



Утверждено  
 Директор Ярославской  
 Горноуральской



Примерное меню

для обучающихся общеобразовательных учреждений возрастной группы 7-11 лет (1 смена)

(составлено в соответствии с абз.1 п. 6.8 СанПиН 2.4.5.2409-08)

Первая Неделя День первый

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг			I, мкг
<b>Завтрак</b>																		
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВ	150	3,4	7,3	29,6	198,4	0,04	0,8	39,5	0,1	0,1	88,9	20,5	94,2	0,3	0,7	36,8	182	2015
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С ВЕТЧИНОЙ И СЫРОМ	25/20/30	10	8	15	176,6	0,2	0,2	48,5	1	0,1	218,6	27,2	198,1	1,2	1,4	2,8	11	2004
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,9	5	32,5	190	0,06	1,6	24,4	0	0,2	152,2	21,3	124,6	0,4	0,6	3	694	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>425</b>	<b>18,3</b>	<b>20,3</b>	<b>77,1</b>	<b>565</b>	<b>0,3</b>	<b>2,6</b>	<b>112,2</b>	<b>1,1</b>	<b>0,4</b>	<b>459,7</b>	<b>69</b>	<b>416,9</b>	<b>1,9</b>	<b>2,7</b>	<b>42,6</b>		
<b>Обед</b>																		
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	35	0,4	0,1	1,3	8,4	0,03	8,8	0	0,3	0	4,9	7	9,1	0,4	0,1	1,1	515/576	2004
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ)	250	6,2	5,6	22,3	167	0,23	5,8	0	2,4	0,07	42,7	35,6	88,1	2,1	0,8	51,4	139	2004
ПИЩИЦЕЛЬ МЯСНОЙ	80	12,7	11,5	12,8	208,8	0,03	0	0	2,9	0,1	4,8	19,2	60	1,6	0,5	24,2	451	2004
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,1	9,1	34,2	244,5	0,5	0	0	1	0,03	4,9	21,1	37,2	1,1	0,4	56,9	516	2004
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ С ВИТ. С	200	0,4	0	49,6	142	0	16	0	0,1	0	13,8	7,1	5,9	0,3	0	0,2	631	2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	14,9	69	0,5	0	0	0,3	0	6,9	7,5	31,8	0,7	0,3	1,7		ГОСТ 2077-84
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>745</b>	<b>26,8</b>	<b>26,6</b>	<b>135,1</b>	<b>839,7</b>	<b>1,29</b>	<b>30,6</b>	<b>0</b>	<b>7</b>	<b>0,2</b>	<b>78</b>	<b>97,5</b>	<b>232,1</b>	<b>6,2</b>	<b>2,1</b>	<b>136</b>		
<b>Подзавтрак</b>																		
МОЛОКО в подзавтрак	200	6	6,4	9,4	120	0,1	1,1	25,3	0	0,2	240	23,7	180	0,2	0,8	19	697	2004
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	70	9,7	19,7	25,7	323,4	0,08	0,3	0,16	0	0,12	226,4	18,9	164,9	0,9	0,8	8,4	534	2003
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>270</b>	<b>15,7</b>	<b>26,1</b>	<b>35,1</b>	<b>443,4</b>	<b>0,18</b>	<b>1,4</b>	<b>25,46</b>	<b>0</b>	<b>0,32</b>	<b>466,4</b>	<b>42,6</b>	<b>344,9</b>	<b>1,1</b>	<b>1,6</b>	<b>27,4</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>60,8</b>	<b>73</b>	<b>247,3</b>	<b>1848,1</b>	<b>1,77</b>	<b>34,6</b>	<b>137,7</b>	<b>8,1</b>	<b>0,92</b>	<b>1004</b>	<b>209,1</b>	<b>993,9</b>	<b>9,2</b>	<b>6,4</b>	<b>206</b>		

