

Утверждаю:

Директор



28 05 2025г.

Примерное циклическое меню для организации питания детей в возрасте от 7 до 11 лет, посещающих лагерь дневного пребывания, в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	150	6,7	8,0	27,5	209,0	13,00	0,07	0,00	0,43	0,00	23,00	54,00	20,00	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00	332	2008
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	1,2	4,3	22,0	132,0	8,00	0,02	0,00	0,03	0,00	8,00	14,00	5,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	2	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,3	2,4	26,6	142,2	0,52	0,04	0,11	0,02	0,00	111,41	87,89	19,03	0,40	169,61	9,00	0,00	0,00	379	2011
ЙОГУРТ	150	4,2	3,8	6,8	84,8	1,05	0,05	0,26	0,04	0,00	180,00	142,50	21,00	0,00	219,00	0,00	0,00	0,03	ТТ №10	2008
Итого за прием пищи:	540	15,4	18,5	82,9	568,0	22,57	0,17	0,37	0,51	0,00	322,41	298,39	65,03	1,79	388,61	9,00	0,00	0,03		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0,6	3,7	2,2	45,2	10,02	0,03	0,02	0,05	0,00	11,09	20,56	9,71	0,57	125,73	1,42	0,00	0,01	24	2011
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,0	4,5	0,3	61,3	0,00	0,02	0,15	0,10	0,89	19,92	69,55	4,35	0,91	56,35	8,05	0,01	0,02	209	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	2,2	3,3	6,1	64,0	17,60	0,05	0,00	0,16	0,00	28,00	37,60	16,80	0,64	0,00	0,00	0,00	0,00	84	2008
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	90	7,3	8,9	5,7	137,4	0,12	0,03	0,05	0,02	0,03	16,28	66,98	9,21	1,07	142,94	4,00	0,00	0,02	288	2012
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,7	6,3	32,8	203,0	0,00	0,02	0,00	0,05	0,00	3,00	61,00	19,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	325	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	200	0,3	0,0	32,8	134,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	17,00	112,00	1,500	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	401	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	ТТ №11	2008
Итого за прием пищи:	780	21,7	27,0	96,9	726,4	27,74	0,22	0,26	0,38	0,92	102,49	302,49	71,67	6,39	379,42	15,72	0,01	0,04		
Полдник																				
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01	ТТ №12	2008
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	8,70	27,00	6,00	0,63	33,00	0,00	0,00	0,00	ТТ №13	2008
Итого за прием пищи:	330	3,6	3,5	51,7	255,5	11,60	0,07	0,05	0,01	0,00	37,30	50,60	21,20	5,35	551,00	4,00	0,00	0,01		
Всего за день:		40,8	49,0	231,5	1 549,9	61,91	0,46	0,67	0,91	0,92	462,20	651,48	157,90	13,54	1 319,03	28,72	0,01	0,08		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	200	7,2	8,9	31,5	236,3	1,29	0,15	0,00	0,05	0,00	142,01	178,16	46,48	2,58	0,00	0,00	0,00	0,00	189	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	1,8	13,4	12,0	176,0	0,00	0,03	0,00	0,11	0,00	6,40	19,20	3,20	0,32	0,00	0,00	0,00	0,00	1	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,41	8,65	4,32	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
ЙОГУРТ	150	4,2	3,8	6,8	84,8	1,05	0,05	0,26	0,04	0,00	180,00	142,50	21,00	0,00	219,00	0,00	0,00	0,03	ТТ №10	2008
Итого за прием пищи:	590	13,4	26,2	66,5	561,9	2,34	0,23	0,26	0,20	0,00	333,82	348,51	75,00	3,98	219,00	0,00	0,00	0,03		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,4	6,0	1,4	61,6	5,46	0,02	0,02	0,01	0,00	12,56	23,05	7,64	0,55	76,99	1,64	0,00	0,01	19	2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	2,3	3,3	9,4	76,0	8,80	0,04	0,00	0,17	0,00	34,40	41,60	19,20	1,04	0,00	0,00	0,00	0,00	76	2008
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	90	14,3	10,9	8,4	188,8	0,31	0,13	0,14	0,08	0,28	47,25	161,07	26,92	1,20	262,45	31,95	0,03	0,23	254	2012
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	160	3,1	5,1	25,3	160,1	12,80	0,14	0,10	0,03	0,08	24,81	85,45	34,44	1,49	910,12	8,00	0,00	0,04	310	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,0	0,5	25,4	122,4	0,00	0,11	0,05	0,00	0,00	10,80	52,20	11,40	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00	ТТ №11	2008
КИСЕЛЬ	200	0,1	0,1	27,9	113,0	2,00	0,01	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	2,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	411	2008
Итого за прием пищи:	770	24,3	26,0	97,8	721,9	29,37	0,45	0,31	0,29	0,36	134,82	371,38	101,61	7,07	1 331,15	44,95	0,03	0,28		
Полдник																				
БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	50	3,5	7,2	27,9	190,4	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,25	28,93	5,40	0,32	45,90	0,52	0,01	0,01	425	2011
КЕФИР	150	4,5	0,2	6,0	46,5	1,50	0,06	0,00	0,00	0,00	189,00	147,00	22,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	435	2008
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38,0	37,96	0,06	0,03	0,01	0,00	34,97	16,98	10,99	0,10	154,85	0,00	0,00	0,15	ТТ №14	2008
Итого за прием пищи:	300	8,8	7,5	41,4	274,8	39,46	0,16	0,05	0,01	0,00	232,22	192,91	38,89	0,42	200,74	0,52	0,01	0,16		
Всего за день:		46,5	59,7	205,7	1 558,6	71,17	0,84	0,61	0,50	0,36	700,85	912,79	215,49	11,48	1 750,90	45,47	0,04	0,47		

