

Согласовано:





Утверждаю:



**ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ КУРСКОЙ ОБЛАСТИ
(12-18 ЛЕТ)**

Разработал:



Е.В. Иванова

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	100	0,8	0,1	1,7	13	0	5	0	0	23	14	24	0,6	т/к	
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	11.90	12.00	3,7	187.70	0,1	1,0	120.00	2,0	60.00	21,3	112.00	2,4	259	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/10	4.80	7.60	33.20	212.44	0,2	0	0,1	5,5	26,2	74.00	116.30	3.10	181	
ВАФЛИ	20	0,6	0,7	12.80	70,8	0	0	0	0	3,2	2	7,2	0,3	т/к	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,1	0	14,8	60,4	0	1,1	0	0	8,7	2,1	1,4	0,1	431	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5	т/к	
Итого за прием пищи:	682	22.00	21.90	91.90	675.34	0.40	7.10	120.10	7.50	130.60	119.90	293.40	7.00		
Обед															
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,7	5,0	10,0	92,5	0	17,4	0,2	2,3	46,4	17,3	31,7	1,0	45	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	7.00	6.70	18.00	124.70	0,3	4,7	96.00	2,3	40.10	20.50	109.15	1.00	99	
КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ	100	12.00	12.90	15.70	236.00	0,1	0,8	50.00	0,3	57,4	30,9	111.00	1.40	294	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,5	5,8	38.90	186.40	0,1	0	0	1,4	11,1	8,8	48,9	1,1	331	

СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	19,6	83,4	0	1,6	0	0	12,6	7,2	12,6	2,00	389
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4	
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	100	9,7	2	36,00	201,00	0,1	0,2	0	0	57,4	16,8	95,0	0,7	434
Итого за прием пищи:	990	41.90	33.10	163.60	1046.40	0.70	24.70	146.20	7.60	235.80	112.90	460.55	9.60	
Полдник														
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	100	9.20	7.60	37.00	289.60	0	0	100.00	0,1	80.00	9,3	67,4	0,4	695
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	20.80	114.00	0.04	1	27.00	0	161.00	14	90	1	433
ЙОГУРТ	90	0,8	0,8	19,6	94	0,1	20	0	1,3	32	16	22	2.40	
Итого за прием пищи:	390	12.10	10.10	57.80	403.60	0.04	1.00	127.00	0.10	241.00	23.30	157.40	1.40	
Всего за день:		76.00	65.10	313.30	2125.34	1.14	32.80	393.30	15.20	607.40	256.10	911.35	18.00	