День второй

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	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг			I, мкг
<b>Завтрак</b>																		
КОТЛЕТА ИЗ МЯСА КУР	80	14,9	11,4	13,6	216	0,08	12,8	0,11	2,88	0,1	65,6	30,4	131,2	1,6	0,1	25,5	498	2004
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,2	6,8	21,9	163,5	0,14	18,2	0	0,2	0,1	37	27,8	86,6	1	0,7	56,5	520	2004
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	20	0,2	0	0,5	2,8	0	2	0	0,1	0	4,6	2,8	8,4	0,3	0,1	0,6	515/576	2004
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/5	0,3	0,1	15,2	62	0	2	0	0	0	8	5	10	1	0	0	686	2004
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	20	1,6	0,2	10,3	52,4	0,02	0	0	0,3	0	4,6	6,6	17,4	0,2	0,1	0		ТУ 10.71.11-00248363077-2016
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>475</b>	<b>20,2</b>	<b>18,5</b>	<b>61,5</b>	<b>496,7</b>	<b>0,24</b>	<b>35</b>	<b>0,11</b>	<b>3,48</b>	<b>0,2</b>	<b>119,8</b>	<b>72,6</b>	<b>253,6</b>	<b>4,1</b>	<b>1</b>	<b>82,6</b>		
<b>Обед</b>																		
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	20	0,4	0	2,2	11,6	0	0,8	0	0,2	0	3,6	3,8	11,2	0,2	0,2	0	515/576	2004
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ РЫБНЫЙ	250/15	5	3,3	20,5	132,6	0,11	12	0	2,7	0,08	35	36,7	113,7	1,3	0,5	69,2	133	2004
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	80	10,9	10,9	3,2	156	0,15	23,1	4,4	2,4	1,1	20,5	11,8	178,6	3,8	2,9	68,8	431	2004
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,8	6,1	38,9	228	0,03	0	0	0,3	0,02	5,3	25,5	77,9	0,5	0,8	60,8	511	2004
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	20	1,6	0,2	10,3	52,4	0,02	0	0	0,3	0	4,6	6,6	17,4	0,2	0,1	0		ТУ 10.71.11-00248363077-2016
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	9,9	46	0,4	0	0	0,2	0	4,6	5	21,2	0,6	0,2	1,1		ГОСТ 2077-84
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ С	200	0,6	0	31,4	124	0	0,7	0	0,5	0,02	32,5	17,5	23,4	0,7	0	0,2	639	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>755</b>	<b>23,6</b>	<b>20,7</b>	<b>116,4</b>	<b>750,6</b>	<b>0,71</b>	<b>36,6</b>	<b>4,4</b>	<b>6,6</b>	<b>1,22</b>	<b>106,1</b>	<b>106,9</b>	<b>443,4</b>	<b>7,3</b>	<b>4,7</b>	<b>200</b>		
<b>Полдник</b>																		
МОЛОКО в инд.упак	200	6	6,4	9,4	120	0,1	1,1	25,3	0	0,2	240	23,7	180	0,2	0,8	19	697	2004
ФРУКТ	130	0,6	0,6	12,7	61,1	0	13	0	0,8	0	20,8	10,4	14,3	2,9	0,2	2,6		
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	4	4	22,2	141,5	0,6	0	7	1,6	0,04	11,2	14,2	38,3	0,7	0,3	24	422	2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>380</b>	<b>10,6</b>	<b>11</b>	<b>44,3</b>	<b>322,6</b>	<b>0,7</b>	<b>14,1</b>	<b>32,3</b>	<b>2,4</b>	<b>0,24</b>	<b>272</b>	<b>48,3</b>	<b>232,6</b>	<b>3,8</b>	<b>1,3</b>	<b>45,6</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>54,4</b>	<b>50,2</b>	<b>222,2</b>	<b>1569,9</b>	<b>1,65</b>	<b>85,7</b>	<b>36,81</b>	<b>12,5</b>	<b>1,66</b>	<b>497,9</b>	<b>227,8</b>	<b>929,6</b>	<b>15,2</b>	<b>7</b>	<b>328</b>		



День третий

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	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг			I, мкг
<b>Завтрак</b>																		
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	150/50	30,2	17,9	51,9	496	1	0,5	21	0,9	0,6	383,6	53	429,9	1,3	1,2	9,7	366	2004
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,04	0,01	0	0,3	0	0,02	0	0	0	2	0,9	1,6	0,2	0	0	685	2004
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	20	1,6	0,2	10,3	52,4	0,02	0	0	0,3	0	4,6	6,6	17,4	0,2	0,1	0		ТУ 10.71.11-00248363077-2016
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>420</b>	<b>31,84</b>	<b>18,11</b>	<b>62,2</b>	<b>548,7</b>	<b>1,02</b>	<b>0,52</b>	<b>21</b>	<b>1,2</b>	<b>0,6</b>	<b>390,2</b>	<b>60,5</b>	<b>448,9</b>	<b>1,7</b>	<b>1,3</b>	<b>9,7</b>		
<b>Обед</b>																		
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	10	0,3	0	0,7	4	0	0,4	0	0,1	0,4	1,8	1,9	5,6	0,1	0,1	0	515/576	2004
БОРЩ ИЗ СВ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250	2,3	6,7	13,4	122,2	0,05	10,7	10	2,4	0,05	58,5	27	60,7	1	0,4	0,4	110	2004
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	50/30	7,7	9,6	9	154,9	0,04	2,3	0,05	2,6	0,1	9,3	12,4	73,1	0,9	2,5	18,6	461/587	2004
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,7	7,8	42,6	279	0,2	0	0	0,6	0,1	14,8	135,8	203,9	4,6	1,5	56,2	508	2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	19,8	92	0,8	0	0	0,4	0	9,2	10	42,4	1,2	0,4	2,2		ГОСТ 2077-84
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ С/М С ВИТ.С	200	0,2	0,1	33	138	0,01	16	0	0,1	0	18	7	10,4	0,3	0	0,2	634	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>730</b>	<b>21,8</b>	<b>24,6</b>	<b>118,5</b>	<b>790,1</b>	<b>1,1</b>	<b>29,4</b>	<b>10,05</b>	<b>6,2</b>	<b>0,65</b>	<b>111,6</b>	<b>194,1</b>	<b>396,1</b>	<b>8,1</b>	<b>4,9</b>	<b>77,6</b>		
<b>Полдник</b>																		
МОЛОКО в инд.упак.	200	6	6,4	9,4	120	0,1	1,1	25,3	0	0,2	240	23,7	180	0,2	0,8	19	697	2004
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ БЕЗ КРЕМА	75	4,7	8,8	38	250	0,08	0	12	3,1	0,06	15	17,2	48	0,9	0,9	9	418	2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>275</b>	<b>10,7</b>	<b>15,2</b>	<b>47,4</b>	<b>370</b>	<b>0,18</b>	<b>1,1</b>	<b>37,3</b>	<b>3,1</b>	<b>0,26</b>	<b>255</b>	<b>40,9</b>	<b>228</b>	<b>1,1</b>	<b>1,7</b>	<b>28</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>64,34</b>	<b>57,91</b>	<b>228,1</b>	<b>1708,8</b>	<b>2,3</b>	<b>31,02</b>	<b>68,35</b>	<b>10,5</b>	<b>1,51</b>	<b>756,8</b>	<b>295,5</b>	<b>1073</b>	<b>10,9</b>	<b>7,9</b>	<b>115</b>		

