

Примерное меню рационального питания для обучающихся МБОУ "Лицей №1 п.Первомайский»

Утверждаю

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

Директор МБОУ "Лицей №1 п.Первомайский»

Разработчики Тутельян В.А., Могильный М.П. 2008 - 2011гг.,Сборник мет.рекомендаций Санкт.Питер. 2008г.

имени И.С. Артищева»

Возрастная категория для детей 12 - 18 лет

_____ О.И.Немцева

Сезон: весенне-летний

«_____»_____202 г. Режим питания:

пн.-пт. завтрак с 09.10 до 11.55

пн.-пт. обед с 13.10 до 13.40

пн.-пт. полдник 16.00

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества			Энергети - ческая ценность	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп - туры	Сборник рецепту р
		Белки , г	Жиры , г	Углево д ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	7.4	10.0	33.4	289.6	0.1	1.61	0.0	0.81	0.0	0.0	170.9	24.19	141.9	1.61	0.00	0.00	0.00	0.0	189	2008
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5.0	4.5	0.3	61.3	0.0	0.00	0.1	0.81	0.8	0.1	19.93	4.35	69.55	0.91	56.35	8.05	0.02	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	0.0	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	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.0	ПР	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.5	45.6	0.0	4.00	0.0	0.63	0.0	0.0	14.40	7.20	9.90	1.98	278.00	2.00	0.01	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	209.8	42.34	238.1	4.90	360.15	10.0	0.03	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	0.0	71	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5.7	5.4	18.9	147.2	0.1	4.65	0.2	4.07	0.0	0.0	36.14	33.31	78.28	1.92	473.23	4.45	0.04	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	30.44	54.16	249.2	2.26	310.32	7.97	0.15	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	17.24	5.38	6.94	0.09	67.21	0.67	0.01	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	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.0	ПР	
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	ПР	
Итого за прием пищи:	810	33.6	33.9	129.2	962.9	0.5	24.2	0.8	10.2	0.0	0.3	107.6	114.0	393.0	5.07	935.56	13.0	10.4	6.2		
Полдник																					
кондитерское изделие	100	12.6	6.6	46.8	325.0	0.1	0.06	0.0	0.34	0.2	0.1	58.18	16.12	118.9	0.96	128.90	2.72	0.02	0.0	ПР	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	250	1.3	0.3	25.3	107.5	0.0	5.00	0.0	0.00	0.0	0.0	17.50	10.00	17.50	3.50	300.00	2.50	0.00	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	75.68	26.12	136.4	4.46	428.90	5.22	0.02	0.0		
Всего за день:		65.6	58.8	268.9	1 935.3	0.86	35.41	1.11	13.20	1.11	0.85	393.16	182.51	767.67	14.43	1 724.66	28.36	10.46	6.24		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ОВОЩНЫЕ ПАЛОЧКИ	100	0.8	0.1	2.5	14.0	0.03	9.97	0.01	0.10	0.00	0.04	22.93	13.96	41.87	1.00	140.58	2.99	0.02	0.00	71	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ	130	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	0.00	314	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	200	7.6	6.5	46.5	274.7	0.14	0.00	0.03	0.15	0.10	0.06	41.16	30.62	78.15	1.42	126.51	0.00	0.02	0.02	202	2011
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	
Итого за прием пищи:	660	27.8	19.5	94.5	623.0	0.31	24.42	0.17	4.08	0.10	0.14	160.87	97.21	305.29	6.07	349.02	2.99	0.04	0.02		
Обед																					