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	100	1,9	7,4	10,9	117,8	0	5,5	50,00	3,4	32,5	21,9	44,8	1,4	56	
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	100	12,40	6,50	1,10	127,5	0,1	0,8	28,00	1,2	70,00	35,2	116,90	0,6	227	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,9	6,2	30,62	169,20	0,2	12,9	18,00	0,3	42,9	35,9	103,4	1,4	335	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0	0	14,6	58,1	0	0	0	0	13,00	5,90	7,40	0,70	430	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2		
БУЛОЧКА СДОБНАЯ	50	3,70	2,80	19,50	129,10	0,1	0,1	0	0,7	24,6	7,7	44,9	0,4	464	
Итого за прием пищи:	695	25.20	23.30	97.92	703.70	0.50	19.30	96.00	6.70	192.00	116.10	360.90	6.50		
Обед															
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,9	5,50	7,7	85,70	0	7	0,2	0	41	15	37	0,7	т/к	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/10	7,40	7,80	13,6	103,30	0	9,9	54,00	0,5	56,4	12,80	103,16	1,20	274	
ПЛОВ	250	14,30	15,20	42,30	423,20	0,1	1,7	128,00	4,8	83,00	57,5	129,00	3,8	779	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,10	0,00	14,80	60,40	0	1,10	0	0	8,70	2,10	1,40	0,10	431	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,6	4,50	0	72,8	0	0,1	54,00	0,1	176	7	100	0,2	42	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	1,2	20,6	104,8	0	0	0	0	7,6	5,2	26	0,4		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4		
Итого за прием пищи:	952	35.30	34.70	124.40	972.60	0.20	19.80	236.20	6.70	383.50	111.00	448.76	8.80		
Полдник															
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,83	4,83	30,50	197,50	0	0	0	0	14,50	10,00	45,00	1,00		
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	19,6	83,4	0	1,6	0	0	12,6	7,2	12,6	2,00	389	
ФРУКТ	200	0,8	0,8	19,6	94	0,1	20	0	1,3	32	16	22	2,40		
Итого за прием пищи:	450	4.83	5.03	50.10	280.90	0.00	1.60	0.00	0.00	27.10	17.20	57.60	3.00		
Всего за день:		65.33	63.03	272.42	1957.20	0.70	40.70	332.20	13.40	602.60	244.30	867.26	18.30		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	
Завтрак														
КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	100	14.14	17.80	0,1	281.60	0,1	1	28.00	0,5	77.00	22,5	117.50	2	313
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,5	5,8	38.90	186.40	0,1	0	0	1,4	11,1	8,8	48,9	1,1	331
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2.90	2.50	20.80	114.00	0.04	1.00	27.00	0.00	161.00	14.00	90.00	1.00	433
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	5,0	5,0	8.30	107,0	0	0,1	25.00	0	135,8	7,9	88	0,4	3
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2	
Итого за прием пищи:	565	31.84	31.50	89.30	791.00	0.34	2.10	80.00	3.00	393.90	62.70	387.90	6.50	
Обед														
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,1	9,8	7,0	122,2	0	3,7	0,2	4,3	21,9	16,4	36,4	0,9	67
РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	250/10	7.20	7.90	13,6	111.80	0,1	7,1	0	2,4	32,3	8,70	104,70	1,8	94
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	125	11.10	12.00	4,9	208.60	0,1	1,5	105.00	2,7	69.30	21,0	101.40	1.30	259
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4.60	5.50	33.20	190.60	0,3	0	0.04	0.50	25,1	50.60	93.70	1.20	181
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,7	101.00	0,02	0	0,01	0,5	21	16	23	0,7	402
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4	
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	100	8,5	10.60	41.20	209.70	0,1	0,2	0,1	0,7	45,3	14,1	85,2	0,7	467
Итого за прием пищи:	1025	37.10	41.40	157.00	1066.30	0.72	12.50	105.35	12.40	225.70	138.20	496.60	9.00	
Полдник														
ВАФЛИ	100	1.60	2.00	38.40	177.00	0	0	0	0	8.10	5.80	20.60	1.00	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,1	0	14,8	60,4	0	1,1	0	0	8,7	2,1	1,4	0,1	431
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	200	0,8	0,8	19,6	94	0,1	20	0	1,3	32	16	22	2.40	
Итого за прием пищи:	522	1.70	2.00	53.20	331.40	0.00	1.10	0.00	0.00	16.80	7.90	22.00	1.10	
Всего за день:		70.64	74.90	299.50	2188.70	1.06	15.70	185.35	15.40	636.40	208.80	906.50	16.60	

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	
Завтрак														
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	250	15.70	18.00	44,5	452.40	0,1	2,4	38.30	5,8	80.80	55,9	118.40	2,3	311
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5	
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ	200	17.60	12.10	24.32	268.20	0,1	0,3	267.00	0,6	267.0	41,8	350,5	1,6	224
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.00	0	14.60	58.10	0	0	0	0	13,0	5,9	7,4	0,7	430
Итого за прием пищи:	715	37.10	31.60	109.12	909.70	0.30	2.70	305.30	6.40	370.30	110.10	508.80	5.10	
Обед														
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,7	5,0	10,0	92,5	0	17,4	0,2	2,3	46,4	17,3	31,7	1,0	45
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	250	6.90	7.00	18.20	97.70	0,1	5,3	0,2	0,8	28,0	8,30	100.50	1.00	101
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	100	10.30	7.30	16,2	172.20	0,1	0,5	25.00	4,2	62,2	38,4	118.80	1,4	239
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3.90	6.20	30.62	169,2	0.20	12.90	18.00	0.30	49.00	35.90	103.40	1.40	335
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,7	101.00	0,02	0	0,01	0,5	21	16	23	0,7	402
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4	
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ	100	4,6	4	26,8	162	0,08	5	0,02	1,3	24	9	44	1	451
Итого за прием пищи:	990	32.00	30.10	158.92	917.00	0.60	41.10	43.43	10.70	241.40	136.30	473.60	8.90	
Полдник														
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50/20	11.43	11.42	15.80	204.53	0	0.14	35.71	0	194.00	19.33	98.00	0.57	4.28
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	17,2	103,5	0	0,5	27.00	0	169.90	16,8	82,4	0,3	379
ЙОГУРТ	90	0,8	0,8	19,6	94	0,1	20	0	1,3	32	16	22	2,40	
Итого за прием пищи:	360	14.53	13.82	33.00	308.03	0.00	0.64	62.71	0.00	363.90	36.13	180.40	0.87	
Всего за день:		83.63	75.52	301.04	2134.73	0.90	44.44	411.44	17.10	975.60	282.53	1162.80	14.87	

