

Утверждаю Директор
МАОУ "СМТЛ" г.о.Самара
Волчкова А.А.

Утверждаю Генеральный Директор
ООО «Континент-Кулинария»

Кабанов С.А.

Цикличное примерное меню для возраста 7-11 лет

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг					
Завтрак																										
КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ	200/5/10	7,3	3,5	34,8	230,2	1,30	51,50	0,69	0,08	0,12	0,18	0,00	0,13	0,57	11,21	130,74	156,44	37,64	0,79	1,00	10,13	190	2008			
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	40/10/20	7,8	14,5	20,7	246,0	0,14	101,00	0,28	0,15	0,05	0,10	0,23	0,02	0,40	2,20	204,80	143,90	15,20	0,56	1,23	0,00	68	2008			
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,3	0,0	15,6	64,5	2,84	0,14	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,07	0,63	15,22	8,96	6,51	0,81	0,01	0,00	431	2008			
Итого за прием пищи:	507	15,4	18,0	71,1	540,7	4,3	152,6	1,0	0,2	0,2	0,3	0,2	0,2	1,0	14,0	350,8	309,3	59,4	2,2	2,2	10,1					
Обед																										
МОРКОВЬ С САХАРОМ И СМЕТАНОЙ	60	0,9	2,5	6,5	52,4	2,29	918,00	0,28	0,00	0,03	0,04	0,00	0,06	0,46	4,05	33,33	31,95	18,06	0,47	0,21	3,33	40	2008			
СУП КУРИНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	200/20	7,2	7,4	13,5	147,3	4,59	154,70	1,22	0,00	0,08	0,08	0,16	0,31	2,78	8,12	23,89	84,26	20,55	1,15	0,89	4,48	100	2008			
ГУЛЯШ МЯСНОЙ	50/50	11,5	15,5	3,5	301,2	0,89	6,48	1,44	0,00	0,33	0,09	0,00	0,30	1,77	5,63	10,44	128,59	20,73	1,41	1,82	5,93	259	2008			
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,5	3,2	33,7	181,8	0,00	17,46	1,18	0,06	0,07	0,02	0,00	0,08	0,51	10,50	9,38	41,74	7,56	0,96	0,38	0,79	209	2008			
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	20,2	92,0	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,08	0,20	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	0,08	2,00	442	2008			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,6	59,2	0,00	0,00	0,49	0,00	0,04	0,01	0,00	0,03	0,39	6,75	5,75	21,00	8,25	0,50	0,19	0,00		2008			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,00	0,00	0,55	0,00	0,05	0,02	0,00	0,04	0,17	7,50	4,50	21,75	4,75	1,00	0,30	1,40		2008			
Итого за прием пищи:	780	29,7	29,2	100,6	884,9	11,8	1 096,6	5,2	0,1	0,6	0,3	0,2	0,9	6,3	42,8	101,3	343,3	87,9	8,3	3,9	17,9					
Полдник																										
КРУАССАН С ШОКОЛАДОМ	100	7,4	8,7	20,0	298,2	0,00	3,54	2,13	0,04	0,10	0,05	0,01	0,01	0,80	27,79	13,61	61,46	10,95	0,70	0,51	1,42	467	2008			
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	20,2	92,0	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,08	0,20	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	0,08	2,00	442	2008			
Итого за прием пищи:	300	8,4	8,9	40,2	390,2	4,0	3,5	2,1	0,0	0,1	0,1	0,0	0,1	1,0	28,0	27,6	75,5	19,0	3,5	0,6	3,4					
Всего за день:		53,5	56,1	211,9	1 815,8	20,1	1 252,8	8,3	0,3	0,9	0,6	0,4	1,1	8,3	84,8	479,7	728,1	166,2	14,0	6,7	31,5					

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг			
Завтрак																								
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	180	18,9	20,9	14,3	264,8	0,28	334,51	3,00	3,25	0,10	0,62	0,75	0,20	0,27	10,08	130,19	293,50	22,35	3,30	1,83	33,66	214	2008	
ФРУКТ ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	18,9	52,3	4,00	4,00	0,63	0,00	0,02	0,02	0,00	0,08	0,24	2,00	14,40	9,90	7,20	1,98	0,15	2,00			
БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	0,36	0,00	7,60	26,00	5,20	0,40	0,21	0,00			
