

Примерное меню рационального питания для обучающихся МБОУ «Лицей №1 п. Первомайский»
 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 7 - 11 лет ОВЗ
 Сезон: весенне-летний
 Режим питания :пн-пт завтрак с 09.10 до 11.55
 Полдник 16:00
 пн.-пт. обед с 13.10 ; 13.40
 Исполнитель: Бельская Н.В.. шеф – повар
 Завтрак 2 - 12:50

Утверждаю
 Директор МБОУ «Лицей №1 п. Первомайский»
 _____ О.И. Немцева
 Приказ № ___ от _____ 20___ г.

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 | | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ | 200 | 5.9 | 8.0 | 26.7 | 239.1 | 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 | 189 | 2008 |
| БУТЕРБРОДЫ ГОРЯЧИЕ С СЫРОМ (БАТОН) | 30 | 3.5 | 6.0 | 10.3 | 110.2 | 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 | 7 | 2011 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 3.8 | 3.0 | 14.4 | 96.1 | 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 | 382 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1.5 | 0.1 | 10.0 | 47.4 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 0.39 | 0.00 | 0.01 | 4.60 | 6.60 | 16.80 | 0.40 | 25.80 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | ПР | |
| ФРУКТ (ЯБЛОКО, БАНАН, АПЕЛЬСИН ИЛИ МАНДАРИН) | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.9 | 47.2 | 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 |
| Итого за прием пищи: | 550 | 15.1 | 17.5 | 71.3 | 540.0 | 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 | | |
| Завтрак 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ | 50 | 6.3 | 3.3 | 23.4 | 162.5 | 0.06 | 0.03 | 0.04 | 0.17 | 0.11 | 0.08 | 29.09 | 8.06 | 59.49 | 0.48 | 64.45 | 1.36 | 0.01 | 0.01 | ПР | |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 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 | 389 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 300 | 7.6 | 3.6 | 48.9 | 270.0 | 0.09 | 5.03 | 0.04 | 0.17 | 0.11 | 0.11 | 46.59 | 18.06 | 76.99 | 3.98 | 364.45 | 3.86 | 0.01 | 0.01 | | |
| Всего за день: | | 52.4 | 43.8 | 252.4 | 1 620,4 | 0.9 | 50.49 | 0.49 | 4.18 | 0.34 | 0.41 | 346.7 | 131.66 | 478.0 | 11.40 | 847.00 | 8.57 | 0.05 | 0.02 | | |

2 день

| 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 | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | F, мг | | | Se, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ | 120 | 16.7 | 12.8 | 15.3 | 201.2 | 0.09 | 14.38 | 0.13 | 3.24 | 0.00 | 0.00 | 73.73 | 34.16 | 147.46 | 1.80 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 314 | 2008 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 150 | 5.7 | 4.8 | 34.9 | 205.9 | 0.10 | 0.00 | 0.02 | 0.11 | 0.08 | 0.04 | 30.88 | 22.97 | 58.61 | 1.08 | 94.88 | 0.00 | 0.01 | 0.01 | 202 | 2011 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0.3 | 0.0 | 15.2 | 62.1 | 0.00 | 0.07 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.02 | 16.15 | 8.57 | 12.61 | 1.25 | 43.23 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 376 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2.3 | 0.2 | 15.1 | 71.1 | 0.05 | 0.00 | 0.00 | 0.59 | 0.00 | 0.02 | 6.90 | 9.90 | 25.20 | 0.60 | 38.70 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | ПР | |
| Итого за прием пищи: | 500 | 25.4 | 17,8 | 80.5 | 540.3 | 0.24 | 15.05 | 0.19 | 4.73 | 0.08 | 0.09 | 131.50 | 78.10 | 248.10 | 4.84 | 209.30 | 0.40 | 0.01 | 0.01 | | |
| Завтрак 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ | 50 | 6.3 | 3.3 | 23.4 | 154.3 | 0.06 | 0.03 | 0.04 | 0.17 | 0.11 | 0.08 | 29.09 | 8.06 | 59.49 | 0.48 | 64.45 | 1.36 | 0.01 | 0.01 | ПР | |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД | 250 | 0.4 | 0.2 | 26.9 | 112.8 | 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 |
| Итого за прием пищи: | 300 | 6.7 | 3.5 | 50.3 | 267.1 | 0.07 | 30.03 | 0.05 | 0.44 | 0.11 | 0.10 | 50.45 | 20.47 | 70.63 | 0.92 | 197.1 | 1.74 | 0.02 | 0.01 | | |
| Всего за день: | | 67.6 | 51.4 | 219.8 | 1 555.2 | 0.67 | 69.6 | 0.4 | 7.7 | 0.29 | 0.44 | 275.9 | 199.9 | 723.1 | 13.6 | 1 726.6 | 18.7 | 0.14 | 0.02 | | |