День четвертый

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	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг			I, мкг
<b>Завтрак</b>																		
БИТОЧЕК МЯСНОЙ	80	12,7	11,5	12,8	208,8	0,03	0	0	2,9	0,1	4,8	19,2	60	1,6	0,5	24,2	451	2004
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,1	9,1	34,2	244,5	0,5	0	0	1	0,03	4,9	21,1	37,2	1,1	0,4	56,9	516	2004
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	15/20	5	5	10,3	107	0,02	0,1	34,5	0,4	0,04	153,8	9,4	109	0,4	0,5	0	3	2004
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	0	5	4	8	1	0	0	685	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>465</b>	<b>23</b>	<b>25,7</b>	<b>72,3</b>	<b>620,3</b>	<b>0,55</b>	<b>0,1</b>	<b>34,5</b>	<b>4,3</b>	<b>0,17</b>	<b>168,5</b>	<b>53,7</b>	<b>214,2</b>	<b>4,1</b>	<b>1,4</b>	<b>81,1</b>		
<b>Обед</b>																		
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	40	0,4	0,1	1,5	10,6	0,03	10	0	0,2	0	5,6	8	10,4	0,3	0,1	1,4	515/576	2004
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ	200	4,6	4,6	16,4	121,8	0,2	6,9	0,3	1,5	0,2	33,7	24	86,2	1,4	0,8	57,3	133	2004
РАГУ ИЗ КУРИЦЫ	175	12,8	10,7	15,2	208	0,09	11,7	21	2	0,14	28,6	36	138,1	1,8	1,1	52,9	289	2015
КОМПЮТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ С ВИТ. С	200	0,4	0	49,6	142	0	16	0	0,1	0	13,8	7,1	5,9	0,3	0	0,2	631	2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	14,9	69	0,5	0	0	0,3	0	6,9	7,5	31,8	0,7	0,3	1,7		ГОСТ 2077-84
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	3,3	7,2	20,5	160	0,08	0,02	0	2,4	0,03	10,7	14,1	38,4	0,7	0,3	24	426	2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>695</b>	<b>23,5</b>	<b>22,9</b>	<b>118,1</b>	<b>711,4</b>	<b>0,9</b>	<b>44,62</b>	<b>21,3</b>	<b>6,5</b>	<b>0,37</b>	<b>99,3</b>	<b>96,7</b>	<b>310,8</b>	<b>5,2</b>	<b>2,6</b>	<b>138</b>		
<b>Подник</b>																		
МОЛОКО в инд.упак.	200	6	6,4	9,4	120	0,1	1,1	25,3	0	0,2	240	23,7	180	0,2	0,8	19	697	2004
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ БЕЗ КРЕМА	20	1,3	7	11,9	115	0	0	0	0	0	2,1	1,7	9	0,1	0,1	1,8		ГОСТ 24901-2014
ФРУКТ	150	0,6	0,5	15,5	70,5	0,03	7,5	0	0,6	0,04	28,5	18	24	3,5	0	0		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>370</b>	<b>7,9</b>	<b>13,9</b>	<b>36,8</b>	<b>305,5</b>	<b>0,13</b>	<b>8,6</b>	<b>25,3</b>	<b>0,6</b>	<b>0,24</b>	<b>270,6</b>	<b>43,4</b>	<b>213</b>	<b>3,8</b>	<b>0,9</b>	<b>20,8</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>54,4</b>	<b>62,5</b>	<b>227,2</b>	<b>1637,2</b>	<b>1,58</b>	<b>53,32</b>	<b>81,1</b>	<b>11,4</b>	<b>0,78</b>	<b>538,4</b>	<b>193,8</b>	<b>738</b>	<b>13,1</b>	<b>4,9</b>	<b>239</b>		

День пятый

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг			I, мкг
<b>Завтрак</b>																		
БЛИНЧИКИ С ДЖЕМОМ (ПОВИДЛОМ)	150	6,2	6,8	52,5	318	0,11	1,2	39,5	2	0,08	28,5	23,2	72,3	2	0,9	42,7	728	2004
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	125	3,5	3,1	17,3	112,5	0,04	0,8	25	0	0,2	148,8	17,5	112,8	0,15	0	0		ГОСТ 31981-2013
ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА	200	0,2	0,1	10	40	0	0	0	0	0	5	4	8	1	0	0	685	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>475</b>	<b>9,9</b>	<b>10</b>	<b>79,8</b>	<b>470,5</b>	<b>0,15</b>	<b>2</b>	<b>64,5</b>	<b>2</b>	<b>0,28</b>	<b>182,3</b>	<b>44,7</b>	<b>193,1</b>	<b>3,15</b>	<b>0,9</b>	<b>42,7</b>		
<b>Обед</b>																		
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	20	0,2	0	0,5	2,8	0	2	0	0,1	0	4,6	2,8	8,4	0,3	0,1	0,6	515/576	2004
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	200	2,7	4,7	8,6	89,2	0,07	8,8	6,2	0,6	0,1	31,5	18,3	47,3	0,6	0,4	51,9	135	2004
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	80	7	5,7	8,9	118,4	0,05	1,6	0,05	2,2	0	24,8	9,4	92,8	0,6	0,4	80,5	394	2004
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,2	6,8	21,9	163,5	0,14	18,2	0	0,2	0,1	37	27,8	86,6	1	0,7	56,5	520	2004
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СВЕЖИХ ПЛОДОВ С/М	200	0,2	0	35,4	142	0,06	11,2	0	0,1	0	22	11,9	12	0,1	0	0,4	632	2004
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	3,7	6,3	22	159	0,06	0	2	2,3	0,8	9,9	13,7	35	0,7	0,3	24	424	2015
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	9,9	46	0,4	0	0	0,2	0	4,6	5	21,2	0,6	0,2	1,1		ГОСТ 2077-84
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>720</b>	<b>18,3</b>	<b>23,7</b>	<b>107,2</b>	<b>720,9</b>	<b>0,78</b>	<b>41,8</b>	<b>8,25</b>	<b>5,7</b>	<b>1</b>	<b>134,4</b>	<b>88,9</b>	<b>303,3</b>	<b>3,9</b>	<b>2,1</b>	<b>215</b>		
<b>Полдник</b>																		
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0	20,2	85	0,02	4	0	0,2	0,02	14	8	14	2,8	0	0	707	2004
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	9,6	13,8	26,9	271	0,14	0	7,5	1,5	0,1	269,3	24,2	104,5	1,5	0,2	21,5	420	2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>10,6</b>	<b>13,8</b>	<b>47,1</b>	<b>356</b>	<b>0,16</b>	<b>4</b>	<b>7,5</b>	<b>1,7</b>	<b>0,12</b>	<b>283,3</b>	<b>32,2</b>	<b>118,5</b>	<b>4,3</b>	<b>0,2</b>	<b>21,5</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>38,8</b>	<b>47,5</b>	<b>234,1</b>	<b>1547,4</b>	<b>1,09</b>	<b>47,8</b>	<b>80,25</b>	<b>9,4</b>	<b>1,4</b>	<b>600</b>	<b>165,8</b>	<b>614,9</b>	<b>11,4</b>	<b>3,2</b>	<b>279</b>		