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0,0	14,0	56,1	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,06	0,00	12,83	7,42	5,76	0,74	0,00	0,00	430	2008	
Итого за прием пищи:	535	22,5	22,5	67,8	478,0	4,3	338,5	3,6	3,3	0,2	0,7	0,8	0,3	0,9	12,1	165,0	336,8	40,5	6,4	2,2	35,7			
Обед																								
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,9	3,7	13,6	51,8	18,18	361,15	1,64	0,00	0,02	0,03	0,00	0,07	0,46	5,46	27,62	21,87	12,98	0,56	0,22	2,05	35	2008	
СОЛЯНКА С КУРИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ	200/20/10	6,6	11,9	18,6	161,8	5,83	41,94	1,52	0,00	0,11	0,09	0,12	0,31	2,05	8,34	33,14	87,81	22,66	1,17	1,00	5,72	232	2008	
КУРИЦА В ПАНИРОВКЕ	100	17,9	6,8	14,5	223,0	0,72	97,60	1,86	0,44	0,12	0,17	0,70	0,53	9,69	7,06	26,55	219,38	98,64	3,20	2,26	10,08	307	2008	
ОВОЩНОЙ РАТАТУЙ	150	2,3	6,2	15,8	99,6	8,00	483,00	1,55	0,00	0,10	0,07	0,00	0,26	1,11	13,14	32,61	64,96	28,78	0,97	0,56	5,28	409	2008	
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ И ЯГОД	200	0,1	0,1	17,4	71,7	1,30	1,00	0,16	0,00	0,01	0,01	0,00	0,02	0,07	0,55	12,63	2,98	4,28	0,53	0,04	0,50	394	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,6	59,2	0,00	0,00	0,49	0,00	0,04	0,01	0,00	0,03	0,39	6,75	5,75	21,00	8,25	0,50	0,19	0,00		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,00	0,00	0,55	0,00	0,05	0,02	0,00	0,04	0,17	7,50	4,50	21,75	4,75	1,00	0,30	1,40		2008	
Итого за прием пищи:	790	31,4	29,1	103,1	718,1	34,0	984,7	7,8	0,4	0,5	0,4	0,8	1,3	13,9	48,8	142,8	439,8	180,3	7,9	4,6	25,0			
Полдник																								
ПИРОЖОК С КАПУСТОЙ	100	7,1	11,1	14,9	261,2	10,81	50,96	2,44	0,26	0,10	0,12	0,04	0,11	0,82	21,02	71,75	94,55	20,46	1,22	0,85	6,97	451	2008	
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1	0,0	18,6	76,7	2,56	0,26	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,01	0,02	1,44	14,79	3,17	3,66	0,14	0,02	0,00	436	2008	
Итого за прием пищи:	300	7,2	11,1	33,5	337,9	13,4	51,2	2,4	0,3	0,1	0,1	0,0	0,1	0,8	22,5	86,5	97,72	24,12	1,36	0,87	6,97			
Всего за день:		61,1	62,7	204,4	1 534,0	51,7	1 374,4	13,8	4,0	0,7	1,2	1,6	1,7	15,7	83,3	394,4	874,3	245,0	15,7	7,6	67,7			

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг			
Завтрак																								
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200/5/10	12,6	12,5	27,2	266,1	0,42	43,58	0,34	0,08	0,05	0,13	0,00	0,09	0,70	9,50	94,04	133,25	33,30	0,53	1,04	7,90	323	2008	
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	40/30	3,1	3,2	18,6	176,5	0,06	0,00	0,00	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	0,36	0,00	11,38	28,43	7,09	0,67	0,21	0,00	71	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0,0	15,4	62,1	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,06	0,00	12,86	7,42	5,76	0,74	0,00	0,00	430	2008	
Итого за прием пищи:	500	15,9	15,7	61,2	504,7	0,5	43,6	0,3	0,1	0,1	0,2	0,0	0,1	1,1	9,5	118,3	169,1	46,2	1,9	1,3	7,9			
Обед																								
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИОННО	60	0,5	0,1	1,5	8,4	6,00	6,00	0,06	0,00	0,02	0,02	0,00	0,02	0,12	2,40	13,80	25,20	8,40	0,60	0,13	1,80	40	2008	
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ С КУРИЦЕЙ	200/15	5,9	9,8	18,4	155,4	13,20	153,98	1,08	0,00	0,07	0,10	0,12	0,35	2,15	14,78	49,29	86,73	30,85	1,66	1,00	7,67	77	2008	
