

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ ВОЗРАСТА 12-18 ЛЕТ  
С ДВУХРАЗОВЫМ ПРИЕМОМ ПИЩИ (ЗАВТРАК, ОБЕД)  
С 6-ЧАСОВЫМ ПРЕЫВАНИЕМ В ОРГАНИЗАЦИИ БЕЗ УЧЕТА СЕЗОННОСТИ**

При составлении меню использованы:

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. ФГАУ НИЦД Минздрава России, ФГБУН ФИЦ Питания, биотехнологии и безопасности пищи, отраслевой союз развития социального питания, НП СРО «АПСПОЗ» — М.: Издательский центр здоровья детей, 2022. — 698 с.
2. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях: Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.—275 с.
3. СБОРНИК ТЕХНИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ. ФГАУ НИЦД Минздрава России, НИИ ГИОЗДИЦ, НП СРО «АПСПОЗ»/ Под редакцией члена-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы.— М.: Издательский центр здоровья детей, 2016. — 361 с.
4. Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях/ Под ред. М.П. Могильяна. - М.: ДеЛи плюс, 2016. - 640 с.
5. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений под общей редакцией Перезагова А.Я. - Пермь, УРПЦ. 2013-576

Составил: Инженер-технолог ООО НВФ ЦПТ

  
А.Д. Курдюкова  
личная подпись

2025

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ Яворовская СШ  
  
Ирина Александровна  
личная подпись, И.О.С. Ф.И.О.  
« 01 » \_\_\_\_\_ 2025г.

## МЕНЮ

7-11 лет, двухразовое (завтрак, обед) без учета сезонности



1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
<b>Завтрак</b>									
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 150	КАША ПШЕННАЯ 155	КАША "ДРУЖБА" 160	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 175	КАША ЖИДКАЯ РИСОВАЯ (С МАСЛОМ И САХАРОМ) 170/4/4	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 155	КАША ВЯЗКАЯ ГРЕЧНЕВАЯ (С МАСЛОМ И САХАРОМ) 150/4/4	КАША ЖИДКАЯ МАННАЯ (С МАСЛОМ И САХАРОМ) 160/4/4	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА 100	КАША ЖИДКАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ (С МАСЛОМ И САХАРОМ) 170/4/4
ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ 30	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ 45	ПРЯНИКИ 30	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ 50	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ 45	ПОМИДОР В НАРЕЗКЕ 30	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ 45	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 40	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ 30	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ 45
БАТОН НАРЕЗНОЙ 50	БАНАНЫ 100	БАТОН НАРЕЗНОЙ 40	МАНДАРИНЫ 100	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 100	ПЕЧЕНЬЕ 15	ПЕЧЕНЬЕ 15	БАНАНЫ 100	БЛУОЧКА ШКОЛЬНАЯ 60	МАНДАРИНЫ 100
ПЕЧЕНЬЕ 15	СНЕЖОК 200	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 100	ЧАЙ С САХАРОМ 180/10	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	БАТОН НАРЕЗНОЙ 60	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 100	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 100	КАКАО С МОЛОКОМ 180
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 100		КАКАО С МОЛОКОМ 200			БАНАНЫ 100	КАКАО С МОЛОКОМ 190		ЧАЙ С САХАРОМ 200/1	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180					ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ 200				
<b>Обед</b>									
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 60	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ПОМИДОРАМИ И ОГУРЦАМИ 60	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОГО КАРТОФЕЛЯ С МОРКОВЬЮ, ЗЕЛЕНЬЮ, ГОРОШКОМ (ВАРИАНТ)	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ 60	ВИНЕГРЕТ 60	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ 60	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЗЕЛЕНЬЮ ГОРОШКОМ 60	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ 60	ВИНЕГРЕТ 60	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 60
БОРЩ С МЯСОМ (НА М/Б СО СМЕТАНОЙ) 200/10	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ (САЙРА) 200	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ (НА М/Б СО СМЕТАНОЙ) 200/5	СУП С ЛАПШОЙ (НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ) 200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХОМ НА М/Б) 200	БОРЩ (НА М/Б СО СМЕТАНОЙ) 200/10	СУП С КЛЕЦКАМИ (НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ) 200	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ (НА М/Б СО СМЕТАНОЙ) 200/5	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХОМ НА М/Б) 200	РАССОЛНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (С ПЕРЛОВКОЙ НА М/Б СО СМЕТАНОЙ) 200/5
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА 45/45	ПТИЦА (ГОЛЕНЬ), ТУШЕНАЯ В СОУСЕ СМЕТАННОМ С ТОМАТОМ 45/45	ГУЛЯШ (ИЗ ГОВЯДИНЫ) 45/45	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ (ИЗ КУРИЦЫ) ПРИПУШЕННЫЕ 90	ПЛОВ С КУРИЦЕЙ 240	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (С ГОВЯДИНОЙ) 240	ГОВЯДИНА В КИСЛО-СЛАДКОМ СОУСЕ 365/4	КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ (С ТОМАТНЫМ СОУСОМ) 90/50	ПЕЧЕНЬ ТУШЕНАЯ (ГОВЯЖЬЯ) 110	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ (ТОРБУША) 90
КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ С ОВОЩАМИ (С МАСЛОМ) 150/6	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ 150	КАША ГРЕЧНЕВАЯ С ЛУКОМ 150	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ 150	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150	КАША ГРЕЧНЕВАЯ С ЛУКОМ 150	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (СМЕСЬ) 180	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40
СОК МУЛЬТИФРУКТОВЫЙ 200	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 180	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	КИСЕЛЬ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ 200		ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ 200	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (КВРАТ) 200	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 180	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ 200	БЛУОЧКА ДОРОЖНАЯ 30

