

Согласовано ТО Управления
 Роспотребнадзора в Ростовском МО
 Федеральной службы по надзору в
 сфере защиты прав потребителей и
 благополучия человека по
 Ярославской области 31.08.2020



Примерное меню для обучающихся общеобразовательных учреждений возрастной группы 7-11 лет (1 смена) (составлено 1
 Первая неделя. День первый

Прием пищи, наименование блюда	Масса порц и, г	Пищевые		Энер гетич еская	Витамины			Минеральные вещества					№ реце пту	Сбор ник реце пту					
		Белк и, г	Жи ры, г		Угле ды, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг			Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг	
Каша рисовая молочная с маслом	150	3,4	7,3	29,6	198,4	0	0,8	39,5	0,1	0,1	88,9	20,5	94,2	0,3	0,7	36,8	182	2015	
Бутерброд горячий с ветчиной и сыром	25/20/ 30	10	8	15	176,6	0,2	0,2	48,3	1	0,1	218,6	27,2	198,1	1,2	1,4	2,8	11	2004	
Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	0,06	1,6	24,4	0	0,2	152	21,3	124,6	0,4	0,6	3	694	2004	
Итою за прием	425	18,3	20,3	77,1	565	0,3	2,6	112,2	1,1	0,4	459	69	416,9	1,9	2,7	42,6			
Завтрак																			
Овощи по сезону	35	0,4	0,1	1,3	8,4	0,03	8,8	0	0,3	0	4,9	7	9,1	0,4	0,1	1,1	515/	2004	
Суп картофельный с бобовыми (горохом лущеным)	250	6,2	5,6	22,3	167	0,23	5,8	0	2,4	0,07	42,7	35,6	88,1	2,1	0,8	51,4	139	2004	
Шницель мясной	80	12,7	12	12,8	208,8	0,03	0	0	2,9	0,1	4,8	19,2	60	1,6	0,5	24,2	451	2004	
Макаронные изделия отварные	150	5,1	9,1	34,2	244,5	0,5	0	0	1	0,03	4,9	21,1	372	1,1	0,4	56,9	516	2004	
Обед																			

Компот из свежих плодов с вит. С	200	0.4	0	49.6	142	0	16	0	0.1	0	13.8	7.1	5.9	0.3	0	0.2	631	2004	
Хлеб ржаной	30	2	0.3	14.9	69	0.5	0	0	0.3	0	6.9	7.5	31.8	0.7	0.3	1.7		ГОС	
Итого за прием	745	26.8	27	135.1	839.7	1.29	30.6	0	7	0.2	78	98	232.1	6.2	2.1	136			
Полдник																			
Молоко в инд. упак.	200	6	6.4	9.4	120	0.1	1.1	25.3	0	0.2	240	23.7	180	0.2	0.8	19	697	2004	
Выпечное изделие	70	9.7	19.7	25.7	323.4	0.08	0.3	0.16	0	0.12	226	18.9	164.9	0.9	0.8	8.4	534	2003	
Итого за прием	270	15.7	26	35.1	443.4	0.2	1.4	25.46	0	0.32	466	42.6	344.9	1.1	1.6	27.4			
Всего за день		60.8	73	247.3	1848.	1.8	34.6	137.7	8.1	0.92	###	209	993.9	9.2	6.4	206			

Первая неделя. День второй

Прием пищи, наименование блюда	Масса порц	Пищевые		Энергетическая	Витамины			Минеральные вещества					№ рецепту	Сборник рецептов				
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг			P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
Котлета из мяса кур	80	14.9	11.4	13.6	216	0.08	12.8	0.11	2.88	0.1	65.	30.4	131.2	1.6	0.1	25.5	498	2004
Картофельное пюре	150	3.2	6.8	21.9	163.5	0.14	18.2	0	0.2	0.1	37	28	86.6	1	0.7	56.5	520	2004
Овощи по сезону	20	0.2	0	0.5	2.8	0	2	0	0.1	0	4.6	2.8	8.4	0.3	0.1	0.6	515/	2004
Чай с сахаром и йодированный	200/5	0.3	0.1	15.2	62	0	2	0	0	0	8	5	10	1	0	0	686	2004
Батон йодированный	20	1.6	0.2	10.3	52.1	0.02	0	0	0.3	0	4.6	6.6	17.4	0.2	0.1	0		ТУ 107111-
Итого за прием	475	20.2	18.5	61.5	496.7	0.24	35	0.11	3.48	0.2	120	72.6	253.6	4.1	1	82.6		