		Пищевые вещества	Энергети-	Витамины	Минеральные вещества		
--	--	------------------	-----------	----------	----------------------	--	--

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг					
Завтрак																							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	23,8	19,9	27,0	389,5	0,44	0,07	0,29	0,12	0,25	218,57	269,50	33,57	1,06	231,66	5,01	0,03	0,04	223	2011			
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №327	40	0,8	1,9	5,3	41,8	0,10	0,01	0,02	0,01	0,03	21,74	16,07	2,68	0,04	31,82	1,83	0,00	0,00	327	2011			
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,41	8,65	4,32	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008			
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	60	7,7	14,9	12,7	224,6	0,00	0,03	0,00	0,14	0,00	231,43	147,43	12,00	0,51	0,00	0,00	0,00	0,00	3	2008			
Итого за прием пищи:	500	32,5	36,9	61,1	720,6	0,54	0,11	0,32	0,27	0,28	477,15	441,65	52,57	2,69	263,49	6,84	0,03	0,04					
Обед																							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,9	3,0	5,6	53,9	8,81	0,01	0,02	0,15	0,00	23,79	16,56	9,14	0,49	99,61	1,72	0,00	0,01	45	2011			
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	7,2	2,7	13,2	106,3	5,83	0,07	0,07	0,28	0,05	28,16	47,04	21,40	0,78	371,15	3,69	0,00	0,03	87	2012			
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	13,4	15,4	2,8	203,6	1,11	0,04	0,08	0,01	0,00	18,48	119,47	17,42	1,83	298,22	5,42	0,00	0,04	260	2011			
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,1	17,0	21,0	249,7	10,17	0,12	0,11	0,06	0,17	41,67	83,56	29,51	1,19	747,32	8,21	0,00	0,03	128	2011			
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2011			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,0	0,5	25,4	122,4	0,00	0,11	0,05	0,00	0,00	10,80	52,20	11,40	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00	ТТ №11	2008			
Итого за прием пищи:	760	28,6	38,7	87,3	813,3	25,92	0,34	0,33	0,51	0,22	131,36	318,82	90,68	6,70	1 599,10	22,39	0,00	0,11					
Полдник																							
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	8,70	27,00	6,00	0,63	33,00	0,00	0,00	0,00	ТТ №13	2008			
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011			
БАНАН	100	1,5	0,5	21,0	96,0	10,00	0,04	0,05	0,03	0,00	8,00	28,00	42,00	0,60	348,00	0,00	0,00	0,00	ТТ №15	2008			
Итого за прием пищи:	330	4,7	3,6	62,9	304,5	11,60	0,08	0,08	0,03	0,00	29,30	67,60	55,20	3,75	621,00	2,00	0,00	0,00					
Всего за день:		65,8	79,3	211,4	1 838,5	38,06	0,54	0,72	0,80	0,49	637,80	828,07	198,46	13,13	2 483,59	31,23	0,03	0,14					

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	Ф, мг		

Завтрак

КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	4,9	7,3	18,3	157,5	0,97	0,10	0,00	0,04	0,00	113,08	141,11	39,63	1,94	0,00	0,00	0,00	0,00	189	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	1,8	13,4	12,0	176,0	0,00	0,03	0,00	0,11	0,00	6,40	19,20	3,20	0,32	0,00	0,00	0,00	0,00	1	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,3	2,4	26,6	142,2	0,52	0,04	0,11	0,02	0,00	111,41	87,89	19,03	0,40	169,61	9,00	0,00	0,00	379	2011
ЙОГУРТ	150	4,2	3,8	6,8	84,8	1,05	0,05	0,26	0,04	0,00	180,00	142,50	21,00	0,00	219,00	0,00	0,00	0,00	TT №10	2008
Итого за прием пищи:	540	14,2	26,9	63,7	560,5	2,54	0,21	0,37	0,20	0,00	410,88	390,69	82,86	2,65	388,61	9,00	0,00	0,03		