3 день

| 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 | 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 ЯБЛОКАМИ (С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ) | 180 | 26.6 | 13.6 | 24.2 | 332.0 | 0.08 | 0.00 | 0.00 | 0.80 | 0.00 | 0.00 | 230.00 | 36.00 | 320.00 | 1.20 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 224 | 2008 |
| ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ | 40 | 5.1 | 4.6 | 0.3 | 63.0 | 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 | 209 | 2011 |
| 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 |
| ФРУКТ (ЯБЛОКО, БАНАН, АПЕЛЬСИН ИЛИ МАНДАРИН) | 100 | 1.2 | 0.26 | 10.7 | 56.76 | 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 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1.5 | 0.1 | 10.0 | 47.4 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 0.39 | 0.00 | 0.01 | 4.60 | 6.60 | 16.80 | 0.40 | 25.80 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | ПР | |
| Итого за прием пищи: | 540 | 35.9 | 19.9 | 67.6 | 606.2 | 0.21 | 80.2 | 0.12 | 1.68 | 0.00 | 0.05 | 362.4 | 71.8 | 489 | 4.0 | 285.8 | 2.64 | 0.03 | 0.00 | | |
| Завтрак 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ | 50 | 6.3 | 3.3 | 23.4 | 190.2 | 0.06 | 0.03 | 0.04 | 0.17 | 0.11 | 0.08 | 29.09 | 8.06 | 59.49 | 0.48 | 64.45 | 1.36 | 0.01 | 0.01 | ПР | |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 250 | 0.5 | 0.0 | 19.2 | 79.8 | 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 | 377 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 300 | 6.8 | 3.3 | 42.6 | 270.0 | 0.06 | 1.07 | 0.04 | 0.17 | 0.11 | 0.10 | 58.51 | 20.93 | 76.25 | 2.08 | 128.18 | 1.36 | 0.01 | 0.01 | | |
| Всего за день: | | 84.1 | 52.2 | 208 | 1686,24 | 1.0 | 242.7 | 0.6 | 12.86 | 0.19 | 0.54 | 544.3 | 217.3 | 978.6 | 17.83 | 1979.8 | 22.6 | 0.22 | 0.01 | | |

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 | | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ | 90 | 9.1 | 4.9 | 2.9 | 92.5 | 0.07 | 1.43 | 0.52 | 2.23 | 0.00 | 0.07 | 35.23 | 38.24 | 138.05 | 0.77 | 318.89 | 84.40 | 0.36 | 0.01 | 229 | 2011 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ/КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ | 150 | 3.2 | 5.2 | 21.4 | 245.7 | 0.12 | 10.38 | 0.04 | 0.25 | 0.08 | 0.11 | 35.04 | 29.07 | 83.95 | 1.18 | 762.10 | 8.44 | 0.04 | 0.00 | 128 | 2011 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200 | 0.4 | 0.0 | 15.4 | 63.7 | 0.00 | 0.84 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.02 | 23.62 | 10.37 | 13.56 | 1.30 | 51.47 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 377 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 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 | |
| ЙОГУРТ | 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 | ПР | |
| Итого за прием пищи: | 595 | 17.9 | 13.6 | 55.7 | 525.5 | 0.26 | 13.60 | 0.59 | 2.87 | 0.08 | 0.44 | 260.49 | 103.18 | 380.61 | 3.65 | 1 355.3 | 92.84 | 0.43 | 0.01 | | |
| Завтрак 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ | 50 | 6.3 | 3.3 | 23.4 | 192.6 | 0.06 | 0.03 | 0.04 | 0.17 | 0.11 | 0.08 | 29.09 | 8.06 | 59.49 | 0.48 | 64.45 | 1.36 | 0.01 | 0.01 | ПР | |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 250 | 0.0 | 0.0 | 19.4 | 77.4 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 10.64 | 2.29 | 0.00 | 0.00 | 1.36 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | 349 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 300 | 6.3 | 3.3 | 42.8 | 270.0 | 0.06 | 0.03 | 0.05 | 0.17 | 0.11 | 0.08 | 39.73 | 10.35 | 59.49 | 0.48 | 65.81 | 1.36 | 0.02 | 0.01 | | |
| Всего за день: | | 48.9 | 41.0 | 206.2 | 1 543.3 | 0.58 | 24.3 | 1.22 | 8.04 | 0.3 | 0.76 | 387.4 | 207.2 | 763.0 | 9.9 | 2 423.0 | 108.6 | 0.54 | 0.02 | | |