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	100	15,4	9,5	9,2	188,5	0,43	27,82	1,50	0,00	0,07	0,12	1,29	0,38	5,40	9,98	36,31	150,08	48,79	1,84	2,37	7,60	259	2008	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,3	4,6	21,1	135,8	10,92	30,89	0,25	0,08	0,13	0,12	0,00	0,41	1,43	10,80	37,53	89,96	30,85	1,25	0,59	8,82	335	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,9	1,5	28,4	128,3	0,16	0,48	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,14	0,00	28,92	13,86	7,29	1,08	0,00	0,00	402	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,6	59,2	0,00	0,00	0,49	0,00	0,04	0,01	0,00	0,03	0,39	6,75	5,75	21,00	8,25	0,50	0,19	0,00		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,00	0,00	0,55	0,00	0,05	0,02	0,00	0,04	0,17	7,50	4,50	21,75	4,75	1,00	0,30	1,40		2008	
Итого за прием пищи:	775	29,6	25,9	101,8	726,6	30,7	219,2	3,9	0,1	0,4	0,4	1,4	1,2	9,8	52,2	176,1	408,6	139,2	7,9	4,6	27,3			
Полдник																								
ПАНКЕЙКИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	100/20	8,4	8,0	28,7	267,7	0,22	22,30	0,54	0,08	0,11	0,14	0,11	0,04	0,74	24,14	97,44	115,87	18,97	0,68	0,75	5,35			
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,9	1,5	28,4	128,3	0,16	0,48	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,14	0,00	28,92	13,86	7,29	1,08	0,00	0,00	402	2008	
Итого за прием пищи:	320	9,3	9,5	57,1	396,0	0,4	22,8	0,5	0,1	0,1	0,2	0,1	0,0	0,9	24,1	126,4	129,7	26,3	1,8	0,8	5,4			
Всего за день:		54,8	51,1	220,1	1 627,3	31,6	285,5	4,8	0,2	0,6	0,7	1,5	1,4	11,8	85,9	420,7	707,4	211,6	11,6	6,6	40,5			

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		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг			
Завтрак																								
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	140/20	15,9	17,8	33,4	390,3	0,47	80,24	2,21	0,46	0,08	0,41	1,43	0,19	4,47	2,38	264,38	336,09	41,25	1,08	0,82	2,54	224	2008	
ФРУКТ ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	18,9	52,3	4,00	4,00	0,63	0,00	0,02	0,02	0,00	0,08	0,24	2,00	14,40	9,90	7,20	1,98	0,15	2,00		2008	
БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	0,36	0,00	7,60	26,00	5,20	0,40	0,21	0,00			
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0,0	14,0	56,1	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,06	0,00	12,83	7,42	5,76	0,74	0,00	0,00	430	2008	
Итого за прием пищи:	515	19,5	19,4	86,9	603,5	4,5	84,2	2,8	0,5	0,1	0,5	1,4	0,3	5,1	4,4	299,2	379,4	59,4	4,2	1,2	4,5			
Обед																								
САЛАТ "ОСЕННИЙ"	60	0,6	3,7	2,5	65,9	6,10	13,69	1,55	0,00	0,01	0,03	0,00	0,02	0,21	2,05	17,66	24,25	8,45	0,45	0,10	1,30	303	2008	
СУП-ПЮРЕ ГОРОХОВЫЙ	200/15	8,2	16,0	24,1	188,3	4,43	148,43	2,47	0,00	0,15	0,09	0,12	0,25	2,09	9,21	33,41	93,94	30,21	1,84	1,19	4,73	117	2008	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	16,1	6,3	46,3	281,3	14,54	492,40	2,61	0,00	0,21	0,15	0,33	0,83	6,74	19,57	35,79	169,56	88,07	2,55	1,95	13,22	258	2008	
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ И ЯГОД	200	0,1	0,1	17,4	71,7	1,30	1,00	0,16	0,00	0,01	0,01	0,00	0,02	0,07	0,55	12,63	2,98	4,28	0,53	0,04	0,50	394	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,6	59,2	0,00	0,00	0,49	0,00	0,04	0,01	0,00	0,03	0,39	6,75	5,75	21,00	8,25	0,50	0,19	0,00		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,00	0,00	0,55	0,00	0,05	0,02	0,00	0,04	0,17	7,50	4,50	21,75	4,75	1,00	0,30	1,40		2008	