САЛАТ ИЗ КАЛЬМАРОВ С	100	6.4	6.7	5.7	109.7	0.08	2.59	0.02	2.80	0.22	0.07	23.50	28.07	89.01	1.42	217.92	2.84	0.01	0.01	51	2011
БОРЩ СИБИРСКИЙ	250	6.6	4.6	8.3	206.6	0.04	8.00	0.16	0.24	0.00	0.00	37.60	23.20	80.80	1.52	0.00	0.00	0.00	0.00	80	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	24.1	23.1	21.4	389.9	0.18	11.57	0.04	1.02	0.08	0.23	24.69	50.66	250.22	3.90	¹ 156.8 5	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	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	1.6	0.6	9.6	51.8	0.09	0.08	0.00	0.07	0.00	0.07	14.60	8.00	25.00	0.00	33.20	0.00	10.20	6.18	ПР	
Итого за прием пищи:	810	41.8	35.4	93.0	930.7	0.46	24.24	0.22	5.01	0.30	0.39	114.59	125.13	486.63	8.04	¹ 459.5 7	18.37	10.32	6.19		
Полдник																					
кондитерское изделие	100	12.6	6.6	46.8	325.0	0.12	0.06	0.08	0.34	0.22	0.16	58.18	16.12	118.98	0.96	128.90	2.72	0.02	0.02	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
Итого за прием пищи:	350	12.9	6.7	74.8	440.6	0.13	2.31	0.09	0.46	0.22	0.17	79.88	26.84	129.11	1.13	226.30	3.47	0.02	0.02		
Всего за день:		82.5	61.6	262.3	1 994.4	0.90	50.97	0.48	9.55	0.62	0.70	355.34	249.18	921.03	15.24	² 034.8 9	24.83	10.38	6.23		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
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	230.0	36.00	320.0	1.20	0.00	0.00	0.00	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	83.77	5.52	57.72	0.28	25.01	0.00	0.00	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	113.5	19.50	87.89	0.40	169.77	9.00	0.00	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	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.0	ПР		
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.8	0.2	7.3	36.9	0.0	15.20	0.0	0.2	0.0	0.0	31.50	9.90	15.30	0.09	155.00	0.00	0.14	0.0	340	2011	
Итого за прием пищи:	580	33.9	20.9	73.2	591.2	0.2	15.78	0.0	1.4	0.0	0.2	463.3	77.52	497.7	2.37	375.58	9.00	0.14	0.0			
Обед																						
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ (	100	1.3	0.0	4.8	25.2	0.0	100.0	0.2	0.6	0.0	0.0	7.20	9.90	14.40	0.90	163.00	3.00	0.01	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	21.22	21.79	49.37	0.86	464.00	4.55	0.03	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	36.89	16.68	136.8	1.25	193.47	6.46	0.09	0.0	297	2011	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	200	4.9	8.1	21.0	179.1	0.0	41.62	0.2	3.6	0.0	0.1	106.0	40.79	81.70	2.40	517.80	8.24	0.03	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	12.60	7.20	12.60	2.52	240.00	2.00	0.00	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	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.0	ПР		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.6	0.6	9.6	51.8	0.0	0.08	0.0	0.0	0.0	0.0	14.60	8.00	25.00	0.00	33.20	0.00	10.2	6.1	ПР		
Итого за прием пищи:	910	28.6	26.2	98.7	878.8	0.50	150.55	0.76	6.54	0.00	0.45	207.72	117.56	353.53	8.73	1 663.00	24.25	10.37	6.20			
Полдник																						
кондитерское изделие	100	12.6	6.6	46.8	325.0	0.1	0.06	0.0	0.3	0.2	0.1	58.18	16.12	118.9	0.96	128.90	2.72	0.02	0.0	ПР		
чай с лимоном	250	0.5	0.0	19.2	79.8	0.0	1.04	0.0	0.0	0.0	0.0	29.42	12.87	16.76	1.60	63.73	0.00	0.00	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	87.60	28.99	135.7	2.56	192.63	2.72	0.02	0.0			
Всего за день:		75.6	53.7	237.9	1 874.8	0.85	167.43	0.92	8.37	0.27	0.83	758.71	224.07	986.98	13.66	2 231.2	35.97	10.53	6.22			

