1, мкг	С, мкг	А, мкг	Д, мкг	В2, мкг	Са, мкг	Мg, мкг	Р, мкг	Fe, мкг	К, мкг	Л, мкг	Na, мкг		
Пюре из гречки	100	20,6	2,1	22,3	200,0	840,0	0,30	0,60	0,40	0,30	0,30	37,50	28,00	180,70	2,60	278,50	23,50	0,10	0,00	
Пюре из картофеля	150	15,0	4,2	40,0	150,0	630,0	0,10	0,00	12,60	0,10	0,00	28,20	11,30	46,70	1,00	71,50	60,90	0,00	0,00	2015
Пюре из картофеля с маслом	70	7,5	17,2	51,5	402,4	1682,4	0,10	0,00	0,10	0,10	0,10	24,20	8,70	81,60	1,10	106,70	7,90	0,00	0,00	
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	10,0	10,0	42,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13,50	6,00	7,40	0,70	25,90	0,00	0,00	0,00	2010
Батон белочный	20	1,5	0,0	10,3	52,4	220,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,70	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:	540	38,3	23,4	138,2	581,6	2450,0	0,40	0,50	12,80	1,40	0,30	89,20	61,50	333,40	5,70	459,80	93,00	0,10	0,00	
Общая																				
Среднедневной с учетом погрешности	205	0,4	1,8	14,4	100,1	416,0	0,10	7,10	0,20	0,00	0,40	21,60	21,60	50,50	1,20	487,60	47,90	0,00	0,10	97
Пюре из картофеля	150	15,0	4,2	40,0	150,0	630,0	0,10	0,00	12,60	0,10	0,00	28,20	11,30	46,70	1,00	71,50	60,90	0,00	0,00	2015
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	10,0	10,0	42,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13,50	6,00	7,40	0,70	25,90	0,00	0,00	0,00	2015
Батон белочный	20	1,5	0,0	10,3	52,4	220,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,70	0,00	0,00	2010
Итого за прием пищи:	370	16,7	4,2	60,3	212,4	882,0	0,10	0,00	12,60	0,10	0,00	46,10	23,90	70,80	2,10	123,60	68,60	0,00	0,00	
Подсумок																				
Среднедневной с учетом погрешности	200	0,0	0,0	20,2	88,0	368,0	0,01	4,00	0,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	389
Батон белочный	100	0,5	0,5	12,5	43,8	183,2	0,00	11,00	0,00	0,00	0,00	20,00	10,40	14,00	2,80	381,40	2,60	0,00	0,00	2015
Итого за прием пищи:	430	7,6	13,0	78,7	465,3	1951,2	1,20	17,00	0,00	0,00	0,06	19,48	27,24	68,28	1,40	0,00	47,72	0,00	0,00	424
Батон белочный	100	0,5	0,5	12,5	43,8	183,2	0,00	11,00	0,00	0,00	0,00	20,00	10,40	14,00	2,80	381,40	2,60	0,00	0,00	2015
Итого за прием пищи:	1675	68,3	77,1	213,7	2240,6	9207,2	2,07	25,30	16,80	1,20	1,30	217,97	165,84	723,89	18,02	1385,00	272,13	0,10	0,10	

ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Заготовки		Витамины						Минеральные вещества									
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	чеснок, кг/м	Б1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	Е2, мг	Сал, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	F, мг	Se, мг				
Итого за весь период	296,8	269,2	1 332,2	8 663,1	4,00	209,37	102,36	2,10	3,89	1 295,39	1 015,44	3 230,26	100,30	7 894,60	1 431,78	0,10	0,20				
Среднее значение за период	36,6	33,6	166,5	1 082,0	0,50	26,17	12,79	0,26	0,49	161,92	126,93	403,78	12,54	986,83	178,97	0,01	0,02				
Остаточное количество в конце за период в % от потребности	12,0	27,0	61,0																		

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Воспит. детей	Защитка	Обед	Полдник
7,11 лет	528	720	388



Основное меню для учащихся общеобразовательных школ возрастной группы 7-11 лет.
(составлено в соответствии с п.8 СанПиН 2.3.2.4.3590-20)



