

Примерное меню рационального питания для обучающихся
МБОУ «Благословенская СОШ»
Составлено по сборнику рецептов на продукцию для обучающихся во всех
образовательных учреждениях.

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

Возрастная категория для детей 12 – 18 лет
Сезон осенне-зимний

Режим питания: пн. - пт. завтрак с 08.45 до 10.45
пн.-пт. обед с 12.50 до 14.50
пн.-пт. полдник 16.00

Исполнитель: Хакимова Ю.А. шеф - повар

Утверждаю:
Директор МБОУ «Благословенская СОШ»
Н.А. Семёнова



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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	5.9	8.0	26.7	0.08	1.29	0.05	0.65	0.00	0.00	136.75	19.35	113.53	1.29	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	189	2008
БУТЕРБРОДЫ ГОРЯЧИЕ С	30	3.5	6.0	10.3	0.02	0.06	0.05	0.11	0.05	0.04	80.73	5.65	57.04	0.30	26.60	0.00	0.00	0.00	0.00	7	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.0	14.4	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	0.00	382	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	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	0.00	ПР	
ФРУКТ (ЯБЛОКО, БАНАН,	100	0.4	0.4	9.9	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	0.00	338	2011
Итого за прием пищи:	550	15.1	17.5	71.3	0.19	11.92	0.13	1.78	0.05	0.19	238.1	39.6	198.4	4.2	331.8	2.01	0.01	0.00			
Обед																					
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ	100	1.1	0.2	3.8	0.06	25.00	0.17	0.39	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	71	2011
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2.7	4.3	16.8	0.09	8.00	0.20	0.20	0.00	0.00	25.00	26.00	73.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	96	2011
РЫБА.ПРИПУЩЕННАЯ С	130	23.2	13.1	2.1	0.00	0.15	0.03	0.14	0.09	0.02	9.18	1.52	8.31	0.10	18.28	0.83	0.00	0.00	0.00	227	2011
РИС ОТВАРНОЙ	200	4.9	7.9	51.3	0.05	0.00	0.04	0.52	0.14	0.04	6.06	32.13	97.76	0.66	72.75	1.00	0.04	0.01	0.00	304	2011
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	200	0.5	0.1	34.0	0.02	12.00	0.00	0.10	0.00	0.00	18.00	7.00	12.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	346	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	3.60	3.80	17.40	0.80	27.20	1.12	0.00	0.00	0.00	ПР	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	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	0.00	ПР	
Итого за прием пищи:	940	36.8	26.1	136.6	0.32	45.15	0.44	2.57	0.23	0.14	71.04	83.65	242.0	3.56	169.8	2.95	0.05	0.01			
Полдник																					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	12.6	6.6	46.8	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	0.00	ПР	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	250	1.3	0.3	25.3	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	0.00	389	2011
Итого за прием пищи:	350	13.9	6.9	72.1	0.15	5.06	0.08	0.34	0.22	0.19	75.68	26.12	136.48	4.46	428.90	5.22	0.02	0.02			
Всего за день:		65.8	87.2	280.0	0.66	62.13	0.65	4.69	0.5	0.52	384.8	149.4	576.8	12.2	930.5	10.2	0.08	0.03			

3 ДЕНЬ

Примечание, 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	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С	230	34.0	17.4	30.9	0.1	0.00	0.00	1.02	0.00	0.00	293.00	46.00	408.00	1.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	224	2008
ЗЕЛЕНАЯ НАРЕЗКА	40	5.1	4.6	0.3	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	0.00	209	2011
КОФЕ С САХАРОМ	200	1.5	1.3	22.4	0.02	1.00	0.01	0.00	0.00	0.00	61.00	7.00	45.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	432	2008
КОФЕ С САХАРОМ	100	1.2	0.26	10.7	0.05	79.2	0.01	0.29	0.00	0.04	44.88	17.2	30.36	0.40	0.00	0.00	2.64	0.03	0.00	338	2011
КОФЕ С САХАРОМ	20	1.5	0.1	10.0	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ПР	
Итого за прием пищи:	590	43.3	23.6	74.0	0.23	80.2	0.12	1.90	0.00	0.05	425.5	81.8	577.1	4.3	0.00	0.00	2.64	0.03	0.00		