Итого за прием пищи:	775	28,6	26,5	113,5	717,4	26,4	655,5	7,8	0,0	0,5	0,3	0,5	1,2	9,7	45,6	109,7	333,5	144,0	6,9	3,8	21,2			
Полдник																								
БУЛОЧКА МОСКОВСКАЯ С САХАРОМ	100	7,4	5,7	36,0	298,2	0,00	3,54	2,13	0,04	0,10	0,05	0,01	0,01	0,80	27,79	13,61	61,46	10,95	0,70	0,51	1,42	467	2008	
ЙОГУРТ 2,5%	200	5,3	4,7	8,2	101,7	0,56	32,00	0,00	0,00	0,05	0,29	0,00	0,00	0,22	0,00	216,00	171,00	25,20	0,00	0,00	0,00	394	2008	
Итого за прием пищи:	300	12,7	10,4	44,2	399,9	0,6	35,5	2,1	0,0	0,2	0,3	0,0	0,0	1,0	27,8	229,6	232,5	36,2	0,7	0,5	1,4			
Всего за день:		60,8	56,3	244,6	1 720,8	31,4	775,3	12,8	0,5	0,8	1,1	1,9	1,5	15,8	77,8	638,6	945,4	239,6	11,8	5,5	27,1			

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг			
Завтрак																								
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	200/5/10	8,4	4,9	37,6	248,6	0,52	41,20	3,20	0,08	0,18	0,22	0,00	0,19	1,64	14,88	121,14	206,57	97,20	3,03	1,36	10,53	113	2008	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	40/10/20	7,8	14,5	20,7	246,0	0,14	101,00	0,28	0,15	0,05	0,10	0,23	0,02	0,40	2,20	204,80	143,90	15,20	0,56	1,23	0,00	68		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,3	0,0	15,5	64,2	1,16	0,11	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,07	0,63	14,94	8,81	6,43	0,80	0,01	0,00	431	2008	
Итого за прием пищи:	507	16,5	19,4	73,8	558,8	1,8	142,3	3,5	0,2	0,2	0,3	0,2	0,2	2,1	17,7	340,9	359,3	118,8	4,4	2,6	10,5			
Обед																								
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИОННО	60	0,5	0,1	1,5	8,4	6,00	6,00	0,06	0,00	0,02	0,02	0,00	0,02	0,12	2,40	13,80	25,20	8,40	0,60	0,13	1,80	40	2008	
СУП "СВЕКОЛЬНИК" С КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	200/15/10	6,0	17,7	15,3	149,6	7,67	229,71	1,12	0,00	0,08	0,11	0,12	0,34	2,06	15,14	50,54	95,10	34,04	1,76	0,98	9,93	77	2008	
ГУЛЯШ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ	50/50	16,8	5,1	4,4	126,3	2,12	47,90	1,90	0,00	0,06	0,06	0,43	0,41	6,34	6,96	14,42	101,00	60,60	1,23	1,70	5,38	259	2008	
РИС С ОВОЩАМИ	150	4,2	4,5	39,0	209,5	1,25	196,80	2,21	0,00	0,06	0,03	0,00	0,15	0,87	13,91	19,08	92,69	33,02	0,80	1,01	1,88	209	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,9	1,5	30,5	137,9	0,16	0,48	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,14	0,00	28,97	13,86	7,29	1,08	0,00	0,00	402	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,6	59,2	0,00	0,00	0,49	0,00	0,04	0,01	0,00	0,03	0,39	6,75	5,75	21,00	8,25	0,50	0,19	0,00		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,00	0,00	0,55	0,00	0,05	0,02	0,00	0,04	0,17	7,50	4,50	21,75	4,75	1,00	0,30	1,40		2008	
Итого за прием пищи:	785	32,0	29,3	113,9	741,9	17,2	480,9	6,3	0,0	0,3	0,3	0,6	1,0	10,1	52,7	137,1	370,6	156,4	7,0	4,3	20,4			
Полдник																								
ГОРЯЧИЙ БУТЕРБРОД С КУРИЦЕЙ	30/50/20	15,4	12,4	19,0	248,6	0,06	57,20	1,60	0,08	0,05	0,10	0,23	0,06	0,40	10,30	183,15	127,98	17,91	0,68	1,23	0,00	451	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0,0	14,0	56,1	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,06	0,00	12,39	7,42	5,67	0,74	0,00	0,00	431	2008	
Итого за прием пищи:	315	15,6	12,4	33,0	304,7	0,1	57,2	1,6	0,1	0,1	0,1	0,2	0,1	0,5	10,3	195,5	135,4	23,6	1,4	1,2	0,0			
Всего за день:		64,1	61,1	220,7	1 605,4	19,1	680,4	11,4	0,3	0,6	0,7	1,0	1,3	12,7	80,7	673,5	865,3	298,8	12,8	8,1	30,9			

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		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг			
