



МЕНЮ

1-4 класс

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день
Обед					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ И МОРКОВЬЮ 60	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 60	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 60	САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ 60	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ 60	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ 60
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ 150/5	ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ 200	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ 150/5	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 150/5	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 150	ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ 150
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРИЦЫ С СОУСОМ 60/40	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	МЯСО ТУШЕНОЕ 100	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРИЦЫ С СОУСОМ 60/40	КОТЛЕТА МЯСНАЯ С СОУСОМ 60/40	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРИЦЫ С СОУСОМ 60/40
ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ 150/40/10	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ 185/10/5	ЧАЙ С САХАРОМ 195/5	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200
ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30
ЯБЛОКО 120			ЯБЛОКО 120		

МЕНЮ

1-4 класс



7 день	8 день	9 день	10 день	11 день	12 день
Обед					
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ 60	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 60	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 60	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОУЧАННОЙ КАПУСТЫ 60	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 60	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ 60
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ 150/5	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 200	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ 160/5	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 150
ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ 100	КОТЛЕТА МЯСНАЯ С СОУСОМ 60/40	КАКАО С МОЛОКОМ 200	РЫБНАЯ "НЕЖЕНКА" 60	ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ 50/50	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ, 2-й ВАРИАНТ 60/40
ЧАЙ С МОЛОКОМ И С САХАРОМ 150/40/10	ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ 185/10/5	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ЧАЙ С САХАРОМ 195/5	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 200	ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ 185/10/5
ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30
ЯБЛОКО 120			ЯБЛОКО 120		

МЕНЮ
Для обучающихся 1-4 классов общеобразовательных организаций РТ



Утверждаю
И.И. Валеев

1 день

Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												№ рецептур	Сборник рецептур		
		Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	К, мг	І, мкг			F, мг	Se, мг
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧУДАННОЙ КАПУСТЫ И МОРКОВЬЮ	60	5,9	0,8	4,6	75,0	0,02	6,43	0,39	2,66	0,00	0,02	11,44	19,04	0,48	23,41	100,81	1,97	0,01	0,00	39	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5	4,7	5,9	37,7	216,6	0,07	0,00	0,02	1,27	0,08	0,02	11,27	45,59	1,07	31,29	69,58	1,18	0,01	0,01	203	2011
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРИЦЫ С СОУСОМ	60/40	9,0	11,0	10,9	167,2	0,06	0,04	6,42	3,29	0,18	0,04	16,48	89,50	1,27	18,80	125,03	2,92	0,00	0,01	295	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ И С САХАРОМ	150/40/10	1,0	1,2	11,7	60,9	0,01	0,23	0,01	0,00	0,00	0,05	7,85	32,51	0,40	49,45	71,56	3,60	0,00	0,00	378	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,2	1,3	8,5	40,8	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,80	17,40	0,80	3,60	27,20	1,12	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,2	2,3	15,1	71,0	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	9,90	25,20	0,80	6,90	38,70	0,00	0,00	0,00		2008
БЕЛЛОКО	120	0,5	0,5	11,8	56,4	0,04	12,00	0,01	0,76	0,00	0,02	9,60	13,20	2,64	19,20	33,60	2,40	0,01	0,00		2008
Итого за прием пищи:	685	21,5	23,0	100,3	687,9	0,29	18,70	6,86	9,01	0,26	0,19	70,34	242,44	7,26	152,65	766,48	13,19	0,03	0,02		
Всего за день:		21,5	23,0	100,3	687,9	0,29	18,70	6,86	9,01	0,26	0,19	70,34	242,44	7,26	152,65	766,48	13,19	0,03	0,02		