Обед																					
ОБЛОДЫ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ	100	0.8	0.1	2.5	0.03	10.05	0.01	0.10	0.00	0.04	23.12	14.07	42.21	1.01	141.71	3.02	0.02	0.00	0.00	71	2011
СУП КАРТОВЕ ЛЬНЫЙ С	250	2.0	2.8	15.3	0.10	7.60	0.20	1.22	0.00	0.06	22.86	24.49	55.90	0.97	535.06	5.18	0.04	0.00	0.00	88	2011
ПТИЦА ИЛИ КРОЛИК	100	19.3	23.4	0.0	0.06	0.79	0.08	1.90	0.00	0.14	16.67	17.91	162.23	1.58	211.92	6.55	0.13	0.02	0.00	290	2011
ГОРОХ ОТВАРНОЙ	200	21.6	6.9	45.1	0.59	0.00	0.03	8.93	0.10	0.13	77.98	76.43	197.30	6.09	706.43	4.92	0.03	0.00	0.00	197	2011
СОС ПЕЧЕНОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	20.2	0.02	4.00	0.00	0.00	0.02	0.02	14.00	8.00	14.00	2.80	240.00	2.00	0.00	0.00	0.00	389	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	3.60	3.80	17.40	0.80	27.20	1.12	0.00	0.00	0.00	ПР	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	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	0.00	ПР	
Итого за прием пищи:	910	49.1	33.9	111.7	0.9	22.4	0.32	13.37	0.10	0.43	167.4	157.9	522.6	14.1	1 913.9	22.8	0.23	0.02	0.00		

Полдник																					
КОФЕ С САХАРОМ	100	12.6	6.6	46.8	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	0.00	ПР	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	250	0.5	0.0	19.2	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	0.00	377	2011
Итого за прием пищи:	350	13.1	6.6	66.0	0.12	1.10	0.08	0.34	0.22	0.18	87.60	28.99	135.74	2.56	192.63	2.72	0.02	0.02	0.00		
Итого за день:	105.5	64.1	251.7	2104.0	1.25	103.7	0.52	15.61	0.32	0.66	680.5	268.7	1235.4	20.96	2392.3	28.2	0.28	0.04	0.00		

4 день

Применение 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, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			F, мг	Se, мг			
Завтрак																								
Рисовая тушеная в томате с овощами	100	10.1	5.4	3.2	102.7	0.08	1.59	0.57	2.48	0.00	0.08	0.00	0.00	0.08	39.15	42.50	153.38	0.84	354.65	93.75	0.41	0.01	229	2011
Картофель отварной/картофель	200	4.2	7.0	28.4	326.7	0.16	13.81	0.05	0.33	0.11	0.15	0.11	0.15	46.60	38.66	111.65	1.57	1 013.59	11.23	0.05	0.00	128	2011	
Салат с лимонном	200	0.4	0.0	15.4	63.7	0.00	0.84	0.00	0.00	0.00	0.02	0.00	0.00	23.62	10.37	13.56	1.30	51.47	0.00	0.00	0.00	377	2011	
Завтрак с блинчиками	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	ПР		
Всего за прием пищи:	135	3.8	3.4	6.1	76.3	0.04	0.95	0.03	0.00	0.00	0.23	0.00	0.00	182.00	18.90	128.25	0.00	197.10	0.00	0.03	0.00	ПР		
Всего за прием пищи:	655	19.9	15.9	63.1	616.8	0.31	17.19	0.65	3.20	0.11	0.49	0.11	0.49	275.97	117.03	423.64	4.11	1 642.6	104.98	0.49	0.01			