5 день

| 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 | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | | | F, мг | Se, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ (ОГУРЕЦ, ПОМИДОР ИЛИ СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ) | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,51 | 8,44 | 0,02 | 6,03 | 0,01 | 0,06 | 0,00 | 0,02 | 13,87 | 8,44 | 25,3 | 0,60 | 85,02 | 1,81 | 0,01 | 0,00 | 71 | 2011 |
| ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ | 150 | 18,6 | 18,2 | 37,9 | 389,1 | 0,06 | 0,36 | 0,16 | 2,86 | 0,00 | 0,11 | 15,10 | 41,06 | 200,24 | 2,36 | 345,18 | 7,21 | 0,07 | 0,01 | 244 | 2011 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,3 | 0,0 | 15,2 | 62,1 | 0,00 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 16,15 | 8,57 | 12,61 | 1,25 | 43,23 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 376 | 2011 |
| 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: | 630 | 21,9 | 18,5 | 84,2 | 590,4 | 0,13 | 8,06 | 0,17 | 3,31 | 0,00 | 0,17 | 62,3 | 71,87 | 267,6 | 7,1 | 752,5 | 11,02 | 0,01 | 0,01 | | |
| Завтрак 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ | 50 | 6,3 | 3,3 | 23,4 | 192,5 | 0,06 | 0,03 | 0,04 | 0,17 | 0,11 | 0,08 | 29,09 | 8,06 | 59,49 | 0,48 | 64,45 | 1,36 | 0,01 | 0,01 | 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 | ПР | |
| Итого за прием пищи: | 300 | 13,8 | 3,6 | 33,4 | 270,0 | 0,16 | 2,53 | 0,04 | 0,17 | 0,11 | 0,08 | 344,09 | 45,56 | 304,49 | 0,48 | 64,45 | 1,36 | 0,01 | 0,01 | | |
| Всего за день: | | 72,1 | 54,3 | 223,6 | 1 719,5 | 0,68 | 23,5 | 0,75 | 7,38 | 0,49 | 0,6 | 527,7 | 211,6 | 1510 | 13,2 | 1 686,0 | 26,8 | 0,19 | 0,05 | | |

6 день

| 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 | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | | | F, мг | Se, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША "ДРУЖБА" | 200 | 4.6 | 8.3 | 24.4 | 191.4 | 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 |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (БАТОН) | 30 | 1.6 | 8.8 | 10.4 | 127.2 | 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 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 3.8 | 3.0 | 24.4 | 141.0 | 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 |
| 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 | |
| ФРУКТ (ЯБЛОКО, БАНАН, АПЕЛЬСИН ИЛИ МАНДАРИН) | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.9 | 47.2 | 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 |
| Итого за прием пищи: | 550 | 12.0 | 20.6 | 79.1 | 554.2 | 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 | | |
| Завтрак 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ | 50 | 6.3 | 3.3 | 23.4 | 157.2 | 0.06 | 0.03 | 0.04 | 0.17 | 0.11 | 0.08 | 29.09 | 8.06 | 59.49 | 0.48 | 64.45 | 1.36 | 0.01 | 0.01 | ПР | |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД | 250 | 0.4 | 0.2 | 26.9 | 112.8 | 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 |
| Итого за прием пищи: | 300 | 6.7 | 3.5 | 50.3 | 270.0 | 0.07 | 30.03 | 0.05 | 0.44 | 0.11 | 0.10 | 50.45 | 20.47 | 70.63 | 0.92 | 197.10 | 1.74 | 0.02 | 0.01 | | |
| Всего за день: | | 49.3 | 49.4 | 238.4 | 1 613.4 | 0.6 | 49.6 | 1.47 | 12.2 | 0.67 | 0.65 | 404.8 | 189.0 | 576.3 | 10.1 | 1 735.0 | 35.3 | 0.14 | 0.02 | | |

7 день

| 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 | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | | | F, мг | Se, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОМЛЕТ С СЫРОМ | 150 | 17.2 | 29.7 | 2.5 | 347.3 | 0.07 | 0.24 | 0.38 | 2.37 | 2.41 | 0.47 | 219.97 | 19.74 | 270.08 | 2.42 | 210.23 | 23.08 | 0.06 | 0.03 | 211 | 2011 |
| ЙОГУРТ | 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 | ПР | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0.3 | 0.0 | 15.2 | 62.1 | 0.00 | 0.07 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.02 | 16.15 | 8.57 | 12.61 | 1.25 | 43.23 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 376 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1.5 | 0.1 | 10.0 | 47.4 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 0.39 | 0.00 | 0.01 | 4.60 | 6.60 | 16.80 | 0.40 | 25.80 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | ПР | |
| Итого за прием пищи: | 505 | 22.9 | 33.2 | 33.9 | 533.0 | 0.14 | 1.26 | 0.41 | 2.76 | 2.41 | 0.73 | 402.72 | 53.81 | 427.74 | 4.07 | 476.36 | 23.08 | 0.09 | 0.03 | | |
| Завтрак 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ | 50 | 6.3 | 3.3 | 23.4 | 162.5 | 0.06 | 0.03 | 0.04 | 0.17 | 0.11 | 0.08 | 29.09 | 8.06 | 59.49 | 0.48 | 64.45 | 1.36 | 0.01 | 0.01 | ПР | |
| СОК ФРУКТОВЫЙ ИЛИ ЯГОДНЫЙ | 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 | 389 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 300 | 7.6 | 3.6 | 48.6 | 270.0 | 0.09 | 5.03 | 0.04 | 0.17 | 0.11 | 0.11 | 46.59 | 18.06 | 76.99 | 3.98 | 364.45 | 3.86 | 0.01 | 0.01 | | |
| Всего за день: | | 67.2 | 71.4 | 187.3 | 1 580,1 | 0.65 | 20.11 | 0.78 | 9.11 | 2.60 | 1.17 | 581.23 | 168.33 | 871.39 | 14.46 | 1 735.9 | 40.76 | 0.28 | 0.08 | | |

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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ | 120 | 26.9 | 16.0 | 4.4 | 170.2 | 0.02 | 0.02 | 0.02 | 1.89 | 0.00 | 0.01 | 19.25 | 2.65 | 13.92 | 0.10 | 27.55 | 1.77 | 0.00 | 0.00 | 232 | 2011 |
| КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) | 150 | 8.8 | 5.4 | 40.2 | 244.3 | 0.24 | 0.95 | 0.37 | 4.77 | 0.06 | 0.13 | 24.92 | 130.85 | 200.26 | 4.61 | 321.39 | 3.58 | 0.03 | 0.00 | 166 | 2011 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200 | 0.4 | 0.0 | 15.4 | 63.7 | 0.00 | 0.84 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.02 | 23.62 | 10.37 | 13.56 | 1.30 | 51.47 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 377 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 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 | |
| ФРУКТ (ЯБЛОКО, БАНАН, АПЕЛЬСИН ИЛИ МАНДАРИН) | 100 | 1.2 | 0.26 | 10.7 | 56.76 | 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: | 590 | 38.8 | 21.76 | 80.7 | 582.3 | 0.34 | 81.01 | 0.40 | 7.34 | 0.06 | 0.20 | 116.48 | 169.8 | 290.04 | 6.81 | 709.0 | 9.5 | 0.06 | 0.00 | | |
| Завтрак 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ | 50 | 6.3 | 3.3 | 23.4 | 170.0 | 0.06 | 0.03 | 0.04 | 0.17 | 0.11 | 0.08 | 29.09 | 8.06 | 59.49 | 0.48 | 64.45 | 1.36 | 0.01 | 0.01 | ПР | |
| РЯЖЕНКА | 250 | 7.5 | 2.5 | 10.5 | 100.0 | 0.05 | 1.25 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 310.00 | 35.00 | 230.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | ПР | |
| Итого за прием пищи: | 300 | 13.8 | 5.8 | 33.9 | 270.0 | 0.11 | 1.28 | 0.04 | 0.17 | 0.11 | 0.08 | 339.09 | 43.06 | 289.49 | 0.48 | 64.45 | 1.36 | 0.01 | 0.01 | | |
| Всего за день: | | 82.00 | 56.16 | 210.8 | 1 605,5 | 0.74 | 257.6 | 0.86 | 16.11 | 0.17 | 0.55 | 530.9 | 299.1 | 904.5 | 13.12 | 1674.5 | 25.16 | 0.19 | 0.02 | | |