Обед

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Жиры, г	Белки, г	Углевод. в, г	Вода		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В6, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	К, мг	Л, мкг	F, мг	Se, мг										
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ИЗ КУРИЦЫ	60	3,7	0,8	5,0	56,1	0,01	2,33	0,00	1,59	0,00	0,02	11,52	22,60	0,73	19,38	167,62	4,07	0,01	0,00	33	2012									
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	13,8	18,4	44,5	373,2	0,09	1,57	10,08	4,90	0,27	0,08	43,77	182,79	1,72	25,30	277,27	6,39	0,04	0,02	291	2011									
ХЛЕБ РЖАНОИ	20	2,1	1,2	23,4	117,5	0,23	0,00	0,00	3,00	2,00	0,31	9,00	0,00	0,00	8,35	1,02	0,00	1,44	1,80	349	2011									
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,2	1,3	8,5	40,8	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,80	17,40	0,80	3,60	27,20	1,12	0,00	0,00		2008									
Итого за прием пищи:	510	20,0	24,0	98,5	658,6	0,42	3,90	10,08	10,52	2,27	0,45	77,99	247,99	3,85	63,53	511,81	11,58	1,49	1,82											
Всего за день:		20,0	24,0	98,5	658,6	0,42	3,90	10,08	10,52	2,27	0,45	77,99	247,99	3,85	63,53	511,81	11,58	1,49	1,82											



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Жиры, г	Белки, г	Углевод. Эл, г		В1, мг	С, мг	A, мг	E, мг	Д, мг	B2, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	Ca, мг	K, мг	Na, мг	F, мг	Se, мг	Ca, мг	K, мг	Na, мг	F, мг	Se, мг				
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	6.1	0.8	4.4	76.3	0.02	5.57	0.12	2.60	0.00	0.02	10.49	23.53	0.48	16.10	167.20	2.12	0.01	0.00	67	2011							
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5	4.7	5.9	37.7	216.6	0.07	0.00	0.02	1.27	0.08	0.02	11.27	45.59	1.07	31.29	69.58	1.18	0.01	0.01	203	2011							
МЯСО ТУШЕНОЕ	100	16.5	14.3	4.0	222.2	0.05	1.80	0.20	2.67	0.00	0.10	21.25	129.23	2.00	20.59	342.12	7.05	0.04	0.00	256	2011							
ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	185/10/5	0.0	0.1	10.0	41.6	0.00	0.82	0.00	0.00	0.00	0.01	4.25	4.70	0.42	11.96	21.43	0.00	0.00	0.00	377	2011							
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0.2	1.3	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	3.80	17.40	0.80	3.60	27.20	1.12	0.00	0.00		2008							
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0.2	2.3	15.1	71.0	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	9.90	25.20	0.60	6.90	38.70	0.00	0.00	0.00		2008							
Итого за прием пищи:	665	27.7	24.7	79.7	668.5	0.23	8.19	0.34	7.57	0.08	0.19	60.96	245.65	5.37	90.44	666.23	11.47	0.06	0.01									
Всего за день:		27.7	24.7	79.7	668.5	0.23	8.19	0.34	7.57	0.08	0.19	60.96	245.65	5.37	90.44	666.23	11.47	0.06	0.01									

Обед



4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Жиры, г	Белки, г	Углевод. бл, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В6, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	К, мг	И, мг	F, мг	Se, мг										
САЛАТ ИЗ КАРТОВЕЛЯ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	60	3.2	0.9	7.1	61.3	0.04	4.07	0.00	0.02	1.30	0.00	0.03	10.65	25.67	0.46	6.49	285.43	2.20	0.01	0.00	23	2012							
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	5.2	4.5	20.5	146.8	0.12	0.00	0.02	2.57	0.08	0.09	0.06	67.96	101.01	2.38	16.92	141.94	1.42	0.01	0.00	324	2008							
КОТЛЕТЫ РУБЕЖНЫЕ ИЗ КУРИЦЫ С СОУСОМ	60/40	9.0	11.0	10.9	167.2	0.06	0.04	6.42	3.29	0.18	0.04	0.04	16.48	89.50	1.27	18.80	125.03	2.92	0.00	0.01	295	2011							
ЧАЙ С САХАРОМ	195/5	0.0	0.1	5.0	20.6	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01	3.75	3.71	0.37	10.27	13.14	0.00	0.00	0.00	376	2011								
ХЛЕБ РЖАЧНОЙ	20	0.2	1.3	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	3.80	17.40	0.80	3.60	27.20	1.12	0.00	0.00	0.00	2008								
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0.2	2.3	15.1	71.0	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	9.90	25.20	0.60	6.90	38.70	0.00	0.00	0.00	0.00	2008								
БЕЛКО	120	0.5	0.5	11.8	56.4	0.04	12.00	0.01	0.76	0.00	0.02	9.60	13.20	2.64	19.20	333.60	2.40	0.01	0.00	0.00	2008								
Итого за прием пищи:	685	18.3	20.6	78.9	564.1	0.35	16.13	6.45	8.95	0.26	0.20	122.14	275.69	8.52	82.18	944.94	10.06	0.03	0.01										
Всего за день:		18.3	20.6	78.9	564.1	0.35	16.13	6.45	8.95	0.26	0.20	122.14	275.69	8.52	82.18	944.94	10.06	0.03	0.01										