Обед

Салат "Дары осени"	100	1.6	10.1	7.4	127.3	0.03	28.06	0.30	4.51	0.00	0.00	0.00	0.00	45.09	21.04	37.07	1.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	39	2008
Суп с вермишелью	250	1.7	2.8	13.3	85.2	0.09	6.60	0.20	1.21	0.00	0.05	0.00	0.05	21.22	21.79	49.37	0.86	464.03	4.55	0.03	0.00	103	2011	
Вареники с творогом и сметаной	100	15.0	13.7	1.8	193.7	0.03	0.01	0.01	0.46	0.00	0.09	0.00	0.09	13.86	15.28	127.04	1.79	274.48	6.54	0.04	0.00	245	2011	
Вареники с творогом и сметаной	200	4.8	6.1	50.1	274.0	0.04	0.00	0.04	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	14.63	34.58	103.74	0.80	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	0.00	0.02	19.81	5.92	3.96	0.79	112.82	0.80	0.00	0.00	342	2011	
Завтрак с блинчиками	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	0.00	0.02	3.60	3.80	17.40	0.80	27.20	1.12	0.00	0.00	ПР		
Завтрак с блинчиками	40	3.1	0.3	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00	ПР		
Всего за прием пищи:	910	27.7	33.4	124.4	911.4	0.3	36.3	0.55	8.05	0.00	0.19	0.00	0.19	127.4	115.6	372.2	6.94	1930.1	13.01	0.08	0.00			

Полдник

Кондитерское изделие	100	12.6	6.6	46.8	385.2	0.12	0.06	0.08	0.34	0.22	0.16	0.22	0.16	58.18	16.12	118.98	0.96	128.90	2.72	0.02	0.02	ПР	
Компот из смеси	250	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.64	2.29	0.00	0.00	1.36	0.00	0.01	0.00	349	2011
Всего за прием пищи:	350	12.6	6.6	66.1	462.6	0.12	0.06	0.09	0.34	0.22	0.16	0.22	0.16	68.82	18.41	118.98	0.96	130.26	2.72	0.03	0.02		
Всего за день:		60.2	55.9	253.6	1990.8	0.73	53.6	1.3	11.6	0.33	0.74	0.33	0.74	472.2	251.0	914.8	12.01	3702.9	120.7	0.6	0.03		

5 день

Прим. пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп- туры	Сборник рецептур		
	Масса порции		Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
	Белки, г	Жиры, г																			В1, мг	С, мг
Завтрак																						
ОМЛЕТ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ (100	0.8	0.1	2.5	14.1	0.03	10.05	0.01	0.10	0.00	0.04	23.12	14.07	42.21	1.01	141.71	3.02	0.02	0.00	0.00	71	2011
ОМЛЕТ ОВЯРНОЙ	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	0.01	244	2011
ОМЛЕТ 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	0.00	376	2011
ОМЛЕТ 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	0.00	ПР	
ОМЛЕТ ФРУКТОВЫЙ (ИНД.УПАК.)	200	1.0	0.2	19.6	83.4	0.02	1.60	0.00	0.00	0.00	0.02	12.60	7.20	12.60	2.52	240.00	2.00	0.00	0.00	0.00	ПР	
Итого за прием пищи:	720	26.8	24.4	81.1	650.5	0.17	12.2	0.23	4.2	0.00	0.24	74.92	80.9	315.74	8.13	887.7	14.3	0.11	0.01	0.01		
Обед																						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ	100	0.9	6.0	3.6	73.0	0.04	6.68	0.06	2.77	0.00	0.03	10.60	5.92	19.60	0.43	70.35	1.41	0.01	0.00	0.00	24	2011
СУП С РЫБНЫМИ	250	9.1	3.4	16.5	133.2	0.08	7.32	0.36	0.32	0.06	0.08	28.69	26.40	57.51	0.94	464.17	4.61	0.03	0.00	0.00	87	2011
ОМЛЕТ КУРИНЫЕ С СОУСОМ	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	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	0.02	202	2011
СОМНОТ 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	0.00	375	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	3.60	3.80	17.40	0.80	27.20	1.12	0.00	0.00	0.00	ПР	
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	0.00	ПР	
Итого за прием пищи:	940	38.9	38.5	122.6	910.5	0.45	17.2	0.64	5.16	0.43	0.4	144.1	111.0	395.1	6.5	1038.8	16.5	0.2	0.04	0.04		
Полдник																						
КОФЕЛИНСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	12.6	6.6	46.8	385.0	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	0.02	ПР	
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	0.00	ПР	
Итого за прием пищи:	350	20.1	6.9	56.8	462.5	0.22	2.56	0.08	0.34	0.22	0.16	373.18	53.62	363.98	0.96	128.90	2.72	0.02	0.02	0.02		
Итого за день:		85.8	69.8	260.5	2023.5	0.84	32.0	0.95	9.7	0.65	0.8	592.2	245.5	1074.8	15.6	2055.4	33.5	0.33	0.07	0.07		