Завтрак

Обед

Овощи по сезону	20	0.4	0	2.2	11.6	0	0.8	0	0.2	0	3.6	3.8	11.2	0.2	0.2	0	515/	2004
Суп картофельный рыбный	250/15	5	3.3	20.5	132.6	0.11	12	0	2.7	0.08	35	37	113.7	1.3	0.5	69.2	133	2004
Печень по-рыбной	80	10.9	10.9	3.2	156	0.15	23.1	4.4	2.4	1.1	20.	12	178.6	3.8	2.9	68.8	431	2004
Рис отварной	150	3.8	6.1	38.9	228	0.03	0	0	0.3	0.02	5.3	25.5	77.9	0.5	0.8	60.8	511	2004
Батон йодированный	20	1.6	0.2	10.3	52.4	0.02	0	0	0.3	0	4.6	6.6	17.4	0.2	0.1	0		ТУ 107111-

Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	9.9	46	0.4	0	0	0.2	0	4.6	5	21.2	0.6	0.2	1.1	ГОС
Напиток из смеси сухофруктов с вит.	200	0.6	0	31.4	124	0	0.7	0	0.5	0.02	32.5	17.5	23.4	0.7	0	0.2	639 2004
Итого за прием	755	23.6	20.7	116.4	750.6	0.7	36.6	4.4	6.6	1.22	106	107	443.4	7.3	4.7	200	
Полдник																	
Молоко в	200	6	6.4	9.4	120	0.1	1.1	25.3	0	0.2	240	23.7	180	0.2	0.8	19	697 2004
Фрукт	130	0.6	0.6	12.7	61.1	0	13	0	0.8	0	20.	10	14.3	2.9	0.2	2.6	
Выпечное изделие	50	4	4	22.2	141.5	0.6	0	7	1.6	0.04	11.	14.2	38.3	0.7	0.3	24	422 2015
Итого и прием	380	10.6	11	44.3	322.6	0.7	14.1	32.3	2.4	0.24	272	48	232.6	3.8	1.3	45.6	
Всего за день:		54.4	50.2	222.2	1570	1.65	85.7	36.81	13	1.66	497	227.	929.6	15.2	7	328	

Первая неделя. День третий

Прием пищи, наименование блюда	Масса порц	Пищевые		Энергетич есскал	Витамины			Минеральные вещества					№ реце пту	Сбор ник реце			
		Белк и, г	Жи ры,		Углево ды, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг			P, мг	Fe, мг	Zn, мг
Залепканка творожная с	150/50	30.2	18	51.9	496	1	0.5	21	0.9	0.6	383.6	53	429.9	1.3	1.2	9.7	366 2004
Чай без сахара	200	0.04	0.01	0	0.3	0	0.02	0	0	0	2	0.9	1.6	0.2	0	0	685 2004
Батон йодированный	20	1.6	0.2	10.3	52.4	0	0	0	0.3	0	4.6	6.6	17.4	0.2	0.1	0	ТУ 1071
Итого за прием	420	31.84	18.1	62.2	548.7	1.02	0.52	21	1.2	0.6	390	61	448.9	1.7	1.3	9.7	
Обед																	
Овощи по сезону	10	0.3	0	0.7	4	0	0.4	0	0.1	0.4	1.8	1.9	5.6	0.1	0.1	0	515/ 2004
Борщ из св.капусты с картофелем и	250	2.3	6.7	13.4	122.2	0.05	10.7	10	2.4	0.05	58.5	27	60.7	1	0.4	0.4	110 2004
Тефтели мясные с томатным соусом	50/30	7.7	9.6	9	154.9	0	2.3	0.05	2.6	0.1	9.3	12	73.1	0.9	2.5	18.6	461/ 587 2004
Каша гречневая рассыпчатая	150	8.7	7.8	42.6	279	0.2	0	0	0.6	0.1	14.8	135.8	203.9	4.6	1.5	56.2	508 2004
Хлеб ржаной	40	2.6	0.4	19.8	92	0.8	0	0	0.4	0	9.2	10	42.4	1.2	0.4	2.2	ГОС