9 день

| 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 | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | | | F, мг | Se, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ | 180 | 24.5 | 16.8 | 40.7 | 323.6 | 0.04 | 5.10 | 0.07 | 1.96 | 0.09 | 0.28 | 206.48 | 30.87 | 254.85 | 0.78 | 220.07 | 1.88 | 0.03 | 0.03 | 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 | 389 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 600 | 28.5 | 18.4 | 92.7 | 561.4 | 0.11 | 7.7 | 0.08 | 2.35 | 0.09 | 0.31 | 284.7 | 51.7 | 329.3 | 4.7 | 485.9 | 3.88 | 0.03 | 0.03 | | |
| Завтрак 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ | 50 | 6.3 | 3.3 | 23.4 | 192.2 | 0.06 | 0.03 | 0.04 | 0.17 | 0.11 | 0.08 | 29.09 | 8.06 | 59.49 | 0.48 | 64.45 | 1.36 | 0.01 | 0.01 | 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: | 300 | 6.7 | 3.3 | 42.4 | 270.0 | 0.06 | 0.11 | 0.04 | 0.17 | 0.11 | 0.10 | 49.17 | 18.69 | 75.06 | 2.03 | 117.86 | 1.36 | 0.01 | 0.01 | | |
| Всего за день: | | 60.2 | 47.3 | 238.2 | 1574.6 | 0.55 | 29.3 | 16.2 | 7.4 | 0.28 | 0.69 | 448.5 | 176.0 | 748.0 | 13.5 | 2 300 | 26.4 | 0.15 | 0.04 | | |

10 день

| 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 | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | | | F, мг | Se, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ (ОГУРЕЦ, ПОМИДОР ИЛИ СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ) | 60 | 0.7 | 0.1 | 2.3 | 14.4 | 0.04 | 15.00 | 0.10 | 0.23 | 0.00 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 71 | 2011 |
| КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ | 120 | 20.3 | 19.8 | 8.4 | 232.2 | 0.07 | 0.00 | 0.00 | 2.03 | 0.00 | 0.12 | 12.69 | 24.84 | 181.00 | 2.76 | 368.41 | 7.52 | 0.06 | 0.00 | 268 | 2011 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 150 | 5.7 | 4.8 | 34.9 | 205.9 | 0.10 | 0.00 | 0.02 | 0.11 | 0.08 | 0.04 | 30.88 | 22.97 | 58.61 | 1.08 | 94.88 | 0.00 | 0.01 | 0.01 | 202 | 2011 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0.3 | 0.0 | 15.2 | 62.1 | 0.00 | 0.07 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.02 | 16.15 | 8.57 | 12.61 | 1.25 | 43.23 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 376 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1.5 | 0.1 | 10.0 | 47.4 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 0.39 | 0.00 | 0.01 | 4.60 | 6.60 | 16.80 | 0.40 | 25.80 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | ПР | |
| Итого за прием пищи: | 550 | 28.5 | 24.8 | 70.8 | 562.0 | 0.24 | 15.07 | 0.12 | 2.76 | 0.08 | 0.21 | 64.3 | 63.0 | 269.0 | 5.5 | 532.3 | 7.52 | 0.07 | 0.01 | | |
| Завтрак 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ | 50 | 6.3 | 3.3 | 23.4 | 173.3 | 0.06 | 0.03 | 0.04 | 0.17 | 0.11 | 0.08 | 29.09 | 8.06 | 59.49 | 0.48 | 64.45 | 1.36 | 0.01 | 0.01 | ПР | |
| КОМПОТ ИЗ КУРАГИ | 250 | 0.0 | 0.0 | 24.2 | 96.8 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 11.59 | 2.48 | 0.00 | 0.00 | 1.58 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 348 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 300 | 6.3 | 3.3 | 47.6 | 270.0 | 0.06 | 0.03 | 0.04 | 0.17 | 0.11 | 0.08 | 40.68 | 10.54 | 59.49 | 0.48 | 66.03 | 1.36 | 0.01 | 0.01 | | |
| Всего за день: | | 55.3 | 56.7 | 190.5 | 1 558.9 | 0.62 | 32.5 | 0.59 | 11.28 | 0.28 | 0.5 | 189.8 | 139.8 | 567.0 | 11.1 | 1 427.6 | 21.8 | 0.14 | 0.02 | | |