**1 ДЕНЬ**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ё1, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, рет. экв	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мкг	F, мг					
<b>Завтрак</b>																							
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	13,09	15,42	3,82	206,42	0,29	0,05	0,36	99,99	6,94	304,78	197,35	10,79	0,92	14,86	39,04	5,91	0,64	229	2016			
ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	30	0,23	0,03	0,73	4,11	1,20	0,01	0,01	2,88	0,00	6,21	11,34	3,78	0,27	42,30	0,90	0,00	0,01	54-23	2022			
БАТОН НАРЕЗНОЙ	50	3,75	1,50	26,00	132,50	0,00	0,05	0,01	0,00	0,00	9,50	32,50	5,25	0,60	46,00	0,00	0,00	0,00	117	2013			
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,20	2,86	24,52	132,62	0,00	0,02	0,02	2,64	0,00	7,84	24,30	5,40	0,58	33,00	0,00	0,00	0,00	609	2013			
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,80	44,40	10,00	0,03	0,02	6,00	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	107,00	2,00	0,30	0,01	386	2016			
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,83	2,79	15,34	97,79	0,47	0,04	0,10	14,58	0,00	98,86	74,33	15,10	0,26	35,16	9,72	0,36	0,18	414	2016			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>590</b>	<b>22,50</b>	<b>23,00</b>	<b>80,21</b>	<b>617,84</b>	<b>11,96</b>	<b>0,20</b>	<b>0,52</b>	<b>126,09</b>	<b>6,94</b>	<b>443,19</b>	<b>350,82</b>	<b>48,32</b>	<b>4,83</b>	<b>278,32</b>	<b>51,66</b>	<b>6,57</b>	<b>0,84</b>					
<b>Обед</b>																							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	100	1,43	5,91	8,39	92,47	3,93	0,02	0,03	1,58	0,00	32,84	38,18	19,48	1,24	28,30	7,18	0,62	0,02	34	2016			
БОРЩ С МЯСОМ (НА М/Б СО	250/12	4,59	8,03	14,24	147,59	4,78	0,06	0,06	239,99	0,00	57,69	60,09	9,30	1,01	29,38	14,38	0,63	0,40	68	2016			
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО	50/50	13,05	9,51	2,93	149,51	0,01	0,04	0,10	15,88	0,00	19,16	130,43	15,98	1,81	27,90	12,85	1,15	0,03	294	2016			
КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ С	180/8	4,26	7,13	39,42	238,89	0,54	0,05	0,05	466,52	0,12	21,94	91,70	34,93	0,76	10,70	6,02	7,85	0,04	180	2016			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,71	0,30	24,34	114,90	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	10,35	37,80	14,85	0,90	64,50	0,00	2,70	0,01	114	2013			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,40	1,32	17,00	93,48	0,00	0,17	0,13	0,00	0,00	29,20	50,00	16,00	1,13	66,40	0,00	10,36	0,02	115	2013			
СОК МУЛЬТИФРУКТОВЫЙ	200	0,00	0,00	24,00	96,00	10,85	0,06	0,02	8,00	0,00	16,00	26,00	13,13	0,54	87,00	0,00	0,20	0,00	589	2022			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>940</b>	<b>30,44</b>	<b>32,20</b>	<b>130,32</b>	<b>932,84</b>	<b>20,11</b>	<b>0,46</b>	<b>0,42</b>	<b>731,97</b>	<b>0,12</b>	<b>187,18</b>	<b>434,20</b>	<b>123,67</b>	<b>7,39</b>	<b>314,18</b>	<b>40,43</b>	<b>23,51</b>	<b>0,52</b>					
<b>Всего за День:</b>		<b>52,94</b>	<b>55,20</b>	<b>210,53</b>	<b>1550,68</b>	<b>32,07</b>	<b>0,66</b>	<b>0,94</b>	<b>858,06</b>	<b>7,06</b>	<b>630,37</b>	<b>785,02</b>	<b>171,99</b>	<b>12,22</b>	<b>592,50</b>	<b>92,09</b>	<b>30,08</b>	<b>1,36</b>					