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		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		
Завтрак																					
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	17.12	12.21	21.19	0.40	97.61	1.95	0.02	0.0	229	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ/КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	200	4.2	7.0	28.4	326.7	0.16	13.81	0.05	0.33	0.11	0.15	46.60	38.66	111.65	1.57	1 013.5	11.23	0.05	0.00	128	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	23.62	10.37	13.56	1.30	51.47	0.00	0.00	0.0	377	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	ПР	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.3	10.0	45.6	0.0	2.00	0.0	0.36	0.0	0.0	17.10	10.80	14.40	1.80	155.00	1.00	0.01	0.0	340	2011
Итого за прием пищи:	620	19.5	16.1	67.0	627.1	0.24	18.12	0.61	3.40	0.11	0.23	109.04	78.64	177.60	5.47	1 343.4	14.18	0.08	0.00		
Обед																					
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	168.0	24.00	111.0	1.70	0.00	0.00	0.00	0.0	48	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПЕЛЬМЕНЯМИ	250	2.0	2.8	15.3	135.0	0.1	7.60	0.2	1.22	0.0	0.0	22.86	24.49	55.90	0.97	535.06	5.18	0.04	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 ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	4.8	6.1	50.1	274.0	0.0	0.00	0.0	0.40	0.0	0.0	14.63	34.58	103.7	0.80	0.00	0.00	0.00	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	19.81	5.92	3.96	0.79	112.82	0.80	0.00	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	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.0	ПР	
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	ПР	
Итого за прием пищи:	910	33.7	47.1	128.7	1 042.9	0.3	16.3	0.3	11.8	0.0	0.1	264.6	132.3	499.7	7.28	732.68	5.98	10.2	6.1		
Полдник																					
кондитерское изделие	100	12.6	6.6	46.8	325.0	0.1	0.06	0.0	0.34	0.2	0.1	58.18	16.12	118.9	0.96	128.90	2.72	0.02	0.0	ПР	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	250	0.0	0.0	19.4	77.4	0.0	0.00	0.0	0.00	0.0	0.0	10.64	2.29	0.00	0.00	1.36	0.00	0.01	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	68.82	18.41	118.9	0.96	130.26	2.72	0.03	0.0		
Всего за день:		65.8	69.8	261.8	2 072.4	0.63	34.49	1.00	15.53	0.33	0.48	427.90	221.44	771.28	13.71	2 173.2	22.88	0.16	0.02		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевอด ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ	100	0.8	0.1	2.5	14.0	0.03	9.97	0.01	0.10	0.00	0.04	22.93	13.96	41.87	1.00	140.58	2.99	0.02	0.00	71	2008
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ	200	24.8	27.5	50.8	349.5	0.10	0.59	0.32	5.25	0.00	0.16	22.57	56.55	269.55	3.20	470.93	9.88	0.10	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	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	
Итого за прием пищи:	720	28.0	27.7	110.6	604.9	0.19	15.43	0.43	5.74	0.00	0.30	75.25	107.28	367.83	6.21	984.54	12.87	0.12	0.01		
Обед																					
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С	100	2.7	7.1	9.6	113.6	0.08	6.34	0.62	3.07	0.18	0.09	23.52	22.46	60.31	0.93	320.41	4.97	0.02	0.00	40	2011
СУП С РЫБНЫМИ	250	0.0	0.0	0.0	107.7	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	87	2011
КНЕЛИ КУРИНЫЕ С	130	19.8	22.0	5.0	296.3	0.08	1.35	0.18	0.60	0.27	0.18	33.49	22.57	180.79	1.93	221.13	8.81	0.13	0.02	319	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	200	7.6	6.5	46.5	274.7	0.14	0.00	0.03	0.15	0.10	0.06	41.16	30.62	78.15	1.42	126.51	0.00	0.02	0.02	202	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0.2	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	1.6	0.6	9.6	51.8	0.09	0.08	0.00	0.07	0.00	0.07	14.60	8.00	25.00	0.00	33.20	0.00	10.20	6.18	ПР	
Итого за прием пищи:	940	35.0	36.5	113.2	1 031.4	0.46	9.57	0.84	4.77	0.55	0.43	139.33	105.43	385.95	5.22	830.77	14.38	10.38	6.22		
Полдник																					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	12.6	6.6	46.8	325.0	0.12	0.06	0.08	0.34	0.22	0.16	58.18	16.12	118.98	0.96	128.90	2.72	0.02	0.02	ПР	
КЕФИР	250	7.3	6.3	10.0	132.5	0.10	1.75	0.07	0.18	0.00	0.43	300.00	35.00	237.50	0.25	365.00	22.50	0.05	0.00	ПР	
Итого за прием пищи:	350	19.9	12.9	56.8	457.5	0.22	1.81	0.15	0.52	0.22	0.59	358.18	51.12	356.48	1.21	493.90	25.22	0.07	0.02		