День шестой

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
<b>Завтрак</b>																		
ПЛОВ	150	16,5	16,9	24,4	322	0,06	1,3	0	2,8	0,1	14,2	39,3	200,1	2,7	0,9	61,5	265	2015
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	15	0,2	0,1	0,6	3,6	0	3,8	0,1	0,1	0	2,1	3	3,9	0,2	0,1	0,3	515/576	2004
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/5	0,3	0,1	15,2	62	0	2	0	0	0	8	5	10	1	0	0	686	2004
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	60	7,7	8,5	22,6	199,8	0,07	0,3	0,07	0	0,1	155,3	14,1	126,3	0,8	1	29	533	2003
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	20	1,6	0,2	10,3	52,4	0,02	0	0	0,3	0	4,6	6,6	17,4	0,2	0,1	0		ТУ 10.71.11-00248363077-2016
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>26,3</b>	<b>25,8</b>	<b>73,1</b>	<b>639,8</b>	<b>0,15</b>	<b>7,4</b>	<b>0,17</b>	<b>3,2</b>	<b>0,2</b>	<b>184,2</b>	<b>68</b>	<b>357,7</b>	<b>4,9</b>	<b>2,1</b>	<b>90,8</b>		
<b>Обед</b>																		
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	10	0,2	0	1,1	5,8	0	0,4	0	0,1	0	1,8	1,9	5,6	0,1	0,1	0	515/576	2004
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРОЙ	200/10	3,8	5	12,7	111,8	0	0,8	0,2	1,3	0	26,4	11,7	38,5	0,7	0,4	57,7	147	2004
КОТЛЕТА НАТУРАЛЬНАЯ ИЗ ПТИЦЫ	80	15,1	15,6	8,8	250,9	0,01	0,5	0,2	5	0,2	29,2	18,5	148,6	1,8	1,8	72,6	496	2004
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,8	6,9	16,1	141	0,05	26,4	0,1	2,9	0,1	86,4	28,8	57,6	1,2	1	66,4	214	2004
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ.С	200	0,6	0	31,4	124	0	0,7	0	0,5	0,02	32,5	17,5	23,4	0,7	0	0,2	639	2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	19,8	92	0,8	0	0	0,4	0	9,2	10	42,4	1,2	0,4	2,2		ГОСТ 2077-84
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>690</b>	<b>26,1</b>	<b>27,9</b>	<b>89,9</b>	<b>725,5</b>	<b>0,86</b>	<b>28,8</b>	<b>0,5</b>	<b>10,2</b>	<b>0,32</b>	<b>185,5</b>	<b>88,4</b>	<b>316,1</b>	<b>5,7</b>	<b>3,7</b>	<b>199</b>		
<b>Полдник</b>																		
МОЛОКО в инд.упак.	200	6	6,4	9,4	120	0,1	1,1	25,3	0	0,2	240	23,7	180	0,2	0,8	19	697	2004
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	75	9,2	5,5	29,2	202	0,08	0,04	34	0,9	0,1	50,8	21,6	90,2	0,9	0,4	13,2	410	2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>275</b>	<b>15,2</b>	<b>11,9</b>	<b>38,6</b>	<b>322</b>	<b>0,18</b>	<b>1,14</b>	<b>59,3</b>	<b>0,9</b>	<b>0,3</b>	<b>290,8</b>	<b>45,3</b>	<b>270,2</b>	<b>1,1</b>	<b>1,2</b>	<b>32,2</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>67,6</b>	<b>65,6</b>	<b>201,6</b>	<b>1687,3</b>	<b>1,19</b>	<b>37,34</b>	<b>59,97</b>	<b>14,3</b>	<b>0,82</b>	<b>660,5</b>	<b>201,7</b>	<b>944</b>	<b>11,7</b>	<b>7</b>	<b>322</b>		