Завтрак																								
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180/5	6,6	4,2	40,5	221,4	0,00	23,60	1,43	0,08	0,08	0,04	0,00	0,10	0,61	12,60	11,31	50,19	9,07	1,14	0,46	0,95	331	2008	
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	30	0,6	2,7	2,3	35,7	2,10	45,90	0,00	0,00	0,01	0,02	0,00	0,00	0,12	0,00	12,30	11,10	4,50	0,21	0,00	0,00	20	2008	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	40/10/20	7,6	13,7	20,7	231,9	0,06	80,80	0,28	0,15	0,05	0,09	0,23	0,02	0,39	2,20	185,08	132,11	14,20	0,55	1,23	0,00	68		
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0,0	14,0	56,1	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,06	0,00	12,83	7,42	5,76	0,74	0,00	0,00	430	2008	
Итого за прием пищи:	500	15,0	20,6	77,5	545,1	2,20	150,30	1,71	0,23	0,14	0,16	0,23	0,12	1,18	14,80	221,52	200,82	33,53	2,64	1,69	0,95			
Обед																								
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИОННО	60	0,5	0,1	1,5	8,4	6	6	0,1	0	0	0	0	0	0,1	2,4	13,8	25,2	8,4	0,6	0,1	1,8	40	2008	
СУП РЫБНЫЙ С РИСОМ	200	1,6	2,1	22,7	165,3	5,3	129,4	1	0	0,1	0	0	0,2	0,8	7	11,7	44,8	17,9	0,7	0,4	3,7	223	2008	
КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	100	15,6	18,5	16	291,9	0,1	22,4	2	0,1	0	0,1	1,3	0,2	2,3	9	34,5	129,2	20,6	1,8	1,9	5,8	233	2008	
КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ	150	2,9	3	22,9	145,4	12,4	3,7	1,3	0	0,2	0,1	0	0,5	1,6	12,4	14	80,7	32	1,4	0,6	7,7	299	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	15	59,9	0	1,6	0	0	0	0	0	0	0	0	8,9	0	1,9	0	0	0	402	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2	0	0	0,5	0	0	0	0	0	0,4	6,8	5,8	21	8,3	0,5	0,2	0		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	0	0	0,6	0	0	0	0	0	0,2	7,5	4,5	21,8	4,8	1	0,3	1,4		2008	
Итого за прием пищи:	780	24,2	24,1	101,2	781,1	23,8	163,1	5,5	0,1	0,3	0,2	1,3	0,9	5,4	45,1	93,2	322,7	93,9	6	3,5	20,4			
Полдник																								
ПИРОЖОК С КАРТОФЕЛЕМ	100	8,3	7,2	49,9	290,9	4,52	31,86	1,52	0,17	0,14	0,10	0,03	0,17	1,15	23,81	50,42	110,01	24,02	1,24	0,85	7,27	451	2008	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	20,2	92,0	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,08	0,20	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	0,08	2,00	442	2008	
Итого за прием пищи:	300	9,3	7,4	70,1	382,9	8,52	31,86	1,52	0,17	0,16	0,12	0,03	0,25	1,35	24,01	64,42	124,01	32,02	4,04	0,93	9,27			
Всего за день:		48,5	52,1	248,8	1 709,1	34,5	345,3	8,7	0,5	0,6	0,5	1,6	1,3	7,9	83,9	379,1	647,5	159,5	12,7	6,1	30,6			

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																							
КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ	200/5/10	7,3	3,5	34,8	230,2	1,30	51,50	0,69	0,08	0,12	0,18	0,00	0,13	0,57	11,21	130,74	156,44	37,64	0,79	1,00	10,13	190	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	40/10/20	7,8	14,5	20,7	246,0	0,14	101,00	0,28	0,15	0,05	0,10	0,23	0,02	0,40	2,20	204,80	143,90	15,20	0,56	1,23	0,00	68	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0,0	15,4	62,1	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,06	0,00	12,86	7,42	5,76	0,74	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	500	15,3	18,0	70,9	538,3	1,5	152,5	1,0	0,2	0,2	0,3	0,2	0,2	1,0	13,4	348,4	307,8	58,6	2,1	2,2	10,1		
Обед																							