Всего за день:		82.9	77.0	280.6	2 093.7	0.87	26.81	1.42	11.03	0.77	1.32	572.76	263.83	1 110.26	12.64	2 309.21	52.47	10.57	6.25		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			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	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	200	7.2	8.9	31.5	236.1	0.1	1.29	0.0	0.1	0.0	0.0	141.9	46.44	178.0	2.58	0.00	0.00	0.00	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	83.77	5.52	57.72	0.28	25.01	0.00	0.00	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	0.1	111.4	27.49	95.58	0.87	207.29	9.00	0.00	0.0	382	2011
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	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.0	ПР	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	1.5	0.5	20.4	93.1	0.0	4.00	0.0	0.0	0.0	0.0	7.20	37.80	25.20	0.54	348.00	0.00	0.00	0.0	340	2011
Итого за прием пищи:	550	17.4	18.9	95.5	601.7	0.2	5.87	0.1	0.6	0.0	0.2	348.9	123.8	373.3	4.67	606.10	9.00	0.00	0.0		
Обед																					
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	42.08	14.36	31.01	0.59	260.65	2.73	0.01	0.0	47	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5.7	5.4	18.9	147.2	0.1	4.65	0.2	4.0	0.0	0.0	36.14	33.31	78.28	1.92	473.23	4.45	0.04	0.0	102	2011
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	130	18.1	11.6	10.6	219.6	0.0	0.04	0.0	0.6	0.3	0.0	24.14	8.18	44.94	0.66	60.45	3.74	0.01	0.0	234	2011
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	200	4.3	7.2	43.6	256.0	0.0	0.69	0.2	0.5	0.1	0.0	13.65	31.70	91.61	0.75	103.03	1.75	0.04	0.0	58	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	15.5	61.9	0.0	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0	8.52	1.83	0.00	0.00	1.09	0.00	0.00	0.0	349	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	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.0	ПР	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.6	0.6	9.6	51.8	0.0	0.08	0.0	0.0	0.0	0.0	14.60	8.00	25.00	0.00	33.20	0.00	10.2	6.1	ПР	
Итого за прием пищи:	940	32.8	29.5	116.8	918.8	0.3	30.6	0.5	8.2	0.4	0.2	133.7	102.5	279.4	4.72	950.05	12.6	0.11	0.0		
Полдник																					
кондитерское изделие	100	12.6	6.6	46.8	325.0	0.1	0.06	0.0	0.3	0.2	0.1	58.18	16.12	118.9	0.96	128.90	2.72	0.02	0.0	ПР	
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	21.36	12.41	11.14	0.44	132.65	0.38	0.01	0.0	375	2011
Итого за прием пищи:	350	13.0	6.8	73.6	437.7	0.1	30.0	0.0	0.6	0.2	0.1	79.54	28.53	130.1	1.40	261.55	3.10	0.03	0.0		
Всего за день:		63.2	55.2	285.9	1 958.2	0.76	66.61	0.82	9.43	0.73	0.61	562.17	254.96	782.88	10.79	1 817.7	24.77	0.14	0.03		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
ОМЛЕТ С СЫРОМ	200	21.4	38.4	8.8	331.0	0.1	0.93	0.4	2.65	2.6	0.6	340.0	34.99	370.7	2.70	418.27	36.9	0.05	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	14.40	0.24	19.90	0.00	0.00	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	119.7	20.15	84.61	1.33	189.23	9.00	0.00	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	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.0	ПР		
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.3	10.0	45.6	0.0	2.00	0.0	0.36	0.0	0.0	17.10	10.80	14.40	1.80	155.00	1.00	0.01	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	486.5	74.94	500.9	6.47	808.20	46.9	0.06	0.0			
Обед																						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С	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	12.75	0.22	42.35	0.73	0.01	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	29.47	21.02	46.13	0.86	366.49	3.90	0.03	0.0	99	2011	
ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СМЕТАННО-	100	19.1	19.5	2.0	259.8	0.0	1.36	0.0	0.24	0.0	0.1	20.14	19.33	162.0	1.63	239.75	6.97	0.13	0.0	290	2011	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	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	126.51	0.00	0.02	0.0	202	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	9.27	1.98	0.00	0.00	1.26	0.00	0.00	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	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.0	ПР		
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	ПР		
Итого за прием пищи:	910	34.3	37.9	112.9	933.9	0.4	18.1	0.4	6.42	0.1	0.3	130.5	97.20	357.6	4.93	861.16	11.6	10.4	6.2			
Полдник																						
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	12.6	6.6	46.8	325.0	0.1	0.06	0.0	0.34	0.2	0.1	58.18	16.12	118.9	0.96	128.90	2.72	0.02	0.0	ПР		
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	17.50	10.00	17.50	3.50	300.00	2.50	0.00	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	75.68	26.12	136.4	4.46	428.90	5.22	0.02	0.0			
Всего за день:		76.0	96.7	238.7	1 987.6	0.83	26.69	1.02	10.38	3.14	1.40	692.79	198.26	995.10	15.86	2 098.2	63.79	10.48	6.27			