1 день 2 недели

Продукт пищи, наименование, бренд	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мкг	С, мкг	А, мкг	Д, мкг	В2, мкг	Св, мкг	Мг, мкг	Р, мкг	Fe, мкг	Ca, мкг	I, мкг			F, мкг	Na, мкг	
Омлет 3 шт	105	6,0	7,0	40,0	247,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	т.к.		
Ябло грунтовое	30	0,0	0,0	20,4	14,6	0,00	12,00	0,00	0,00	0,00	6,60	4,20	0,20	42,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2010	
Чай с сахаром	200	0,0	0,0	15,0	59,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,00	2,00	0,00	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00	96		
Брусок	120	0,5	0,5	15,7	61,1	0,00	13,00	0,00	0,00	0,00	20,80	10,40	14,30	2,80	391,40	2,60	0,00	0,00			
Батон подорожный	35	2,6	1,0	18,0	91,7	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,70	11,60	20,80	0,70	45,90	1,30	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	500	9,1	8,5	106,1	544,3	0,10	25,00	0,00	0,00	0,00	44,10	29,20	40,70	3,80	450,40	3,90	0,00	0,00			
Обед																					
Суп картофельный с рыбными консервами	205	6,4	1,8	14,4	100,3	0,10	7,10	0,20	0,00	0,40	21,60	21,60	50,50	1,20	467,60	47,90	0,00	0,10	97	2015	
Творог "Нивныч" с сахаром	70/20	9,8	16,7	9,7	227,6	0,00	1,70	0,10	0,00	0,00	14,90	6,70	22,40	0,30	65,10	41,20	0,00	0,00	461	2004	
Чай с сахаром	150	0,0	0,0	37,9	238,9	0,25	0,00	0,00	0,00	0,00	14,50	132,80	199,40	4,40	0,00	96,50	0,00	0,00	302	2015	
Чай с сахаром	200	0,0	0,0	15,0	59,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,00	2,00	0,00	0,00	1,10	0,00	0,00	0,00	99	2010	
Батон подорожный	50	3,3	0,9	16,7	87,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	9,90	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	0,00			
Батон подорожный	20	1,5	0,6	16,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	6,60	17,00	0,00	35,20	0,70	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	725	29,4	25,7	104,0	768,1	0,45	8,80	0,20	0,00	0,40	73,40	161,20	332,80	8,30	646,00	146,10	0,00	0,10			
Полдник																					
Выпечка ладные	60	3,5	1,4	34,6	164,0	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	0,70	14,30	35,50	11,30	0,00	24,00	0,00	0,00	405	2015
Брусок	120	0,5	0,5	15,7	61,1	0,00	13,00	0,00	0,00	0,00	20,80	10,40	14,30	2,80	391,40	2,60	0,00	0,00	389	2015	
Чай с сахаром	200	0,0	0,0	20,2	86,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	390	4,0	1,9	67,5	313,1	0,05	17,00	0,00	0,00	0,04	35,50	32,70	63,80	17,00	391,40	26,60	0,00	0,00			
Всего за день:	1615	42,5	36,1	277,6	1 623,5	0,61	50,80	0,20	0,00	0,72	153,00	242,10	446,60	28,19	1 459,80	179,80	0,00	0,10			

