

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ "Ленинская СОШ"  
С.В.Баскакова

28.08.2023

Примерное диетическое меню рационального питания для учащихся МБОУ "Ленинская СОШ" 7-11 лет

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
ЯЙЦО	40	5.1	4.6	0.3	63	0	0	0.1	0.2	22	5	77	1	213	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4.640	5.900	0.000	72.000	0.006	0.140	26.600	0.000	176.000	7.000	100.000	0.200	15	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	2.220	0.420	19.740	186.900	0.300	0.000	0.000	0.360	9.180	9.990	42.300	1.230	ПР	
КАКАО С МОЛОКОМ без сахара	200	4.000	3.540	17.570	118.600	0.060	1.580	24.400	0.000	152.200	21.340	124.600	0.480	382	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>320</b>	<b>15.960</b>	<b>14.460</b>	<b>37.610</b>	<b>440.500</b>	<b>0.366</b>	<b>1.720</b>	<b>51.100</b>	<b>0.560</b>	<b>359.380</b>	<b>43.330</b>	<b>343.900</b>	<b>2.910</b>		
<b>2 завтрак</b>															
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	150	0.600	0.600	16.300	70.500	0.050	16.600	0.000	0.000	26.600	15.000	18.300	3.600	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0.600</b>	<b>0.600</b>	<b>16.300</b>	<b>70.500</b>	<b>0.050</b>	<b>16.600</b>	<b>0.000</b>	<b>0.000</b>	<b>26.600</b>	<b>15.000</b>	<b>18.300</b>	<b>3.600</b>		
<b>Обед</b>															
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	60	1.630	4.310	8.720	54.000	0.022	2.800	0.000	0.000	54.550	10.800	33.480	0.440	73	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	200	1.740	2.270	11.430	73.200	19.200	21.320	53.360	0.770	0.090	6.600	30.800	0.000	98	2011
ГУЛЯШ	100	14.550	16.790	2.890	221.000	0.030	0.920	0.000	0.560	21.810	22.030	154.100	3.060	260	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	8.300	8.900	37.350	262.500	0.190	0.000	37.500	1.700	24.700	131.700	197.200	4.400	171	2011
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТОВ без сахара	200	0.310	0.000	39.400	151.200	0.012	2.400	0.000	0.000	22.460	5.580	0.000	0.190	354	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	80	2.960	0.560	26.320	249.200	0.400	0.000	0.000	0.480	12.240	13.320	56.400	1.640	ПР	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>790</b>	<b>29.490</b>	<b>32.830</b>	<b>126.110</b>	<b>761.900</b>	<b>19.854</b>	<b>27.440</b>	<b>90.860</b>	<b>3.510</b>	<b>135.850</b>	<b>190.030</b>	<b>471.980</b>	<b>9.730</b>		
<b>Полдник</b>															
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	150	0.600	0.600	16.300	70.500	0.050	16.600	0.000	0.000	26.600	15.000	18.300	3.600	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0.600</b>	<b>0.600</b>	<b>16.300</b>	<b>70.500</b>	<b>0.050</b>	<b>16.600</b>	<b>0.000</b>	<b>0.000</b>	<b>26.600</b>	<b>15.000</b>	<b>18.300</b>	<b>3.600</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>46.650</b>	<b>48.490</b>	<b>196.320</b>	<b>1,343.400</b>	<b>20.320</b>	<b>62.360</b>	<b>141.960</b>	<b>4.070</b>	<b>548.430</b>	<b>263.360</b>	<b>852.480</b>	<b>19.840</b>		

## 2 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	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	80/30	9.400	8.900	2.300	120.000	0.040	0.880	30.000	0.000	31.100	10.500	72.500	0.720	290	2011
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ С МАСЛОМ	150	12.900	6.500	33.300	242.000	0.470	0.000	28.500	6.700	61.700	57.300	148.000	4.600	199	2011
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0.070	0.020	15.000	60.000	0.000	0.030	0.000	0.000	11.100	1.400	2.800	0.280	376	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	2.220	0.420	19.740	186.900	0.300	0.000	0.000	0.360	9.180	9.990	42.300	1.230	ПР	