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		
Завтрак																				
БЫЧЬИ ДРУЖБА"	200	4.6	8.3	24.4	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
БЕРБЕРРОД С МАСЛОМ	30	1.6	8.8	10.4	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
БЕЛКО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.0	24.4	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
БЕЛЬ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	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	
БЕРАТ (ЯБЛОКО, БАНАН,	100	0.4	0.4	9.9	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
Всего за прием пищи:	550	12.0	20.6	79.1	0.18	11.09	0.14	1.68	0.24	0.29	248.5	68.76	246.06	4.16	711.0	20.6	0.02	0.00		
Обед																				
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1	100	0.9	6.2	5.3	0.05	12.55	0.54	2.93	0.00	0.03	23.69	18.14	30.98	1.24	216.10	2.73	0.01	0.00	48	2011
СЫР КАРТОФЕЛЬНЫЙ С	250	5.7	5.4	18.9	0.19	4.65	0.25	4.07	0.00	0.07	36.14	33.31	78.28	1.92	473.23	4.45	0.04	0.00	102	2011
СОУПЫ ИЛИ БИТОЧКИ	130	18.1	11.3	10.6	0.03	0.04	0.06	0.69	0.34	0.07	24.33	8.20	45.04	0.66	60.66	3.75	0.01	0.00	234	2011
СЫР ПРИПУЩЕННЫЙ С	200	4.4	9.4	42.7	0.06	0.56	0.00	4.25	0.00	0.03	6.71	28.84	86.54	0.61	72.06	0.81	0.03	0.01	304	2011
СОМПОТ ИЗ СМЕСИ	200	0.0	0.0	15.5	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	8.52	1.83	0.00	0.00	1.09	0.00	0.01	0.00	349	2011
СЫР РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	3.60	3.80	17.40	0.80	27.20	1.12	0.00	0.00	ПР	
СЫР ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	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	
Всего за прием пищи:	940	33.5	32.8	121.6	0.43	17.8	0.86	13.16	0.34	0.24	112.2	107.3	291.8	6.03	904.3	12.9	0.11	0.01		
Полдник																				
СОЛДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	12.6	6.6	46.8	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	
СОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	250	0.4	0.2	26.9	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
Всего за прием пищи:	350	13.0	6.8	73.6	0.13	30.06	0.09	0.61	0.22	0.18	79.54	28.53	130.12	1.40	261.55	3.10	0.03	0.02		
Всего за день:		58.6	60.2	274.3	0.74	59.5	1.09	15.5	0.8	0.71	440.2	204.6	667.9	11.6	1876.85	36.6	0.16	0.03		

7 день

Применение 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	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
МЯС С СЫРОМ	200	23.0	39.6	3.4	463.1	0.09	0.32	0.49	3.17	3.22	0.61	293.57	26.33	360.27	3.23	280.38	30.78	0.07	0.04	211	2011
САУРТ	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	119	
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
САХ 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	119	
Всего за прием пищи:	555	28.7	43.1	34.7	648.9	0.16	1.34	0.52	3.56	3.22	0.87	476.32	60.40	517.93	4.88	646.51	30.78	0.10	0.04		
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ	100	1.1	6.0	4.6	78.7	0.04	8.17	0.10	2.85	0.00	0.03	6.75	3.05	12.75	0.22	42.35	0.73	0.01	0.00	23	2011
САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ	250	1.8	5.1	10.8	96.7	0.09	8.50	0.20	2.33	0.00	0.05	29.47	21.02	46.13	0.86	366.49	3.90	0.03	0.00	99	2011
ПЕЧЕНАЯ В	100	19.1	19.5	2.0	259.8	0.05	1.36	0.09	0.24	0.00	0.15	20.14	19.33	162.03	1.63	239.75	6.97	0.13	0.02	200	2011
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
САМОТ 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
САХ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	3.60	3.80	17.40	0.80	27.20	1.12	0.00	0.00	119	
САХ 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	119	
Всего за прием пищи:	910	34.0	34.6	112.0	922.8	0.42	18.03	0.42	6.8	0.1	0.33	119.6	93.0	350.0	5.73	855.8	12.8	0.2	0.04		
САЛДИТЕРСКОЕ 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	119	
САХ ФРУКТОВЫЙ ИЛИ	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	369	2011
Всего за прием пищи:	350	13.9	6.9	72.0	432.5	0.15	5.06	0.08	0.34	0.22	0.19	75.68	26.12	136.48	4.46	428.90	5.22	0.02	0.02		
Всего за день:		76.6	84.6	218.7	2004.2	0.73	24.4	1.02	10.7	3.54	1.4	671.6	179.5	1004.4	15.07	1831.2	48.8	0.32	0.1		