**2 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, рет. экв	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мкг	F, мг					
<b>Завтрак</b>																							
КАША ПШЕННАЯ	210	5,79	7,57	30,26	212,33	0,42	0,11	0,04	31,44	2,56	97,58	69,18	9,89	0,85	15,13	9,89	0,03	0,18	364	2022			
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	45	6,17	5,33	15,60	135,05	0,11	0,04	0,06	48,60	0,00	137,70	68,25	9,15	0,51	20,40	0,00	1,50	0,00	1	ТТК			
БАНАНЫ	100	1,50	0,50	21,00	94,50	8,70	0,04	0,05	25,00	0,00	8,00	28,00	42,00	0,60	190,07	0,00	0,00	0,00	394	2016			
ШЕЖОК	200	5,40	5,00	21,60	153,00	1,80	0,06	0,26	44,00	0,06	242,00	188,00	30,00	0,20	272,00	18,00	4,00	0,04	535	2013			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>555</b>	<b>18,86</b>	<b>18,40</b>	<b>88,46</b>	<b>594,88</b>	<b>11,03</b>	<b>0,25</b>	<b>0,41</b>	<b>149,04</b>	<b>2,62</b>	<b>485,28</b>	<b>353,43</b>	<b>91,04</b>	<b>2,16</b>	<b>497,60</b>	<b>27,89</b>	<b>5,53</b>	<b>0,22</b>					
<b>Обед</b>																							
САЛАТ ИЗ БЕЛКОЧУАННОЙ	100	1,30	6,66	3,72	80,02	12,29	0,03	0,03	41,17	0,00	29,83	28,07	14,68	0,89	20,04	5,95	0,10	0,00	54-6з	2022			
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	7,78	9,98	16,38	186,46	6,25	0,08	0,05	337,63	0,06	25,56	56,14	25,06	0,91	50,00	7,11	0,91	0,20	95	2016			
ПТИЦА (ГОЛЕНЬ), ТУШЕННАЯ В	50/50	9,27	7,68	3,85	121,60	1,40	0,06	0,11	78,10	0,00	25,26	128,57	16,92	1,15	22,20	12,70	14,83	0,08	597	2022			
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	180	5,58	6,08	38,34	230,40	0,00	0,08	0,02	35,72	4,70	57,34	50,98	18,91	0,59	14,51	2,14	1,45	0,11	219	2016			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,88	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	2,16	0,01	114	2013			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,40	1,32	17,00	93,48	0,00	0,17	0,13	0,00	0,00	29,20	50,00	16,00	1,13	66,40	0,00	10,36	0,02	115	2013			
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ	180	0,59	0,24	18,11	76,96	11,64	0,01	0,04	102,01	0,00	17,19	2,75	4,37	0,24	5,80	0,00	0,00	0,00	417	2016			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>890</b>	<b>30,88</b>	<b>32,20</b>	<b>116,87</b>	<b>880,80</b>	<b>31,58</b>	<b>0,48</b>	<b>0,40</b>	<b>594,63</b>	<b>4,76</b>	<b>192,66</b>	<b>346,75</b>	<b>107,82</b>	<b>5,63</b>	<b>230,55</b>	<b>27,90</b>	<b>29,81</b>	<b>0,42</b>					
<b>Всего за день:</b>		<b>49,74</b>	<b>50,60</b>	<b>205,33</b>	<b>1475,68</b>	<b>42,61</b>	<b>0,73</b>	<b>0,81</b>	<b>743,67</b>	<b>7,38</b>	<b>677,94</b>	<b>700,18</b>	<b>198,86</b>	<b>7,79</b>	<b>728,15</b>	<b>55,79</b>	<b>35,34</b>	<b>0,64</b>					