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	150	2.200	0.600	16.300	144.000	0.050	16.600	0.000	0.000	26.600	15.000	18.300	3.600	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>26.790</b>	<b>16.440</b>	<b>86.640</b>	<b>752.900</b>	<b>0.860</b>	<b>17.510</b>	<b>58.500</b>	<b>7.060</b>	<b>139.680</b>	<b>94.190</b>	<b>283.900</b>	<b>10.430</b>		
<b>2 завтрак</b>															
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	150	0.600	0.600	16.300	70.500	0.050	16.600	0.000	0.000	26.600	15.000	18.300	3.600	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0.600</b>	<b>0.600</b>	<b>16.300</b>	<b>70.500</b>	<b>0.050</b>	<b>16.600</b>	<b>0.000</b>	<b>0.000</b>	<b>26.600</b>	<b>15.000</b>	<b>18.300</b>	<b>3.600</b>		
<b>Обед</b>															
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1.430	10.040	7.290	105.000	0.040	9.630	0.000	0.000	36.230	19.520	43.270	0.820	67	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	17.560	16.860	52.920	118.600	0.728	18.640	0.000	2.960	23.200	113.840	28.920	6.560	102	2011
РЫБА ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	9.750	4.950	3.800	105.000	0.050	3.730	5.830	0.000	39.080	48.530	162.130	0.850	229	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3.700	6.000	15.900	115.500	0.000	31.200	0.200	2.700	81.100	31.100	63.500	1.800	139	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ без сахара	200	0.000	0.000	15.500	61.900	0.000	0.000	0.000	0.000	8.500	1.800	0.000	0.000	349	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	80	2.960	0.560	26.320	249.200	0.400	0.000	0.000	0.480	12.240	13.320	56.400	1.640	ПР	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>830</b>	<b>35.400</b>	<b>38.410</b>	<b>121.730</b>	<b>755.200</b>	<b>1.218</b>	<b>63.200</b>	<b>6.030</b>	<b>6.140</b>	<b>200.350</b>	<b>228.110</b>	<b>354.220</b>	<b>11.670</b>		
<b>Полдник</b>															
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	150	0.600	0.600	16.300	70.500	0.050	16.600	0.000	0.000	26.600	15.000	18.300	3.600	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0.600</b>	<b>0.600</b>	<b>16.300</b>	<b>70.500</b>	<b>0.050</b>	<b>16.600</b>	<b>0.000</b>	<b>0.000</b>	<b>26.600</b>	<b>15.000</b>	<b>18.300</b>	<b>3.600</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>40.300</b>	<b>45.610</b>	<b>170.230</b>	<b>1,011.700</b>	<b>1.318</b>	<b>127.600</b>	<b>6.230</b>	<b>8.840</b>	<b>334.650</b>	<b>289.210</b>	<b>454.320</b>	<b>20.670</b>		

## 3 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	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ)	150	25.800	20.200	66.300	271.600	0.140	0.660	119.100	0.000	362.800	53.900	401.600	1.620	222	2011
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ С РЖАНО-ПШЕНИЧНЫМ ХЛЕБОМ	40	1.920	3.090	22.200	142.800	0.030	0.080	14.500	0.000	8.000	4.480	16.300	0.480	2	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ без сахара	200	3.160	2.670	15.940	100.600	0.040	1.300	20.000	0.000	125.800	14.000	90.000	0.130	379	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>390</b>	<b>30.880</b>	<b>25.960</b>	<b>104.440</b>	<b>515.000</b>	<b>0.210</b>	<b>2.040</b>	<b>153.600</b>	<b>0.000</b>	<b>496.600</b>	<b>72.380</b>	<b>507.900</b>	<b>2.230</b>		
<b>2 завтрак</b>															
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	150	0.600	0.600	16.300	70.500	0.050	16.600	0.000	0.000	26.600	15.000	18.300	3.600	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0.600</b>	<b>0.600</b>	<b>16.300</b>	<b>70.500</b>	<b>0.050</b>	<b>16.600</b>	<b>0.000</b>	<b>0.000</b>	<b>26.600</b>	<b>15.000</b>	<b>18.300</b>	<b>3.600</b>		
<b>Обед</b>															
ПОМИДОРЫ ИЛИ ОГУРЦЫ СОЛЁНЫЕ	60	0.560	0.050	1.750	12.000	0.100	5.250	0.000	0.000	5.000	7.050	17.500	0.400	70	2011
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	5.080	15.960	29.270	76.200	0.232	33.200	0.000	1.440	111.520	66.400	153.360	2.480	99	2011