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	P, мг	Fe, мг			K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																					
ХЛЕБ ЗАПЕЧЕННАЯ С	130	22.4	13.3	3.7	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	
ХЛЕБ РАССЫПЧАТАЯ С	200	11.7	7.1	53.6	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	
ХЛЕБ С ЛИМОНОМ	200	0.4	0.0	15.4	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	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		
ФРУКТ (ЯБЛОКО, БАНАН,	100	1.2	0.26	10.7	0.05	79.2	0.01	0.29	0.00	0.04	44.88	17.2	30.36	0.40	260	2.64	0.03	0.00	338	2011	
Итого за прием пищи:	650	37.2	20.8	93.4	0.4	81.3	0.52	8.60	0.08	0.26	122.5	210.1	339.5	8.34	788.9	8.9	0.07	0.01			
Обед																					
ОЩОЦИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ (100	0.8	0.1	2.5	0.03	10.05	0.01	0.10	0.00	0.04	23.12	14.07	42.21	1.01	141.71	3.02	0.02	0.00	71	2011	
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	0.87	5.0	7.1	0.03	3.57	0.00	2.16	0.00	0.02	17.63	11.72	26.4	0.46	244.03	2.28	0.01	0.00	113	2011	
МЯС ИЗ ОТВАРНОЙ	200	23.2	24.0	33.8	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	200	0.3	0.1	25.1	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 РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	3.60	3.80	17.40	0.80	27.20	1.12	0.00	0.00	ПР		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	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		
Итого за прием пищи:	810	29.6	29.7	97.1	0.23	34.6	0.24	7.4	0.00	0.3	89.0	96.0	362.8	6.33	993.4	15.9	0.13	0.01			
Полдник																					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	12.6	6.6	46.8	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		
ПИРЖЕНКА	250	7.5	2.5	10.5	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	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	ПР		
Итого за день:		86.9	59.6	247	0.8	117.2	0.84	16.3	0.3	0.72	579.7	357.2	1051.0	15.6	1911.2	27.5	0.22	0.04			

9 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
ЛУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С	230	28.5	19.6	44.6	471.2	0.06	5.16	0.08	2.22	0.10	0.33	239.82	35.53	296.01	0.89	252.96	2.38	0.04	0.04	224	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1.5	1.3	22.4	107.0	0.02	1.00	0.01	0.00	0.00	0.00	61.00	7.00	45.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	432	2008
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	
СОК ФРУКТОВЫЙ (ИНД.УПАК.)	200	1.0	0.2	19.6	83.4	0.02	1.60	0.00	0.00	0.00	0.02	12.60	7.20	12.60	2.52	240.00	2.00	0.00	0.00	ПР	
Итого за прием пищи:	650	32.5	21.2	96.6	709.0	0.13	7.76	0.09	2.61	0.10	0.36	318.02	56.3	370.4	4.81	518.8	4.38	0.04	0.04		
Обед																					
САЛАТ " ШКОЛЬНЫЙ ВАЛЬС"	100	4.9	9.2	1.4	108.0	0.03	3.23	0.05	2.37	0.00	0.05	16.09	10.67	51.69	0.62	107.59	1.96	0.04	0.01	50	2011
СУП ПОЛЕВОЙ	250	2.9	3.0	20.2	119.4	0.12	6.60	0.20	1.47	0.00	0.05	23.65	29.26	70.34	1.13	485.13	5.00	0.03	0.00	101	2011
ТЕФЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	130	15.6	18.5	14.0	283.7	0.07	1.35	0.09	2.12	0.00	0.08	15.34	23.46	144.97	2.03	292.60	6.16	0.05	0.00	279	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ/КАРТОФЕЛЬ	200	4.2	7.0	28.5	194.2	0.17	13.84	0.05	0.32	0.11	0.15	46.70	38.76	111.92	1.57	1 016.1	11.25	0.05	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 РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	3.60	3.80	17.40	0.80	27.20	1.12	0.00	0.00	ПР	
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	
Итого за прием пищи:	940	32.2	38.4	115.9	930.5	0.5	26.6	0.4	7.8	0.11	0.4	134.4	125.07	453.9	7.74	2093.0	26.3	0.2	0.01		
Полдник																					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	12.6	6.6	46.8	384.4	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	
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
Итого за прием пищи:	350	13.1	6.6	65.8	462.2	0.12	0.14	0.08	0.34	0.22	0.18	78.26	26.75	134.55	2.51	182.31	2.72	0.02	0.02		
Всего за день:		77.8	66.2	278.3	2101.7	0.75	34.5	0.6	10.8	0.43	0.94	530.7	208.1	958.8	15.06	2794.0	33.4	0.26	0.07		