### 3 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, рет. экв	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мкг	F, мг									
<b>Завтрак</b>																											
КАША "ДРУЖБА"	200	7,73	14,60	27,84	246,68	0,53	0,08	0,11	60,63	0,15	111,89	118,31	27,03	0,53	189,00	10,33	3,94	0,04	266	2013							
ПРЯНИКИ	30	2,92	1,37	13,61	78,45	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	2,97	13,50	2,43	0,22	21,30	0,00	0,00	0,00	608	2013							
БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3,00	1,20	20,80	106,00	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	7,60	26,00	4,20	0,48	36,80	0,00	0,00	0,00	117	2013							
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,80	44,40	10,00	0,03	0,02	6,00	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	107,00	2,00	0,30	0,01	386	2016							
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,95	4,11	16,52	118,87	0,63	0,03	0,13	19,85	0,00	157,07	101,00	11,54	0,27	26,54	10,99	0,98	0,36	416	2016							
Итого за прием пищи:	570	18,00	18,68	88,57	594,40	11,16	0,20	0,28	86,48	0,15	295,53	269,81	53,20	3,70	380,64	23,32	5,22	0,41									
<b>Обед</b>																											
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОГО КАРТОФЕЛЯ С МОРКОВЬЮ,	100	2,76	6,73	9,42	109,29	4,64	0,07	0,08	424,28	0,22	22,93	57,25	20,54	0,94	36,74	8,30	2,74	0,03	88	2022							
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С	250/6	5,59	7,12	9,55	124,64	12,60	0,06	0,09	298,96	0,00	55,66	77,69	27,03	1,53	40,00	24,74	0,29	0,04	73	2016							
ГУЛЯШ (ИЗ ГОВЯДИНЫ)	50/50	11,59	11,37	4,34	166,05	1,84	0,04	0,09	41,54	1,17	12,27	77,59	8,74	0,33	47,40	10,08	0,64	0,39	437	2004							
КАША ГРЕЧНЕВАЯ С ЛУКОМ	180	3,34	5,22	43,24	233,30	0,50	0,16	0,08	20,64	0,07	18,07	130,07	83,58	3,04	21,60	19,87	2,51	0,01	657	2022							
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,88	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	2,16	0,01	114	2013							
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,40	1,32	17,00	93,48	0,00	0,17	0,13	0,00	0,00	29,20	50,00	16,00	1,13	66,40	0,00	10,36	0,02	115	2013							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	86,60	4,00	0,02	0,02	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	0,20	86,00	2,00	0,00	0,00	589	2022							
Итого за прием пищи:	916	30,64	32,20	123,22	905,24	23,58	0,57	0,51	785,42	1,46	160,41	436,84	175,77	7,89	349,74	64,99	18,70	0,50									
Всего за день:		48,64	50,88	211,79	1499,64	34,74	0,77	0,79	871,90	1,61	455,94	706,65	228,97	11,59	730,38	88,31	23,92	0,91									

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, рет. экв	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мкг	F, мг						
<b>Завтрак</b>																								
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	210	17,72	16,64	31,76	347,68	0,53	0,09	0,25	27,29	5,27	376,92	228,23	24,06	0,87	19,99	13,28	5,22	0,37	251	2016				
МОЛОКО СТУШЕННОЕ	50	3,60	4,25	27,75	163,65	0,50	0,03	0,19	29,50	0,60	153,50	109,50	17,00	0,10	121,70	3,50	0,00	0,02	3	ТТК				
МАНДАРИНЫ	100	0,78	0,19	7,28	33,95	15,20	0,05	0,03	9,60	0,00	31,50	15,30	9,90	0,09	155,00	0,00	0,00	0,14	746	2022				
ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,06	0,00	9,81	39,48	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	8,91	2,22	2,83	0,23	8,29	0,00	0,00	0,00	411	2016				
Итого за прием пищи:	550	22,16	21,08	76,60	584,76	16,24	0,17	0,47	66,39	5,87	570,83	355,25	53,79	1,29	304,98	16,78	5,22	0,53						
<b>Обед</b>																								
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С СУП С ЛАПШОЙ (НА КУРИНОМ КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	100	1,10	4,50	4,58	63,22	8,18	0,05	0,03	95,81	0,00	16,20	29,73	16,07	0,89	25,05	3,17	0,35	0,02	14	2016				
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	13,85	8,25	10,52	171,73	0,67	0,07	0,11	9,52	0,00	40,56	60,44	7,14	0,75	18,87	14,10	2,06	0,90	417	2013				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,36	6,83	25,61	177,35	4,15	0,11	0,07	37,08	3,66	44,04	56,18	10,22	1,30	91,20	10,75	0,01	0,31	339	2016				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,88	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	2,16	0,01	114	2013				
КИСЕЛЬ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ	200	3,40	1,32	17,00	93,48	0,00	0,17	0,13	0,00	0,00	29,20	50,00	16,00	1,13	66,40	0,00	10,36	0,02	115	2013				
Итого за прием пищи:	910	30,00	32,20	116,79	876,96	29,71	0,50	0,42	198,86	3,66	182,13	275,35	75,78	5,62	272,62	40,06	15,77	1,26						
Всего за день:		52,16	53,28	193,39	1461,72	45,95	0,67	0,89	265,25	9,53	752,96	630,60	129,57	6,91	577,60	56,84	20,99	1,79						