Обед

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	60	0,7	3,7	2,1	45,5	14,94	0,03	0,03	0,13	0,00	19,85	14,89	11,12	0,57	161,02	0,86	0,00	0,01	23	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	3,1	2,2	16,0	96,8	6,40	0,09	0,00	0,16	0,00	18,40	51,20	20,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	100	2008
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	90	25,4	6,5	0,7	163,8	16,20	0,07	0,00	0,11	0,00	52,20	194,40	30,60	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00	307	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,8	4,3	9,8	93,0	27,00	0,04	0,00	0,11	0,00	90,00	59,00	29,00	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	346	2008
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ	200	0,1	0,0	26,9	110,2	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	13,65	8,22	4,46	0,11	26,31	0,00	0,00	0,00	350	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,0	0,5	25,4	122,4	0,00	0,11	0,05	0,00	0,00	10,80	52,20	11,40	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00	TT №11	2008
Итого за прием пищи:	760	37,0	17,3	80,9	631,6	65,74	0,34	0,08	0,51	0,00	204,90	379,91	106,58	6,88	268,93	4,22	0,00	0,01		

Полдник

ВАФЛИ	30	0,8	1,0	23,2	106,2	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	4,80	10,80	3,00	0,45	42,00	0,00	0,00	0,00	TT №16	2008
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011
ГРУША	100	0,4	0,3	10,3	47,0	5,00	0,02	0,03	0,00	0,00	19,00	16,00	12,00	2,00	155,00	1,00	0,00	0,01	TT №17	2008
Итого за прием пищи:	330	2,2	1,5	53,1	236,6	6,60	0,04	0,06	0,00	0,00	36,40	39,40	22,20	4,97	437,00	3,00	0,00	0,01		
Всего за день:		53,4	45,6	197,7	1 428,8	74,88	0,60	0,51	0,71	0,00	652,18	810,00	211,64	14,50	1 094,54	16,22	0,00	0,05		

4

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	200	5,0	8,1	27,9	205,3	1,29	0,05	0,00	0,05	0,00	138,13	136,84	29,69	1,29	0,00	0,00	0,00	0,00	189	2008

БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	60	1.8	6.5	33.0	198.0	12.00	0.03	0.00	0.05	0.00	12.00	21.00	7.50	0.45	0.00	0.00	0.00	0.00	2	2008
ПРЯНИКИ	40	2.4	1.9	30.0	146.4	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	4.40	20.00	3.60	0.32	28.40	0.00	0.00	0.00	ТТ №18	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.2	0.0	14.9	61.6	1.14	0.00	0.01	0.00	0.00	13.29	5.10	4.58	0.43	24.87	0.00	0.00	0.00	377	2011
Итого за прием пищи:	500	9.4	16.5	105.8	611.2	14.43	0.12	0.02	0.10	0.00	167.82	182.94	45.37	2.49	53.27	0.00	0.00	0.00		
Обед																				
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	60	0.7	3.1	5.7	54.0	15.61	0.02	0.00	0.19	0.00	21.61	16.21	10.21	0.66	0.00	0.00	0.00	0.00	41	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	7.1	4.2	13.9	122.4	8.80	0.11	0.00	0.17	0.00	23.20	100.82	28.80	1.60	0.00	0.00	0.00	0.00	97	2008
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	90	10.6	23.6	7.8	286.2	0.08	0.11	0.08	0.05	0.17	15.08	106.34	16.52	1.86	207.31	4.80	0.00	0.03	271	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.4	4.8	34.7	204.3	0.00	0.07	0.02	0.02	0.08	29.83	42.19	10.55	0.98	64.29	0.76	0.01	0.01	309	2011
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	200	0.3	0.0	32.8	134.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	17.00	12.00	5.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	401	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.0	0.5	25.4	122.4	0.00	0.11	0.05	0.00	0.00	10.80	52.20	11.40	2.40	81.60	3.36	0.00	0.00	ТТ №11	2008
Итого за прием пищи:	760	28.1	36.3	120.4	923.3	24.49	0.42	0.15	0.43	0.25	117.53	329.75	82.49	8.50	353.20	8.92	0.01	0.04		
Полдник																				
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	4.0	4.2	28.6	168.0	0.00	0.05	0.03	0.01	0.07	10.04	34.55	5.82	0.40	50.48	1.14	0.01	0.01	422	2011
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6.1	5.3	10.1	113.0	3.00	0.08	0.00	0.02	0.00	252.00	189.00	29.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	434	2008
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01	ТТ №12	2008
Итого за прием пищи:	350	10.5	9.9	48.5	328.0	13.00	0.16	0.05	0.03	0.07	278.04	234.55	42.82	4.60	328.48	3.14	0.01	0.02		
Всего за день:		48.0	62.7	274.7	1 862.6	51.92	0.69	0.22	0.56	0.31	563.39	747.24	170.68	15.59	734.94	12.05	0.02	0.06		