2 день, 2 неделя

Продукт пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур					
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Св, мг	В9, мг	Р, мг	Са, мг	К, мг	Л, мг	Н, мг	Na, мг														
Завтрак																																
Котлетки рыбные	100	12,2	8,1	17,6	193,2	0,10	0,70	0,00	0,00	0,10	39,00	44,40	175,30	1,70	340,20	178,30	0,00	0,00	177													
Рис отварной	150	3,6	4,2	37,1	201,3	0,03	0,00	0,00	0,00	0,25	5,28	22,56	77,14	0,59	0,00	60,21	0,00	0,00	90													
Чай с сахаром	200	0,0	0,0	19,0	59,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,00	2,00	77,00	0,10	1,10	0,00	0,00	0,00	36													
Борщ из овощей	20	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,50	9,00	26,50	0,00	39,30	1,10	0,00	0,00													
Печенье Мелис	20	1,3	4,9	12,1	98,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,40	8,00	0,10	12,10	0,30	0,00	0,00														
Итого за прием пищи:	600	19,4	16,1	87,2	611,0	0,13	0,70	0,00	0,00	0,35	61,09	82,46	295,94	2,99	392,80	239,91	0,00	0,00														
Обед																																
Борщ из свежих овощей с картофелем	200	12,4	3,9	8,7	153,0	0,00	0,60	0,00	0,00	0,04	39,80	20,60	43,70	1,00	0,00	53,00	0,00	0,00	82													
Уши из свинины	400	9,6	26,4	2,0	272,9	0,33	0,70	0,00	0,00	0,09	18,00	20,14	115,77	2,00	0,00	6,30	0,00	0,00	260													
Макаронные изделия отварные	150	0,2	4,0	4,0	27,2	0,10	0,00	0,00	0,10	0,00	28,30	11,30	48,70	1,00	71,50	60,50	0,00	0,00	309													
Пюре из овощей с картофелем	200	0,0	0,0	32,3	133,9	0,01	0,70	0,00	0,00	0,02	30,37	17,48	23,38	0,70	0,00	0,20	0,00	0,00	348													
Хлеб ржаной изоблвавшийся	50	3,3	0,6	16,7	87,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	9,00	9,50	24,50	0,20	68,00	2,80	0,00	0,00														
Салат из овощей	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,50	6,90	26,50	0,00	39,30	1,10	0,00	0,00														
Итого за прием пищи:	720	34,4	34,8	115,5	883,7	0,44	10,99	0,00	0,10	0,15	133,97	80,27	208,55	7,33	178,80	124,30	0,00	0,00														
Полдник																																
Вареники мясные	60	6,5	7,6	22,6	184,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	22,40	6,10	75,60	0,50	78,90	33,50	0,00	0,00	406													
Фрукты	150	0,5	0,5	12,7	61,1	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	10,00	10,40	14,30	2,30	36,40	2,60	0,00	0,00														
Сок апельсиновый и яблочный	200	0,0	0,0	20,2	88,0	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	14,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	389													
Итого за прием пищи:	390	7,0	8,1	55,5	265,6	0,01	17,00	0,00	0,00	0,10	46,40	20,50	92,40	2,80	115,30	36,10	0,00	0,00														
Всего за день:	1610	60,7	61,1	268,2	1850,6	0,58	27,79	0,00	0,10	0,45	252,86	198,68	608,39	16,82	1802,90	400,31	0,00	0,00														

3 день 2 недели

Премия пшш, наименование блока	Пшеничные вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витаминны					Минеральные вещества					Из расч-та туфля	Скорость репродукции	
	Масса подпшш	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мкг	Са, мг	Ма, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг			Li, мг
Завтрак																		
Блюсок "Сосиски"	100	14,2	7,3	12,7	277,9	0,10	0,40	5,80	0,20	0,10	17,40	23,50	138,60	2,10	46,80	32,10	0,00	0,00
Блюсок "Сосиски"	150	21,3	10,9	19,1	416,7	0,15	0,60	8,70	0,30	0,15	26,10	35,25	207,90	3,15	70,20	48,15	0,00	0,00
Картофельный пюре	200	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
Чай с сахаром	200	3,18	1,5	25,7	131,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	16,50	42,50	1,00	65,50	44,00	0,00	0,00
Блюсок картофельный	500	21,3	23,6	74,2	615,0	0,20	10,00	22,80	0,10	0,20	87,00	70,00	209,20	4,20	634,10	90,00	0,00	0,00
Обед																		
Суп картофельный с грибами, мясным	200	4,4	4,2	11,0	110,0	0,10	4,60	0,20	0,00	0,10	34,00	26,60	70,50	1,70	0,00	51,60	0,00	0,00
Пюре из картофеля	200	13,5	18,1	47,5	427,5	0,00	1,80	0,50	0,00	0,00	0,00	50,10	180,10	2,30	179,40	143,70	0,00	0,00
Чай с сахаром	200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,00	2,00	0,00	0,00	1,10	0,00	0,00	0,00
Хлеб ржаной, картофельный	50	3,3	0,6	16,7	87,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	9,90	49,50	2,00	0,00	68,00	2,00	0,00	0,00
Выпеченное изделие	50	4,7	0,0	30,3	162,1	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	10,30	6,30	37,90	0,50	56,20	27,10	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	770	25,8	27,6	122,7	863,5	0,30	6,40	0,50	0,00	0,10	102,80	96,90	342,00	6,50	283,10	223,50	0,00	0,00
Полдник																		
Выпеченное изделие	60	3,3	11,0	18,0	188,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,60	0,30	0,00	0,00	2,80	0,20	0,00	0,00
Фрукты	130	0,5	0,5	20,2	61,1	0,00	11,00	0,00	0,00	0,00	30,80	10,40	14,30	2,80	381,40	2,20	0,00	0,00
Сем. фрукты в ян. упаковке	200	0,0	0,0	20,2	80,0	0,01	4,00	0,00	0,00	0,00	14,00	6,00	14,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	390	3,8	11,5	51,9	337,4	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	35,40	18,70	30,60	18,40	384,20	2,80	0,00	0,00
Итого за день:	1810	50,9	62,7	246,8	1 821,9	0,31	23,40	0,10	0,00	0,00	178,00	188,20	641,80	15,40	1 464,00	317,10	0,00	0,00