5 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, рет. экв	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мкг	F, мг									
<b>Завтрак</b>																											
КАША ЖИДКАЯ РИСОВАЯ (С	240/6/6	8,60	11,66	41,82	306,62	1,10	0,09	0,17	36,56	4,58	219,89	112,46	22,26	0,17	38,31	17,00	0,92	0,23	199	2016							
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	45	6,17	5,33	15,60	135,05	0,11	0,04	0,06	48,60	0,00	137,70	68,25	9,15	0,51	20,40	0,00	1,50	0,00	1	ТТК							
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,80	44,40	10,00	0,03	0,02	6,00	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	107,00	2,00	0,30	0,01	386	2016							
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,83	2,79	15,34	97,79	0,47	0,04	0,10	14,58	0,00	98,86	74,33	15,10	0,26	35,16	9,72	0,36	0,18	414	2016							
Итого за прием пищи:	577	18,00	20,18	82,56	583,86	11,68	0,20	0,35	105,74	4,58	472,45	266,04	54,51	3,14	200,87	28,72	3,08	0,42									
<b>Обед</b>																											
ВИНЕГРЕТ	100	1,55	8,23	8,87	115,75	5,34	0,05	0,02	67,35	0,00	23,68	24,05	10,54	0,28	32,53	4,31	0,02	0,10	27	2022							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С	250	7,21	5,41	21,13	162,05	8,73	0,13	0,13	41,25	0,00	69,64	47,13	42,50	0,56	83,88	16,84	0,06	0,21	87	2016							
ПЛОВ С КУРИЦЕЙ	280	15,84	16,63	41,99	380,99	4,46	0,14	0,15	199,25	0,00	51,23	170,04	36,53	1,02	65,08	16,08	3,32	1,03	54-12м	2022							
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,88	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	2,16	0,01	114	2013							
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,40	1,32	17,00	93,48	0,00	0,17	0,13	0,00	0,00	29,20	50,00	16,00	1,13	66,40	0,00	10,36	0,02	115	2013							
КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ	180	0,35	0,00	19,24	78,36	0,09	0,01	0,02	21,74	0,17	27,10	14,58	3,92	0,01	12,62	1,08	0,04	0,00	394	2016							
Итого за прием пищи:	890	31,31	31,83	127,70	922,51	18,62	0,55	0,47	329,59	0,17	209,13	336,04	121,37	3,72	312,11	38,31	15,96	1,37									
Всего за день:		49,31	52,01	210,26	1506,37	30,30	0,75	0,82	435,33	4,75	681,58	602,08	175,88	6,86	512,98	67,03	19,04	1,79									

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, рет. экв	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мкг	F, мг							
<b>Завтрак</b>																									
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	14,54	18,07	3,82	236,07	0,30	0,05	0,36	99,90	6,94	304,48	197,15	10,77	0,92	14,85	39,00	5,90	0,63	229	2016					
ПОМИДОР В НАРЕЗКЕ	30	0,33	0,06	1,11	6,30	6,92	0,02	0,01	49,80	0,00	4,20	7,80	6,00	0,30	47,40	0,60	0,12	0,04	54-3з	2022					
БАТОН НАРЕЗНОЙ	60	4,50	1,80	31,20	159,00	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	11,40	39,00	6,30	0,72	55,20	0,00	0,00	0,00	117	2013					
ПЕЧЕНЬЕ	15	1,10	1,43	12,26	66,31	0,00	0,01	0,01	1,32	0,00	3,92	12,15	2,70	0,29	16,50	0,00	0,00	0,00	609	2013					
БАНАНЫ	100	1,50	0,50	21,00	94,50	8,70	0,04	0,05	25,00	0,00	8,00	28,00	42,00	0,60	190,07	0,00	0,00	0,00	394	2016					
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0,25	0,01	7,39	30,65	1,16	0,00	0,01	0,11	0,00	15,01	8,81	6,48	0,80	37,01	0,00	0,00	0,00	54-3гн	2022					
Итого за прием пищи:	605	22,22	21,87	76,78	592,83	17,08	0,18	0,46	176,13	6,94	347,01	292,91	74,25	3,63	361,03	39,60	6,02	0,67							
<b>Обед</b>																									
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,75	5,93	2,32	65,65	3,81	0,03	0,03	9,13	0,00	20,04	36,17	12,01	0,85	16,70	3,86	0,00	0,02	13	2016					
БОРЩ (НА М/Б СО СМЕТАНОЙ)	250/12	4,38	8,00	10,44	131,28	7,33	0,05	0,09	327,94	0,00	62,65	98,60	31,44	1,85	43,75	15,24	0,70	0,05	62	2016					
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (С	280	19,34	16,00	39,70	380,16	16,23	0,25	0,32	77,33	0,12	35,91	351,49	71,17	5,49	161,46	25,61	1,10	0,12	292	2016					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,88	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	2,16	0,01	114	2013					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,40	1,32	17,00	93,48	0,00	0,17	0,13	0,00	0,00	29,20	50,00	16,00	1,13	66,40	0,00	10,36	0,02	115	2013					
КИСЕЛЬ ИЗ КЛЮКВЫ	200	0,11	0,04	26,91	108,44	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	13,65	8,22	4,45	0,11	4,00	0,00	0,02	0,00	396	2016					
Итого за прием пищи:	922	30,94	31,53	115,84	870,89	28,57	0,55	0,59	414,40	0,12	169,73	574,72	146,95	10,15	343,91	44,71	14,34	0,22							
Всего за день:		53,16	53,40	192,62	1463,72	45,65	0,73	1,05	590,53	7,06	516,74	867,63	221,20	13,78	704,94	84,31	20,36	0,89							