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	80	16.800	17.400	13.300	118.720	0.100	0.700	0.100	0.300	39.000	24.300	167.400	1.900	294	2011
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ С МАСЛОМ	150	12.900	6.500	33.300	242.000	0.470	0.000	28.500	6.700	61.700	57.300	148.000	4.600	199	2011
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТОВ без сахара	200	0.310	0.000	39.400	151.200	0.012	2.400	0.000	0.000	22.460	5.580	0.000	0.190	354	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	80	2.960	0.560	26.320	249.200	0.400	0.000	0.000	0.480	12.240	13.320	56.400	1.640	ПР	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>790</b>	<b>39.910</b>	<b>40.670</b>	<b>151.840</b>	<b>640.920</b>	<b>1.314</b>	<b>41.550</b>	<b>28.600</b>	<b>9.320</b>	<b>255.520</b>	<b>177.750</b>	<b>560.060</b>	<b>12.010</b>		
<b>Полдник</b>															
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ(яблоко)	150	0.600	0.600	16.300	70.500	0.050	16.600	0.000	0.000	26.600	15.000	18.300	3.600	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0.600</b>	<b>0.600</b>	<b>16.300</b>	<b>70.500</b>	<b>0.050</b>	<b>16.600</b>	<b>0.000</b>	<b>0.000</b>	<b>26.600</b>	<b>15.000</b>	<b>18.300</b>	<b>3.600</b>		
<b>Всего за день:</b>															
		<b>71.990</b>	<b>67.830</b>	<b>288.880</b>	<b>1,296.920</b>	<b>1.624</b>	<b>76.790</b>	<b>182.200</b>	<b>9.320</b>	<b>805.320</b>	<b>280.130</b>	<b>1,104.560</b>	<b>21.440</b>		

## 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	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ	80	9.100	3.300	8.950	74.000	0.080	0.960	26.800	0.000	52.600	30.200	121.400	30.200	240	2011
СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0.400	1.100	1.900	22.200	0.000	0.000	10.100	0.000	7.400	1.100	5.600	0.000	330	2011
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	8.300	8.900	37.350	262.500	0.190	0.000	37.500	1.700	24.700	131.700	197.200	4.400	143	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ без сахара	200	0.400	0.000	15.500	62.000	0.000	1.300	0.000	0.000	24.800	10.700	14.100	1.400	377	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	2.220	0.420	19.740	186.900	0.300	0.000	0.000	0.360	9.180	9.990	42.300	1.230	ПР	
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	150	0.600	0.600	16.300	70.500	0.050	16.600	0.000	0.000	26.600	15.000	18.300	3.600	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>670</b>	<b>21.020</b>	<b>14.320</b>	<b>99.740</b>	<b>678.100</b>	<b>0.620</b>	<b>18.860</b>	<b>74.400</b>	<b>2.060</b>	<b>145.280</b>	<b>198.690</b>	<b>398.900</b>	<b>40.830</b>		
<b>2 завтрак</b>															
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	150	0.600	0.600	16.300	70.500	0.050	16.600	0.000	0.000	26.600	15.000	18.300	3.600	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>1.000</b>	<b>0.200</b>	<b>20.200</b>	<b>86.600</b>	<b>0.020</b>	<b>4.000</b>	<b>0.000</b>	<b>0.200</b>	<b>14.000</b>	<b>8.000</b>	<b>14.000</b>	<b>2.800</b>		
<b>Обед</b>															
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ КОНСЕРВИРОВАННОЙ	60	1.730	3.710	4.820	59.580	0.060	5.580	0.000	3.700	11.200	11.720	3.470	0.400	12	2010
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	6.450	16.280	38.330	85.800	0.296	26.800	0.000	1.600	93.280	77.360	181.280	2.960	96	2011
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	50	0.880	2.480	3.500	36.700	0.011	0.660	16.600	0.000	14.600	4.800	14.600	0.200	331	2011
ТЕФТЕЛИ	80	7.460	8.290	9.440	142.000	0.050	0.410	33.000	0.000	23.650	16.500	83.140	0.680	279	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕННАЯ	150	4.400	3.820	25.260	168.600	0.110	0.000	0.000	1.000	11.090	31.560	89.620	1.030	302	2011