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	
Завтрак														
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	100	11.40	13.60	13,8	180.80	0	1,3	28.00	4,7	78.00	18,1	106.40	1,9	283
РАГУ ОВОЩНОЕ	180	3,67	9.39	28.61	209.38	0,11	13,38	117.00	0,81	46,22	39,3	90,4	1,72	714
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,1	0	14,8	60,4	0	1,1	0	0	8,7	2,1	1,4	0,1	431
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2	
ЙОГУРТ	95	2,7	2,4	4,3	53,7	0	0,7	103.00	0	164.00	13,3	90,3	0	
Итого за прием пищи:	647	21.17	25.79	82.71	606.28	0.21	16.48	248.00	6.61	305.92	82.30	332.00	5.72	
Обед														
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	100	1.90	7.40	10.90	117.80	0.00	5.50	50.00	3.40	32.50	21.90	44.80	1.40	56
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	7.00	6.70	18.00	124.70	0,3	4,7	96.00	2,3	40,1	20.50	109.50	2,9	99
РЫБА, ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	300	16.50	10.80	12,0	317.79	0,2	4,4	28.00	7,3	99,5	75,8	114,60	1,9	231
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	200	0,8	0,8	19,6	94	0,1	20	0	1,3	32	16	22	2,40	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,7	101.00	0,02	0	0,01	0,5	21	16	23	0,7	402
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4	
Итого за прием пищи:	1060	30.80	26.30	117.60	877.69	0.72	34.60	174.01	16.10	235.90	161.60	366.10	11.70	
Полдник														
БУЛОЧКА СДОБНАЯ	50	7.40	5.60	39.00	216.80	0.15	0.15	0	1.05	36.90	11.55	67.35	0.60	464
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	19,6	83,4	0	1,6	0	0	12,6	7,2	12,6	2,00	389
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	200	0,8	0,8	19,6	94	0,1	20	0	1,3	32	16	22	2,40	
Итого за прием пищи:	450	8.40	5.80	58.60	300.20	0.15	1.75	0.00	1.05	49.50	18.75	79.95	2.60	
Всего за день:		60.37	57.89	258.91	1784.17	1.08	52.83	422.01	23.76	591.32	262.65	778.05	20.02	