## 7 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, рет. экв	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мкг	F, мг							
<b>Завтрак</b>																									
КАША ВЯЗКАЯ ПРЕЧНЕВАЯ (С	200/5/5	8,99	8,96	40,09	276,96	0,82	0,15	0,17	50,27	0,00	131,26	97,76	27,27	1,10	52,87	21,00	1,28	0,72	182	2016					
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	45	6,17	5,33	15,60	135,05	0,11	0,04	0,06	48,60	0,00	137,70	68,25	9,15	0,51	20,40	0,00	1,50	0,00	1	ТТК					
ПЕЧЕНЬЕ	15	1,10	1,43	12,26	66,31	0,00	0,01	0,01	1,32	0,00	3,92	12,15	2,70	0,29	16,50	0,00	0,00	0,00	609	2013					
РЫЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,80	44,40	10,00	0,03	0,02	6,00	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	107,00	2,00	0,30	0,01	386	2016					
КАКАО С МОЛОКОМ	190	3,77	3,92	15,77	113,44	0,60	0,03	0,13	18,95	0,00	149,99	96,45	11,02	0,25	25,34	10,49	0,93	0,34	416	2016					
Итого за прием пищи:	560	20,43	20,04	93,52	636,16	11,53	0,26	0,39	125,14	0,00	438,87	285,61	58,14	4,35	222,11	33,49	4,01	1,07							
<b>Обед</b>																									
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ	100	1,82	4,98	4,33	69,42	11,82	0,05	0,03	1,92	0,00	35,85	31,85	13,78	0,75	20,04	16,83	0,30	0,00	4	ТТК					
СУП С КЛЕЦКАМИ (НА КУРИНОМ	250	6,91	6,00	21,46	167,48	3,53	0,09	0,14	426,68	0,35	49,88	121,23	27,55	1,59	37,50	35,44	17,55	0,08	279	2022					
ГОВЯДИНА В КИСЛО-СЛАДКОМ	40/60	9,22	13,57	8,76	194,05	1,02	0,06	0,07	8,97	0,00	15,68	110,36	15,81	1,65	25,53	15,36	1,69	0,03	277	2016					
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	180	5,58	6,08	38,34	230,40	0,00	0,08	0,02	35,72	4,70	57,34	50,98	18,91	0,59	14,51	2,14	1,45	0,11	219	2016					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,88	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	2,16	0,01	114	2013					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,40	1,32	17,00	93,48	0,00	0,17	0,13	0,00	0,00	29,20	50,00	16,00	1,13	66,40	0,00	10,36	0,02	115	2013					
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0,25	0,01	7,39	30,65	1,16	0,00	0,01	0,11	0,00	15,01	8,81	6,48	0,80	37,01	0,00	0,00	0,00	54-3гн	2022					
Итого за прием пищи:	910	30,14	32,20	116,75	877,36	17,53	0,50	0,42	473,40	5,05	211,24	403,47	110,41	7,23	252,59	69,77	33,51	0,25							
Всего за день:		50,57	52,24	210,27	1513,52	29,06	0,76	0,81	598,54	5,05	650,11	689,08	168,55	11,58	474,70	103,26	37,52	1,32							