10 день

Прием 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, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Ba, мг		
Завтрак																					
Пюре из овощей	100	1.1	0.2	3.8	24.0	0.06	0.17	0.39	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	71	2011	
Пюре из фруктов	130	18.0	20.3	6.4	278.3	0.06	0.62	1.94	0.00	0.10	11.83	22.07	152.29	2.28	313.63	6.68	0.06	0.00	268	2011	
Пюре из фруктов	200	7.6	6.5	46.5	274.7	0.14	0.00	0.08	0.15	0.10	41.16	30.62	78.15	1.42	126.51	0.00	0.02	0.02	202	2011	
Пюре из фруктов	200	0.3	0.0	15.2	62.1	0.00	0.07	0.00	0.00	0.00	16.15	8.57	12.61	1.25	43.23	0.00	0.00	0.00	376	2011	
Пюре из фруктов	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	ГР		
Итого за прием пищи:	650	28.5	27.1	81.9	686.5	0.29	25.7	0.28	2.9	0.10	73.7	67.9	259.9	5.35	603.07	6.7	0.07	0.02			
Обед																					
Суп овощной	100	1.3	6.0	8.2	92.7	0.04	4.10	0.30	2.70	0.00	24.13	18.68	40.48	0.87	204.05	3.85	0.02	0.00	67	2011	
Суп овощной	250	1.9	5.1	9.1	90.3	0.07	12.50	0.26	2.29	0.00	41.38	21.88	42.64	0.98	327.88	4.16	0.03	0.00	86	2011	
Суп овощной	100	15.7	15.9	3.1	331.2	0.04	1.00	0.01	2.20	0.00	14.00	20.00	150.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	260	2011	
Суп овощной	200	0.0	6.2	0.1	55.9	0.00	0.00	0.04	0.17	0.12	13.01	1.64	2.52	0.07	1.76	0.00	0.00	0.00	181	2008	
Суп овощной	200	0.1	0.1	27.9	113.0	0.01	2.00	0.00	0.10	0.00	5.00	2.00	8.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	411	2008	
Суп овощной	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	3.60	3.80	17.40	0.80	27.20	1.12	0.00	0.00	ГР		
Суп овощной	40	3.1	0.3	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00	ГР		
Итого за прием пищи:	910	23.4	33.8	77.0	818.6	0.26	19.6	0.61	8.7	0.12	110.3	81.2	294.6	5.92	692.5	9.13	0.06	0.00			
Полдник																					
Пюре из фруктов	100	12.6	6.6	46.8	346.6	0.12	0.06	0.08	0.34	0.22	58.18	16.12	118.98	0.96	128.90	2.72	0.02	0.02	ГР		
Пюре из фруктов	250	0.0	0.0	24.2	96.8	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	443.3	0.12	0.06	0.08	0.34	0.22	69.77	18.60	118.98	0.96	130.48	2.72	0.02	0.02			
Итого за день:		64.5	67.5	230.0	1948.4	0.67	45.4	0.97	11.9	0.44	253.8	167.7	673.5	12.2	1326.0	18.5	0.15	0.04			