5 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Жиры, г	Белки, г	Углевод. б, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	Ca, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг								
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	2.7	1.0	4.5	47.4	0.01	15.38	0.00	1.10	0.00	0.01	8.74	18.40	0.35	25.76	160.80	1.67	0.01	0.00	47	2011						
ЛЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	4.7	3.2	21.4	140.8	0.12	10.38	0.03	0.23	0.07	0.10	30.30	85.68	1.22	44.78	763.86	8.74	0.03	0.00	312	2011						
КОТЛЕТА МЯСНАЯ С СОУСОМ	60/40	8.9	9.7	11.5	165.0	0.06	1.00	0.06	2.38	0.00	0.08	23.45	101.49	1.23	18.29	228.36	4.03	0.03	0.00	270	2011						
КОМЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	2.1	1.2	23.4	117.5	0.23	0.00	0.00	3.00	2.00	0.31	9.00	0.00	0.00	8.35	1.02	0.00	1.44	1.80	349	2011						
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0.2	1.3	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	3.80	17.40	0.80	3.60	27.20	1.12	0.00	0.00		2008						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0.2	2.3	15.1	71.0	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	9.90	25.20	0.60	6.90	38.70	0.00	0.00	0.00		2008						
Итого за прием пищи:	660	18.8	18.7	84.4	682.5	0.51	26.76	0.09	7.74	2.07	0.54	85.19	248.17	4.20	107.68	1219.94	15.56	1.51	1.80								
Всего за день:		18.8	18.7	84.4	682.5	0.51	26.76	0.09	7.74	2.07	0.54	85.19	248.17	4.20	107.68	1219.94	15.56	1.51	1.80								



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминны														Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Жиры, г	Белки, г	Углевод. в, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В6, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	So, мг	Na, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	Ca, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	So, мг			
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	60	3.1	0.6	5.3	52.3	0.02	2.08	0.88	1.61	0.00	0.03	16.01	23.16	0.66	22.14	121.40	2.44	0.02	0.00	71	1997										
ГОРХОВОЕ ПИРЕ	150	5.1	16.0	33.4	243.4	0.43	0.00	0.02	6.61	0.08	0.09	58.35	145.99	4.51	65.80	523.28	3.64	0.02	0.00	199	2011										
КОТЛЕТЫ РУБЕЖНЫЕ ИЗ КУРИЦЫ С СОУСОМ	60/40	9.0	11.0	10.9	167.2	0.06	0.04	6.42	3.29	0.19	0.04	16.48	89.50	1.27	18.80	125.03	2.92	0.00	0.01	285	2011										
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2.4	3.1	15.8	98.0	0.03	0.52	0.02	0.00	0.00	0.11	16.07	80.90	0.26	108.42	159.35	9.00	0.00	0.00	379	2011										
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0.2	1.3	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	3.80	17.40	0.80	3.60	27.20	1.12	0.00	0.00	2008	2008										
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0.2	2.3	15.1	71.0	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	9.90	25.20	0.60	6.90	38.70	0.00	0.00	0.00	2008	2008										
Итого за прием пищи:	680	20.0	34.3	89.0	672.7	0.63	2.64	7.34	12.54	0.26	0.31	120.61	382.15	8.10	226.66	994.96	19.12	0.04	0.01												
Всего за день:	20.0	34.3	89.0	672.7	0.63	2.64	7.34	12.54	0.26	0.31	120.61	382.15	8.10	226.66	994.96	19.12	0.04	0.01													