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ И МАНДАРИНОВ без сахара	200	0.500	0.100	33.000	137.000	0.000	12.000	0.000	0.100	20.800	7.100	10.400	0.200	346	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	80	2.960	0.560	26.320	249.200	0.400	0.000	0.000	0.480	12.240	13.320	56.400	1.640	ПР	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>820</b>	<b>24.380</b>	<b>35.240</b>	<b>140.670</b>	<b>878.880</b>	<b>0.927</b>	<b>45.450</b>	<b>49.600</b>	<b>6.880</b>	<b>186.860</b>	<b>162.360</b>	<b>438.910</b>	<b>7.110</b>		
<b>Полдник</b>															
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	150	0.600	0.600	16.300	70.500	0.050	16.600	0.000	0.000	26.600	15.000	18.300	3.600	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>1.000</b>	<b>0.200</b>	<b>20.200</b>	<b>86.600</b>	<b>0.020</b>	<b>4.000</b>	<b>0.000</b>	<b>0.200</b>	<b>14.000</b>	<b>8.000</b>	<b>14.000</b>	<b>2.800</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>47.400</b>	<b>49.960</b>	<b>280.810</b>	<b>1,730.180</b>	<b>1.587</b>	<b>72.310</b>	<b>124.000</b>	<b>9.340</b>	<b>360.140</b>	<b>377.050</b>	<b>865.810</b>	<b>53.540</b>		

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	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	8.300	8.900	37.500	262.500	0.190	0.000	37.500	0.000	24.700	131.700	197.200	4.400	171	2011
ГУЛЯШ	80	11.640	13.430	2.310	176.800	0.002	0.740	0.000	0.450	11.440	17.600	123.300	2.450	260	2011
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0.300	0.000	15.300	60.000	0.000	0.100	0.000	0.000	21.900	9.700	12.400	1.300	376	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	2.220	0.420	19.740	186.900	0.300	0.000	0.000	0.360	9.180	9.990	42.300	1.230	ПР	
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	150	0.600	0.600	16.300	70.500	0.050	16.600	0.000	0.000	26.600	15.000	18.300	3.600	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>640</b>	<b>23.060</b>	<b>23.350</b>	<b>91.150</b>	<b>686.200</b>	<b>0.542</b>	<b>17.440</b>	<b>37.500</b>	<b>0.810</b>	<b>93.820</b>	<b>183.990</b>	<b>393.500</b>	<b>12.980</b>		
<b>2 завтрак</b>															
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	150	0.600	0.600	16.300	70.500	0.050	16.600	0.000	0.000	26.600	15.000	18.300	3.600	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0.600</b>	<b>0.600</b>	<b>16.300</b>	<b>70.500</b>	<b>0.050</b>	<b>16.600</b>	<b>0.000</b>	<b>0.000</b>	<b>26.600</b>	<b>15.000</b>	<b>18.300</b>	<b>3.600</b>		
<b>Обед</b>															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКОМ	100	1.090	6.080	11.210	103.900	0.020	6.440	0.000	0.000	29.270	31.810	16.830	1.480	54	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	5.640	15.840	25.280	71.800	0.184	50.480	0.000	0.080	157.600	70.800	156.800	2.640	88	2011
ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ПЕРЛОВОЙ КРУПОЙ	150	16.490	16.890	26.020	322.000	0.060	1.280	0.000	0.000	14.230	39.290	200.140	2.650	265	2011
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ без сахара	200	0.780	0.046	27.630	114.800	0.016	0.600	0.000	0.100	32.320	17.560	21.900	0.480	348	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	80	2.960	0.560	26.320	249.200	0.400	0.000	0.000	0.480	12.240	13.320	56.400	1.640	ПР	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>730</b>	<b>26.960</b>	<b>39.416</b>	<b>116.460</b>	<b>861.700</b>	<b>0.680</b>	<b>58.800</b>	<b>0.000</b>	<b>0.660</b>	<b>245.660</b>	<b>172.780</b>	<b>452.070</b>	<b>8.890</b>		
<b>Полдник</b>															
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	150	0.600	0.600	16.300	70.500	0.050	16.600	0.000	0.000	26.600	15.000	18.300	3.600	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0.600</b>	<b>0.600</b>	<b>16.300</b>	<b>70.500</b>	<b>0.050</b>	<b>16.600</b>	<b>0.000</b>	<b>0.000</b>	<b>26.600</b>	<b>15.000</b>	<b>18.300</b>	<b>3.600</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>51.220</b>	<b>63.966</b>	<b>240.210</b>	<b>1,688.900</b>	<b>1.322</b>	<b>109.440</b>	<b>37.500</b>	<b>1.470</b>	<b>392.680</b>	<b>386.770</b>	<b>882.170</b>	<b>29.070</b>		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	7.850	10.100	49.400	320.000	0.127	0.870	52.200	0.400	133.700	42.200	149.300	2.150	173	2011