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ	100	1.1	0.2	3.7	23.2	0.05	9.97	0.14	0.39	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	71	2008
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С	130	22.4	13.3	3.7	224.9	0.01	0.02	0.02	1.55	0.00	0.01	16.14	2.23	11.65	0.09	23.03	1.48	0.00	0.00	232	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ	200	11.7	7.1	53.6	225.8	0.31	1.26	0.49	6.36	0.08	0.18	33.25	174.51	267.09	6.15	428.61	4.78	0.04	0.01	166	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	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	
Итого за прием пищи:	660	37.9	20.9	91.4	608.7	0.42	12.09	0.65	8.89	0.08	0.26	79.91	197.01	317.50	8.14	541.81	6.26	0.04	0.01		
Обед																					
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1.3	6.0	8.2	92.7	0.04	4.10	0.30	2.70	0.00	0.04	24.13	18.68	40.48	0.87	284.05	3.85	0.02	0.00	67	2011
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	0.9	5.0	7.1	77.3	0.05	3.58	0.00	2.16	0.00	0.03	17.65	11.74	26.42	0.46	244.32	2.29	0.01	0.00	113	2011
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ	200	24.8	27.5	50.8	549.5	0.10	0.59	0.32	5.25	0.00	0.16	22.57	56.55	269.65	3.20	470.93	9.88	0.10	0.01	244	2011
НАПИТОК ИЗ ЧЕРНОЙ	200	0.2	0.1	24.6	101.2	0.01	15.52	0.00	0.14	0.00	0.01	14.94	7.24	5.76	0.23	69.23	0.19	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	1.6	0.6	9.6	51.8	0.09	0.08	0.00	0.07	0.00	0.07	14.60	8.00	25.00	0.00	33.20	0.00	10.20	6.18	ПР	
Итого за прием пищи:	810	31.9	39.4	120.4	967.2	0.35	23.87	0.62	11.10	0.00	0.33	103.09	115.41	400.91	5.56	¹ 153.3 3	16.21	10.34	6.19		
Полдник																					
кондитерское изделие	100	12.6	6.6	46.8	325.0	0.12	0.06	0.08	0.34	0.22	0.16	58.18	16.12	118.98	0.96	128.90	2.72	0.02	0.02	ПР	
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	
Итого за прием пищи:	350	20.1	9.1	57.3	425.0	0.17	1.31	0.08	0.34	0.22	0.16	368.18	51.12	348.98	0.96	128.90	2.72	0.02	0.02		
Всего за день:		89.9	69.4	269.1	2000.9	0.85	37.19	1.35	20.26	0.30	0.68	536.58	355.54	¹ 042.3 9	14.66	¹ 790.8 4	25.19	0.20	0.04		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			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	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.8	0.2	7.3	36.9	0.0	15.20	0.0	0.20	0.0	0.0	31.50	9.90	15.30	0.09	155.00	0.00	0.14	0.0	340	2011
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	230	28.8	19.6	14.6	371.2	0.0	5.16	0.0	2.22	0.1	0.3	239.2	35.53	296.0	0.89	252.96	2.38	0.04	0.0	224	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.3	3.1	26.5	148.0	0.0	0.52	0.0	0.00	0.0	0.1	111.4	19.03	87.89	0.40	169.61	9.00	0.00	0.0	379	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	ПР	
Итого за прием пищи:	550	34.4	23.0	58.5	603.5	0.1	20.88	0.1	2.81	0.1	0.4	386.7	71.06	416.0	1.78	603.37	11.3	0.18	0.0		
Обед																					
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ (	100	1.3	0.0	4.8	25.2	0.0	100.0	0.2	0.67	0.0	0.0	7.20	9.90	14.40	0.90	163.00	3.00	0.01	0.0	71	2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2.7	4.3	16.8	287.0	0.0	8.00	0.2	2.44	0.0	0.0	25.00	26.00	73.00	1.00	485.07	4.40	0.03	0.0	96	2011
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	17.3	22.0	19.2	344.6	0.1	9.67	0.2	3.30	0.0	0.1	30.97	40.90	191.0	2.39	785.11	11.1	0.14	0.0	309	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	19.81	5.92	3.96	0.79	112.82	0.80	0.00	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	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.0	ПР	