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества									№ рецептур	Сборник рецептур
		Жиры, г	Белки, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	К, мг	1, мг	F, мг	Se, мг									
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	2.7	1.0	4.5	47.4	0.01	15.38	0.00	0.02	1.10	0.00	0.01	8.74	18.40	0.35	25.76	160.80	1.57	0.01	0.00	47	2011						
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5	4.7	5.9	37.7	216.6	0.07	0.00	0.02	1.27	0.08	0.02	11.27	45.58	1.07	31.29	69.58	1.18	0.01	0.01	203	2011							
ФРИЯДЕЛЬКИ В СОУСЕ	100	10.5	8.0	9.0	162.3	0.03	0.23	0.00	3.18	0.00	0.06	13.68	70.56	0.61	12.05	150.61	3.09	0.02	0.00	280	2011							
Чай с молоком и с сахаром	150/40/1 0	1.0	1.2	11.7	60.9	0.01	0.23	0.01	0.00	0.00	0.05	7.85	32.51	0.40	49.45	71.56	3.60	0.00	0.00	378	2011							
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0.2	1.3	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	3.80	17.40	0.80	3.60	27.20	1.12	0.00	0.00		2008							
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0.2	2.3	15.1	71.0	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	9.90	25.20	0.60	6.90	38.70	0.00	0.00	0.00		2008							
БЕЛКО	120	0.5	0.5	11.8	56.4	0.04	12.00	0.01	0.76	0.00	0.02	9.60	13.20	2.64	19.20	333.60	2.40	0.01	0.00		2008							
Итого за прием пищи:	685	19.8	20.2	98.3	655.4	0.25	27.84	0.04	7.34	0.08	0.20	64.84	222.86	6.47	148.25	852.05	13.06	0.05	0.01									
Всего за день:		19.8	20.2	98.3	655.4	0.25	27.84	0.04	7.34	0.08	0.20	64.84	222.86	6.47	148.25	852.05	13.06	0.05	0.01									



8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур
		Жиры, г	Белки, г	Углевод. б/г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В6, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	К, мг	1, мкг	F, мг	So, мг					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ	60	3.7	0.8	5.0	56.1	0.01	2.33	0.00	1.59	0.00	0.00	0.04	0.02	11.52	22.60	0.73	19.38	167.62	4.07	0.01	0.00	33	2012	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	4.2	8.4	39.2	224.3	0.22	0.00	0.01	4.64	0.04	0.12	125.53	186.45	4.39	22.30	283.06	2.48	0.01	0.00	0.00	323	2008		
КОФЕТА МЯСНАЯ С СОУСОМ	60/40	8.9	9.7	11.5	165.0	0.06	1.00	0.06	2.38	0.00	0.08	23.45	101.49	1.23	18.29	228.36	4.03	0.03	0.00	0.00	270	2011		
ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОННОМ	185/10/5	0.0	0.1	10.0	41.6	0.00	0.82	0.00	0.00	0.00	0.01	4.25	4.70	0.42	11.99	21.43	0.00	0.00	0.00	0.00	377	2011		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0.2	1.3	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	3.80	17.40	0.80	3.60	27.20	1.12	0.00	0.00	0.00	2008	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0.2	2.3	15.1	71.0	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	9.90	25.20	0.60	6.90	38.70	0.00	0.00	0.00	0.00	2008	2008		
Итого за прием пищи:	560	17.2	22.6	88.3	598.8	0.38	4.15	0.07	9.64	0.04	0.27	178.45	357.84	8.17	82.46	746.37	11.70	0.05	0.00	0.00				
Всего за день:		17.2	22.6	88.3	598.8	0.38	4.15	0.07	9.64	0.04	0.27	178.45	357.84	8.17	82.46	746.37	11.70	0.05	0.00	0.00				