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ С ХЛЕБОМ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫМ	50	6.030	3.670	15.400	117.000	0.000	0.060	31.500	0.000	150.000	8.250	90.000	0.110	7	2011
КАКАО С МОЛОКОМ без сахара	200	3.900	3.300	16.700	118.600	0.000	1.580	24.400	0.000	130.900	23.000	101.000	0.600	382	2011
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	150	0.600	0.600	16.300	70.500	0.050	16.600	0.000	0.000	26.600	15.000	18.300	3.600	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>17.780</b>	<b>17.070</b>	<b>81.500</b>	<b>626.100</b>	<b>0.127</b>	<b>2.510</b>	<b>108.100</b>	<b>0.400</b>	<b>414.600</b>	<b>73.450</b>	<b>340.300</b>	<b>2.860</b>		
<b>2 завтрак</b>															
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	150	0.600	0.600	16.300	70.500	0.050	16.600	0.000	0.000	26.600	15.000	18.300	3.600	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0.600</b>	<b>0.600</b>	<b>16.300</b>	<b>70.500</b>	<b>0.050</b>	<b>16.600</b>	<b>0.000</b>	<b>0.000</b>	<b>26.600</b>	<b>15.000</b>	<b>18.300</b>	<b>3.600</b>		
<b>Обед</b>															
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	60	1.630	4.310	8.720	54.000	0.022	2.800	0.000	0.000	54.550	10.800	33.480	0.440	73	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	5.640	15.840	25.280	86.000	0.184	50.480	0.000	0.080	157.600	70.800	156.800	2.640	88	2011
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	80	16.800	17.400	13.300	118.720	0.100	0.700	0.100	0.300	39.000	24.300	167.400	1.900	294	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	8.300	8.900	37.350	243.750	0.190	0.000	37.500	1.700	26.390	140.520	210.350	4.730	171	2011
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТОВ без сахара	200	0.310	0.000	39.400	151.200	0.012	2.400	0.000	0.000	22.460	5.580	0.000	0.190	354	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	80	2.960	0.560	26.320	249.200	0.400	0.000	0.000	0.480	12.240	13.320	56.400	1.640	ПР	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>770</b>	<b>35.640</b>	<b>47.010</b>	<b>150.370</b>	<b>653.670</b>	<b>0.908</b>	<b>56.380</b>	<b>37.600</b>	<b>2.560</b>	<b>312.240</b>	<b>265.320</b>	<b>624.430</b>	<b>11.540</b>		
<b>Полдник</b>															
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	150	0.600	0.600	16.300	70.500	0.050	16.600	0.000	0.000	26.600	15.000	18.300	3.600	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0.600</b>	<b>0.600</b>	<b>16.300</b>	<b>70.500</b>	<b>0.050</b>	<b>16.600</b>	<b>0.000</b>	<b>0.000</b>	<b>26.600</b>	<b>15.000</b>	<b>18.300</b>	<b>3.600</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>54.020</b>	<b>64.680</b>	<b>248.170</b>	<b>1,350.270</b>	<b>1.085</b>	<b>75.490</b>	<b>145.700</b>	<b>2.960</b>	<b>753.440</b>	<b>353.770</b>	<b>983.030</b>	<b>18.000</b>		

## 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	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	13.900	24.800	2.630	289.600	0.100	0.250	324.500	0.500	103.000	16.100	225.700	2.630	210	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	2.220	0.420	19.740	186.900	0.300	0.000	0.000	0.360	9.180	9.990	42.300	1.230	ПР	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.080	7.250	0.100	66.000	0.000	0.000	40.000	0.200	1.200	0.000	1.900	0.000	14	2011
ЧАЙ без сахара	200	0.300	0.000	15.300	60.000	0.000	0.100	0.000	0.000	21.900	9.700	12.400	1.300	376	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>420</b>	<b>16.500</b>	<b>32.470</b>	<b>37.770</b>	<b>602.500</b>	<b>0.400</b>	<b>0.350</b>	<b>364.500</b>	<b>1.060</b>	<b>135.280</b>	<b>35.790</b>	<b>282.300</b>	<b>5.160</b>		
<b>2 завтрак</b>															
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	150	0.600	0.600	16.300	70.500	0.050	16.600	0.000	0.000	26.600	15.000	18.300	3.600	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0.600</b>	<b>0.600</b>	<b>16.300</b>	<b>70.500</b>	<b>0.050</b>	<b>16.600</b>	<b>0.000</b>	<b>0.000</b>	<b>26.600</b>	<b>15.000</b>	<b>18.300</b>	<b>3.600</b>		
<b>Обед</b>															
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ КОНСЕРВИРОВАННОЙ	60	1.730	3.710	4.820	59.580	0.060	5.580	0.000	3.700	11.200	11.720	3.470	0.400	12	2010
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	6.450	16.280	38.330	85.800	0.296	26.800	0.000	1.600	93.280	77.360	181.280	2.960	96	2011
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	8.300	8.900	37.350	262.500	0.190	0.000	37.500	1.700	24.700	131.700	197.200	4.400	143	2011
ГУЛЯШ	100	14.550	16.790	2.890	221.000	0.030	0.920	0.000	0.560	21.810	22.030	154.100	3.060	260	2011
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ без сахара	200	0.780	0.046	27.630	114.800	0.016	0.600	0.000	0.100	32.320	17.560	21.900	0.480	348	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	80	2.960	0.560	26.320	249.200	0.400	0.000	0.000	0.480	12.240	13.320	56.400	1.640	ПР	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>790</b>	<b>34.770</b>	<b>46.286</b>	<b>137.340</b>	<b>992.880</b>	<b>0.992</b>	<b>33.900</b>	<b>37.500</b>	<b>8.140</b>	<b>195.550</b>	<b>273.690</b>	<b>614.350</b>	<b>12.940</b>		
<b>Полдник</b>															
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	150	0.600	0.600	16.300	70.500	0.050	16.600	0.000	0.000	26.600	15.000	18.300	3.600	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0.600</b>	<b>0.600</b>	<b>16.300</b>	<b>70.500</b>	<b>0.050</b>	<b>16.600</b>	<b>0.000</b>	<b>0.000</b>	<b>26.600</b>	<b>15.000</b>	<b>18.300</b>	<b>3.600</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>52.470</b>	<b>79.956</b>	<b>207.710</b>	<b>1,736.380</b>	<b>1.492</b>	<b>67.450</b>	<b>402.000</b>	<b>9.200</b>	<b>384.030</b>	<b>339.480</b>	<b>933.250</b>	<b>25.300</b>		

## 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	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
ТЕФТЕЛИ	80	7.460	8.290	9.440	142.000	0.050	0.410	33.000	0.000	23.650	16.500	83.140	0.680	279	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	8.300	8.900	37.500	262.500	0.190	0.000	37.500	0.000	24.700	131.700	197.200	4.400	171	2011
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	30	0.530	1.490	2.100	24.000	0.007	0.400	10.000	0.000	8.770	2.900	8.800	0.120	331	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ без сахара	200	0.300	0.100	16.400	62.000	0.000	3.200	0.000	0.000	8.600	5.400	10.800	1.100	377	2011
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	150	0.600	0.600	16.300	60.500	0.050	16.600	0.000	0.000	26.600	15.000	18.300	3.600	338	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	2.220	0.420	19.740	186.900	0.300	0.000	0.000	0.360	9.180	9.990	42.300	1.230	ПР	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>670</b>	<b>19.410</b>	<b>19.800</b>	<b>101.480</b>	<b>737.900</b>	<b>0.597</b>	<b>20.610</b>	<b>80.500</b>	<b>0.360</b>	<b>101.500</b>	<b>181.490</b>	<b>360.540</b>	<b>11.130</b>		
<b>2 завтрак</b>															
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	150	0.600	0.600	16.300	70.500	0.050	16.600	0.000	0.000	26.600	15.000	18.300	3.600	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0.600</b>	<b>0.600</b>	<b>16.300</b>	<b>70.500</b>	<b>0.050</b>	<b>16.600</b>	<b>0.000</b>	<b>0.000</b>	<b>26.600</b>	<b>15.000</b>	<b>18.300</b>	<b>3.600</b>		
<b>Обед</b>															