МОРКОВЬ С САХАРОМ И СМЕТАНОЙ	60	0,9	2,5	6,5	52,4	2,29	918,00	0,28	0,00	0,03	0,04	0,00	0,06	0,46	4,05	33,33	31,95	18,06	0,47	0,21	3,33	40	2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРИЦЕЙ	200/15	5,1	9,7	16,9	156,4	10,61	153,30	1,02	0,00	0,04	0,09	0,12	0,28	1,92	9,23	36,98	65,57	21,17	1,11	0,81	4,57	84	2008
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	100	15,4	9,5	9,2	188,5	0,43	27,82	1,50	0,00	0,07	0,12	1,29	0,38	5,40	9,98	36,31	150,08	48,79	1,84	2,37	7,60	259	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,5	3,2	33,7	181,8	0,00	17,46	1,18	0,06	0,07	0,02	0,00	0,08	0,51	10,50	9,38	41,74	7,56	0,96	0,38	0,79	209	2008
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ И ЯГОД	200	0,1	0,1	11,5	47,8	1,30	1,00	0,16	0,00	0,01	0,01	0,00	0,02	0,07	0,55	12,51	2,98	4,28	0,53	0,04	0,50	394	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,6	59,2	0,00	0,00	0,49	0,00	0,04	0,01	0,00	0,03	0,39	6,75	5,75	21,00	8,25	0,50	0,19	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,00	0,00	0,55	0,00	0,05	0,02	0,00	0,04	0,17	7,50	4,50	21,75	4,75	1,00	0,30	1,40		2008
Итого за прием пищи:	775	30,6	25,4	101,0	737,1	14,6	1 117,6	5,2	0,1	0,3	0,3	1,4	0,9	8,9	48,6	138,8	335,1	112,9	6,4	4,3	18,2		
Полдник																							
ПИРОЖОК С КАПУСТОЙ	100	7,1	11,1	14,9	261,2	10,81	50,96	2,44	0,26	0,10	0,12	0,04	0,11	0,82	21,02	71,75	94,55	20,46	1,22	0,85	6,97	451	2008
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ С ШИПОВНИКОМ	200	0,6	0,2	14,8	67,8	40,60	65,96	0,09	0,00	0,01	0,03	0,00	0,01	0,14	0,30	14,71	3,02	4,16	0,57	0,02	0,30	394	2008
Итого за прием пищи:	300	7,7	11,3	49,7	329,0	51,41	116,92	2,53	0,26	0,11	0,15	0,04	0,12	0,96	21,32	86,46	97,57	24,62	1,79	0,87	7,27		
Всего за день:		53,6	54,7	221,6	1 604,4	67,5	1 387,0	8,7	0,6	0,6	0,8	1,7	1,2	10,9	83,3	573,6	740,4	196,1	10,3	7,4	35,6		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																							
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	180	18,9	20,9	14,3	264,8	0,28	334,51	3,00	3,25	0,10	0,62	0,75	0,20	0,27	10,08	130,19	293,50	22,35	3,30	1,83	33,66	214	2008
ФРУКТ ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	18,9	52,3	4,00	4,00	0,63	0,00	0,02	0,02	0,00	0,08	0,24	2,00	14,40	9,90	7,20	1,98	0,15	2,00		
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	40/30	3,1	3,2	18,6	176,5	0,06	0,00	0,00	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	0,36	0,00	11,38	28,43	7,09	0,67	0,21	0,00	71	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И МОЛОКОМ	200/15	1,6	1,5	17,5	89,1	0,30	8,80	0,00	0,00	0,02	0,08	0,00	0,00	0,10	0,00	64,84	47,92	11,61	0,79	0,20	4,50	430	2008
Итого за прием пищи:	565	24,0	26,0	69,3	582,7	4,6	347,3	3,6	3,3	0,2	0,7	0,8	0,3	1,0	12,1	220,8	379,8	48,3	6,7	2,4	40,2		
Обед																							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,9	3,7	3,6	51,8	18,18	361,15	1,64	0,00	0,02	0,03	0,00	0,07	0,46	5,46	27,62	21,87	12,98	0,56	0,22	2,05	35	2008
СУП "СВЕКОЛЬНИК" С КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	200/15/10	6,0	17,7	15,3	149,6	7,67	229,71	1,12	0,00	0,08	0,11	0,12	0,34	2,06	15,14	50,54	95,10	34,04	1,76	0,98	9,93	77	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	15,5	6,4	14,1	193,7	0,71	50,36	1,84	0,00	0,10	0,09	0,49	0,41	7,76	3,54	38,91	157,23	77,84	1,92	1,83	7,10	314	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,5	3,2	33,7	181,8	0,00	17,46	1,18	0,06	0,07	0,02	0,00	0,08	0,51	10,50	9,38	41,74	7,56	0,96	0,38	0,79	209	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	18,8	91,0	80,00	130,72	0,00	0,00	0,01	0,05	0,00	0,00	0,19	0,00	19,10	3,06	4,86	0,54	0,00	0,00	441	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,6	59,2	0,00	0,00	0,49	0,00	0,04	0,01	0,00	0,03	0,39	6,75	5,75	21,00	8,25	0,50	0,19	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,00	0,00	0,55	0,00	0,05	0,02	0,00	0,04	0,17	7,50	4,50	21,75	4,75	1,00	0,30	1,40		2008