9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Жиры, г	Белки, г	Углевод. в, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	К, мг	І, мкг	Н, мг	Se, мг						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0.1	0.7	6.8	31.4	0.03	1.16	1.16	0.37	0.00	0.03	0.14	19.90	28.81	0.52	26.77	116.49	2.91	0.03	0.00	41	2012			
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	11.0	19.4	19.9	253.9	0.16	9.48	12.12	3.45	0.33	0.11	0.11	42.37	176.98	2.33	36.19	803.11	11.58	0.04	0.01	289	2011			
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2.8	3.4	14.6	98.1	0.03	0.52	0.02	0.00	0.00	0.02	0.02	21.75	86.74	0.58	109.52	184.36	9.00	0.00	0.00	382	2011			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0.2	1.3	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	0.02	3.80	17.40	0.80	3.60	27.20	1.12	0.00	0.00		2008			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0.2	2.3	15.1	71.0	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	0.02	9.90	25.20	0.60	6.90	38.70	0.00	0.00	0.00		2008			
Итого за прием пищи:	510	14.3	27.1	64.9	495.2	0.31	11.16	13.30	4.85	0.33	0.32	0.32	97.72	395.13	4.83	182.98	1169.86	24.61	0.07	0.01					
Всего за день:		14.3	27.1	64.9	495.2	0.31	11.16	13.30	4.85	0.33	0.32	0.32	97.72	395.13	4.83	182.98	1169.86	24.61	0.07	0.01					



Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Жиры, г	Белки, г	Углевод. б., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В6, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	К, мг	І, мкг	Н, мг	Se, мг							
САЛАТ ИЗ БЕЛКОУЧАНОЙ КАПУСТЫ	60	3.0	0.9	5.4	53.4	0.01	9.61	0.00	1.29	0.00	0.02	0.02	0.02	7.75	14.96	0.48	23.40	98.90	1.60	0.00	0.00	0.00	35	2008		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	160/5	4.7	6.0	38.4	220.2	0.08	0.00	0.02	1.29	0.08	0.02	0.02	11.51	46.52	1.09	32.10	70.96	1.20	0.01	0.01	0.01	0.01	203	2011		
РЫБНАЯ "НЕЖЕНКА"	60	2.0	7.8	11.5	95.1	0.05	0.96	0.01	0.67	0.09	0.05	0.05	23.82	104.52	0.85	25.13	209.82	57.95	0.22	0.01	0.01	0.01	281	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ	195/5	0.0	0.1	5.0	20.6	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01	0.01	3.75	3.71	0.37	10.27	13.14	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2011			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0.2	1.3	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	0.02	3.80	17.40	0.80	3.60	27.20	1.12	0.00	0.00	0.00	0.00	2008			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0.2	2.3	15.1	71.0	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	0.02	9.90	25.20	0.60	6.90	38.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008			
БЕЛКО	120	0.5	0.5	11.8	56.4	0.04	12.00	0.04	0.76	0.00	0.02	0.02	9.60	13.20	2.64	19.20	33.60	2.40	0.01	0.01	0.01	0.01	2008			
Итого за прием пищи:	665	10.6	18.9	95.7	557.5	0.27	22.59	0.04	5.04	0.17	0.16	0.16	70.13	225.51	6.63	120.60	792.32	64.27	0.24	0.02	0.02	0.02				
Всего за день:		10.6	18.9	95.7	557.5	0.27	22.59	0.04	5.04	0.17	0.16	0.16	70.13	225.51	6.63	120.60	792.32	64.27	0.24	0.02	0.02					