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	
Завтрак														
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	12.56	14.40	3.62	270.50	0,11	0	434.00	6,52	219.00	25,32	119.20	3,62	214
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	200	17.10	13.70	29.46	270.70	0,12	0	267.00	5,19	315,21	45,89	114.89	1,6	219
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	17,2	103,5	0	0,5	27.00	0	169.90	16,8	82,4	0,3	379
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0	13
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5	
Итого за прием пищи:	660	36.66	40.30	76.08	850.70	0.33	0.50	728.07	11.81	714.61	94.51	350.99	6.02	
Обед														
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,9	5.50	7,7	85.70	0	7	0,2	0	41	15	37	0,7	т/к
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	3,6	4,2	14.60	85.00	0,04	1	0,21	0,4	18	9	31	0,6	105
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	12.20	10.30	3,0	209.40	0.30	14,6	326.60	1,5	77.60	18,4	110.60	2.00	256
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4.60	5.50	33.20	190.60	0.30	0	0.04	0.50	25.10	50.60	93,6	1.20	181
КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД СВЕЖИХ (ЗАМОРОЖЕННЫХ)	200	0,1	0	26,9	110,2	0	1,2	0	0	13,7	4,5	8,2	0,1	350
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0	0	0	0	3,8	2,6	13	0,2	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4	
Итого за прием пищи:	910	27.90	26.60	121.10	855.70	0.74	23.80	327.05	3.70	190.00	111.50	345.60	7.20	
Полдник														
ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЬЕ С ЯБЛОКАМИ	50	5.30	3.90	30.70	164.30	0,1	0,9	0	0,9	46,3	15,6	86,0	1,2	406
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	19,6	83,4	0	1,6	0	0	12,6	7,2	12,6	2.00	389
ФРУКТ	200	0,8	0,8	19,6	94	0,1	20	0	1,3	32	16	22	2.40	
Итого за прием пищи:	450	7.10	4.90	69.90	341.70	0.20	22.50	0.00	2.20	90.90	38.80	120.60	5.60	
Всего за день:		71.66	71.80	267.08	2048.10	1.27	46.80	1055.12	17.71	995.51	244.81	817.19	18.82	

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	
Завтрак														
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	50	1,6	0,1	3,2	19,4	0,1	2	160,00	0,6	9	9,5	27,9	0,4	к/к
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	11,90	12,00	3,7	187,70	0,1	1,0	120,00	2,0	60,00	21,3	112,00	2,4	259
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,5	5,8	38,90	186,40	0,1	0	0	1,4	11,1	8,8	48,9	1,1	331
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,10	0	14,80	60,40	0	1,1	0	0	8,70	2,10	1,40	0,10	431
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,4	4,3	0	53	0	0	25,00	0	112,2	4,2	60	0,2	15
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5	
Итого за прием пищи:	667	30.60	24.10	107.50	739.90	0.50	4.10	305.00	5.10	219.50	61.90	326.20	6.70	
Обед														
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,1	9,80	7,0	122,20	0	3,70	0,2	4,3	21,90	16,40	36,40	0,9	67
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	250/10	7,30	7,90	9,2	105,40	0	12,1	0,2	0,4	52,0	8,50	107,2	1,9	84
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	10,30	7,30	16,2	172,20	0,1	0,50	25,00	4,20	62,20	38,40	118,80	1,40	239
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,4	7,3	39,36	243,60	0,00	0	0,1	0,5	9,6	29,5	89,6	0,5	325
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,7	101,00	0,02	0	0,01	0,5	21	16	23	0,7	402
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4	
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	5,0	1,0	18,10	100,50	0,1	0,1	0	0	28,6	8,3	47,5	0,4	434
Итого за прием пищи:	950	32.70	33.90	146.96	967.30	0.32	16.40	25.51	11.20	206.10	128.50	474.70	8.20	
Полдник														
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	130	11,29	7,85	13,11	241,80	0,07	0	127,00	0,73	161,95	24,94	105,80	0,90	224
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,1	0	14,8	60,4	0	1,1	0	0	8,7	2,1	1,4	0,1	431
Итого за прием пищи:	352	11.39	7.85	27.91	302.20	0.07	1.10	127.00	0.73	170.65	27.04	107.20	1.00	
Всего за день:		74.69	65.85	282.37	2009.40	0.89	21.60	457.51	17.03	596.25	217.44	908.10	15.90	

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	
Завтрак														
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	100	0,8	0,1	1,7	13	0	5	0	0	23	14	24	0,6	т/к
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	100	12.20	14.20	16,2	186.80	0	0,1	28.00	3,0	72.20	27,7	113.80	1.60	268
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,9	6,2	30.62	169.20	0,2	12,9	18.00	0,3	42,9	35,9	103,4	1,4	335
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.00	0	14.60	58.10	0	0	0	0	13,0	5,9	7,4	0,7	430
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	60.00	0,1	1	0	2	0	13
Итого за прием пищи:	655	20.80	30.30	88.92	633.10	0.30	18.00	106.00	3.40	161.60	90.00	283.10	4.80	
Обед														
ИКРА МОРКОВНАЯ	100	1,8	7,9	8,5	113,3	0	4,2	660.00	4,0	42,2	33,2	53,6	1,2	56
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250/25	7.40	7.50	16.30	116.10	0,1	6,9	0,2	1,5	28,2	10,60	105,8	1,6	104
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	13.78	14.80	0,3	327.40	0,1	1,6	28.00	0,4	70.00	31,7	114,90	1.80	288
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4.60	5.50	33.20	190.60	0,04	0	0,04	0,36	13,2	31,2	93,6	0,72	181
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,7	101.00	0,02	0	0,01	0,5	21	16	23	0,7	402
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4	
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	4,3	5,30	20.60	104.85	0,1	0,1	0,1	0,4	22,8	7,2	43,1	0,3	467
Итого за прием пищи:	965	36.48	41.60	136.00	1075.65	0.46	12.80	688.35	8.46	208.20	141.30	486.20	8.72	
Полдник														
ПЕЧЕНЬЕ	30	3.83	4.83	30.50	175.17	0	0	0	0	14.50	10.00	45.00	1.00	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	17,2	103,5	0	0,5	27.00	0	169.90	16,8	82,4	0,3	379
ФРУКТ	200	0,8	0,8	19,6	94	0,1	20	0	1,3	32	16	22	2,40	
Итого за прием пищи:	430	3.83	4.83	30.50	278.67	0.00	0.00	27.00	0.00	184.40	10.00	45.00	1.00	
Всего за день:		61.11	76.73	255.42	1987.42	0.76	30.80	821.35	11.86	554.20	241.30	814.30	14.52	

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	
Завтрак														
КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ	100	12.00	12.90	15.70	236.00	0,1	0.80	50.00	0,3	57.40	30.90	111.00	1.40	294
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	12.56	14.40	3,62	270.50	0,11	0	434.00	6,52	219.00	25,32	119.20	3,62	214
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,0	2,4	19,7	72.90	0	0,5	17.00	0	110,3	16,0	79,4	0,8	378
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3	
ФРУКТ	200	0,8	0,8	19,6	94	0,1	20	0	1,3	32	16	22	2,40	
Итого за прием пищи:	730	30.66	31.40	74.02	752.00	0.31	21.30	501.00	8.12	424.40	92.12	351.10	8.52	
Обед														
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,9	5.50	7,7	85.70	0	7	0,2	0	41	15	37	0,7	т/к
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10	6.80	8.10	15.40	112.60	0,1	6,8	0,2	0,5	36,3	14.10	104.10	2,0	91
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	17.30	17.54	33.00	339.50	0,3	14,0	28.00	3,8	80.00	59,6	129.00	1,60	258
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	19,6	83,4	0	1,6	0	0	12,6	7,2	12,6	2,50	389
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6	
БУЛОЧКА СДОБНАЯ	100	7.40	5.60	39.00	258.20	0,1	0,2	0	1,7	49,6	15,4	89,8	0,7	464
Итого за прием пищи:	950	37.00	37.34	131.70	961.00	0.60	29.60	28.40	6.90	226.70	118.90	407.30	9.10	
Полдник														
ВАФЛИ	60	1.60	2.00	38.40	177.00	0	0	0	0	8.10	5.80	20.60	1.00	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0,2	27,1	111,1	0	1,6	0	0,3	13,2	4,4	4	0,8	394
ЙОГУРТ	90	0,8	0,8	19,6	94	0,1	20	0	1,3	32	16	22	2,40	
Итого за прием пищи:	350	1.80	2.20	65.50	288.10	0.00	1.60	0.00	0.30	21.30	10.20	24.60	1.80	
Всего за день:		69.46	70.94	271.22	2001.10	0.91	52.50	529.40	15.32	672.40	221.22	783.00	19.42	

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	
Завтрак														
ИКРА МОРКОВНАЯ	100	1,8	7,9	8.50	113.30	0	4.20	660.00	4,0	42.20	33.20	53.60	1.20	56
БЕФСТРОГАНОВ	100	12.30	14.20	5,9	182.40	0	1,6	115.00	3,4	75.00	20,3	116.40	2,0	375
РИС ОТВАРНОЙ	180	4.40	7.30	39,36	243,6	0,00	0	0.10	0,50	9.60	29.50	89.60	0.50	325
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.10	2,4	17.20	103.50	0	0,5	27.00	0	169.90	19,1	87,9	0,5	379
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2	
Итого за прием пищи:	630	24.90	32.20	92.16	744.80	0.10	6.30	802.10	9.00	305.70	111.60	391.00	6.20	
Обед														
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	100	1.90	7.40	10.90	117.80	0.00	5.50	50.00	3.40	32.50	21.90	44.80	1.40	56
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10	6.40	7.90	11,5	102.70	0,1	8,6	0,2	0,6	41,8	9.80	103.70	1,9	95
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	10.30	7.30	16,2	172.20	0,1	0.50	25.00	4.20	62.20	38.40	118.80	1.60	239
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3.90	6.20	30.62	169,2	0.20	12.90	18.00	0.30	42.90	35.90	103.40	1.40	335
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	200	0,8	0,8	19,6	94	0,1	20	0	1,3	32	16	22	2.40	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,7	101.00	0,02	0	0,01	0,5	21	16	23	0,7	402
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4	
Итого за прием пищи:	1100	27.90	30.20	145.92	879.30	0.62	47.50	93.21	11.60	243.20	149.40	467.90	11.80	
Полдник														
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	75	9.20	7.60	37.00	289.60	0	0	100.00	0,1	80.00	9,3	67,4	0,4	695
КЕФИР	200	6	0,2	8	80.00	0,08	2	27.00	0	252	30	106.00	0	435
ФРУКТ	200	0,8	0,8	19,6	94	0,1	20	0	1,3	32	16	22	2.40	
Итого за прием пищи:	475	15.20	7.80	45.00	369.60	0.08	2.00	127.00	0.10	332.00	39.30	173.40	0.40	
Всего за день:		68.00	70.20	283.08	1993.70	0.80	55.80	1022.31	20.70	880.90	300.30	1032.30	18.40	

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	
Завтрак														
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	100/50	10.30	7.70	18,8	148.00	0,1	1,5	28.00	4,8	56,0	28,0	116.90	0,7	260
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4.50	6,2	18.30	169.20	0,2	12,9	0	0,3	42,9	35,9	103,4	1,4	346
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,7	101.00	0,02	0	0,01	0,5	21	16	23	0,7	402
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2	
ЙОГУРТ	95	2,7	2,4	4,3	53,7	0	0,7	103.00	0	164.00	13,3	90,3	0	
Итого за прием пищи:	675	21.40	16.80	94.30	573.90	0.42	15.10	131.01	6.70	292.90	102.70	377.10	4.80	
Обед														
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,1	9,8	7,0	122,2	0	3,7	0,2	4,3	21,9	16,4	36,4	0,9	67
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250/25	7,4	7,5	16.30	116.10	0,1	6,9	0,2	1,5	28.20	10.60	105.80	1,6	104
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	12.60	12.90	15.70	236.00	0,1	0,8	28.00	0,3	57,4	30,9	111.00	2,4	294
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.50	5.80	38.90	186.40	0.10	0	0.00	1.40	11.10	8.80	48.90	1.10	331
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	20.80	114.00	0,04	1	27.00	0	161.00	14	90	1	433
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	10/10/30	4,7	12,2	15,5	189,8	0	0,1	15.00	0,2	94,9	7,4	71,4	0,4	3
Итого за прием пищи:	965	39.20	48.70	139.60	1086.90	0.44	12.50	70.40	9.00	385.30	99.50	515.70	9.80	
Полдник														
ПЕЧЕНЬЕ	30	3.83	4.83	30.50	175.17	0	0	0	0	14.50	10.00	45.00	1.00	
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	19,6	83,4	0	1,6	0	0	12,6	7,2	12,6	2,00	389
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	200	0,8	0,8	19,6	94	0,1	20	0	1,3	32	16	22	2,40	
Итого за прием пищи:	430	4.83	5.03	50.10	352.57	0.00	1.60	0.00	0.00	27.10	17.20	57.60	3.00	
Всего за день:		65.43	70.53	284.00	2013.37	0.86	29.20	201.41	15.70	705.30	219.40	950.40	17.60	

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	
Завтрак														
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	230	17.40	12.10	27.02	303.70	0,1	0,6	266.00	2,8	391.9	57,6	138.30	1,5	224
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	3,4	4.50	0.00	53	0	0	25.00	0	112.2	4,2	60	0,2	15
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0	13
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,1	0	14,8	60,4	0	1,1	0	0	8,7	2,1	1,4	0,1	431
Итого за прием пищи:	552	23.30	25.80	57.32	570.70	0.10	1.70	291.07	2.90	519.50	67.80	221.20	2.10	
Обед														
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	100	0,9	5,2	7,7	81,3	0	2,8	250.00	2,7	30,5	21,2	30,6	1,3	40
УХА РЫБАЦКАЯ	250	8,7	3,7	11.40	118,0	0,1	7,0	0,1	0,4	39,9	11,70	101.50	1,0	270
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	120	13.08	15.50	15,7	242.76	0	0,2	28.00	0,8	83,3	20,3	156,7	1,7	296
РАГУ ОВОЩНОЕ	180	3.67	9.39	28.61	209,38	0,11	13.38	117.00	0.81	46.22	39.30	90.40	1.72	714
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	24,4	103	0,01	200	0,16	0	13	3	3	1	441
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0	0	0	0	3,8	2,6	13	0,2	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4	
Итого за прием пищи:	930	32.55	35.19	123.51	929.24	0.32	223.38	395.26	6.01	227.52	109.50	447.40	9.32	
Полдник														
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	75	5.30	3,9	30.70	328.60	0,1	0,8	0	0,9	21,0	13,0	67,4	1,2	406
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	19,6	83,4	0	1,6	0	0	12,6	7,2	12,6	2,00	389
ЙОГУРТ	90	0,8	0,8	19,6	94	0,1	20	0	1,3	32	16	22	2,40	
Итого за прием пищи:	365	6.30	4.10	50.30	412.00	0.10	2.40	0.00	0.90	33.60	20.20	80.00	3.20	
Всего за день:		62.15	65.09	231.13	1911.94	0.52	227.48	686.33	9.81	780.62	197.50	748.60	14.62	
Итого среднее за день		69.04	68.97	276.62	2012.93	0.98	49.02	630.00	16.08	840.00	210.00	840.00	12.60	

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность , ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	
Итого за весь период	835.4	831.5	3,365.0	24,155.2
Среднее значение за период	69.61	69.29	280.41	2012.931

330.7475

Сборник рецептур

2008

2008

2008

2008

2008

2008

2011

2008

2011

2008

2011
2008
2011

1996
2008
2008

Сборник рецептур

2008
2011
2008
2008
2008
2008

2008
2008
2008
2008
2008
2008
2008

2008
2011
2008

Сборник рецептур

2008
2008
2008
2008
2008

2011
2011
2008
2008
2008
2008
2008

2008
2008
2008

Сборник рецептур

2008
2008
2008
2008

2011
2008
2008
2008
2008
2008
2008

2008
2011
2008

Сборник рецептур

2008
2008
2008
2008
2008

2008
2008
2008
2008
2008
2008

2008
2011
2008

Сборник рецептур

2008
2008
2011
2008
2008

2008
2008
2008
2008
2011
2008
2008

2011
2011
2008

Сборник рецептур

к/к
2008
2008
2008
2008
2011
2008

2008
2008
2008
2008
2008
2008
2011

2008
2008

Сборник рецептур

2008
2011
2008
2008
2008
2008

2008
2011
2011
2008
2008
2008
2008

2008
2011
2008

Сборник рецептур

2011
2008
2011
2008
2008

2008
2008
2008
2011
2008
2008

2008
2008
2008

Сборник рецептур

2008
1996
2008
2011
2008

2008
2008
2008
2008
2008
2008
2008

1996
2008
2008

Сборник рецептур

2011
2008
2008
2008
2008

2011
2011
2011
2008
2008
2008
2008

2008
2011
2008

Сборник рецептур

2008
2011
2008
2008
2008

2011
2008
2011
2008
2008
2008
2008

2011
2011
2008