5

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	19.3	31.8	3.6	378.3	0.00	0.11	0.00	0.36	0.00	152.79	331.05	25.47	3.64	0.00	0.00	0.00	0.00	214	2008
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	60	1.7	3.1	3.6	49.4	3.18	0.05	0.02	0.01	0.00	11.73	32.44	11.28	0.37	61.23	0.00	0.00	0.00	10	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	1.8	13.4	12.0	176.0	0.00	0.03	0.00	0.11	0.00	6.40	19.20	3.20	0.32	0.00	0.00	0.00	0.00	1	2008

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ТОУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	5,1	9,9	8,4	149,3	0,00	0,02	0,00	0,09	0,00	153,90	98,04	7,98	0,34	0,00	0,00	0,00	0,00	3	2008
ТОГУРТ	150	4,2	3,8	6,8	84,8	1,05	0,05	0,26	0,04	0,00	180,00	142,50	21,00	0,00	219,00	0,00	0,00	0,03	ТТ №10	2008
АЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,41	8,65	4,32	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
ШАША ОВСЯНАЯ ЖИДКАЯ	200	6,6	9,7	24,4	210,4	1,29	0,13	0,00	0,05	0,00	151,05	188,49	52,93	2,58	0,00	0,00	0,00	0,00	189	2008
Итого за прием пищи:	590	16,1	23,5	55,8	509,4	2,34	0,20	0,26	0,18	0,00	490,35	437,68	86,24	4,01	219,00	0,00	0,00	0,03		
Обед																				

ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	5,98	0,02	0,02	0,01	0,00	13,75	25,12	8,37	0,60	84,32	1,79	0,00	0,01	ТТ №19	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	5,1	3,6	14,9	112,8	4,80	0,13	0,00	0,17	0,00	40,00	111,20	30,40	1,52	0,00	0,00	0,00	0,00	99	2008
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	90	14,8	5,9	5,4	135,1	1,80	0,13	0,00	0,34	0,00	34,21	154,86	27,01	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	241	2008
СОУС МОЛОЧНЫЙ (ДЛЯ ЗАПЕКАНИЯ ОВОЩЕЙ, МЯСА, РЫБЫ) №328	30	0,8	3,0	3,0	42,5	0,08	0,01	0,02	0,02	0,05	17,44	13,99	2,33	0,05	26,48	1,40	0,00	0,00	328	2011
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,7	6,3	32,8	203,0	0,00	0,02	0,00	0,05	0,00	3,00	61,00	19,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	325	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,0	0,5	25,4	122,4	0,00	0,11	0,05	0,00	0,00	10,80	52,20	11,40	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00	ТТ №11	2008
Итого за прием пищи:	790	28,8	19,5	102,3	701,5	12,66	0,41	0,09	0,59	0,05	127,67	418,37	100,31	6,07	193,60	6,55	0,00	0,01		
Полдник																				
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	4,4	2,4	17,2	108,6	0,05	0,04	0,05	0,02	0,09	24,13	44,71	6,01	0,32	53,14	1,55	0,01	0,01	479	2008
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01	ТТ №12	2008
Итого за прием пищи:	350	5,8	3,0	46,6	239,0	11,65	0,08	0,08	0,02	0,09	52,73	68,31	21,21	5,04	571,14	5,55	0,01	0,02		
Всего за день:		50,7	46,0	204,8	1 449,9	26,65	0,69	0,43	0,79	0,14	670,75	924,36	207,76	15,12	983,74	12,11	0,01	0,06		

7

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	200	3,6	3,8	15,2	110,5	0,52	0,03	0,11	0,02	0,02	111,49	89,25	17,83	0,22	158,74	9,17	0,00	0,01	121	2011
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	45	5.8	11,2	9,5	168,4	0,00	0,03	0,00	0,10	0,00	173,57	110,57	9,00	0,39	0,00	0,00	0,00	0,00	3	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	24.4	141,0	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	111,42	95,58	27,49	0,87	207,29	9,00	0,00	0,00	382	2011
ЙОГУРТ	150	4,2	3,8	6,8	84,8	1,05	0,05	0,26	0,04	0,00	180,00	142,50	21,00	0,00	219,00	0,00	0,00	0,03	ТТ №10	2008
Итого за прием пищи:	595	17,4	21,8	55,9	504,7	2,09	0,13	0,48	0,18	0,02	576,49	437,90	75,32	1,48	585,03	18,17	0,00	0,04		
Обед																				
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,9	3,0	5,6	53,9	8,81	0,01	0,02	0,15	0,00	23,79	16,56	9,14	0,49	99,61	1,72	0,00	0,01	45	~ 2011
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,8	4,2	13,1	97,7	5,36	0,06	0,05	0,16	0,00	41,31	55,98	21,23	0,95	388,63	3,52	0,00	0,02	96	2011

ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200	17,3	23,4	32,6	409,6	19,20	0,22	0,00	0,03	0,00	28,80	209,60	56,00	3,20	0,00	0,00	0,00	0,00	299	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	200	0,3	0,0	32,8	134,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	17,00	12,00	5,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	401	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,0	0,5	25,4	122,4	0,00	0,11	0,05	0,00	0,00	10,80	52,20	11,40	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00	ТТ №11	2008
Итого за прием пищи:	720	24,2	31,1	109,6	817,6	33,37	0,41	0,11	0,34	0,00	121,70	346,34	102,77	8,04	569,84	8,60	0,00	0,03		
Полдник																				
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	8,70	27,00	6,00	0,63	33,00	0,00	0,00	0,00	ТТ №13	2008
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011
БАНАН	100	1,5	0,5	21,0	96,0	10,00	0,04	0,05	0,03	0,00	8,00	28,00	42,00	0,60	348,00	0,00	0,00	0,00	ТТ №15	2008
Итого за прием пищи:	330	4,7	3,6	62,9	304,5	11,60	0,08	0,08	0,03	0,00	29,30	67,60	55,20	3,75	621,00	2,00	0,00	0,00		
Всего за день:		46,3	56,5	228,4	1 626,8	47,06	0,62	0,67	0,55	0,02	727,49	851,84	233,29	13,27	1 775,87	28,77	0,00	0,07		

8

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	5,9	8,0	26,7	202,7	1,29	0,08	0,00	0,05	0,00	136,87	113,63	19,37	1,29	0,00	0,00	0,00	0,00	189	2008
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2,3	9,1	15,5	153,4	0,00	0,03	0,02	0,07	0,15	6,90	21,40	3,90	0,32	29,10	0,00	0,00	0,00	1	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,3	2,4	26,6	142,2	0,52	0,04	0,11	0,02	0,00	111,41	87,89	19,03	0,40	169,61	9,00	0,00	0,00	379	2011
ПРЯНИКИ	60	3,5	2,8	45,0	219,6	0,00	0,05	0,01	0,00	0,00	6,60	30,00	5,40	0,48	42,60	0,00	0,00	0,00	ТТ №18	2008
Итого за прием пищи:	500	15,1	22,4	113,9	717,9	1,81	0,20	0,14	0,14	0,15	261,78	252,91	47,70	2,49	241,31	9,00	0,00	0,00		
Обед																				
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,7	0,1	6,8	31,4	1,16	0,03	0,03	1,16	0,00	26,77	28,81	19,90	0,52	116,49	2,91	0,00	0,03	41	2012
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,6	4,6	10,1	90,7	6,83	0,03	0,04	0,18	0,00	41,76	41,50	20,59	1,01	294,72	4,52	0,00	0,02	82	2011
БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ	90	18,9	20,2	1,1	261,1	0,00	0,05	0,00	0,02	0,00	16,21	185,46	21,61	3,60	0,00	0,00	0,00	0,00	289	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	4,8	34,7	204,3	0,00	0,07	0,02	0,02	0,08	29,83	42,19	10,55	0,98	64,29	0,76	0,01	0,01	309	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,0	0,5	25,4	122,4	0,00	0,11	0,05	0,00	0,00	10,80	52,20	11,40	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00	ТТ №11	2008

РЯЖЕНКА	150	4,5	1,5	6,3	60,0	0,75	0,03	0,00	0,00	0,00	186,00	138,00	21,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	435	2008
ВАФЛИ	30	0,8	1,0	23,2	106,2	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	4,80	10,80	3,00	0,45	42,00	0,00	0,00	0,00	ТТ №16	2008
ГРУША	100	0,4	0,3	10,3	47,0	5,00	0,02	0,03	0,00	0,00	19,00	16,00	12,00	2,00	155,00	1,00	0,00	0,01	ТТ №17	2008
Итого за прием пищи:	280	5,7	2,8	39,8	213,2	5,75	0,06	0,04	0,00	0,00	209,80	164,80	36,00	2,45	197,00	1,00	0,00	0,01		
Всего за день:		44,9	57,9	254,1	1 728,2	62,88	0,55	0,22	0,68	0,00	480,38	768,05	182,35	13,44	648,73	11,27	0,00	0,05		