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	ПР	
Итого за прием пищи:	810	26.1	27.3	93.6	899.0	0.49	119.35	0.74	7.51	0.00	0.41	106.78	103.92	341.02	5.88	1 630.8	19.33	10.39	6.20		
Полдник																					
кондитерское изделие	100	12.6	6.6	46.8	325.0	0.1	0.06	0.0	0.34	0.2	0.1	58.18	16.12	118.9	0.96	128.90	2.72	0.02	0.0	ПР	
чай с сахаром	250	0.4	0.0	19.1	77.8	0.0	0.08	0.0	0.00	0.0	0.0	20.08	10.63	15.57	1.55	53.41	0.00	0.00	0.0	376	2011
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	78.26	26.75	134.5	2.51	182.31	2.72	0.02	0.0		
Всего за день:		73.5	57.0	217.9	1 905.2	0.80	140.37	0.93	10.66	0.32	1.08	571.81	201.73	891.57	10.17	2 416.4	33.43	10.59	6.26		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ОВОЩНЫЕ ПАЛОЧКИ	100	0.8	0.1	2.5	14.0	0.03	9.97	0.01	0.10	0.00	0.04	22.93	13.96	41.87	1.00	140.58	2.99	0.02	0.00	71	2008
КОТЛЕТА "ЗДОРОВЬЕ" С	130	16.4	20.7	10.1	222.8	0.10	1.19	0.36	4.81	0.17	0.14	40.28	32.12	178.82	2.76	331.10	8.74	0.04	0.00	38	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	200	7.6	6.5	46.5	274.7	0.14	0.00	0.03	0.15	0.10	0.06	41.16	30.62	78.15	1.42	126.51	0.00	0.02	0.02	202	2011
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	
Итого за прием пищи:	650	26.7	27.4	84.3	621.0	0.30	11.23	0.40	5.45	0.27	0.27	125.12	91.87	328.25	6.83	667.22	11.73	0.08	0.02		
Обед																					
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	100	0.8	0.1	1.7	13.0	0.02	5.00	0.00	0.00	0.00	0.02	23.00	14.00	24.00	0.60	141.00	0.00	0.00	0.00		2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С	250	1.9	5.1	9.1	90.3	0.07	12.50	0.26	2.29	0.00	0.05	41.38	21.88	42.64	0.98	327.88	4.16	0.03	0.00	88	2011
ГУЛЯШ	100	17.4	17.7	3.4	299.7	0.04	1.11	0.01	2.44	0.00	0.00	15.54	22.20	166.50	2.22	0.00	0.00	0.00	0.00	260	2011
КАША ПШЕНИЧНАЯ	200	8.7	7.2	50.8	237.0	0.17	0.00	0.04	1.53	0.00	0.00	36.61	45.78	196.81	3.06	0.00	0.00	0.00	0.00	181	2008
КИСЕЛЬ	200	0.0	0.0	9.7	38.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.88	1.71	0.00	0.00	0.87	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	1.6	0.6	9.6	51.8	0.09	0.08	0.00	0.07	0.00	0.07	14.60	8.00	25.00	0.00	33.20	0.00	10.20	6.18	ПР	
Итого за прием пищи:	910	33.5	30.8	104.4	825.2	0.45	18.69	0.31	7.11	0.00	0.16	148.21	126.77	488.55	7.66	554.55	4.16	10.24	6.18		
Полдник																					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	12.6	6.6	46.8	325.0	0.12	0.06	0.08	0.34	0.22	0.16	58.18	16.12	118.98	0.96	128.90	2.72	0.02	0.02	ПР	
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
Итого за прием пищи:	350	12.6	6.6	71.0	421.7	0.12	0.06	0.08	0.34	0.22	0.16	69.77	18.60	118.98	0.96	130.48	2.72	0.02	0.02		
Всего за день:		72.8	64.8	259.7	1 868.0	0.87	29.98	0.79	12.90	0.49	0.59	343.10	237.24	935.78	15.45	¹ 352.2 ₅	18.61	10.34	6.22		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	734,9	659,1	2506,1	19224,3	7.68	615.47	9.84	120.89	8.08	8.12	5 126.72	2 340.76	9 054.94	136.61	19 749.53	330.30	12.65	6.70
Среднее значение за период	73.5	65.9	250.6	1 922.4	0.77	61.55	0.98	12.09	0.81	0.81	512.67	234.08	905.49	13.66	1 974.95	33.03	1.27	0.67
Содержание белков, жиров, углеводов в	15.3	30.9	53.8															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
ШКОЛА 5-11 КЛАССЫ	610	876	350