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1.430	10.040	7.290	105.100	0.040	9.630	0.000	0.000	36.230	19.520	43.270	0.820	67	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	17.560	16.860	52.920	118.600	0.728	18.640	0.000	2.960	23.200	113.840	28.920	6.560	102	2011
ПШЕНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	13.830	28.630	6.580	331.000	0.070	0.000	44.120	0.000	12.690	22.370	144.680	2.640	267	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3.700	6.000	15.900	115.500	0.000	31.200	0.200	2.700	81.100	31.100	63.500	1.800	139	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ без сахара	200	0.000	0.000	15.500	61.900	0.000	0.000	0.000	0.000	8.500	1.800	0.000	0.000	349	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	80	2.960	0.560	26.320	249.200	0.400	0.000	0.000	0.480	12.240	13.320	56.400	1.640	ПР	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>810</b>	<b>39.480</b>	<b>62.090</b>	<b>124.510</b>	<b>732.100</b>	<b>1.238</b>	<b>59.470</b>	<b>44.320</b>	<b>6.140</b>	<b>173.960</b>	<b>201.950</b>	<b>336.770</b>	<b>13.460</b>		
<b>Полдник</b>															
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	150	0.600	0.600	16.300	70.500	0.050	16.600	0.000	0.000	26.600	15.000	18.300	3.600	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0.600</b>	<b>0.600</b>	<b>16.300</b>	<b>70.500</b>	<b>0.050</b>	<b>16.600</b>	<b>0.000</b>	<b>0.000</b>	<b>26.600</b>	<b>15.000</b>	<b>18.300</b>	<b>3.600</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>60.090</b>	<b>83.090</b>	<b>258.590</b>	<b>1,611.000</b>	<b>1.935</b>	<b>113.280</b>	<b>124.820</b>	<b>6.500</b>	<b>328.660</b>	<b>413.440</b>	<b>733.910</b>	<b>31.790</b>		



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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	150	27.200	20.500	21.400	310.300	0.100	0.770	86.200	0.000	287.500	39.300	350.900	0.920	219	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ без сахара	200	3.600	2.670	29.200	155.200	0.000	0.500	24.400	0.000	152.200	16.800	124,6	0.300	379	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	2.220	0.420	19.740	186.900	0.300	0.000	0.000	0.360	9.180	9.990	42.300	1.230	ПР	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>410</b>	<b>33.020</b>	<b>23.590</b>	<b>70.340</b>	<b>652.400</b>	<b>0.400</b>	<b>1.270</b>	<b>110.600</b>	<b>0.360</b>	<b>448.880</b>	<b>66.090</b>	<b>393.200</b>	<b>2.450</b>		
<b>2 завтрак</b>															
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	150	0.600	0.600	16.300	70.500	0.050	16.600	0.000	0.000	26.600	15.000	18.300	3.600	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>1.000</b>	<b>0.200</b>	<b>20.200</b>	<b>86.600</b>	<b>0.020</b>	<b>4.000</b>	<b>0.000</b>	<b>0.200</b>	<b>14.000</b>	<b>8.000</b>	<b>14.000</b>	<b>2.800</b>		
<b>Обед</b>															
ПОМИДОРЫ ИЛИ ОГУРЦЫ СОЛЁНЫЕ	60	0.560	0.050	1.750	12.000	0.100	5.250	0.000	0.000	5.000	7.050	17.500	0.400	70	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	200	1.740	2.270	11.430	73.200	19.200	21.320	53.360	0.770	0.090	6.600	30.800	0.000	98	2011
ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РЫБНЫЙ С СОУСОМ	80/30	7.300	5.540	6.190	108.000	0.036	2.060	18.200	4.400	42.680	20.970	115.710	1.590	235	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	8.300	8.900	37.500	262.500	0.190	0.000	37.500	0.000	24.700	131.700	197.200	4.400	171	2011
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТОВ без сахара	200	0.310	0.000	39.400	151.200	0.012	2.400	0.000	0.000	22.460	5.580	0.000	0.190	354	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	80	2.960	0.560	26.320	249.200	0.400	0.000	0.000	0.480	12.240	13.320	56.400	1.640	ПР	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>690</b>	<b>21.170</b>	<b>17.320</b>	<b>122.590</b>	<b>856.100</b>	<b>19.938</b>	<b>31.030</b>	<b>109.060</b>	<b>5.650</b>	<b>107.170</b>	<b>185.220</b>	<b>417.610</b>	<b>8.220</b>		