10

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	150	6,7	8,0	27,5	209,0	13,00	0,07	0,00	0,43	0,00	23,00	54,00	20,00	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00	332	2008
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	1,2	4,3	22,0	132,0	8,00	0,02	0,00	0,03	0,00	8,00	14,00	5,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	2	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,3	2,4	26,6	142,2	0,52	0,04	0,11	0,02	0,00	111,41	87,89	19,03	0,40	169,61	9,00	0,00	0,00	379	2011
ЙОГУРТ	150	4,2	3,8	6,8	84,8	1,05	0,05	0,26	0,04	0,00	180,00	142,50	21,00	0,00	219,00	0,00	0,00	0,03	ТТ №10	2008
Итого за прием пищи:	540	15,4	18,5	82,9	568,0	22,57	0,17	0,37	0,51	0,00	322,41	298,39	65,03	1,79	388,61	9,00	0,00	0,03		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0,6	3,7	2,2	45,2	10,02	0,03	0,02	0,05	0,00	11,09	20,56	9,71	0,57	125,73	1,42	0,00	0,01	24	2011
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,0	4,5	0,3	61,3	0,00	0,02	0,15	0,10	0,89	19,92	69,55	4,35	0,91	56,35	8,05	0,01	0,02	209	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	2,2	3,3	6,1	64,0	17,60	0,05	0,00	0,16	0,00	28,00	37,60	16,80	0,64	0,00	0,00	0,00	0,00	84	2008
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	90	7,3	8,9	5,7	137,4	0,12	0,03	0,05	0,02	0,03	16,28	66,98	9,21	1,07	142,94	4,00	0,00	0,02	288	2012
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,7	6,3	32,8	203,0	0,00	0,02	0,00	0,05	0,00	3,00	61,00	19,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	325	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	200	0,3	0,0	32,8	134,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	17,00	12,00	5,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	401	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	ТТ №11	2008
Итого за прием пищи:	780	21,7	27,0	96,9	726,4	27,74	0,22	0,26	0,38	0,92	102,49	302,49	71,67	6,39	379,42	15,72	0,01	0,04		
Полдник																				
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01	ТТ №12	2008
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	8,70	27,00	6,00	0,63	33,00	0,00	0,00	0,00	ТТ №13	2008

Итого за прием пищи:	330	3,6	3,5	51,7	255,5	11,60	0,07	0,05	0,01	0,00	37,30	50,60	21,20	5,35	551,00	4,00	0,00	0,01
Всего за день:		40,8	49,0	231,5	1 549,9	61,91	0,46	0,67	0,91	0,92	462,20	651,48	157,90	13,54	1 319,03	28,72	0,01	0,08

11

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	200	7,2	8,9	31,5	236,3	1,29	0,15	0,00	0,05	0,00	142,01	178,16	46,48	2,58	0,00	0,00	0,00	0,00	189	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	1,8	13,4	12,0	176,0	0,00	0,03	0,00	0,11	0,00	16,40	19,20	3,20	0,32	0,00	0,00	0,00	0,00	1	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,41	8,65	4,32	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
ЙОГУРТ	150	4,2	3,8	6,8	84,8	1,05	0,05	0,26	0,04	0,00	180,00	142,50	21,00	0,00	219,00	0,00	0,00	0,03	ТТ №10	2008
Итого за прием пищи:	590	13,4	26,2	66,5	561,9	2,34	0,23	0,26	0,20	0,00	333,82	348,51	75,00	3,98	219,00	0,00	0,00	0,03		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,4	6,0	1,4	61,6	5,46	0,02	0,02	0,01	0,00	12,56	23,05	7,64	0,55	76,99	1,64	0,00	0,01	19	2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	2,3	3,3	9,4	76,0	8,80	0,04	0,00	0,17	0,00	34,40	41,60	19,20	1,04	0,00	0,00	0,00	0,00	76	2008
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	90	14,3	10,9	8,4	188,9	0,31	0,13	0,14	0,08	0,28	47,35	161,14	26,94	1,20	262,59	31,96	0,03	0,23	254	2012
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	160	3,1	5,1	25,3	160,1	12,80	0,14	0,10	0,03	0,08	24,81	85,45	34,44	1,49	910,12	8,00	0,00	0,04	310	2011
КЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,0	0,5	25,4	122,4	0,00	0,11	0,05	0,00	0,00	10,80	52,20	11,40	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00	ТТ №11	2008
КИСЕЛЬ	200	0,1	0,1	27,9	113,0	2,00	0,01	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	2,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	411	2008
Итого за прием пищи:	770	24,3	26,0	97,8	722,0	29,37	0,45	0,31	0,29	0,36	134,92	371,45	101,63	7,07	1 331,29	44,96	0,03	0,28		
Полдник																				
БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	50	3,5	7,2	27,9	190,4	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,25	28,93	5,40	0,32	45,90	0,52	0,01	0,01	425	2011
БЕФИР	150	4,5	0,2	6,0	46,5	1,50	0,06	0,00	0,00	0,00	189,00	147,00	22,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	435	2008
БАНАН	100	1,5	0,5	21,0	96,0	10,00	0,04	0,05	0,03	0,00	8,00	28,00	42,00	0,60	348,00	0,00	0,00	0,00	ТТ №15	2008
Итого за прием пищи:	300	9,5	7,8	54,9	332,9	11,50	0,15	0,07	0,03	0,00	205,25	203,93	69,90	0,92	393,90	0,52	0,01	0,01		
Всего за день:		47,2	60,0	219,2	1 616,7	43,21	0,82	0,63	0,51	0,36	673,98	923,88	246,52	11,98	1 944,19	45,48	0,04	0,32		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	23,8	20,0	27,0	389,5
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №327	40	0,8	1,9	5,3	41,8
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,9
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	60	7,7	14,9	12,7	224,6
Итого за прием пищи:	500	32,5	36,9	61,1	720,7
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,9	3,0	5,6	53,9
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	7,2	2,7	13,2	106,3
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	13,4	15,4	2,8	203,6
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,1	17,0	21,0	249,7
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,0	0,5	25,4	122,4
Итого за прием пищи:	760	28,6	38,7	87,3	813,3
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	19,6	83,4
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0
Итого за прием пищи:	330	3,6	3,5	51,7	255,5
Всего за день:		64,7	79,2	200,2	1 789,5