## Неделя Вторая День первый

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	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг			I, мкг
<b>Завтрак</b>																		
КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВ	150	4,1	7,6	29,6	204,5	0,09	0,6	37,4	0,1	0,4	91,1	25,4	106,9	0,6	0,7	37,9	175	2015
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С ВЕТЧИНОЙ И СЫРОМ	25/20/30	10	8	15	176,6	0,2	0,2	48,3	1	0,1	218,6	27,2	198,1	1,2	1,4	2,8	11	2004
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,9	5	32,5	190	0,06	1,6	24,4	0	0,2	152,2	21,3	124,6	0,4	0,6	3	694	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>425</b>	<b>19</b>	<b>20,6</b>	<b>77,1</b>	<b>571,1</b>	<b>0,35</b>	<b>2,4</b>	<b>110,1</b>	<b>1,1</b>	<b>0,7</b>	<b>461,9</b>	<b>73,9</b>	<b>429,6</b>	<b>2,2</b>	<b>2,7</b>	<b>43,7</b>		
<b>Обед</b>																		
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	20	0,2	0	0,5	2,8	0	2	0	0,1	0	4,6	2,8	8,4	0,3	0,1	0,6	515/576	2004
БОРИЩ ИЗ СВ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250	2,3	6,7	13,4	122,2	0,05	10,7	10	2,4	0,05	58,5	27	60,7	1	0,4	0,4	110	2004
КОТЛЕТА ИЗ МЯСА КУР	80	14,9	11,4	13,6	216	0,08	12,8	0,11	2,88	0,1	65,6	30,4	131,2	1,6	0,1	25,5	498	2004
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,8	6,1	38,9	228	0,03	0	0	0,3	0,02	5,3	25,5	77,9	0,5	0,8	60,8	511	2004
КОМПЮТ ИЗ СМЕСИ СВЕЖИХ ПЛОДОВ С/М	200	0,2	0	35,4	142	0,06	11,2	0	0,1	0	22	11,9	12	0,1	0	0,4	632	2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	9,9	46	0,34	0	0	0,2	0	4,6	5	21,2	0,6	0,2	1,1		ГОСТ 2077-84
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>720</b>	<b>22,7</b>	<b>24,4</b>	<b>111,7</b>	<b>757</b>	<b>0,56</b>	<b>36,7</b>	<b>10,11</b>	<b>5,98</b>	<b>0,17</b>	<b>160,6</b>	<b>102,6</b>	<b>311,4</b>	<b>4,1</b>	<b>1,6</b>	<b>88,8</b>		
<b>Полдник</b>																		
МОЛОКО в инд.упак.	200	6	6,4	9,4	120	0,1	1,1	25,3	0	0,2	240	23,7	180	0,2	0,8	19	697	2004
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	70	9,7	19,7	25,7	323,4	0,08	0,3	0,16	0	0,12	226,4	18,9	164,9	0,9	0,8	8,4	534	2003
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>270</b>	<b>15,7</b>	<b>26,1</b>	<b>35,1</b>	<b>443,4</b>	<b>0,18</b>	<b>1,4</b>	<b>25,46</b>	<b>0</b>	<b>0,32</b>	<b>466,4</b>	<b>42,6</b>	<b>344,9</b>	<b>1,1</b>	<b>1,6</b>	<b>27,4</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>57,4</b>	<b>71,1</b>	<b>223,9</b>	<b>1771,5</b>	<b>1,09</b>	<b>40,5</b>	<b>145,7</b>	<b>7,08</b>	<b>1,19</b>	<b>1089</b>	<b>219,1</b>	<b>1085,9</b>	<b>7,4</b>	<b>5,9</b>	<b>160</b>		

День второй

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	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг			I, мкг
<b>Завтрак</b>																		
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	70/50	11,7	14,6	11,1	222,5	0,06	3,3	0,09	3,6	0	13,5	18	103,7	1,4	0,2	24,1	462/587	2004
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,1	9,1	34,2	244,5	0,5	0	0	1	0,03	4,9	21,1	37,2	1,1	0,4	56,9	516	2004
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	15/20	5	5	10,3	107	0,02	0,1	34,5	0,4	0,04	153,8	9,4	109	0,4	0,5	0	3	2004
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/5	0,3	0,1	15,2	62	0	2	0	0	0	8	5	10	1	0	0	686	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>510</b>	<b>22,1</b>	<b>28,8</b>	<b>70,8</b>	<b>636</b>	<b>0,58</b>	<b>5,4</b>	<b>34,59</b>	<b>5</b>	<b>0,07</b>	<b>180,2</b>	<b>53,5</b>	<b>259,9</b>	<b>3,9</b>	<b>1,1</b>	<b>81</b>		
<b>Обед</b>																		
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	30	0,3	0	1,1	7,2	0,02	7,5	0	0,2	0	4,2	6	7,8	0,3	0,1	1	515/576	2004
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ)	250	6,2	5,6	22,3	167	0,23	5,8	0	2,4	0,07	42,7	35,6	88,1	2,1	0,8	51,4	139	2004
ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ	80	8,5	22,6	2,3	247,2	0,2	0,7	0	2,1	0,07	16	17,9	102,9	1,8	2,3	5,6	260	2015
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,7	7,8	42,6	279	0,2	0	0	0,6	0,1	14,8	135,8	203,9	4,6	1,5	56,2	508	2004
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ С/М С ВИТ С	200	0,2	0,1	33	138	0,01	16	0	0,1	0	18	7	10,4	0,3	0	0,2	634	2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	9,9	46	0,34	0	0	0,2	0	4,6	5	21,2	0,6	0,2	1,1		ГОСТ 2077-84
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>730</b>	<b>25,2</b>	<b>36,3</b>	<b>111,2</b>	<b>884,4</b>	<b>1</b>	<b>30</b>	<b>0</b>	<b>5,6</b>	<b>0,24</b>	<b>100,3</b>	<b>207,3</b>	<b>434,3</b>	<b>9,7</b>	<b>4,9</b>	<b>116</b>		
<b>Полдник</b>																		
МОЛОКО в инд.упак.	200	6	6,4	9,4	120	0,1	1,1	25,3	0	0,2	240	23,7	180	0,2	0,8	19	697	2004
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	9,6	13,8	26,9	271	0,14	0	7,5	1,5	0,1	269,3	24,2	104,5	1,5	0,2	21,5	420	2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>15,6</b>	<b>20,2</b>	<b>36,3</b>	<b>391</b>	<b>0,24</b>	<b>1,1</b>	<b>32,8</b>	<b>1,5</b>	<b>0,3</b>	<b>509,3</b>	<b>47,9</b>	<b>284,5</b>	<b>1,7</b>	<b>1</b>	<b>40,5</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>62,9</b>	<b>85,3</b>	<b>218,3</b>	<b>1911,4</b>	<b>1,82</b>	<b>36,5</b>	<b>67,39</b>	<b>12,1</b>	<b>0,61</b>	<b>789,8</b>	<b>308,7</b>	<b>978,7</b>	<b>15,3</b>	<b>7</b>	<b>237</b>		