Итого за прием пищи:	785	32,2	31,7	108,7	778,1	106,6	789,4	6,8	0,1	0,4	0,3	0,6	1,0	11,5	48,9	155,80	361,75	150,28	7,24	3,90	21,27		
Полдник																							
ПАНКЕЙКИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	100/20	8,4	8,0	28,7	267,7	0,22	22,30	0,54	0,08	0,11	0,14	0,11	0,04	0,74	24,14	97,44	115,87	18,97	0,68	0,75	5,35		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,9	1,5	28,4	128,3	0,16	0,48	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,14	0,00	28,92	13,86	7,29	1,08	0,00	0,00	402	2008
Итого за прием пищи:	320	9,3	9,5	57,1	396,0	0,4	22,8	0,5	0,1	0,1	0,2	0,1	0,0	0,9	24,1	126,4	129,7	26,3	1,8	0,75	5,35		
Всего за день:		65,5	67,2	235,1	1 756,8	111,6	1 159,5	11,0	3,4	0,7	1,2	1,5	1,3	13,4	85,1	503,0	871,2	224,8	15,7	7,0	66,8		

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		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Зn, мг	I, мкг		
Завтрак																							
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180/5	6,6	2,2	30,5	221,4	0,00	23,60	1,43	0,08	0,08	0,04	0,00	0,10	0,61	12,60	11,31	50,19	9,07	1,14	0,46	0,95	331	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,5	1,9	2,9	30,1	0,90	55,20	0,90	0,00	0,01	0,01	0,00	0,02	0,11	2,10	4,56	7,43	3,50	0,15	0,09	0,56	20	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	40/10/20	7,8	14,5	20,7	246,0	0,14	101,00	0,28	0,15	0,05	0,10	0,23	0,02	0,40	2,20	204,80	143,90	15,20	0,56	1,23	0,00	68	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,3	0,0	15,5	64,2	1,16	0,11	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,07	0,63	14,94	8,81	6,43	0,80	0,01	0,00	431	2008
Итого за прием пищи:	507	15,2	18,6	69,6	561,7	2,2	179,9	2,6	0,2	0,1	0,2	0,2	0,1	1,2	17,5	235,6	210,3	34,2	2,7	1,8	1,5		
Обед																							
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	60	1,1	5,3	4,6	71,4	4,20	91,80	0,00	0,00	0,01	0,03	0,00	0,00	0,24	0,00	24,60	22,20	9,00	0,42	0,00	0,00	20	2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ	200/20	7,5	7,0	13,5	138,2	6,40	145,04	1,29	0,00	0,07	0,08	0,83	0,32	1,98	10,23	28,01	107,95	27,96	1,60	1,36	5,82	91	2008
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50/50	14,9	15,3	2,9	199,9	0,89	6,48	1,90	0,00	0,05	0,10	2,11	0,33	3,13	9,11	11,90	146,08	19,27	2,14	2,76	6,41	259	2008
РИС РАССЫПЧАТЫЙ	150	3,6	3,1	36,4	184,5	0,00	17,94	0,32	0,06	0,03	0,02	0,00	0,10	0,69	10,26	4,30	73,55	24,30	0,50	0,78	0,76	325	2008
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1	0,0	20,4	84,7	2,56	0,26	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,01	0,02	1,44	14,83	3,17	3,66	0,14	0,02	0,00	436	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,6	59,2	0,00	0,00	0,49	0,00	0,04	0,01	0,00	0,03	0,39	6,75	5,75	21,00	8,25	0,50	0,19	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,00	0,00	0,55	0,00	0,05	0,02	0,00	0,04	0,17	7,50	4,50	21,75	4,75	1,00	0,30	1,40		2008