4 день, 2 недели

Премия пищи, наименование блюда		4 День. 2 недели																	№ рецеп-туры	Способ при-готовле-ния	
		Витамины										Минеральные вещества									
		Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества								
Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	L, мг	F, мг	Na, мг				
Завтрак		150	4,7	2,8	23,3	150,1	0,10	0,40	8,40	0,00	0,10	88,40	26,00	104,40	0,70	156,00	31,90	0,00	0,00	38	2010
Чаша "Арбуз" молочная жидкая		200	0,0	0,0	15,0	59,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,00	2,00	0,00	0,00	1,10	0,00	0,00	0,00	86	
Чай с сахаром		130	0,5	0,5	12,7	61,1	0,00	13,00	0,00	0,00	0,00	20,80	10,40	14,30	2,90	381,40	2,60	0,00	0,00		
Фрукт		40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,10	0,00	13,40	0,00	0,00	8,80	13,20	34,00	0,80	52,40	1,40	0,00	0,00		
Батон ватрушечный		520	8,2	4,5	73,6	378,9	0,20	13,40	9,40	0,00	0,10	127,00	51,60	152,70	4,40	572,80	38,90	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:					Обед															88	2015
Чаша из травяного чая с каркаде		200	1,4	4,0	6,3	77,0	0,04	12,60	0,00	0,00	0,04	39,40	17,70	39,20	0,00	0,00	59,00	0,00	0,00	184	
Шашлык из свиных ребрышек		100	13,9	23,9	13,2	101,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	17,20	26,90	172,60	2,80	52,90	28,00	0,00	0,00	302	2015
Чаша гречневая рассыпчатая		150	8,4	6,0	37,8	204,9	0,20	0,00	0,00	0,00	0,08	14,50	132,80	199,40	4,40	0,00	56,30	0,00	0,00	96	
Чаша с сахаром		200	0,0	0,0	15,0	59,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,00	2,00	0,00	0,00	1,10	0,00	0,00	0,00		
Чаша рисовая ватрушечная		50	3,3	0,6	16,7	87,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,60	0,00	0,00		
Чаша рисовая ватрушечная		30	0,9	0,3	10,0	52,2	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	2,50	0,00	0,00	39,30	1,10	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:		720	23,3	35,4	164,5	658,3	0,39	13,00	9,40	0,00	0,22	95,70	198,90	480,20	10,49	161,30	145,40	0,00	0,00		2015
Полдник																				405	
Выпечное изделие		60	3,7	3,6	32,4	177,3	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	11,00	7,00	32,50	0,60	114,90	17,40	0,00	0,00		2015
Фрукт		130	0,5	0,5	12,7	61,1	0,00	13,00	0,00	0,00	0,00	20,80	10,40	14,30	2,90	381,40	2,60	0,00	0,00	389	
Салат фруктовый в нап, уксусом		200	0,0	0,0	20,2	80,0	0,01	4,00	0,00	0,00	0,30	14,00	6,00	14,00	6,50	478,30	20,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:		380	4,2	4,1	65,3	326,4	0,01	16,00	0,00	0,00	0,50	288,30	275,60	693,70	21,39	1 210,50	201,38	0,00	0,00		1640
			41,7	44,0	243,4	1 560,6	0,60	44,40	9,40	0,00	0,50										