День третий

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг			I, мкг
<b>Завтрак</b>																		
ОЛАДЬИ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	100/50	11,1	13,1	68,7	441	0,27	1,1	45,1	5,6	0,3	281,1	66,2	296,7	2,1	1,1	50,1	733	2004
ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА	200	0,2	0,1	10	40	0	0	0	0	0	5	4	8	1	0	0	685	2004
ФРУКТ	130	0,6	0,6	12,7	61,1	0	13	0	0,8	0	20,8	10,4	14,3	2,9	0,2	2,6		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>480</b>	<b>11,9</b>	<b>13,8</b>	<b>91,4</b>	<b>542,1</b>	<b>0,27</b>	<b>14,1</b>	<b>45,1</b>	<b>6,4</b>	<b>0,3</b>	<b>306,9</b>	<b>80,6</b>	<b>319</b>	<b>6</b>	<b>1,3</b>	<b>52,7</b>		
<b>Обед</b>																		
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	10	0,1	0	0,2	1,3	0	0,2	0	0	0	2,1	1,3	2,2	0,1	0	0	515/576	2004
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРОЙ	250/15	4,9	6,7	15,8	145	0	0,8	0,2	1,3	0	26,4	11,7	38,5	0,7	0,4	57,7	147	2004
ШНИЦЕЛЬ МЯСНОЙ	80	12,7	11,5	12,8	208,8	0,03	0	0	2,9	0,1	4,8	19,2	60	1,6	0,5	24,2	451	2004
РАГУ ОВОЩНОЕ	150	3,5	7,6	16	145,5	0,6	9	0,9	0,7	0	37	25	92	1,1	0,9	66,5	540	2004
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ С	200	0,6	0	31,4	124	0	0,7	0	0,5	0,02	32,5	17,5	23,4	0,7	0	0,2	639	2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	19,8	92	0,8	0	0	0,4	0	9,2	10	42,4	1,2	0,4	2,2		ГОСТ 2077-84
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>645</b>	<b>24,4</b>	<b>26,2</b>	<b>96</b>	<b>716,6</b>	<b>1,43</b>	<b>10,7</b>	<b>1,1</b>	<b>5,8</b>	<b>0,12</b>	<b>112</b>	<b>84,7</b>	<b>258,5</b>	<b>5,4</b>	<b>2,2</b>	<b>151</b>		
<b>Полдник</b>																		
МОЛОКО в инд.упак.	200	6	6,4	9,4	120	0,1	1,1	25,3	0	0,2	240	23,7	180	0,2	0,8	19	697	2004
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ БЕЗ КРЕМА	75	4,7	8,8	38	250	0,08	0	12	3,1	0,06	15	17,2	48	0,9	0,9	9	418	2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>275</b>	<b>10,7</b>	<b>7,7</b>	<b>47,4</b>	<b>370</b>	<b>0,18</b>	<b>1,1</b>	<b>37,3</b>	<b>3,1</b>	<b>0,26</b>	<b>255</b>	<b>40,9</b>	<b>228</b>	<b>1,1</b>	<b>1,7</b>	<b>28</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>47</b>	<b>47,7</b>	<b>234,8</b>	<b>1628,7</b>	<b>1,88</b>	<b>25,9</b>	<b>83,5</b>	<b>15,3</b>	<b>0,68</b>	<b>673,9</b>	<b>206,2</b>	<b>805,5</b>	<b>12,5</b>	<b>5,2</b>	<b>232</b>		