Итого за прием пищи:	780	30,8	31,1	101,0	788,9	14,1	261,5	4,6	0,1	0,3	0,3	2,9	0,8	6,6	45,3	93,9	395,7	97,2	6,3	5,4	14,4		
Полдник																							
БУЛОЧКА МОСКОВСКАЯ С САХАРОМ	100	7,4	5,7	36,0	298,2	0,00	3,54	2,13	0,04	0,10	0,05	0,01	0,01	0,80	27,79	13,61	61,46	10,95	0,70	0,51	1,42	467	2008
ЙОГУРТ 2,5%	200	5,3	4,7	8,2	101,7	0,56	32,00	0,00	0,00	0,05	0,29	0,00	0,00	0,22	0,00	216,00	171,00	25,20	0,00	0,00	0,00	394	2008
Итого за прием пищи:	300	12,7	10,4	44,2	399,9	0,6	35,5	2,1	0,0	0,2	0,3	0,0	0,0	1,0	27,8	229,6	232,5	36,2	0,7	0,5	1,4		
Всего за день:		58,7	60,1	214,8	1 750,5	16,8	477,0	9,3	0,3	0,6	0,8	3,2	1,0	8,8	90,6	559,1	838,5	167,5	9,7	7,7	17,3		

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		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Зn, мг	I, мкг		
Завтрак																							
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С ПОВИДЛОМ	200/20	7,9	5,7	41,1	239,5	0,56	41,20	0,25	0,08	0,05	0,15	0,00	0,05	0,46	5,70	117,36	123,98	28,26	0,55	0,84	9,42	189	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	40/10/20	7,8	14,5	20,7	246,0	0,14	101,00	0,28	0,15	0,05	0,10	0,23	0,02	0,40	2,20	204,80	143,90	15,20	0,56	1,23	0,00	68	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,3	0,0	15,6	64,5	2,84	0,14	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,07	0,63	15,22	8,96	6,51	0,81	0,01	0,00	431	2008
Итого за прием пищи:	512	16,0	20,2	77,4	550,0	3,5	142,3	0,5	0,2	0,1	0,3	0,2	0,1	0,9	8,5	337,4	276,8	50,0	1,9	2,1	9,4		
Обед																							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИОННО	60	0,5	0,1	1,5	8,4	6,00	6,00	0,06	0,00	0,02	0,02	0,00	0,02	0,12	2,40	13,80	25,20	8,40	0,60	0,13	1,80	40	2008
СУП КУРИНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЮ	200/20	7,2	7,4	13,5	147,3	4,59	154,70	1,22	0,00	0,08	0,08	0,16	0,31	2,78	8,12	23,89	84,26	20,55	1,15	0,89	4,48	100	2008
ГУЛЯШ МЯСНОЙ	50/50	11,5	15,5	3,5	301,2	0,89	6,48	1,44	0,00	0,33	0,09	0,00	0,30	1,77	5,63	10,44	128,59	20,73	1,41	1,82	5,93	259	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ С ОВОЩАМИ	150	8,5	6,8	42,4	238,5	1,63	342,40	6,61	0,00	0,24	0,13	0,00	0,33	2,40	25,43	33,94	200,67	129,00	4,56	1,68	4,12	323	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	20,2	92,0	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,08	0,20	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	0,08	2,00	442	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,6	59,2	0,00	0,00	0,49	0,00	0,04	0,01	0,00	0,03	0,39	6,75	5,75	21,00	8,25	0,50	0,19	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,00	0,00	0,55	0,00	0,05	0,02	0,00	0,04	0,17	7,50	4,50	21,75	4,75	1,00	0,30	1,40		2008
Итого за прием пищи:	780	32,3	30,4	104,3	897,6	17,1	509,6	10,4	0,0	0,8	0,4	0,2	1,1	7,8	56,0	106,3	495,5	199,7	12,0	5,1	19,7		
Полдник																							
СЛОЙКА С ВИШНЕЙ	100	4,8	3,7	41,9	250,1	0,06	20,48	0,14	0,14	0,06	0,05	0,02	0,00	0,54	16,83	15,12	50,37	9,86	0,84	0,40	1,63	453	2008
СНЕЖОК 25%	200	5,3	4,7	8,8	101,7	0,56	32,00	0,00	0,00	0,05	0,29	0,00	0,00	0,22	0,00	216,00	171,00	25,20	0,00	0,00	0,00	402	2008
Итого за прием пищи:	300	10,1	8,4	50,7	351,8	0,6	52,5	0,1	0,1	0,1	0,3	0,0	0,0	0,8	16,8	231,1	221,4	35,1	0,8	0,4	1,6		
Всего за день:		58,4	59,0	232,4	1 799,4	21,3	704,4	11,0	0,4	1,0	1,0	0,4	1,2	9,5	81,4	674,8	993,7	284,7	14,8	7,6	30,8		
Всего за период:		57,9	58,0	225,4	1 692,4	40,6	844,2	10,0	1,0	0,7	0,9	1,5	1,3	11,5	83,7	###	###	###	12,9	7,0	37,9		