## 8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, рет. экв	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Se, мкг	F, мг							
<b>Завтрак</b>																									
КАША ЖИДКАЯ МАННАЯ (С	200/5/5	11,05	8,99	33,10	257,51	0,93	0,06	0,15	23,55	1,60	187,79	106,06	9,90	0,44	19,93	20,90	1,20	0,40	199	2016					
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,30	7,24	15,68	137,08	0,00	0,03	0,02	73,50	2,80	6,90	21,40	3,90	0,38	29,10	0,00	0,00	0,00	1	2016					
БАНАНЫ	100	1,50	0,50	21,00	94,50	8,70	0,04	0,05	25,00	0,00	8,00	28,00	42,00	0,60	190,07	0,00	0,00	0,00	394	2016					
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,15	3,11	17,07	108,87	0,53	0,04	0,12	16,22	0,00	110,03	82,73	16,81	0,29	39,13	10,82	0,40	0,20	414	2016					
Итого за прием пищи:	550	18,00	19,84	86,85	597,96	10,16	0,17	0,34	138,27	4,40	312,72	238,19	72,61	1,71	278,23	31,72	1,60	0,60							
<b>Обед</b>																									
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И	100	0,95	5,98	3,57	71,90	6,70	0,05	0,03	67,25	0,00	17,02	30,98	14,61	0,85	25,05	3,39	0,25	0,02	15	2016					
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С	250/6	5,59	7,12	9,55	124,64	12,60	0,06	0,09	298,96	0,00	55,66	77,69	27,03	1,53	40,00	24,74	0,29	0,04	73	2016					
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	100/55	11,24	9,89	12,02	182,05	0,95	0,08	0,07	9,71	0,22	17,99	106,88	6,07	1,29	15,21	6,46	0,89	0,33	535	2022					
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,36	6,83	25,61	177,35	4,15	0,11	0,07	37,08	3,66	44,04	56,18	10,22	1,30	91,20	10,75	0,01	0,31	339	2016					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,71	0,30	24,34	114,90	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	10,35	37,80	14,85	0,90	64,50	0,00	2,70	0,01	114	2013					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,25	1,65	21,25	116,85	0,00	0,21	0,16	0,00	0,00	36,50	62,50	20,00	1,41	83,00	0,00	12,95	0,03	115	2013					
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	1,01	0,06	19,38	82,10	0,32	0,02	0,03	116,16	0,00	37,32	26,28	20,73	0,58	34,00	0,00	0,36	0,01	394	2016					
Итого за прием пищи:	991	30,11	31,83	115,72	869,79	24,72	0,59	0,48	529,16	3,88	218,88	398,31	113,51	7,86	352,96	45,34	17,45	0,75							
Всего за день:		48,11	51,67	202,57	1467,75	34,88	0,76	0,82	667,43	8,28	531,60	636,50	186,12	9,57	631,19	77,06	19,05	1,35							

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, рет. экв	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мкг	F, мг						
<b>Завтрак</b>																								
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	150	16,11	17,32	17,64	290,88	0,30	0,05	0,15	30,53	3,78	324,75	96,00	23,55	0,15	19,95	5,25	4,20	0,12	245	2016				
МОЛОКО СТУШЕННОЕ	30	2,16	2,55	16,65	98,19	0,30	0,02	0,11	17,70	0,36	92,10	65,70	10,20	0,06	73,02	2,10	0,00	0,01	2	ТК				
БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	60	3,76	2,73	33,36	173,05	0,00	0,06	0,02	6,22	0,02	11,55	40,46	7,65	0,47	63,08	7,86	14,60	0,01	455	2016				
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,80	44,40	10,00	0,03	0,02	6,00	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	107,00	2,00	0,30	0,01	386	2016				
ЧАЙ С САХАРОМ	200/11	0,07	0,00	10,89	43,84	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	9,89	2,46	3,14	0,26	9,20	0,00	0,00	0,00	411	2016				
Итого за прием пищи:	551	22,50	23,00	88,34	650,36	10,61	0,16	0,30	60,45	4,16	454,29	215,62	52,54	3,14	272,25	17,21	19,10	0,15						
<b>Обед</b>																								
ВИНЕГРЕТ	100	1,55	8,23	8,87	115,75	5,34	0,05	0,02	67,35	0,00	23,68	24,05	10,54	0,28	32,53	4,31	0,02	0,10	27	2022				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПЕЧЕНЬ ТУШЕНАЯ (ГОВЯЖЬЯ)	250	7,21	5,41	21,13	162,05	8,73	0,13	0,13	41,25	0,00	69,64	47,13	42,50	0,56	83,88	16,84	0,06	0,21	87	2016				
КАША ГРЕЧНЕВАЯ С ЛУКОМ	180	10,52	8,29	0,01	116,73	13,75	0,20	0,27	240,00	0,56	55,77	196,72	17,50	1,50	42,39	14,62	0,50	1,24	285	2016				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,34	5,22	43,24	233,30	0,50	0,16	0,08	20,64	0,07	18,07	130,07	83,58	3,04	21,60	19,87	2,51	0,01	657	2022				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,88	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	2,16	0,01	114	2013				
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ	40	3,40	1,32	17,00	93,48	0,00	0,17	0,13	0,00	0,00	29,20	50,00	16,00	1,13	66,40	0,00	10,36	0,02	115	2013				
Итого за прием пищи:	180	0,59	0,24	18,11	76,96	11,64	0,01	0,04	102,01	0,00	17,19	2,75	4,37	0,24	5,80	0,00	0,00	0,00	417	2016				
Итого за прием пищи:	900	29,57	27,33	127,83	892,58	39,96	0,77	0,69	471,25	0,63	221,83	480,96	186,37	7,47	304,20	55,64	15,61	1,59						
Всего за день:		52,07	50,33	216,17	1542,94	50,57	0,93	0,99	531,70	4,79	676,12	696,58	238,91	10,61	576,45	72,85	34,71	1,74						