День четвертый

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	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг			
<b>Завтрак</b>																			
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	80	11	6,2	7,4	130	0,06	0	0,06	0,6	0	36,8	9,6	148,8	0,6	0,4	80,5	388	2004	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,2	6,8	21,9	163,5	0,14	18,2	0	0,2	0,1	37	27,8	86,6	1	0,7	56,5	520	2004	
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	20	0,2	0	0,5	2,8	0	2	0	0,1	0	4,6	2,8	8,4	0,3	0,1	0,6	515/576	2004	
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,04	0,01	0	0,3	0	0,02	0	0	0	2	0,9	1,6	0,2	0	0	685	2004	
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ БЕЗ КРЕМА	20	1,3	7	11,9	115	0	0	0	0	0	2,1	1,7	9	0,1	0,1	1,8		ГОСТ 24901-2014	
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	25	2	0,3	12,9	65,5	0,025	0	0	0,4	0	5,8	8,3	21,8	0,3	0,2	0		ТУ 10.71 11-00248363077-2016	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>495</b>	<b>17,74</b>	<b>20,31</b>	<b>54,6</b>	<b>477,1</b>	<b>0,225</b>	<b>20,22</b>	<b>0,06</b>	<b>1,3</b>	<b>0,1</b>	<b>88,3</b>	<b>51,1</b>	<b>276,2</b>	<b>2,5</b>	<b>1,5</b>	<b>139</b>			
<b>Обед</b>																			
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	20	0,4	0	2,2	11,6	0	0,8	0	0,2	0	3,6	3,8	11,2	0,2	0,2	0	515/576	2004	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ	250	2,2	5,8	10,4	104,2	0,06	15,8	10	2,4	0,05	58,1	23	55,1	0,8	0,4	51	124	2004	
ПЛОВ	150	16,5	16,9	24,4	322	0,06	1,3	0	2,8	0,1	14,2	39,3	200,1	2,7	0,9	61,5	443	2004	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛЮДОВ С ВИТ. С	200	0,4	0	49,6	142	0	16	0	0,1	0	13,8	7,1	5,9	0,3	0	0,2	631	2004	
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	60	5,5	6,5	34,4	218	0,07	0,14	0,02	0	0,05	66,7	9,9	72,8	0,6	0,3	24	491	2003	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	9,9	46	0,34	0	0	0,2	0	4,6	5	21,2	0,6	0,2	1,1		ГОСТ 2077-84	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>26,3</b>	<b>29,4</b>	<b>130,9</b>	<b>843,8</b>	<b>0,53</b>	<b>34,04</b>	<b>10,02</b>	<b>5,7</b>	<b>0,2</b>	<b>161</b>	<b>88,1</b>	<b>366,3</b>	<b>5,2</b>	<b>1,8</b>	<b>138</b>			
<b>Полдник</b>																			
МОЛОКО в инд.упак.	200	6	6,4	9,4	120	0,1	1,1	25,3	0	0,2	240	23,7	180	0,2	0,8	19	697	2004	
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ БЕЗ КРЕМА	70	4	15	29,4	268,8	0,05	0,04	9,8	4,8	0,04	12,9	14,5	39,3	0,8	1,2	36,2	449	2015	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>270</b>	<b>10</b>	<b>21,4</b>	<b>38,8</b>	<b>388,8</b>	<b>0,15</b>	<b>1,14</b>	<b>35,1</b>	<b>4,8</b>	<b>0,24</b>	<b>252,9</b>	<b>38,2</b>	<b>219,3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>55,2</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>54,04</b>	<b>71,11</b>	<b>224,3</b>	<b>1709,7</b>	<b>0,905</b>	<b>55,4</b>	<b>45,18</b>	<b>11,8</b>	<b>0,54</b>	<b>502,2</b>	<b>177,4</b>	<b>861,8</b>	<b>8,7</b>	<b>5,3</b>	<b>332</b>			

День пятый

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	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																		
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С СЫРОМ	150	18,6	27,9	2,7	340,5	0,1	0,3	36,3	0,8	0,1	261,5	21,8	312,3	2,8	1,8	64	342	2004
БУТЕРБРОД С ВЕТЧИНОЙ	25/25	4,9	4,5	12,9	113,3	0,1	0	0	0,7	0	7,1	13,7	55,3	0,9	0,6	2,2	6	2004
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/5	0,3	0,1	15,2	62	0	2	0	0	0	8	5	10	1	0	0	686	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>405</b>	<b>23,8</b>	<b>32,5</b>	<b>30,8</b>	<b>515,8</b>	<b>0,2</b>	<b>2,3</b>	<b>36,3</b>	<b>1,5</b>	<b>0,1</b>	<b>276,6</b>	<b>40,5</b>	<b>377,6</b>	<b>4,7</b>	<b>2,4</b>	<b>66,2</b>		
Обед																		
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	40	0,5	0,1	1,5	9,6	0	10	0,1	0,2	0	5,6	8	10,4	0,4	0,1	0,8	515/576	2004
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,9	3,2	16	108	0,2	5	0,2	1	0	23,6	18,9	58,4	0,7	0,2	43,3	132	2004
ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	80	10,2	11,5	2,8	162,8	0,1	9,1	10,8	2	0,1	27,4	15,6	103,9	1,7	1,2	16,4	488	2004
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,1	9,1	34,2	244,5	0,5	0	0	1	0,03	4,9	21,1	37,2	1,1	0,4	56,9	516	2004
КОМПЮТ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ С/М С ВИТ.С	200	0,2	0,1	33	138	0,01	16	0	0,1	0	18	7	10,4	0,3	0	0,2	634	2004
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	25	2	0,3	12,9	65,5	0,025	0	0	0,4	0	5,8	8,3	21,8	0,3	0,2	0		ТУ 10.71.11-00248363077-2016
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	9,9	46	0,34	0	0	0,2	0	4,6	5	21,2	0,6	0,2	1,1		ГОСТ 2077-84
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>715</b>	<b>21,2</b>	<b>24,5</b>	<b>110,3</b>	<b>774,4</b>	<b>1,2</b>	<b>40,1</b>	<b>11,1</b>	<b>4,9</b>	<b>0,13</b>	<b>89,9</b>	<b>83,9</b>	<b>263,3</b>	<b>5,1</b>	<b>2,3</b>	<b>119</b>		
Полдник																		
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0	20,2	85	0,02	4	0	0,2	0,02	14	8	14	2,8	0	0	707	2004
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	12,8	14,1	37,7	333	0,1	0,5	0,12	0	0,18	258,8	23,6	210,6	1,3	1,6	48,3	533	2003
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>13,8</b>	<b>14,1</b>	<b>57,9</b>	<b>418</b>	<b>0,12</b>	<b>4,5</b>	<b>0,12</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>272,8</b>	<b>31,6</b>	<b>224,6</b>	<b>4,1</b>	<b>1,6</b>	<b>48,3</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>58,8</b>	<b>71,1</b>	<b>199</b>	<b>1708,2</b>	<b>1,5</b>	<b>46,9</b>	<b>47,5</b>	<b>6,6</b>	<b>0,43</b>	<b>639,3</b>	<b>156</b>	<b>865,5</b>	<b>13,9</b>	<b>6,3</b>	<b>233</b>		