<b>Полдник</b>															
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	150	0.600	0.600	16.300	70.500	0.050	16.600	0.000	0.000	26.600	15.000	18.300	3.600	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>1.000</b>	<b>0.200</b>	<b>20.200</b>	<b>86.600</b>	<b>0.020</b>	<b>4.000</b>	<b>0.000</b>	<b>0.200</b>	<b>14.000</b>	<b>8.000</b>	<b>14.000</b>	<b>2.800</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>56.190</b>	<b>41.310</b>	<b>233.330</b>	<b>1,681.700</b>	<b>20.378</b>	<b>40.300</b>	<b>219.660</b>	<b>6.410</b>	<b>584.050</b>	<b>267.310</b>	<b>838.810</b>	<b>16.270</b>		

## 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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0.670	6.090	1.810	64.650	0.151	6.650	0.000	2.740	16.150	13.300	39.600	0.480	20	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕННАЯ	150	4.400	3.820	25.260	153.000	0.110	0.000	0.000	1.000	11.090	31.560	89.620	1.030	171	2011
ГУЛЯШ	100	14.550	16.790	2.890	221.000	0.030	0.920	0.000	0.560	21.810	22.030	154.100	3.060	260	2011
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0.300	0.000	15.300	60.000	0.000	0.100	0.000	0.000	21.900	9.700	12.400	1.300	376	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.300	0.200	8.500	62.300	0.000	0.000	0.000	0.400	3.600	3.800	17.400	0.800	ПР	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>570</b>	<b>21.220</b>	<b>26.900</b>	<b>53.760</b>	<b>560.950</b>	<b>0.291</b>	<b>7.670</b>	<b>0.000</b>	<b>4.700</b>	<b>74.550</b>	<b>80.390</b>	<b>313.120</b>	<b>6.670</b>		
<b>2 завтрак</b>															
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	150	0.600	0.600	16.300	70.500	0.050	16.600	0.000	0.000	26.600	15.000	18.300	3.600	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0.600</b>	<b>0.600</b>	<b>16.300</b>	<b>70.500</b>	<b>0.050</b>	<b>16.600</b>	<b>0.000</b>	<b>0.000</b>	<b>26.600</b>	<b>15.000</b>	<b>18.300</b>	<b>3.600</b>		
<b>Обед</b>															
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ	100	2.370	0.102	22.870	185.300	0.026	5.670	0.000	0.000	59.200	30.140	60.920	1.690	75	2011
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1.800	4.910	8.740	10.900	0.040	8.530	0.000	0.000	39.770	20.896	43.680	0.970	82	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ПЕРЛОВАЯ	150	2.970	2.900	21.140	122.400	0.003	0.000	0.000	1.000	12.850	12.660	103.270	0.580	171	2011
ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	80/30	10.930	10.470	2.930	120.000	0.040	0.330	29.300	0.700	29.400	13.490	73.270	0.950	290	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ без сахара	200	0.000	0.000	15.500	61.900	0.000	0.000	0.000	0.000	8.500	1.800	0.000	0.000	349	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	80	2.960	0.560	26.320	249.200	0.400	0.000	0.000	0.480	12.240	13.320	56.400	1.640	ПР	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>730</b>	<b>21.030</b>	<b>18.942</b>	<b>97.500</b>	<b>749.700</b>	<b>0.509</b>	<b>14.530</b>	<b>29.300</b>	<b>2.180</b>	<b>161.960</b>	<b>92.306</b>	<b>337.540</b>	<b>5.830</b>		
<b>Полдник</b>															
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	150	0.600	0.600	16.300	70.500	0.050	16.600	0.000	0.000	26.600	15.000	18.300	3.600	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0.600</b>	<b>0.600</b>	<b>16.300</b>	<b>70.500</b>	<b>0.050</b>	<b>16.600</b>	<b>0.000</b>	<b>0.000</b>	<b>26.600</b>	<b>15.000</b>	<b>18.300</b>	<b>3.600</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>43.450</b>	<b>47.042</b>	<b>183.860</b>	<b>1,451.650</b>	<b>0.900</b>	<b>55.400</b>	<b>29.300</b>	<b>6.880</b>	<b>289.710</b>	<b>202.696</b>	<b>687.260</b>	<b>19.700</b>		

Использованы материалы:

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Могильный М.П. 2011 г.в.