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-тур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, рет. экв	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мкг	F, мг									
<b>Завтрак</b>																											
КАША ЖИДКАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ (С	220/5/5	9,97	9,87	39,74	287,67	1,01	0,06	0,19	50,84	1,99	162,86	97,98	6,55	0,22	26,88	15,61	2,66	0,22	199	2016							
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	45	6,17	5,33	15,60	135,05	0,11	0,04	0,06	48,60	0,00	137,70	68,25	9,15	0,51	20,40	0,00	1,50	0,00	1	ТТК							
МАНДАРИНЫ	100	0,78	0,19	7,28	33,95	15,20	0,05	0,03	9,60	0,00	31,50	15,30	9,90	0,09	155,00	0,00	0,00	0,14	746	2022							
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,51	3,69	14,76	106,29	0,54	0,00	0,09	17,73	0,00	140,13	90,09	10,26	0,27	23,67	9,81	0,90	0,36	416	2016							
Итого за прием пищи:	555	20,43	19,08	77,38	562,96	16,86	0,15	0,37	126,77	1,99	472,19	271,62	35,86	1,09	225,95	25,42	5,06	0,72									
<b>Обед</b>																											
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	1,12	7,28	8,82	105,28	0,10	0,02	0,03	219,61	0,00	72,75	43,84	15,45	0,27	13,78	2,44	0,08	0,35	19	2013							
РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (С	250/6	4,38	7,23	15,99	146,55	2,09	0,06	0,03	231,36	0,00	29,26	51,75	8,64	1,21	18,61	8,23	0,38	0,25	81	2016							
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ (ГОРБУША)	100	12,47	4,85	4,06	109,77	0,38	0,09	0,09	11,31	0,00	23,29	106,42	11,11	0,67	16,28	20,06	1,22	1,09	245	2016							
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,36	6,83	25,61	177,35	4,15	0,11	0,07	37,08	3,66	44,04	56,18	10,22	1,30	91,20	10,75	0,01	0,31	339	2016							
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,88	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	2,16	0,01	114	2013							
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,40	1,32	17,00	93,48	0,00	0,17	0,13	0,00	0,00	29,20	50,00	16,00	1,13	66,40	0,00	10,36	0,02	115	2013							
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0,25	0,01	7,39	30,65	1,16	0,00	0,01	0,11	0,00	15,01	8,81	6,48	0,80	37,01	0,00	0,00	0,00	54-3тн	2022							
БУЛОЧКА ДРОЖЖНАЯ	30	2,14	4,44	16,79	115,68	0,00	0,02	0,01	22,94	0,08	4,95	17,81	3,17	0,22	27,63	2,32	5,86	0,00									
Итого за прием пищи:	946	30,08	32,20	115,13	870,64	7,88	0,52	0,39	522,41	3,74	226,78	365,05	82,95	6,32	322,51	43,80	20,07	2,03	584	2013							
Всего за день:		50,51	51,28	192,51	1433,60	24,74	0,67	0,76	649,18	5,73	698,97	636,67	118,81	7,41	548,46	69,22	25,13	2,75									

## 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, рет. экв	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мкг	F, мг				
Итого за весь период	507,21	522,78	2045,44	14918,05	370,57	7,43	8,68	6211,59	61,24	6272,33	6950,99	1838,86	98,32	6077,35	766,76	266,14	14,54				
Среднее значение за период	50,72	52,28	204,54	1491,81	37,06	0,74	0,87	621,16	6,12	627,23	695,10	183,89	9,83	607,74	76,68	26,61	1,45				
Содержание белков, жиров, углеводов в	13,6	31,54	54,86																		

## СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Категория	Завтрак	Обед
12-18	566	922