День шестой

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углев. оды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг			
<b>Завтрак</b>																			
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	13,9	15,5	14,2	252,9	0,1	5,8	0	2,7	0,14	26,1	36,4	176,6	3,3	0,5	63,3	259	2015	
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	25	0,2	0	0,3	3,3	0	0,3	0	0	0	5,3	3,3	5,5	0,3	0	0	515/576	2004	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	0	5	4	8	1	0	0	685	2004	
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	20	1,6	0,2	10,3	52,4	0,02	0	0	0,3	0	4,6	6,6	17,4	0,2	0,1	0		ТУ 10.71.11-00248363077-2016	
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	75	9,2	5,5	29,2	202	0,08	0,04	34	0,9	0,1	50,8	21,6	90,2	0,9	0,4	13,2	410	2015	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>470</b>	<b>25,1</b>	<b>21,3</b>	<b>69</b>	<b>570,6</b>	<b>0,2</b>	<b>6,14</b>	<b>34</b>	<b>3,9</b>	<b>0,24</b>	<b>91,8</b>	<b>71,9</b>	<b>297,7</b>	<b>5,7</b>	<b>1</b>	<b>76,5</b>			
<b>Обед</b>																			
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	15	0,4	0	1	6	0	0,6	0	0,15	0,6	2,7	5,7	8,4	0,2	0,2	0	515/576	2004	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ РЫБНЫЙ	250/15	5	3,3	20,5	132,6	0,11	12	0	2,7	0,08	35	36,7	113,7	1,3	0,5	69,2	133	2004	
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	80	10,9	10,9	3,2	156	0,15	23,1	4,4	2,4	1,1	20,5	11,8	178,6	3,8	2,9	68,8	431	2004	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,7	7,8	42,6	279	0,2	0	0	0,6	0,1	14,8	135,8	203,9	4,6	1,5	56,2	508	2004	
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ С	200	0,6	0	31,4	124	0	0,7	0	0,5	0,02	32,5	17,5	23,4	0,7	0	0,2	639	2004	
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	20	1,6	0,2	10,3	52,4	0,02	0	0	0,3	0	4,6	6,6	17,4	0,2	0,1	0		ТУ 10.71.11-00248363077-2016	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	9,9	46	0,34	0	0	0,2	0	4,6	5	21,2	0,6	0,2	1,1		ГОСТ 2077-84	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>750</b>	<b>28,5</b>	<b>22,4</b>	<b>118,9</b>	<b>796,0</b>	<b>0,82</b>	<b>36,4</b>	<b>4,4</b>	<b>6,85</b>	<b>1,9</b>	<b>114,7</b>	<b>219,1</b>	<b>566,6</b>	<b>11,4</b>	<b>5,4</b>	<b>196</b>			
<b>Полдник</b>																			
МОЛОКО в инд.упак.	200	6	6,4	9,4	120	0,1	1,1	25,3	0	0,2	240	23,7	180	0,2	0,8	19	697	2004	
ФРУКТ	130	0,6	0,6	12,7	61,1	0	13	0	0,8	0	20,8	10,4	14,3	2,9	0,2	2,6			
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ БЕЗ КРЕМА	20	1,3	7	11,9	115	0	0	0	0	0	2,1	1,7	9	0,1	0,1	1,8		ГОСТ 24901-2014	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>7,9</b>	<b>14</b>	<b>34</b>	<b>296,1</b>	<b>0,1</b>	<b>14,1</b>	<b>25,3</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>262,9</b>	<b>35,8</b>	<b>203,3</b>	<b>3,2</b>	<b>1,1</b>	<b>23,4</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>61,5</b>	<b>57,7</b>	<b>221,9</b>	<b>1662,7</b>	<b>1,12</b>	<b>56,64</b>	<b>63,7</b>	<b>11,6</b>	<b>2,34</b>	<b>469,4</b>	<b>326,8</b>	<b>1067,6</b>	<b>20,3</b>	<b>7,5</b>	<b>295</b>			



ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ ЗА ПОЛДНИК

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
Итого за весь период	144,4	195,4	498,8	4 426,8	2,5	53,7	343,2	19,1	3,0	3 857,4	489,7	2 911,8	27,4	15,9	398,3
Среднее значение за период	12,0	16,3	41,6	368,9	0,2	4,5	28,6	1,6	0,3	321,5	40,8	242,7	2,3	1,3	33,2
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13	40	45												

\* овощи по сезону, выпечные, кондитерские изделия указаны с учетом неповторяемости блюд

Нормативная документация:

1. СанПиН 2.4.5.2409-08
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" 2004г. Под ред. В.Т. Лапшиной
3. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дели плюс" 2015г под ред. Магильного М.П., Тутельяна В.А.
4. Справочник. Рецептуры блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы, выпуск 4, 2003г, под ред. Варфаламеевой В.Л.

Директор ГБУ "Ярославского государственного института  
сырья и пищевых продуктов"



Г.Б. Гаврилов