11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества									№ рецептур	Сборник рецептур																																																																									
		Жиры, г	Белки, г	Углевод. б, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В6, мг	В12, мг	В9, мкг	В5, мг	В7, мг	В11, мг	В15, мг	В17, мг	В19, мг	В20, мг	В21, мг	В22, мг	В23, мг			В24, мг	В25, мг	В26, мг	В27, мг	В28, мг	В29, мг	В30, мг	В31, мг	В32, мг	В33, мг	В34, мг	В35, мг	В36, мг	В37, мг	В38, мг	В39, мг	В40, мг	В41, мг	В42, мг	В43, мг	В44, мг	В45, мг	В46, мг	В47, мг	В48, мг	В49, мг	В50, мг	В51, мг	В52, мг	В53, мг	В54, мг	В55, мг	В56, мг	В57, мг	В58, мг	В59, мг	В60, мг	В61, мг	В62, мг	В63, мг	В64, мг	В65, мг	В66, мг	В67, мг	В68, мг	В69, мг	В70, мг	В71, мг	В72, мг	В73, мг	В74, мг	В75, мг	В76, мг	В77, мг	В78, мг	В79, мг	В80, мг	В81, мг	В82, мг	В83, мг	В84, мг	В85, мг	В86, мг	В87, мг	В88, мг	В89, мг	В90, мг	В91, мг	В92, мг	В93, мг	В94, мг	В95, мг	В96, мг
Обед																																																																																																			
САЛАТ ИЗ ОВЕРКНЫ	60	3,7	0,8	5,0	56,1	0,01	2,33	0,00	1,59	0,00	0,02	11,52	22,60	0,73	19,38	167,62	4,07	0,01	0,00	33	2012																																																																														
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	4,7	3,2	21,4	140,9	0,12	10,38	0,03	0,23	0,07	0,10	30,31	85,71	1,22	44,78	764,14	8,75	0,03	0,00	312	2011																																																																														
ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	50/50	20,6	14,4	1,8	249,9	0,04	0,62	0,06	2,89	0,00	0,10	14,15	122,06	1,22	17,76	160,27	5,01	0,09	0,02	312	2008																																																																														
НАПИТОК ИЗ ПРОДОВ ШИГОВНИКА	200	0,2	0,5	21,5	99,4	0,01	66,00	0,12	0,00	0,00	0,04	4,10	2,30	0,41	16,47	8,55	0,00	0,00	388	2011																																																																															
ХЛЕБ БУАДОИ	20	0,2	1,3	8,5	40,8	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,80	17,40	0,80	3,60	27,20	1,12	0,00	0,00	2008																																																																															
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,2	2,3	15,1	71,0	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	9,90	25,20	0,60	6,90	38,70	0,00	0,00	0,00	2008																																																																															
Итого за прием пищи:	560	29,6	22,6	73,3	688,1	0,27	79,33	0,21	5,74	0,07	0,30	73,78	275,27	4,98	108,89	1166,48	18,95	0,13	0,02																																																																																
Всего за день:		29,6	22,6	73,3	688,1	0,27	79,33	0,21	5,74	0,07	0,30	73,78	275,27	4,98	108,89	1166,48	18,95	0,13	0,02																																																																																



12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества									№ рецептур	Сборник рецептур
		Жиры, г	Белки, г	Углевод. бл, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В6, мг	В9, мг	В12, мкг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	К, мг	І, мг	Н, мг	Na, мг						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	60	3.1	0.6	5.3	52.3	0.02	2.08	0.88	1.61	0.00	0.03	16.01	23.16	0.66	22.14	121.40	2.44	0.02	0.00	71	1997							
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	3.7	3.1	13.1	100.3	0.05	27.38	0.10	0.28	0.07	0.07	25.99	51.10	1.57	70.96	347.02	5.44	0.02	0.00	321	2011							
ТЕРТЕМ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СООСОМ, 2-й ВАРИАНТ	60/40	8.9	8.0	10.0	151.9	0.05	1.52	0.06	2.43	0.00	0.06	17.57	81.23	0.74	16.31	206.73	4.06	0.03	0.00	279	2011							
ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	185/105	0.0	0.1	10.0	41.6	0.00	0.82	0.00	0.00	0.00	0.01	4.26	4.70	0.42	12.00	21.43	0.00	0.00	0.00	377	2011							
ХЛЕБ РЖАНОМ	20	0.2	1.3	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	3.80	17.40	0.80	3.60	27.20	1.12	0.00	0.00		2008							
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0.2	2.3	15.1	71.0	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	9.90	25.20	0.60	6.90	38.70	0.00	0.00	0.00		2008							
Итого за прием пищи:	660	16.1	15.4	62.0	457.9	0.21	31.80	1.04	5.35	0.07	0.21	77.53	202.79	4.79	131.91	762.48	13.06	0.07	0.00									
Всего за день:		16.1	15.4	62.0	457.9	0.21	31.80	1.04	5.35	0.07	0.21	77.53	202.79	4.79	131.91	762.48	13.06	0.07	0.00									

