

**Примерное меню рационального питания для обучающихся МБОУ "СОШ № 2 п.Первомайский"**

Составлено по сборнику рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Разработчики Тутельян В.А., Могильный М.П. 2008 - 2011 гг., Сборник  
 мет.рекомендаций Санкт.Питер. 2008г.  
 Возрастная категория для детей 7 - 11 лет  
 Сезон осеннее – зимний, весенне - летний

Режим питания: пн-птн  
 завтрак с 09.10 до 11.50  
 обед с 13.00 до 15.00  
 полдник 16.00

Исполнитель: Бабенко Н.А., шеф – повар

**1 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	5.9	8.0	26.7	202.5	0.08	1.29	0.05	0.65	0.00	0.00	136.74	19.35	113.52	1.29	0.00	0.00	0.00	0.00	189	2008
БУТЕРБРОДЫ ГОРЯЧИЕ С СЫРОМ	30	4.8	7.6	10.3	129.9	0.03	0.04	0.05	0.12	0.05	0.04	113.00	6.67	71.74	0.33	31.74	0.00	0.01	0.00	7	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.0	14.4	96.1	0.03	0.52	0.02	0.00	0.00	0.12	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	382	2011
ФРУКТ (ЯБЛОКО, БАНАН, АПЕЛЬСИН ИЛИ МАНДАРИН)	100	0.4	0.4	9.9	47.2	0.03	10.05	0.01	0.63	0.00	0.02	16.08	8.04	11.06	2.21	279.39	2.01	0.01	0.00	338	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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	ПР	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>16.4</b>	<b>19.2</b>	<b>71.3</b>	<b>523.1</b>	0.20	11.90	0.13	1.79	0.05	0.19	270.42	40.66	213.12	4.23	336.93	2.01	0.02	0.00		
<b>Обед</b>																					
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ (ОГУРЕЦ, ПОМИДОР ИЛИ СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ)	60	0.7	0.1	2.3	14.4	0.04	15.00	0.10	0.23	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	71	2011
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1.8	5.2	13.2	106.9	0.05	5.96	0.17	2.39	0.00	0.04	22.41	20.75	52.54	0.80	396.06	3.52	0.02	0.00	96	2011
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	120	21.4	12.2	2.1	204.0	0.00	0.14	0.03	0.13	0.08	0.02	8.86	1.47	8.00	0.09	17.48	0.81	0.00	0.00	227	2011
РИС ОТВАРНОЙ	150	3.6	7.1	38.5	232.4	0.03	0.00	0.00	3.10	0.00	0.02	3.86	24.12	72.49	0.49	53.60	0.75	0.03	0.01	304	2011
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	200	0.3	0.1	25.9	106.9	0.01	8.04	0.00	0.07	0.00	0.01	17.24	5.38	6.94	0.09	67.21	0.67	0.01	0.00	346	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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	ПР	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.7	0.7	9.7	38.6	0.08	0.08	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ПР	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>770</b>	<b>31.1</b>	<b>25.4</b>	<b>101.6</b>	<b>750.6</b>	0.24	29.22	0.30	6.31	0.08	0.12	56.97	58.32	156.77	1.87	560.15	5.75	0.06	0.01		
<b>Полдник</b>																					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	6.3	3.3	23.4	162.5	0.06	0.03	0.04	0.17	0.11	0.08	29.09	8.06	59.49	0.48	64.45	1.36	0.01	0.01	ПР	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	250	1.3	0.3	25.3	107.5	0.03	5.00	0.00	0.00	0.00	0.03	17.50	10.00	17.50	3.50	300.00	2.50	0.00	0.00	389	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>7.6</b>	<b>3.6</b>	<b>48.6</b>	<b>270.0</b>	0.09	5.03	0.04	0.17	0.11	0.11	46.59	18.06	76.99	3.98	364.45	3.86	0.01	0.01		
<b>Всего за день:</b>		<b>55.0</b>	<b>48.1</b>	<b>221.6</b>	<b>1 543.7</b>	0.53	46.15	0.47	8.27	0.24	0.42	373.98	117.04	446.88	10.08	1261.53	11.62	0.09	0.02		

## 2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	120	16.7	12.8	15.3	201.2	0.09	14.38	0.13	3.24	0.00	0.00	73.73	34.16	147.46	1.80	0.00	0.00	0.00	314	2008	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.7	4.8	34.9	205.9	0.10	0.00	0.02	0.11	0.08	0.04	30.88	22.97	58.61	1.08	94.88	0.00	0.01	0.01	202	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.3	0.0	15.2	62.1	0.00	0.07	0.00	0.00	0.00	0.02	16.15	8.57	12.61	1.25	43.23	0.00	0.00	0.00	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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	ПР	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>25.1</b>	<b>17.8</b>	<b>80.4</b>	<b>540.2</b>	0.24	14.45	0.15	3.94	0.08	0.08	127.66	75.60	243.88	4.73	176.81	0.00	0.01	0.01		
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	60	0.5	3.0	4.6	48.7	0.03	1.67	0.63	1.62	0.00	0.03	18.32	12.72	18.35	0.80	135.32	2.11	0.02	0.00	40	2011
БОРЩ СИБИРСКИЙ	200	2.1	4.2	14.9	106.1	0.08	9.92	0.22	1.90	0.00	0.06	30.96	24.82	51.18	1.08	468.29	5.33	0.03	0.00	80	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	24.1	24.0	21.3	398.0	0.18	11.57	0.02	3.21	0.00	0.22	24.13	50.66	249.48	3.89	<sup>1</sup> 156.0 <sub>2</sub>	15.53	0.10	0.00	259	2011
КИСЕЛЬ	200	0.1	0.1	27.9	78.0	0.01	2.00	0.00	0.10	0.00	0.00	5.00	2.00	8.00	0.40	0.00	0.00	0.00	411	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00	ПР	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.7	0.7	9.7	38.6	0.08	0.08	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ПР		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>720</b>	<b>31.5</b>	<b>32.2</b>	<b>98.4</b>	<b>764.1</b>	0.44	25.24	0.87	7.61	0.00	0.33	87.61	103.40	360.61	6.97	<sup>1</sup> 811.2 <sub>3</sub>	22.97	0.16	0.00		
<b>Полдник</b>																					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	6.3	3.3	23.4	162.5	0.06	0.03	0.04	0.17	0.11	0.08	29.09	8.06	59.49	0.48	64.45	1.36	0.01	0.01	ПР	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	250	0.3	0.1	28.1	115.7	0.01	2.25	0.01	0.12	0.00	0.01	21.70	10.72	10.13	0.17	97.40	0.75	0.00	0.00	375	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>6.6</b>	<b>3.4</b>	<b>51.5</b>	<b>278.2</b>	0.07	2.28	0.05	0.29	0.11	0.09	50.79	18.78	69.62	0.65	161.85	2.11	0.01	0.01		
<b>Всего за день:</b>		<b>63.2</b>	<b>53.4</b>	<b>230.3</b>	<b>1 582.5</b>	0.75	41.97	1.07	11.84	0.19	0.50	266.06	197.78	674.11	12.35	<sup>2</sup> 149.8 <sub>9</sub>	25.08	0.18	0.02		

### 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	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>																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ( С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ)	180	26.6	13.6	24.2	332.0	0.08	0.00	0.00	0.80	0.00	0.00	230.00	36.00	320.00	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	224	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
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3.3	3.1	26.5	148.0	0.05	0.52	0.02	0.00	0.00	0.12	113.52	19.50	87.89	0.40	169.77	9.00	0.00	0.00	432	2008
ФРУКТ( ЯБЛОКО, БАНАН, АПЕЛЬСИН ИЛИ МАНДАРИН)	100	2.0	0.7	27.7	126.7	0.05	13.20	0.03	0.00	0.00	0.07	10.56	55.44	36.96	0.79	459.36	0.00	0.00	0.00	338	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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	ПР	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>540</b>	<b>38.5</b>	<b>22.1</b>	<b>88.8</b>	<b>717.1</b>	0.24	13.72	0.15	1.39	0.00	0.20	380.68	122.54	538.65	3.79	654.93	9.00	0.00	0.00		
<b>Обед</b>																					
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ (ОГУРЕЦ,ПОМИДОР ИЛИ СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ)	60	0.8	0.0	3.0	15.7	0.06	150.75	0.19	0.40	0.00	0.05	4.82	6.63	9.65	0.60	98.29	1.81	0.01	0.00	71	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПЕЛЬМЕНЯМИ	200	1.6	2.2	12.2	75.6	0.06	6.08	0.16	0.98	0.00	0.05	18.28	19.59	44.72	0.77	428.05	4.14	0.02	0.00	88	2011
ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	90	17.1	20.5	1.7	259.2	0.05	1.22	0.07	1.73	0.00	0.13	15.36	17.17	144.29	1.45	212.68	6.00	0.11	0.02	290	2011
ГОРОХ ОТВАРНОЙ	150	16.2	5.1	33.8	246.3	0.44	0.00	0.02	6.70	0.08	0.10	58.51	57.34	148.02	4.57	529.99	3.69	0.02	0.00	197	2011
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	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 ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00	ПР	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.7	0.7	9.7	38.6	0.08	0.08	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ПР	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>760</b>	<b>41.4</b>	<b>29.0</b>	<b>100.6</b>	<b>816.1</b>	0.77	162.13	0.44	10.59	0.08	0.37	120.17	121.93	394.28	10.99	1 560.6 1	17.64	0.17	0.02		
<b>Полдник</b>																					
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	250	0.5	0.0	19.2	79.8	0.00	1.04	0.00	0.00	0.00	0.02	29.42	12.87	16.76	1.60	63.73	0.00	0.00	0.00	377	2011
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	6.3	3.3	23.4	190.2	0.06	0.03	0.04	0.17	0.11	0.08	29.09	8.06	59.49	0.48	64.45	1.36	0.01	0.01	ПР	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>6.8</b>	<b>3.3</b>	<b>42.6</b>	<b>270.0</b>	0.06	1.07	0.04	0.17	0.11	0.10	58.51	20.93	76.25	2.08	128.18	1.36	0.01	0.01		
<b>Всего за день:</b>		<b>86.7</b>	<b>54.4</b>	<b>232.0</b>	<b>1 803.2</b>	1.07	176.92	0.63	12.15	0.19	0.67	559.36	265.40	1 009.1 8	16.86	2 343.7 2	28.00	0.18	0.03		

**4 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	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	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	90	12.5	8.1	2.9	134.7	0.02	1.32	0.51	2.09	0.00	0.02	15.39	10.96	19.03	0.37	87.47	1.75	0.01	0.00	229	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ/КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	3.1	5.2	21.3	245.1	0.12	10.36	0.04	0.25	0.08	0.11	34.95	29.00	83.74	1.18	760.19	8.42	0.04	0.00	128	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
ЙОГУРТ	135	3.8	3.4	6.1	76.3	0.04	0.95	0.03	0.00	0.00	0.23	162.00	18.90	128.25	0.00	197.10	0.00	0.03	0.00	ПР	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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	ПР	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>595</b>	<b>21.3</b>	<b>16.8</b>	<b>55.7</b>	<b>567.1</b>	0.21	13.47	0.58	2.73	0.08	0.39	240.56	75.83	261.38	3.25	<sup>1</sup> 122.0 <sub>3</sub>	10.17	0.08	0.00		
<b>Обед</b>																					
САЛАТ " ДАРЫ ОСЕНИ"	60	1.0	6.1	4.4	76.2	0.02	16.80	0.18	2.70	0.00	0.00	27.00	12.60	22.20	0.66	0.00	0.00	0.00	0.00	39	2008
СУП С ВЕРМИШЕЛЬЮ	200	1.4	2.2	10.7	68.2	0.05	5.28	0.16	0.97	0.00	0.04	16.97	17.43	39.50	0.68	371.22	3.64	0.02	0.00	103	2011
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	90	13.5	12.3	1.6	170.3	0.03	0.01	0.01	0.41	0.00	0.09	11.08	13.64	113.36	1.61	244.77	5.71	0.03	0.00	245	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3.6	4.6	37.6	205.5	0.03	0.00	0.03	0.30	0.00	0.00	10.97	25.94	77.81	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	323	2008
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 ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00	ПР	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.7	0.7	9.7	38.6	0.08	0.08	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ПР	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>760</b>	<b>24.3</b>	<b>26.2</b>	<b>107.2</b>	<b>749.1</b>	0.28	23.77	0.38	5.41	0.00	0.16	95.03	88.73	290.43	5.14	780.41	10.15	0.06	0.00		
<b>Полдник</b>																					
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	250	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	10.64	2.29	0.00	0.00	1.36	0.00	0.01	0.00	349	2011
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	6.3	3.3	23.4	192.6	0.06	0.03	0.04	0.17	0.11	0.08	29.09	8.06	59.49	0.48	64.45	1.36	0.01	0.01	ПР	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>6.3</b>	<b>3.3</b>	<b>42.8</b>	<b>270.0</b>	0.06	0.03	0.05	0.17	0.11	0.08	39.73	10.35	59.49	0.48	65.81	1.36	0.02	0.01		
<b>Всего за день:</b>		<b>51.9</b>	<b>46.3</b>	<b>205.6</b>	<b>1 586.2</b>	0.55	37.27	1.01	8.31	0.19	0.63	375.32	174.91	611.30	8.87	<sup>1</sup> 968.2 <sub>5</sub>	21.68	0.16	0.01		

### 5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	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	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
ОВОЩИ СВЕЖИЕ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ ( ОГУРЕЦ ,ПОМИДОР ИЛИ СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ)	60	0.5	0.1	1.5	8.4	0.02	6.03	0.01	0.06	0.00	0.02	13.87	8.44	25.33	0.60	85.02	1.81	0.01	0.00	71	2011
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	150	18.7	23.0	38.7	436.8	0.07	0.60	0.40	5.04	0.00	0.11	20.61	45.17	206.30	2.48	369.20	7.81	0.08	0.01	244	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.3	0.0	15.2	62.1	0.00	0.07	0.00	0.00	0.00	0.02	16.15	8.57	12.61	1.25	43.23	0.00	0.00	0.00	376	2011
СОК ( ИНД.УПАК.)	200	0.6	0.0	32.0	131.9	0.03	4.80	0.10	0.00	0.00	0.07	9.00	21.60	27.00	0.36	304.00	0.00	0.00	0.00	ПР	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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	ПР	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>630</b>	<b>21.6</b>	<b>23.2</b>	<b>97.5</b>	<b>686.7</b>	0.15	11.50	0.51	5.49	0.00	0.23	64.23	90.38	288.04	5.09	827.25	9.62	0.09	0.01		
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ	60	0.6	3.6	2.1	43.8	0.03	4.01	0.04	1.65	0.00	0.02	6.36	3.56	11.76	0.25	42.21	0.85	0.00	0.00	24	2011
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	7.4	3.7	13.1	114.9	0.09	5.84	0.28	1.71	0.00	0.07	23.24	22.27	48.56	0.81	375.00	3.81	0.03	0.00	87	2011
КНЕЛИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	120	18.3	20.5	4.7	275.1	0.08	1.28	0.18	0.56	0.25	0.17	31.07	20.98	167.23	1.79	204.21	8.15	0.12	0.02	319	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.7	4.8	34.9	205.9	0.10	0.00	0.02	0.11	0.08	0.04	30.88	22.97	58.61	1.08	94.88	0.00	0.01	0.01	202	2011
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 ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00	ПР	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.7	0.7	9.7	38.6	0.08	0.08	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ПР	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>790</b>	<b>37.0</b>	<b>33.5</b>	<b>106.9</b>	<b>865.6</b>	0.45	13.01	0.53	4.91	0.33	0.33	118.11	91.56	327.86	4.87	845.82	13.41	0.17	0.03		
<b>Полдник</b>																					
СНЕЖОК	250	7.5	0.3	10.0	77.5	0.10	2.50	0.00	0.00	0.00	0.00	315.00	37.50	245.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ПР	
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	6.3	3.3	23.4	192.5	0.06	0.03	0.04	0.17	0.11	0.08	29.09	8.06	59.49	0.48	64.45	1.36	0.01	0.01	ПР	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>13.8</b>	<b>3.6</b>	<b>33.4</b>	<b>270.0</b>	0.16	2.53	0.04	0.17	0.11	0.08	344.09	45.56	304.49	0.48	64.45	1.36	0.01	0.01		
<b>Всего за день:</b>		<b>72.5</b>	<b>60.2</b>	<b>237.8</b>	<b>1 822.2</b>	0.76	27.04	1.08	10.57	0.44	0.64	526.43	227.50	920.39	10.44	<sup>1</sup> 737.5 <sub>2</sub>	24.39	0.27	0.05		

**6 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	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	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
КАША "ДРУЖБА"	200	4.6	8.3	24.4	191.4	0.07	0.52	0.04	0.44	0.09	0.12	111.38	24.13	107.72	0.46	178.52	9.59	0.01	0.00	190	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (БАТОН)	30	1.6	8.8	10.4	127.2	0.02	0.00	0.07	0.22	0.15	0.02	5.00	2.60	14.90	0.22	19.90	0.00	0.00	0.00	1	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.7	24.3	146.8	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
ФРУКТ (ЯБЛОКО, БАНАН, АПЕЛЬСИН ИЛИ МАНДАРИН)	100	1.2	0.3	10.7	56.8	0.05	79.20	0.01	0.29	0.00	0.04	44.88	17.16	30.36	0.40	260.04	2.64	0.03	0.00	338	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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	ПР	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>12.7</b>	<b>21.2</b>	<b>79.8</b>	<b>569.5</b>	0.20	80.24	0.14	1.34	0.24	0.31	277.29	77.98	265.36	2.35	691.55	21.23	0.04	0.00		
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	60	0.7	3.0	6.3	56.0	0.02	6.19	0.19	1.43	0.00	0.02	21.57	8.81	15.07	0.68	116.54	1.68	0.01	0.00	41	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4.6	4.3	15.1	117.7	0.15	3.72	0.20	3.26	0.00	0.06	28.91	26.64	62.62	1.53	378.58	3.56	0.02	0.00	102	2011
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	120	16.8	10.5	9.9	204.2	0.03	0.04	0.06	0.64	0.32	0.07	22.85	7.63	41.92	0.61	56.62	3.50	0.01	0.00	234	2011
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С КУКУРУЗОЙ	150	3.3	7.0	32.0	204.4	0.03	0.42	0.00	3.19	0.00	0.03	5.03	21.64	64.93	0.46	54.06	0.61	0.02	0.01	304	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	15.5	61.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.52	1.83	0.00	0.00	1.09	0.00	0.00	0.00	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00	ПР	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.7	0.7	9.7	38.6	0.08	0.08	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ПР	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>790</b>	<b>30.1</b>	<b>25.7</b>	<b>108.5</b>	<b>777.7</b>	0.37	10.45	0.45	9.30	0.32	0.20	96.08	79.75	218.14	4.08	658.49	9.35	0.07	0.01		
<b>Полдник</b>																					
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	250	0.4	0.2	26.9	112.8	0.01	30.00	0.01	0.27	0.00	0.02	21.36	12.41	11.14	0.44	132.65	0.38	0.01	0.00	375	2011
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	6.3	3.3	23.4	162.5	0.06	0.03	0.04	0.17	0.11	0.08	29.09	8.06	59.49	0.48	64.45	1.36	0.01	0.01	ПР	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>6.7</b>	<b>3.5</b>	<b>50.3</b>	<b>275.3</b>	0.07	30.03	0.05	0.44	0.11	0.10	50.45	20.47	70.63	0.92	197.10	1.74	0.02	0.01		
<b>Всего за день:</b>		<b>49.5</b>	<b>50.3</b>	<b>238.6</b>	<b>1 622.4</b>	0.64	120.72	0.64	11.08	0.67	0.61	423.82	178.20	554.13	7.35	1 547.14	32.32	0.13	0.02		

## 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
ОМЛЕТ С СЫРОМ	150	16.1	28.9	6.6	352.2	0.08	0.71	0.32	1.99	2.01	0.48	255.68	26.31	278.76	2.03	314.49	27.80	0.04	0.02	211	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.3	0.0	15.2	62.1	0.00	0.07	0.00	0.00	0.00	0.02	16.15	8.57	12.61	1.25	43.23	0.00	0.00	0.00	376	2011
ЙОГУРТ	135	3.8	3.4	6.1	76.3	0.04	0.95	0.03	0.00	0.00	0.23	162.00	18.90	128.25	0.00	197.10	0.00	0.03	0.00	ПР	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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	ПР	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>505</b>	<b>21.7</b>	<b>32.4</b>	<b>37.9</b>	<b>537.9</b>	0.15	1.73	0.35	2.38	2.01	0.74	438.43	60.38	436.42	3.68	580.62	27.80	0.07	0.02		
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	60	0.7	3.6	2.7	47.2	0.03	4.90	0.06	1.71	0.00	0.02	4.05	1.83	7.64	0.14	25.41	0.44	0.00	0.00	23	2011
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	1.5	4.1	8.6	77.3	0.05	6.80	0.16	1.87	0.00	0.05	23.57	16.81	36.90	0.68	293.19	3.12	0.01	0.00	99	2011
ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СМЕТАННО-ТОМАТНОМ СОУСЕ	90	17.2	17.6	1.8	233.8	0.05	1.22	0.08	0.22	0.00	0.13	18.22	17.40	145.81	1.47	215.97	6.27	0.11	0.02	290	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.7	4.8	34.9	205.9	0.10	0.00	0.02	0.11	0.08	0.04	30.88	22.97	58.61	1.08	94.88	0.00	0.01	0.01	202	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 ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00	ПР	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.7	0.7	9.7	38.6	0.08	0.08	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ПР	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>760</b>	<b>29.8</b>	<b>31.0</b>	<b>97.1</b>	<b>775.0</b>	0.37	13.00	0.32	4.69	0.08	0.26	95.19	74.19	282.56	4.17	682.31	9.83	0.14	0.03		
<b>Полдник</b>																					
СОК ФРУКТОВЫЙ ИЛИ ЯГОДНЫЙ	250	1.3	0.3	25.3	107.5	0.03	5.00	0.00	0.00	0.00	0.03	17.50	10.00	17.50	3.50	300.00	2.50	0.00	0.00	389	2011
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	6.3	3.3	23.4	162.5	0.06	0.03	0.04	0.17	0.11	0.08	29.09	8.06	59.49	0.48	64.45	1.36	0.01	0.01	ПР	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>7.6</b>	<b>3.6</b>	<b>48.6</b>	<b>270.0</b>	0.09	5.03	0.04	0.17	0.11	0.11	46.59	18.06	76.99	3.98	364.45	3.86	0.01	0.01		
<b>Всего за день:</b>		<b>59.1</b>	<b>66.9</b>	<b>183.7</b>	<b>1 582.9</b>	0.61	19.76	0.71	7.24	2.20	1.11	580.21	152.63	795.97	11.83	<sup>1</sup> 627.3 8	41.49	0.22	0.06		

### 8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	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	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	120	26.9	16.0	4.4	270.2	0.02	0.02	0.02	1.89	0.00	0.01	19.25	2.65	13.92	0.10	27.55	1.77	0.00	0.00	232	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ)	150	8.8	6.2	40.2	252.2	0.24	0.95	0.37	4.79	0.08	0.14	25.04	130.84	200.43	4.61	321.57	3.58	0.03	0.00	166	2011
ФРУКТ(ЯБЛОКО,БАНАН,АПЕЛЬСИН ИЛИ МАНДАРИН)	100	2.0	0.7	27.7	126.7	0.05	13.20	0.03	0.00	0.00	0.07	10.56	55.44	36.96	0.79	459.36	0.00	0.00	0.00	338	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	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	ПР	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>590</b>	<b>39.6</b>	<b>23.1</b>	<b>97.7</b>	<b>760.2</b>	<b>0.34</b>	<b>15.01</b>	<b>0.42</b>	<b>7.07</b>	<b>0.08</b>	<b>0.25</b>	<b>83.07</b>	<b>205.90</b>	<b>281.67</b>	<b>7.20</b>	<b>885.75</b>	<b>5.35</b>	<b>0.03</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																					
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ (ОГУРЕЦ,ПОМИДОР ИЛИ СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ)	60	0.5	0.1	1.5	8.4	0.02	5.98	0.01	0.06	0.00	0.02	13.75	8.37	25.12	0.60	84.32	1.79	0.01	0.00	71	2011
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	200	0.7	4.0	5.7	61.8	0.03	2.86	0.00	1.73	0.00	0.02	14.11	9.38	21.12	0.37	195.23	1.83	0.01	0.00	113	2011
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	200	23.2	24.0	33.8	443.5	0.09	0.48	0.22	3.71	0.00	0.15	18.45	44.25	235.52	2.95	436.94	9.28	0.09	0.01	244	2011
НАПИТОК ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ	200	0.3	0.1	25.1	103.9	0.01	20.70	0.01	0.19	0.00	0.01	17.04	9.05	7.69	0.31	91.88	0.26	0.00	0.00	437	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00	ПР	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.7	0.7	9.7	38.6	0.08	0.08	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ПР	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>720</b>	<b>29.4</b>	<b>29.1</b>	<b>95.7</b>	<b>750.9</b>	<b>0.29</b>	<b>30.10</b>	<b>0.24</b>	<b>6.47</b>	<b>0.00</b>	<b>0.22</b>	<b>72.55</b>	<b>84.25</b>	<b>323.05</b>	<b>5.03</b>	<b>859.97</b>	<b>13.16</b>	<b>0.12</b>	<b>0.01</b>		
<b>Полдник</b>																					
РЯЖЕНКА	250	7.5	2.5	10.5	100.0	0.05	1.25	0.00	0.00	0.00	0.00	310.00	35.00	230.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ПР	
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	6.3	3.3	23.4	170.0	0.06	0.03	0.04	0.17	0.11	0.08	29.09	8.06	59.49	0.48	64.45	1.36	0.01	0.01	ПР	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>13.8</b>	<b>5.8</b>	<b>33.9</b>	<b>270.0</b>	<b>0.11</b>	<b>1.28</b>	<b>0.04</b>	<b>0.17</b>	<b>0.11</b>	<b>0.08</b>	<b>339.09</b>	<b>43.06</b>	<b>289.49</b>	<b>0.48</b>	<b>64.45</b>	<b>1.36</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>82.7</b>	<b>58.0</b>	<b>227.4</b>	<b>1 781.1</b>	<b>0.74</b>	<b>46.39</b>	<b>0.70</b>	<b>13.71</b>	<b>0.19</b>	<b>0.55</b>	<b>494.71</b>	<b>333.21</b>	<b>894.21</b>	<b>12.71</b>	<b>1 810.17</b>	<b>19.87</b>	<b>0.16</b>	<b>0.02</b>		



**9 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	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	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	180	24.5	16.8	40.7	413.6	0.04	5.10	0.07	1.96	0.09	0.28	206.48	30.87	254.85	0.78	220.07	1.88	0.03	0.03	224	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.3	3.1	26.5	148.0	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
СОК (ИНД.УПАК.)	200	0.6	0.0	32.0	131.9	0.03	4.80	0.10	0.00	0.00	0.07	9.00	21.60	27.00	0.36	304.00	0.00	0.00	0.00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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	ПР	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>29.9</b>	<b>20.0</b>	<b>109.3</b>	<b>740.9</b>	0.15	10.42	0.19	2.35	0.09	0.48	331.49	78.10	386.54	1.94	719.48	10.88	0.03	0.03		
<b>Обед</b>																					
САЛАТ " ШКОЛЬНЫЙ ВАЛЬС"	60	2.9	5.5	0.8	64.7	0.02	1.92	0.03	1.41	0.00	0.02	9.60	6.39	30.95	0.39	64.34	1.17	0.02	0.00	50	2011
СУП ПОЛЕВОЙ	200	2.3	2.4	16.1	95.5	0.07	5.28	0.16	1.18	0.00	0.04	18.91	23.41	56.28	0.90	388.10	4.00	0.02	0.00	101	2011
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ (2 ВАРИАНТ)	120	14.4	17.2	13.0	263.0	0.07	1.28	0.09	1.95	0.00	0.07	14.28	21.77	133.98	1.89	269.93	5.68	0.04	0.00	279	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ/КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	3.2	5.4	21.4	147.4	0.12	10.38	0.04	0.25	0.08	0.11	35.04	29.08	83.98	1.18	762.39	8.45	0.04	0.00	128	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 ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00	ПР	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.7	0.7	9.7	38.6	0.08	0.08	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ПР	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>790</b>	<b>27.6</b>	<b>31.6</b>	<b>104.2</b>	<b>799.6</b>	0.43	20.54	0.32	5.82	0.08	0.27	106.84	99.77	342.75	5.95	1 649.18	20.10	0.13	0.00		
<b>Полдник</b>																					
ЧАЙ С САХАРОМ	250	0.4	0.0	19.1	77.8	0.00	0.08	0.00	0.00	0.00	0.02	20.08	10.63	15.57	1.55	53.41	0.00	0.00	0.00	376	2011
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	6.3	3.3	23.4	192.5	0.06	0.03	0.04	0.17	0.11	0.08	29.09	8.06	59.49	0.48	64.45	1.36	0.01	0.01	ПР	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>6.7</b>	<b>3.3</b>	<b>42.4</b>	<b>270.3</b>	0.06	0.11	0.04	0.17	0.11	0.10	49.17	18.69	75.06	2.03	117.86	1.36	0.01	0.01		
<b>Всего за день:</b>		<b>64.2</b>	<b>55.0</b>	<b>255.9</b>	<b>1 810.8</b>	0.64	31.07	0.55	8.34	0.28	0.85	487.50	196.56	804.35	9.92	2 486.52	32.34	0.17	0.04		

**10 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	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	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ (ОГУРЕЦ, ПОМИДОР ИЛИ СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ)	60	0.5	0.1	1.5	8.4	0.02	6.03	0.01	0.06	0.00	0.02	13.87	8.44	25.33	0.60	85.02	1.81	0.01	0.00	71	2011
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	120	20.3	19.8	8.4	232.2	0.07	0.00	0.00	2.03	0.00	0.12	12.69	24.84	181.00	2.76	368.41	7.52	0.06	0.00	268	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.7	4.8	34.9	205.9	0.10	0.00	0.02	0.11	0.08	0.04	30.88	22.97	58.61	1.08	94.88	0.00	0.01	0.01	202	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.3	0.0	15.2	62.1	0.00	0.07	0.00	0.00	0.00	0.02	16.15	8.57	12.61	1.25	43.23	0.00	0.00	0.00	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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	ПР	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>28.4</b>	<b>24.8</b>	<b>70.0</b>	<b>556.0</b>	0.22	6.10	0.03	2.59	0.08	0.21	78.19	71.42	294.35	6.09	617.34	9.33	0.08	0.01		
<b>Обед</b>																					
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0.9	3.6	5.2	57.3	0.03	3.09	0.19	1.65	0.00	0.02	17.98	12.20	25.86	0.54	180.51	2.31	0.00	0.00	67	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1.5	4.1	7.3	72.2	0.04	10.00	0.21	1.82	0.00	0.05	33.10	17.50	34.11	0.79	262.30	3.32	0.02	0.00	88	2011
ГУЛЯШ	90	13.7	15.6	3.3	208.5	0.04	1.66	0.02	2.39	0.00	0.09	9.66	17.34	119.23	1.81	316.50	6.15	0.03	0.00	260	2011
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ (БУЛГУР)	150	0.0	4.7	0.1	42.1	0.00	0.00	0.02	0.13	0.09	0.01	9.77	1.24	1.90	0.05	1.32	0.00	0.00	0.00	181	2008
КИСЕЛЬ	200	0.1	0.1	27.9	113.0	0.01	2.00	0.00	0.10	0.00	0.00	5.00	2.00	8.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	411	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00	ПР	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.7	0.7	9.7	38.6	0.08	0.08	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ПР	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>760</b>	<b>21.0</b>	<b>28.9</b>	<b>73.5</b>	<b>626.4</b>	0.26	16.83	0.44	6.87	0.09	0.19	84.71	63.48	222.70	4.39	812.23	11.78	0.06	0.00		
<b>Полдник</b>																					
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	250	0.0	0.0	24.2	96.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.59	2.48	0.00	0.00	1.58	0.00	0.00	0.00	348	2011
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	6.3	3.3	23.4	193.5	0.06	0.03	0.04	0.17	0.11	0.08	29.09	8.06	59.49	0.48	64.45	1.36	0.01	0.01	ПР	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>6.3</b>	<b>3.3</b>	<b>47.6</b>	<b>290.2</b>	0.06	0.03	0.04	0.17	0.11	0.08	40.68	10.54	59.49	0.48	66.03	1.36	0.01	0.01		
<b>Всего за день:</b>		<b>55.7</b>	<b>57.0</b>	<b>191.1</b>	<b>1 472.6</b>	0.54	22.96	0.51	9.63	0.28	0.48	203.58	145.44	576.54	10.96	1 495.60	22.47	0.15	0.02		

## ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	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	І, мкг	F, мг	Se, мг	
Итого за весь	640,4	549,6	2223,9	16607,6	6.8	570.2	7.3	101.1	4.8	6.4	4 290.9	1 988.6	7 287.0	111.3	18 427.7	259.2	1.7	0.2	
Среднее	64.0	55.0	222.4	1 660.8	0.6	57.03	0.7	10.11	0.4	0.6	429.10	198.87	728.71	11.14	1 842.77	25.93	0.1	0.0	
Содержание белков,	15.4	29.8	54.8																

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

Возраст	Завтра	Обед	Полдник
7- 11	561	762	300