Компот из черной смородины с/м с	200	0,2	0,1	33	138	0	16	0	0,1	0	18	7	10,4	0,3	0	0,2	634	2004	
Итого за прием	730	21,8	24,6	118,5	790,1	1,1	29,4	10,05	6,2	0,65	111	194	396,1	8,1	4,9	77,6			
Полдник																			
Молоко в инд. упак	200	6	6,4	9,4	120	0,1	1,1	25,3	0	0,2	240	23,7	180	0,2	0,8	19	697	2004	
Кондитерское изделие без крема	75	4,7	8,8	38	250	0,1	0	12	3,1	0,06	15	17,2	48	0,9	0,9	9	418	2015	
Итого за прием	275	10,7	15	47,4	370	0,2	1,1	37,3	3,1	0,26	255	40,9	228	1,1	1,7	28			
Всего за день:		64,34	57,9	228,1	1709	23	31,0	68,35	11	1,51	757	295	1073	10,9	7,9	115			

Первая неделя. День четвертый

Прием пищи, наименование блюда	Масса порц	Пищевые		Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества						№ рецепту	Сборник		
		Белк н, г	Жи ры,		Углево ды, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг			Zn, мг	I, мкг
Завтрак																		
Биточек мясной	80	12,7	11,5	12,8	208,8	0	0	0	2,9	0,1	4,8	19	60	1,6	0,5	24,2	451	2004
Макаронные изделия отварные	150	5,1	9,1	34,2	244,5	0,5	0	0	1	0,03	4,9	21,1	37,2	1,1	0,4	56,9	516	2004
Бутерброд с сыром	15/20	5	5	10,3	107	0	0,1	34,5	0,4	0,04	153	9,4	109	0,4	0,5	0	3	2004
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	0	5	4	8	1	0	0	685	2004
Итого за прием	465	23	26	72,3	620,3	0,6	0,1	34,5	4,3	0,17	168	53,7	214,2	4,1	1,4	81,1		
Обед																		
Овощи по сезону	40	0,4	0,1	1,5	10,6	0,03	10	0	0,2	0	5,6	8	10,4	0,3	0,1	1,4	515/	2004
Суп картофельный с яйцом	200	4,6	4,6	16,4	121,8	0,2	6,9	0,3	1,5	0,2	33,7	24	86,2	1,4	0,8	57,3	133	2004
Рагу из курицы	175	12,8	11	15,2	208	0,09	11,7	21	2	0,14	28	36	138,1	1,8	1,1	52,9	289	2015
Компот из свежих плодов с вит. С	200	0,4	0	49,6	142	0	16	0	0,1	0	13,8	7,1	5,9	0,3	0	0,2	631	2004
Хлеб ржаной	30	2	0,3	14,9	69	0,5	0	0	0,3	0	6,9	7,5	31,8	0,7	0,3	1,7		ГОС
Выпечное изделие	50	3,3	7,2	20,5	160	0,1	0,02	0	2,4	0,03	10	14,1	38,4	0,7	0,3	24	426	2015
Итого за прием	695	23,5	22,9	118,1	711,4	0,9	44,6	21,3	6,5	0,37	99	96,7	310,8	5,2	2,6	138		

Подник

Молоко в инд.упак	200	6	6.4	9.4	120	0.1	1.1	25.3	0	0.2	240	24	180	0.2	0.8	19	697	2004
Кондитерское изделие без крема	20	1.3	7	11.9	115	0	0	0	0	0	2.1	1.7	9	0.1	0.1	1.8		ГОСТ Т
Фрукт	150	0.6	0.5	15.5	70.5	0.03	7.5	0	0.6	0.04	28.	18	24	3.5	0	0		
Итого за прием	370	7.9	14	36.8	305.5	0.1	8.6	25.3	0.6	0.24	270	43.4	213	3.8	0.9	20.8		
Всего за день:		54.4	62.5	227.2	1637	1.58	53.3	81.1	11.4	0.78	538	194	738	13.1	4.9	239		

Первая неделя. День пятый

Прием пищи, наименование блюда	Масса порц	Пищевые		Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник				
		Белк	Жиры		Углеводы	В1,	С,	Е,	В2,	Са,	Мg,	Р,	Fe,			Zn,	И,		
	г	г	г	ккал	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
Завтрак																			
Блинчики с джемом (повидлом)	150	6.2	6.8	52.5	318	0.11	1.2	39.5	2	0.08	29	23.2	72.3	2	0.9	42.7	728	2004	
Йогурт фруктовый	125	3.5	3.1	17.3	112.5	0.04	0.8	2.5	0	0.2	148.	17.5	112.8	0.15	0	0		ГОСТ	
Чай с низким содержанием	200	0.2	0.1	10	40	0	0	0	0	0	5	4	8	1	0	0	685	2004	
Итого за прием	475	9.9	10	79.8	470.5	0.15	2	64.5	2	0.28	182.	44.7	193.1	3.15	0.9	42.7			
Обед																			
Овощи по сезону	20	0.2	0	0.5	2.8	0	2	0	0.1	0	4.6	2.8	8.4	0.3	0.1	0.6	515/	2004	
Суп из овощей со сметаной	200	2.7	4.7	8.6	89.2	0.07	8.8	6.2	0.6	0.1	31.5	18.3	47.3	0.6	0.4	51.9	135	2004	
Тефтели рыбные с томатным соусом	80	7	5.7	8.9	118.4	0.05	1.6	0.05	2.2	0	24.8	9.4	92.8	0.6	0.4	80.5	394	2004	
Картофельное пюре	150	3.2	6.8	21.9	163.5	0.14	18.2	0	0.2	0.1	37	27.8	86.6	1	0.7	56.5	520	2004	
Компот из смеси свежих плодов с/м	200	0.2	0	35.4	142	0.06	11.2	0	0.1	0	22	11.9	12	0.1	0	0.4	632	2004	
Выпечное изделие	50	3.7	6.3	22	159	0.06	0	2	2.3	0.8	9.9	13.7	35	0.7	0.3	24	424	2015	
Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	9.9	46	0.4	0	0	0.2	0	4.6	5	21.2	0.6	0.2	1.1		ГОСТ	
Итого за прием	720	18.3	23.7	107.2	720.9	0.78	41.8	8.25	5.7	1	134.	88.9	303.3	3.9	2.1	215			

Вторая неделя. День первый

Применение пищи, наименование блюда	Масса порция	Пищевые		Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник					
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг			Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
Завтрак																		
Каша дружба молочная жидкая с	150	4.1	7.6	29.6	204.5	0.09	0.6	37.4	0.1	0.4	91	25.4	106.9	0.6	0.7	37.9	175	2015
Бульброд горячий с овощами и сыром	25/20/30	10	8	15	176.6	0.2	0.2	48.3	1	0.1	218.6	27.2	198.1	1.2	1.4	2.8	11	2004
Какао с молоком	200	4.9	5	32.5	190	0.06	1.6	24.4	0	0.2	152	21.3	124.6	0.4	0.6	3	694	2004
Итого за прием пищи:	425	19	20.6	77.1	571.1	0.35	2.4	110.1	1.1	0.7	461.	73.9	429.6	2.2	2.7	43.7		
Обед																		
Овощи по сезону	20	0.2	0	0.5	2.8	0	2	0	0.1	0	4.6	2.8	8.4	0.3	0.1	0.6	515/	2004
Борщ из св. капусты с картофелем и	250	2.3	6.7	13.4	122.2	0.05	10.7	10	2.4	0.05	58.5	27	60.7	1	0.4	0.4	110	2004
Котлета из мяса кур	80	14.9	11.4	13.6	216	0.08	12.8	0.11	2.88	0.1	65.6	30.4	131.2	1.6	0.1	25.5	498	2004
Рис отварной	150	3.8	6.1	38.9	228	0.03	0	0	0.3	0.02	5.3	25.5	77.9	0.5	0.8	60.8	511	2004
Компот из смеси свежих плодов с/м	200	0.2	0	35.4	142	0.06	11.2	0	0.1	0	22	11.9	12	0.1	0	0.4	632	2004
Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	9.9	46	0.34	0	0	0.2	0	4.6	5	21.2	0.6	0.2	1.1		ГОСТ
Итого за прием пищи:	720	22.7	24.4	111.7	757	0.56	36.7	10.11	5.98	0.17	161	103	311.4	4.1	1.6	88.8		
Полдник																		
Молоко в индивид.	200	6	6.4	9.4	120	0.1	1.1	25.3	0	0.2	240	23.7	180	0.2	0.8	19	697	2004
Выпечное изделие:	70	9.7	19.7	25.7	323.4	0.08	0.3	0.16	0	0.12	226.	18.9	164.9	0.9	0.8	8.4	534	2003
Итого за прием пищи:	270	15.7	26.1	35.1	443.4	0.18	1.4	25.46	0	0.32	466.	42.6	344.9	1.1	1.6	27.4		
Всего за день:		57.4	71.1	223.9	1771.5	1.09	40.5	145.7	7.1	1.19	###	219	1085.9	7.4	5.9	160		

Вторая неделя. День второй

Применение пищи, Масса	Пищевые	Энергетическая ценность	Витамины	Минеральные вещества	№ Сборник
------------------------	---------	-------------------------	----------	----------------------	-----------

наименование блюда	а порц	Белк н, г	Жи ры, г	Углево ды, г	гетич еская	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг	реце шту	инк реце
Завтрак																		
Тфтели мясные с томатным соусом	70/50	11,7	14,6	11,1	222,5	0,06	3,3	0,09	3,6	0	13,5	18	103,7	1,4	0,2	24,1	462/ 587	2004
Макаронные изделия отварные	150	5,1	9,1	34,2	244,5	0,5	0	0	1	0,03	4,9	21,1	37,2	1,1	0,4	56,9	516	2004
Бутерброд с сыром	15/20	5	5	10,3	107	0,02	0,1	34,5	0,4	0,04	153,	9,4	109	0,4	0,5	0	3	2004
Чай с сахаром и	200/5	0,3	0,1	15,2	62	0	2	0	0	0	8	5	10	1	0	0	686	2004
Итого за прием	510	22,1	28,8	70,8	636	0,58	5,4	34,59	5	0,07	180	53,5	259,9	3,9	1,1	81		
Обед																		
Овощи по сезону	30	0,3	0	1,1	7,2	0,02	7,5	0	0,2	0	4,2	6	7,8	0,3	0,1	1	515/5	2004
Суп картофельный с бобовыми (горохом лущеным)	250	6,2	5,6	22,3	167	0,23	5,8	0	2,4	0,07	42,7	35,6	88,1	2,1	0,8	51,4	139	2004
Гуляш из свинины	80	8,5	22,6	2,3	247,2	0,2	0,7	0	2,1	0,07	16	17,9	102,9	1,8	2,3	5,6	260	2015
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,7	7,8	42,6	279	0,2	0	0	0,6	0,1	14,8	135,8	203,9	4,6	1,5	56,2	508	2004
Компот из черной смородины с/м с	200	0,2	0,1	33	138	0,01	16	0	0,1	0	18	7	10,4	0,3	0	0,2	634	2004
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	9,9	46	0,34	0	0	0,2	0	4,6	5	21,2	0,6	0,2	1,1		ГОСТ
Итого за прием	730	25,2	36,3	111,2	884,4	1	30	0	5,6	0,24	100,	207	434,3	9,7	4,9	116		
Полдник																		
Молоко в инд.упак	200	6	6,4	9,4	120	0,1	1,1	25,3	0	0,2	240	23,7	180	0,2	0,8	19	697	2004
Выпечное изделие	100	9,6	13,8	26,9	271	0,14	0	7,5	1,5	0,1	269,	24,2	104,5	1,5	0,2	21,5	420	2015
Итого за прием	300	15,6	20,2	36,3	391	0,24	1,1	32,8	1,5	0,3	509,	47,9	284,5	1,7	1	40,5		
Всего за день:		62,9	85,3	218,3	1911	1,82	36,5	67,39	12,1	0,61	790	308,	978,7	15,3	7	237		

Вторая неделя. День третий

Прием пищи,	Масс	Пищевые	Энер	Витамины	Минеральные вещества	№	Сбор
-------------	------	---------	------	----------	----------------------	---	------

наименование блюда	а порц	Белк и, г	Жи ры,	Жи ры,	Углево ды, г	гетич еская	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг	реце шту	ник реце
Завтрак																			
Оладьи с молоком стученным	100/50	11.1	13.1	68.7	441	0.27	1.1	45.1	5.6	0.3	281	66.2	296.7	2.1	1.1	50.1	733	2004	
Чай с низким содержанием сахара	200	0.2	0.1	10	40	0	0	0	0	0	5	4	8	1	0	0	685	2004	
Фрукт	130	0.6	0.6	12.7	61,1	0	13	0	0.8	0	21	10.4	14.3	2.9	0.2	2.6			
Итого за прием пищи:	480	11.9	13.8	91.4	542,1	0.27	14,1	45,1	6,4	0,3	306	80,6	319	6	1,3	52,7			
Обед																			
Овощи по сезону	10	0.1	0	0.2	1.3	0	0.2	0	0	0	2.1	1.3	2.2	0.1	0	0	515/	2004	
Суп с макаронными изделиями и курой	250/15	4.9	6.7	15.8	145	0	0.8	0.2	1.3	0	26.4	11.7	38.5	0.7	0.4	57.7	147	2004	
Шницель мясной	80	12.7	11.5	12.8	208,8	0.03	0	0	2.9	0.1	4.8	19.2	60	1.6	0.5	24.2	451	2004	
Рагу овощное	150	3.5	7.6	16	145,5	0.6	9	0.9	0.7	0	37	25	92	1.1	0.9	66.5	540	2004	
Напиток из смеси сухофруктов с вит с	200	0.6	0	31.4	124	0	0.7	0	0.5	0.02	32.5	17.5	23.4	0.7	0	0.2	639	2004	
Хлеб ржаной	40	2.6	0.4	19.8	92	0.8	0	0	0.4	0	9.2	10	42,4	1.2	0.4	2,2		ГОСТ	
Итого за прием пищи:	645	24.4	26.2	96	716,6	1,43	10,7	1,1	5,8	0,12	112	84,7	258,5	5,4	2,2	151			
Полдник																			
Молоко в инд. унак	200	6	6.4	9.4	120	0.1	1,1	25,3	0	0,2	240	23,7	180	0,2	0,8	19	697	2004	
Кондитерское изделие без крема	75	4.7	8.8	38	250	0.08	0	12	3.1	0.06	15	17.2	48	0.9	0.9	9	418	2015	
Итого за прием пищи:	275	10,7	7,7	47,4	370	0,18	1,1	37,3	3,1	0,26	255	40,9	228	1,1	1,7	28			
Всего за день:	47	47,7	234,8	1628,7	1,88	25,9	83,5	15,3	0,68	674	206	805,5	12,5	5,2	232				

Вторая неделя. День четвертый

Прием пищи, наименование блюда	Масс а порц	Пищевые		Энер гетич еская	Витамины			Минеральные вещества					№ реце шту	Сбор ник реце				
		Белк и, г	Жи ры,		Углево ды, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг			P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
Завтрак																		
Котлета рыбная	80	11	6.2	7.4	130	0.06	0	0.06	0.6	0	36.8	9.6	148.8	0.6	0.4	80.5	388	2004