5 день 2 недели

Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Ск, мг	Мg, мг	P, мг	Ca, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Na, мг						
Нашлось куриные	100	20,6	7,3	22,3	241,4	0,20	0,50	0,10	0,30	0,20	27,50	28,50	140,70	2,50	229,50	23,50	0,10	0,05			309	2015		
Нашлось куриные отварные	150	30,9	10,9	33,4	362,1	0,30	0,75	0,15	0,45	0,30	41,25	42,75	211,05	3,75	344,25	35,25	0,15	0,08			463	2015		
Чай с сахаром	200	0,0	0,0	15,0	59,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,00	0,00	0,00	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00		96			
Битон поджаренный	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,10	0,20	0,00	0,00	0,00	11,00	16,50	42,50	1,00	85,50	1,00	0,00	0,00	0,00					
Итого за прием пищи:	500	30,6	12,8	103,1	698,6	0,40	0,50	0,40	0,40	0,20	76,10	50,70	209,30	4,50	387,60	86,20	0,10	0,05						
Обед																								
Суп картофельный с мясом	200	4,6	5,3	14,7	131,2	0,10	7,00	9,90	0,60	0,50	35,00	24,40	67,40	1,70	519,00	57,20	0,00	0,10	0,10	97	2015			
Курица в кляре с соусом	80	22,1	18,8	6,5	209,1	0,20	3,50	62,50	0,00	0,10	73,70	20,30	170,60	1,90	620,00	91,00	0,00	0,00	0,00	290	2015			
Рис отварной	150	3,6	4,2	37,1	201,3	0,03	0,00	0,00	0,25	5,29	25,26	77,14	0,59	0,00	60,21	0,00	0,00	0,00	0,00	302	2015			
Нашлось из мяса курицы (филе)	200	0,2	0,0	11,1	69,9	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	20,30	5,00	7,20	0,59	61,00	0,00	0,00	0,00	0,00	348	2015			
Хлеб белый поджаренный	50	3,3	0,6	16,7	67,0	0,10	0,20	0,00	0,00	0,00	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,00	0,00	0,00	0,00					
Битон поджаренный	30	2,3	0,9	13,4	70,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	9,00	25,50	0,60	39,50	1,10	0,00	0,00	0,00					
Итого за прием пищи:	720	35,1	30,8	107,5	861,1	0,43	10,40	72,40	0,60	0,85	149,89	100,30	411,34	7,29	686,90	213,11	0,00	0,10	0,10					
Полдник																								
Вареное яйцо	100	7,1	12,5	43,6	316,2	1,20	0,00	3,96	0,00	0,00	19,68	27,24	69,56	1,40	0,00	47,72	0,00	0,00	0,00	424	2015			
Фрукт	130	0,5	0,5	12,7	61,1	0,00	13,00	0,00	0,00	0,00	20,00	16,40	14,30	2,90	381,40	2,60	0,00	0,00	0,00	399	2015			
Сок фруктов в мял, куриные	200	0,0	0,0	20,2	88,0	0,00	4,00	0,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
Итого за прием пищи:	430	7,6	13,0	76,7	465,3	1,21	17,00	3,96	0,00	0,20	54,48	45,64	97,86	7,10	381,40	50,32	0,00	0,00	0,00					
Всего за день:	1650	74,3	64,7	287,3	1 995,1	2,04	27,90	80,06	1,00	1,31	280,47	204,70	779,12	18,89	1 415,90	349,63	0,10	0,10						

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

	Пищевые вещества	Заготовки численность	Витамины										Минеральные вещества													
			В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мкг	Сн, мкг	Мg, мкг	Р, мкг	Fe, мкг	К, мкг	Л, мкг	F, мкг	Se, мкг											
Итого	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	клет.	8 841,5	4,34	104,30	146,16	1,70	4,01	1 182,23	1 107,66	3 248,75	102,78	6 500,10	1 448,10	0,10	0,20								
Итого за весь период	270,2	256,4	1 303,2		1 473,6	0,72	50,73	24,36	0,28	0,67	197,04	184,61	541,47	17,13	1 099,40	241,35	0,00	0,00								
Среднее значение за период	46,0	43,4	220,9																							
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,2	26,5	61,3																							

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Успокоительный полдник
2-11 лет	419	603	332