12

13 день

Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп- туры	Сборник рецептур
С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак														
0,44	0,07	0,29	0,12	0,25	218,68	269,57	33,58	1,06	231,81	5,01	0,03	0,04	223	2011
0,10	0,01	0,02	0,01	0,03	21,74	16,07	2,68	0,04	31,82	1,83	0,00	0,00	327	2011
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,41	8,65	4,32	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
0,00	0,03	0,00	0,14	0,00	231,43	147,43	12,00	0,51	0,00	0,00	0,00	0,00	3	2008
0,54	0,11	0,32	0,27	0,28	477,26	441,72	52,58	2,69	263,64	6,84	0,03	0,04		
Обед														
8,81	0,01	0,02	0,15	0,00	23,79	16,56	9,14	0,49	99,61	1,72	0,00	0,01	45	2011
5,83	0,07	0,07	0,28	0,05	28,16	47,04	21,40	0,78	371,15	3,69	0,00	0,03	87	2012
1,11	0,04	0,08	0,01	0,00	18,48	119,47	17,42	1,83	298,22	5,42	0,00	0,04	260	2011
10,17	0,12	0,11	0,06	0,17	41,67	83,56	29,51	1,19	747,32	8,21	0,00	0,03	128	2011
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2011
0,00	0,11	0,05	0,00	0,00	10,80	52,20	11,40	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00	ТТ №11	2008
25,92	0,34	0,33	0,51	0,22	131,36	318,82	90,68	6,70	1 599,10	22,39	0,00	0,11		
Полдник														
0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	8,70	27,00	6,00	0,63	33,00	0,00	0,00	0,00	ТТ №13	2008
1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011
10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01	ТТ №12	2008
11,60	0,07	0,05	0,01	0,00	37,30	50,60	21,20	5,35	551,00	4,00	0,00	0,01		
38,06	0,53	0,69	0,79	0,49	645,91	811,14	164,47	14,73	2 413,74	33,23	0,03	0,15		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	4,9	7,3	18,3	157,5
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	1,8	13,4	12,0	176,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,3	2,4	26,6	142,2
ЙОГУРТ	150	4,2	3,8	6,8	84,8
Итого за прием пищи:	540	14,2	26,9	63,7	560,5
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	60	0,7	3,7	2,1	45,5
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	3,1	2,2	16,0	96,8
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	90	25,4	6,5	0,7	163,8
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,8	4,3	9,8	93,0
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ	200	0,1	0,0	26,9	110,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,0	0,5	25,4	122,4
Итого за прием пищи:	760	37,0	17,3	80,9	631,6
ВАФЛИ	30	0,8	1,0	23,2	106,2
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	19,6	83,4
ГРУША	100	0,4	0,3	10,3	47,0
Итого за прием пищи:	330	2,2	1,5	53,1	236,6
Всего за день:		53,4	45,6	197,7	1 428,8