Омлет натуральный с сыром	150	18,6	28	2,7	340,5	0,1	0,3	36,3	0,8	0,1	261,5	21,8	312,3	2,8	1,8	64	342	2004
Бутерброд с	25/25	4,9	4,5	12,9	113,3	0,1	0	0	0,7	0	7,1	13,7	55,3	0,9	0,6	2,2	6	2004
Чай с сахаром и	200/5	0,3	0,1	15,2	62	0	2	0	0	0	8	5	10	1	0	0	686	2004
Итого за прием	405	23,8	32,5	30,8	515,8	0,2	2,3	36,3	1,5	0,1	276	40,5	377,6	4,7	2,4	66,2		
Обед																		
Овощи по сезону	40	0,5	0,1	1,5	9,6	0	10	0,1	0,2	0	5,6	8	10,4	0,4	0,1	0,8	515/	2004
Рассольник ленинградский	200	1,9	3,2	16	108	0,2	5	0,2	1	0	24	18,9	58,4	0,7	0,2	43,3	132	2004
Птица тушеная в	80	10,2	11,5	2,8	162,8	0,1	9,1	10,8	2	0,1	27	15,6	103,9	1,7	1,2	16,4	488	2004
Макаронные изделия отварные	150	5,1	9,1	34,2	244,5	0,5	0	0	1	0,03	4,9	21,1	37,2	1,1	0,4	56,9	516	2004
Компот из черной смородины с/м с	200	0,2	0,1	33	138	0,01	16	0	0,1	0	18	7	10,4	0,3	0	0,2	634	2004
Батон йодированный	25	2	0,3	12,9	65,5	0,02	0	0	0,4	0	5,8	8,3	21,8	0,3	0,2	0		ТУ 10 71
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	9,9	46	0,34	0	0	0,2	0	4,6	5	21,2	0,6	0,2	1,1		ГОС
Итого за прием	715	21,2	24,5	110,3	774,4	1,2	40,1	11,1	4,9	0,13	89	83,9	263,3	5,1	2,3	119		
Полдник																		
Сок фруктовый	200	1	0	20,2	85	0	4	0	0,2	0,02	14	8	14	2,8	0	0	707	2004
Выпечное изделие	100	12,8	14,1	37,7	333	0,1	0,5	0,12	0	0,18	258	23,6	210,6	1,3	1,6	48,3	533	2003
Итого за прием	300	13,8	14,1	57,9	418	0,1	4,5	0,12	0,2	0,2	273	31,6	224,6	4,1	1,6	48,3		
Всего за день:		58,8	71,1	199	1708	1,5	46,9	47,5	6,6	0,43	639	156	865,5	13,9	6,3	233		

Вторая неделя. День шестой

Прием пищи, наименование блюда	Масса порц	Пищевые		Энергетическая	Витамины			Минеральные вещества					№ реце пту	Сборник реце				
		Белк и, г	Жи ры, г		Углево ды, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг			Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкт
Жаркое по-	150	13,9	16	14,2	252,9	0,1	5,8	0	2,7	0,14	26	36	176,6	3,3	0,5	63,3	259	2015
Овощи по сезону	25	0,2	0	0,3	3,3	0	0,3	0	0	0	5,3	3,3	5,5	0,3	0	0	515/	2004
Завтрак																		

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества					
	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг	
Итого за весь период	682.0	760.7	223.6	20390.9	17.9	552	917	130.6	12.9	8221.2	2	10	149.6	73.6	2979.2	
Среднее значение за период	56.8	63.4	6	1699.2	1.5	46.0	76.4	10.9	1.1	685.1	224.0	913	12.5	6.1	248.3	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % откалорийности	13	34	53													

Итого по примерному меню завтра

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества					
	Белк, г	Жир, г	В1, мг		С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Итого за весь период	249.2	255.7	819	6653.7	4.2	98.2	493	34.5	3.4	2910	740	3	44.9	19.4	809.0	
Среднее значение за период	20.8	21.3	68.3	554.5	0.4	8.2	41.1	2.9	0.3	242.5	61.7	320.4	3.7	1.6	67.4	