13

14 день

Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп- туры	Сборник рецептур
С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак														
0,97	0,10	0,00	0,04	0,00	113,08	141,11	39,63	1,94	0,00	0,00	0,00	0,00	189	2008
0,00	0,03	0,00	0,11	0,00	6,40	19,20	3,20	0,32	0,00	0,00	0,00	0,00	1	2008
0,52	0,04	0,11	0,02	0,00	111,41	87,89	19,03	0,40	169,61	9,00	0,00	0,00	379	2011
1,05	0,05	0,26	0,04	0,00	180,00	142,50	21,00	0,00	219,00	0,00	0,00	0,03	ТТ №10	2008
2,54	0,21	0,37	0,20	0,00	410,88	390,69	82,86	2,65	388,61	9,00	0,00	0,03		
Обед														
14,94	0,03	0,03	0,13	0,00	19,85	14,89	11,12	0,57	161,02	0,86	0,00	0,01	23	2011
6,40	0,09	0,00	0,16	0,00	18,40	51,20	20,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	100	2008
16,20	0,07	0,00	0,11	0,00	52,20	194,40	30,60	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00	307	2008
27,00	0,04	0,00	0,11	0,00	90,00	59,00	29,00	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	346	2008
1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	13,65	8,22	4,46	0,11	26,31	0,00	0,00	0,00	350	2011
0,00	0,11	0,05	0,00	0,00	10,80	52,20	11,40	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00	ТТ №11	2008
65,74	0,34	0,08	0,51	0,00	204,90	379,91	106,58	6,88	268,93	4,22	0,00	0,01		
Полдник														
0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	4,80	10,80	3,00	0,45	42,00	0,00	0,00	0,00	ТТ №16	2008
1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011
5,00	0,02	0,03	0,00	0,00	19,00	16,00	12,00	2,00	155,00	1,00	0,00	0,01	ТТ №17	2008
6,60	0,04	0,06	0,00	0,00	36,40	39,40	22,20	4,97	437,00	3,00	0,00	0,01		
74,88	0,60	0,51	0,71	0,00	652,18	810,00	211,64	14,50	1 094,54	16,22	0,00	0,05		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	200	5,0	8,1	27,9	205,3
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	60	1,8	6,5	33,0	198,0
ПРЯНИКИ	40	2,4	1,9	30,0	146,4
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0,0	14,9	61,6
Итого за прием пищи:	500	9,4	16,5	105,8	611,2
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	60	0,7	3,1	5,7	54,0
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	7,1	4,2	13,9	122,4
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	90	10,6	23,6	7,8	286,2
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	4,8	34,6	203,7
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	200	0,3	0,0	32,8	134,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,0	0,5	25,4	122,4
Итого за прием пищи:	760	28,1	36,3	120,2	922,7
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	4,0	4,2	28,6	168,0
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,1	5,3	10,1	113,0
БАНАН	100	1,5	0,5	21,0	96,0
Итого за прием пищи:	350	11,6	10,0	59,7	377,0
Всего за день:		49,1	62,8	285,7	1 910,9

14

15 день

Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп- туры	Сборник рецептур
С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак														
1,29	0,05	0,00	0,05	0,00	138,13	136,84	29,69	1,29	0,00	0,00	0,00	0,00	189	2008
12,00	0,03	0,00	0,05	0,00	12,00	21,00	7,50	0,45	0,00	0,00	0,00	0,00	2	2008
0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,40	20,00	3,60	0,32	28,40	0,00	0,00	0,00	ТТ №18	2008
1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	13,29	5,10	4,58	0,43	24,87	0,00	0,00	0,00	377	2011
14,43	0,12	0,02	0,10	0,00	167,82	182,94	45,37	2,49	53,27	0,00	0,00	0,00		
Обед														
15,61	0,02	0,00	0,19	0,00	21,61	16,21	10,21	0,66	0,00	0,00	0,00	0,00	41	2008
8,80	0,11	0,00	0,17	0,00	23,20	100,82	28,80	1,60	0,00	0,00	0,00	0,00	97	2008
0,08	0,11	0,08	0,05	0,17	15,08	106,34	16,52	1,86	207,31	4,80	0,90	0,03	271	2011
0,00	0,07	0,02	0,02	0,08	29,75	42,04	10,51	0,98	64,05	0,76	0,01	0,01	309	2011
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	17,00	12,00	5,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	401	2008
0,00	0,11	0,05	0,00	0,00	10,80	52,20	11,40	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00	ТТ №11	2008
24,49	0,42	0,15	0,43	0,25	117,45	329,60	82,45	8,50	352,96	8,92	0,01	0,04		
Полдник														
0,00	0,05	0,03	0,01	0,07	10,04	34,55	5,82	0,40	50,48	1,14	0,01	0,01	422	2011
3,00	0,08	0,00	0,02	0,00	252,00	189,00	29,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	434	2008
10,00	0,04	0,05	0,03	0,00	8,00	28,00	42,00	0,60	348,00	0,00	0,00	0,00	ТТ №15	2008
13,00	0,17	0,08	0,05	0,07	270,04	251,55	76,82	3,00	398,48	1,14	0,01	0,01		
51,92	0,70	0,25	0,58	0,31	555,31	764,09	204,64	13,99	804,70	10,05	0,02	0,05		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	765,5	890,2	3 363,9	24 727,4	791,39	9,40	7,56	11,64	4,57	9 052,93	12 204,15	2 908,81	208,20	21 151,00	364,98	0,25	2,01
Среднее значение за период	51,0	59,3	224,3	1 648,5	52,76	0,63	0,50	0,78	0,30	603,53	813,61	193,92	13,88	1 410,07	24,33	0,02	0,13
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,4	32,4	55,2														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
7-11 лет	535	761	323

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ СОСТАВЛЕНО С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПРОГРАММЫ ПИТАНИЕ В ШКОЛЕ 2022 ВИЖЕН-СОФТ версия 1.2.7.

* Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна)

* Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков