



"СОГЛАСОВАНО"
Директор МБОУ "СПШ №11
им. Евграфа Рыжова"
Онищенко О.А.



ОСНОВНОЕ
(организованное) меню завтрак-обед
учащихся 1-4 классов льготных категорий
в МБОУ "СПШ № 11 им. Евграфа Рыжова"
(дети сироты и дети, оставшиеся без попечения родителей)
Режим ЧС

1 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							
		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 ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ, ПШЕННОЙ, ОВСЯНОЙ, ГРЕЧНЕВОЙ И ДРУГИХ КРУП (ОВСЯНАЯ)	250	18,61	15,97	38,97	368,30	1,20	0,16	0,24	62,27	0,02	166,78	236,31	50,37	2,65	377,37	7,03	0,00	0,04					
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	60	3,43	2,90	27,29	163,80	12,00	0,04	0,01	0,00	0,00	12,3	24,30	8,10	0,45	69,60	0,00	0,00	0,00					
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,10	0,00	14,72	59,25	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	10,77	3,71	3,82	0,37	13,46	0,00	0,00	0,00					
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01					
Итого за прием пищи:	610	22,54	19,27	90,78	628,35	23,22	0,21	0,28	62,28	0,02	205,85	275,32	64,25	5,67	738,43	9,03	0,00	0,05					

Обед

ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	100	0,80	0,11	2,50	14,40	6,00	0,04	0,06	0,02	0,00	23,10	42,20	13,40	1,10	140,60	19,16	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	8,60	8,40	24,33	167,25	9,11	0,15	0,15	15,00	0,00	46,30	176,53	47,35	1,27	575,75	4,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
МЯСО ТУШЕНОЕ ИЗ МЯСНОЙ КОНСЕРВЫ	100	15,20	18,56	4,35	351,95	0,98	0,02	0,10	0,08	0,00	24,93	145,11	19,84	2,08	300,33	0,35	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	180	5,49	6,01	24,62	336,37	0,00	0,36	0,19	0,07	0,00	25,38	217,28	145,27	6,28	304,77	2,64	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
СОК	200	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	0,02	0,01	0,00	0,00	14,00	10,00	2,80	36,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,91	0,00	14,05	84,30	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	6,84	23,40	4,68	0,36	36,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,93	0,26	12,34	59,35	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ОБИДЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	70	2,80	5,21	88,60	133,40	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	3,01	10,22	3,15	0,47	48,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	970	38,73	38,55	190,99	1 231,82	14,37	0,42	0,33	0,33	0,00	104,71	446,71	184,31	10,21	1274,90	11,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05
сего за день: 1580		61,27	57,82	281,77	1 860,17	37,59	0,63	0,61	62,61	0,02	310,56	722,03	248,56	15,88	2013,33	20,53	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10

2 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества							
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, 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																					
ПЛОДЫ ПО СЕЗОНУ	100	2,75	12,22	17,64	96,80	4,60	0,03	0,07	0,25	0,00	64,50	46,50	22,50	1,05	508,00	0,00	0,00	0,00			
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ (170525)	200	11,13	15,31	32,57	315,20	1,37	0,18	0,09	59,42	0,00	347,42	153,14	17,14	1,14	61,25	2,77	0,03	0,05			
КАЧАО С МОЛОКОМ	200	4,08	3,54	17,58	118,60	1,59	0,06	0,13	24,40	0,02	152,20	124,60	21,30	0,48	199,15	2,66	0,00	0,01			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,91	0,00	14,05	84,30	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	6,84	23,40	4,68	0,36	36,80	0,00	0,00	0,00			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,93	0,00	13,50	58,50	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	570	22,80	31,07	95,34	673,40	7,56	0,34	0,32	84,07	0,00	575,62	371,13	70,75	5,43	846,00	7,11	0,03	0,06			

Обед

ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	100	0,86	0,20	3,80	24,20	25,00	0,06	0,40	0,15	0,00	13,89	24,60	19,90	1,10	290,00	2,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПКОЙ	250	13,32	3,10	19,61	159,92	8,78	0,12	0,12	0,30	0,00	44,88	85,39	44,92	1,72	530,29	5,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСНОЙ КОНСЕРВОЙ	280	21,21	24,29	33,84	381,12	29,89	0,08	0,23	0,78	0,06	110,13	164,65	45,96	4,56	311,96	4,63	0,00	0,00	0,04	0,04	0,04
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-й ВАРИАНТ)	200	0	0,16	27,88	114,60	0,90	0,01	0,01	0,00	0,00	13,16	4,40	5,14	0,95	632,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,91	0,00	14,05	84,30	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	6,84	23,40	4,68	0,36	36,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	1,93	0,26	12,34	59,35	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	150	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
Итого за прием пищи:	910	40,63	28,25	93,44	870,49	50,30	0,30	0,38	1,07	0,04	172,54	293,41	111,27	7,04	1414,69	12,77	0,00	0,00	0,00	0,00	0,07
сего за день: 1480		63,43	59,32	188,78	1 543,89	57,86	0,64	0,70	85,14	0,04	748,36	664,54	182,02	12,47	2260,69	19,88	0,05	0,05	0,13	0,13	0,13

3 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, 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	F, мг

Завтрак																		
А ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ, ПШЕННОЙ, ОВСЯНОЙ, ГРЕЧЕВОЙ И ДРУГИХ (ПШЕНО)	250	18,34	15,62	39,10	362,41	1,34	0,16	0,26	63,10	0,02	168,78	236,31	50,37	2,65	377,37	7,03	0,00	0,04
ДЛИТЕЛЬНОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	1,35	5,88	33,20	171,69	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	7,20	16,20	4,50	0,67	70,00	0,00	0,00	0,00
	200	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	0,02	0,01	0,00	0,00	14,00	14,00	10,00	2,80	36,80	0,00	0,00	0,00
ИЛИ ИЛИ ОДНУ СВЕЖЕ (ВЕРЛОК)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	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
Б РУКАНО-ПЛЕЧЕННЫЙ	30	1,93	0,26	12,34	59,35	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	630	23,02	22,24	118,76	745,02	15,34	0,27	0,33	63,11	0,02	210,84	301,00	78,00	9,40	802,97	10,71	0,00	0,05

Обед																		
САЛИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕНЫЕ	100	1,08	0,06	1,80	13,80	18,00	0,01	0,01	0,00	0,00	28,80	18,60	9,60	0,36	180,00	1,80	0,00	0,01
САЛИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕНЫЕ	250	6,81	5,10	10,75	96,66	8,50	0,06	0,05	0,20	0,00	36,09	47,48	21,41	0,91	366,67	3,90	0,00	0,02
САЛИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕНЫЕ	280	29,17	20,91	109,02	412,16	1,91	0,07	0,19	0,28	0,00	46,15	297,89	57,73	3,76	432,11	1,64	0,01	0,03
САЛИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕНЫЕ	200	0,66	0,09	0,09	132,80	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
САЛИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕНЫЕ	40	2,91	1,13	19,94	101,66	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	6,84	23,40	4,68	0,36	36,80	0,00	0,00	0,00
САЛИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕНЫЕ	40	1,93	0,26	12,34	59,35	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00
САЛИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕНЫЕ	150	0,40	0,40	9,80	47,00	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
САЛИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕНЫЕ	910	42,96	27,95	163,65	863,43	38,41	0,21	0,28	0,48	0,00	147,20	421,86	100,35	6,47	1164,64	9,02	0,01	0,06
Итого за прием пищи:		66,98	54,27	282,40	1701,45	53,75	0,48	0,61	63,59	0,02	358,04	722,86	178,35	15,87	1967,61	20,29	0,01	0,11
Итого за день: 1540																		

4 День

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						
		Белки, г	Жиры, г	Углевод г, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																		
ПЛОДЫ С ФРУКТАМИ	250	20,65	18,22	58,25	472,50	1,40	0,10	0,12	70,25	0,00	90,62	182,57	83,62	2,27	695,52	0,91	0,02	0,02
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,10	0,00	14,72	59,25	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	10,77	3,71	3,82	0,37	13,46	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,93	0,26	12,34	59,35	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	580	23,08	18,88	95,11	738,10	11,42	0,17	0,17	70,26	0,00	122,25	220,77	100,57	5,92	1027,78	4,59	0,02	0,00

5 День

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							
		Белки, г	Жиры, г	Углевод мл, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг					
Завтрак																							
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ, ПШЕННОЙ, ОВСЯНОЙ, ГРЕЧНЕВОЙ И ДРУГИХ КРУП (ГРЕЧНЕВАЯ)	250	18,61	15,97	38,97	358,30	1,20	0,16	0,24	62,27	0,02	166,78	236,31	50,37	2,65	377,37	7,03	0,00	0,0					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	60	1,42	6,12	34,60	174,32	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	7,63	18,40	4,80	0,67	72,10	0,00	0,00	0,0					
СОК	200	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	0,02	0,01	0,00	0,00	14,00	14,00	10,00	2,80	36,80	0,00	0,00	0,0					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,91	0,00	14,05	84,30	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	6,84	23,40	4,68	0,36	36,80	0,00	0,00	0,0					

Итого за прием пищи:	650	23,94	22,09	107,82	701,72	5,20	0,23	0,28	62,27	0,02	195,25	292,11	69,85	6,48	523,07	7,03	0,00	0,04
----------------------	-----	-------	-------	--------	--------	------	------	------	-------	------	--------	--------	-------	------	--------	------	------	------

Обед																		
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОПЕЧНЫЕ	100	1,08	0,06	1,80	13,80	18,00	0,01	0,01	0,00	0,00	28,80	18,60	9,60	0,36	180,00	1,80	0,00	0,01
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,72	5,01	12,41	102,22	7,94	0,04	0,04	0,21	0,00	39,83	43,60	22,77	1,11	330,24	5,47	0,00	0,02
РАТУ ОВОЩНОЕ (С КОНСЕРВНОЙ МЯСНОЙ)	280	20,31	26,83	17,57	-394,27	13,17	0,10	0,19	0,78	0,06	65,62	248,18	53,02	4,10	835,80	4,63	0,00	0,04
КОМОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ОИ ВАРЯНТ)	200	0,16	0,12	2,70	111,12	0,80	0,01	0,01	0,00	0,00	13,83	5,76	5,78	0,22	63,21	0,40	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,91	1,13	19,94	101,66	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	6,84	23,40	4,68	0,36	36,80	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	1,93	0,26	12,34	59,35	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	150	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01
Итого за прием пищи:	910	28,51	33,91	76,56	829,42	49,91	0,26	0,30	1,00	0,06	175,78	374,03	108,98	9,83	1764,95	15,98	0,00	0,07
Всего за день:		43,43	48,53	180,77	1437,96	55,11	0,50	0,58	63,27	0,08	317,03	666,14	178,83	16,41	2288,02	23,01	0,00	0,11

6 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, 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 ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАЛННОЙ, ПШЕННОЙ, ОВСЯНОЙ, ГРЕЧНЕВОЙ И ДРУГИХ КРУП (ПШЕННАЯ)	250	18,61	15,97	38,97	358,30	1,20	0,16	0,24	62,27	0,02	166,78	236,31	50,37	2,65	377,37	7,03	0,00	0,04
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	60	4,22	2,90	27,29	163,80	12,00	0,04	0,01	0,00	0,00	12,3	24,30	8,10	0,45	69,60	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,10	0,00	14,72	59,25	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	10,77	3,71	3,82	0,37	13,46	0,00	0,00	0,00
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	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
Итого за прием пищи:	610	23,33	19,27	90,78	628,35	23,22	0,23	0,28	62,28	0,02	205,85	275,32	64,25	5,67	738,43	9,03	0,00	0,05

Обед

ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100	2,75	21,50	8,25	139,26	4,60	0,03	0,07	0,25	0,00	64,50	46,50	22,50	1,05	508,00	0,00	0,00	0,00			
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	6,81	5,10	10,75	96,66	8,50	0,06	0,05	0,20	0,00	36,09	47,48	21,41	0,91	366,67	3,90	0,00	0,02			
МЯСО ТУШЕНОЕ ИЗ МЯСНОЙ КОНСЕРВЫ	100	15,20	18,56	4,35	351,95	0,98	0,02	0,10	0,08	0,00	24,93	145,11	19,84	2,08	300,33	0,35	0,00	0,00			
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	180	5,01	6,00	28,72	188,76	0,00	0,13	0,12	0,00	0,00	13,16	102,56	35,88	1,17	92,62	2,64	0,00	0,98			
СОК	200	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	0,02	0,01	0,00	0,00	14,00	14,00	10,00	2,80	36,80	0,00	0,00	0,00			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,91	1,13	19,94	101,66	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	6,84	23,40	4,68	0,36	36,80	0,00	0,00	0,00			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	1,93	0,26	12,34	59,35	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00			
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	70	0,95	4,12	23,24	120,18	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	5,04	11,34	3,15	0,47	49,00	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	910	36,56	56,67	127,79	1142,62	18,08	0,34	0,39	0,53	0,00	169,42	413,88	122,59	9,92	1431,02	8,57	0,00	1,00			
Всего за день:	1520	59,89	75,94	218,57	1910,02	41,30	0,57	0,67	62,81	0,02	375,27	689,20	186,84	15,59	2169,45	17,60	0,00	1,05			

7 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества									
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, 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																									
ПЮЖ с фруктами	250	20.65	18.22	58.25	472.50	1.40	0.10	0.12	70.25	0.00	90.62	182.57	83.62	2.27	695.52	0.91	0.02	0.02							
ЧАЙ с САХАРОМ	200	0.10	0.00	14.72	59.25	0.02	0.00	0.01	0.00	0.00	10.77	3.71	3.82	0.37	13.46	0.00	0.00	0.00							
ХЛЕБ пшеничный	40	2.91	0.00	14.05	84.30	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	6.84	23.40	4.68	0.36	36.80	0.00	0.00	0.00							
ПЛОДЫ и ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	100	0.40	0.40	9.80	47.00	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.00							
Итого за прием пищи:	590	24.06	18.62	96.82	663.05	11.42	0.16	0.16	70.26	0.00	124.23	220.68	100.12	5.20	1023.78	2.91	0.02	0.00							
Обед																									
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	100	0.80	0.11	2.50	14.40	6.00	0.04	0.06	0.02	0.00	23.10	42.20	13.40	1.10	140.60	19.16	0.00	0.00							

СУП МАРГОВЕЛЬНЫЙ С КРУПЮЙ	250	13,32	3,10	19,61	159,92	8,78	0,12	0,12	0,30	0,00	44,88	86,39	44,92	1,72	530,29	5,12	0,00	0,03
СУП ИЗ КОНСЕРВОВ МЯСНОЙ	100	13,34	17,92	3,22	227,76	1,23	0,03	0,10	0,01	0,00	24,44	140,47	18,96	2,03	298,16	0,42	0,00	0,00
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,62	5,40	31,74	202,14	0,00	0,07	0,04	0,00	0,00	5,83	28,44	25,34	1,33	36,42	0,81	0,02	1,32
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	200	0,16	0,16	2,70	111,12	1,60	0,01	0,01	0,00	0,00	13,16	3,96	4,43	0,79	112,44	0,80	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,91	1,13	19,94	101,66	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	6,84	23,40	4,68	0,36	36,80	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	1,93	0,26	12,34	59,35	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	-	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,00
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	150	0,40	9,80	10,00	47,00	0,03	0,02	0,01	0,00	0,00	138,11	358,35	124,86	10,61	1473,51	29,99	0,02	1,37
Итого за прием пищи:	1060	39,48	28,48	101,85	923,35	27,61	0,37	0,38	0,34	0,00	138,11	358,35	124,86	10,61	1473,51	29,99	0,02	1,37
Всего за день: 1650		63,54	47,10	198,67	1586,40	39,03	0,53	0,54	0,60	0,00	263,34	694,64	224,98	15,81	2497,29	32,90	0,04	1,40

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества				
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, 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	F, мг		

Завтрак

КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ, ПШЕННОЙ, ОВСЯНОЙ, ГРЕЧНЕВОЙ И ДРУГИХ КРУП (ОВСЯНА)	250	15,33	14,80	38,50	371,42	1,14	0,17	0,23	65,24	0,02	174,7	263,45	52,77	2,79	395,30	13,6	0,00	0,00	0,04
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	1,35	5,88	33,20	171,88	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	7,20	16,20	4,50	0,67	70,00	0,00	0,00	0,00	0,01
КАША С МОЛОКОМ	200	4,08	3,54	17,58	118,60	1,59	0,06	0,13	24,40	0,02	152,20	124,60	21,30	0,48	199,15	2,56	0,00	0,01	0,01
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,91	0,00	14,05	84,30	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	6,84	23,40	4,68	0,36	36,80	0,00	0,00	0,00	0,05
Итого за прием пищи:	540	23,67	24,22	103,33	746,00	2,73	0,28	0,39	89,64	0,04	340,94	427,65	83,25	4,30	701,25	16,26	0,00	0,00	0,10

Обед

ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕНЫЕ	100	1,08	0,06	1,80	13,80	18,00	0,01	0,01	0,00	0,00	28,80	18,60	9,60	0,36	180,00	1,80	0,00	0,00	0,01
РАСОЛЫНИК ЛЕНИН-РАДСКИЙ	250	5,20	7,40	25,60	117,90	14,30	0,15	0,06	0,00	0,00	16,58	34,95	28,00	1,03	476,55	5,47	0,00	0,00	0,02
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСНОЙ КОНСЕРВОЙ	280	21,21	24,29	33,84	381,12	29,89	0,08	0,23	0,78	0,06	110,13	164,65	45,96	4,56	311,96	4,63	0,00	0,00	0,04
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,84	23,40	4,68	0,36	36,80	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,91	1,13	19,94	101,66	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00	0,01
ХЛЕБ РЖАНОЙ	150	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	0,01	0,00	0,00	16	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,00	0,08
Итого за прием пищи:	1060	33,39	33,63	103,32	853,63	72,19	0,34	0,35	0,79	0,06	191,67	276,09	103,17	9,59	1325,31	15,58	0,00	0,00	0,13
Всего за день: 1600		67,06	67,85	206,65	1599,96	74,92	0,62	0,74	89,95	0,10	532,61	703,74	186,42	13,89	2116,85	31,84	0,00	0,00	0,13

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества				
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, 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	F, мг		

Завтрак

ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100	2,75	21,50	8,25	139,26	4,80	0,03	0,07	0,25	0,00	64,50	46,50	22,50	1,05	508,00	0,00	0,00	0,00	0,00
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ (170925)	200	9,74	13,40	28,50	275,80	1,20	0,16	0,08	52,00	0,00	304,00	134,00	15,00	1,00	53,60	2,43	0,02	0,00	0,04
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,10	0,00	14,72	59,25	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	10,77	3,71	3,82	0,37	13,46	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,91	0,00	14,05	84,30	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	6,84	23,40	4,68	0,36	36,80	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,93	0,00	13,50	58,50	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	570	17,43	34,90	79,02	617,11	5,82	0,26	0,19	52,25	0,00	390,97	231,10	51,13	5,43	652,66	4,11	0,02	0,00	0,04

Обед

ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	100	0,80	0,11	2,50	14,40	6,00	0,04	0,06	0,02	0,00	23,10	42,20	13,40	1,10	140,60	19,16	0,00	0,00	0,01
СУП ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	3,80	4,98	8,13	84,48	18,48	0,08	0,04	0,00	0,00	33,98	47,43	22,20	0,83	270,55	8,43	0,00	0,00	0,04
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	280	29,17	20,91	109,02	412,16	1,91	0,07	0,19	0,28	0,00	46,15	297,89	57,73	3,76	432,11	1,64	0,01	0,03	0,03
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	0,16	0,16	2,70	111,12	1,60	0,01	0,01	0,00	0,00	13,16	3,96	4,43	0,79	112,44	0,80	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,91	1,13	19,94	101,66	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	6,84	23,40	4,68	0,36	36,80	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	150	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	0,01	0,00	0,00	16	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,00	0,01
Итого за прием пищи:	1060	39,17	27,95	164,43	830,17	37,99	0,30	0,31	0,31	0,00	144,09	449,37	93,37	10,12	1311,30	31,71	0,01	0,01	0,09
Всего за день: 1630		56,60	64,85	243,45	1598,40	43,81	0,56	0,50	52,56	0,00	535,06	680,47	144,50	15,55	1963,60	35,82	0,03	0,01	0,13

Пример пищи, наименование блюда

Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества						
	Белки, г	Жиры, г	Углевода, 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 ВЯЖАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ, ПШЕННОЙ, ОВСЯНОЙ, ГРЕЧНЕВОЙ И ДРУГИХ ЗЕРН (ГРЕЧНЕВАЯ)	250	14,64	13,86	31,68	312,00	0,96	0,14	0,19	54,80	0,02	146,77	221,30	44,33	2,34	332,09	6,19	0,00	0,04			
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	0,96	1,12	26,24	120,18	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	5,04	11,34	3,15	0,47	49,00	0,00	0,00	0,00			
СЛОЖ	200	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	0,02	0,01	0,00	0,00	14,00	10,00	2,80	36,80	0,00	0,00	0,00	0,00			
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	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			
КАШЕ ЯЖАНО-ПШЕННЫЙ	30	1,93	0,26	12,34	59,35	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	630	18,92	15,64	100,26	623,33	14,96	0,24	0,25	54,81	0,02	186,67	281,13	70,61	8,89	736,69	9,87	0,00	0,05			

Обед

ОСОБОЦ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ВАРИАНТ))	100	0,86	0,20	3,80	24,20	25,00	0,06	0,40	0,15	0,00	13,89	24,60	19,80	1,10	290,00	2,10	0,00	0,00			
НАТУРАЛЬНЫЕ (С КОНСЕРВНОЙ МЯСНОЙ)	250	5,94	5,50	19,92	154,74	7,05	0,15	0,08	0,25	0,00	57,34	136,51	40,18	1,89	567,01	3,43	0,00	0,03			
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	280	17,41	23,09	15,06	337,95	11,29	0,09	0,17	0,67	0,04	56,25	212,73	45,45	3,52	716,49	3,97	0,00	0,04			
КАШЕ ПШЕННЫЙ	200	0,66	0,09	32,01	132,80	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			
КАШЕ ПШЕННЫЙ	40	2,91	1,13	19,94	101,66	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	6,84	23,40	4,68	0,36	36,80	0,00	0,00	0,00			
КАШЕ ПШЕННЫЙ	40	1,93	0,26	12,34	59,35	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00			
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	150	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01			
Итого за прием пищи:	1060	30,11	30,67	80,86	857,70	53,34	0,40	0,70	1,08	0,04	163,64	431,73	125,14	10,15	1930,30	13,18	0,00	0,08			
Итого за день: 1690		49,03	46,31	181,12	1481,03	68,30	0,64	0,95	55,85	0,06	350,31	712,86	195,75	19,04	2866,90	23,05	0,00	0,13			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал																	
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г																		
Итого за весь период	607,25	561,65	2156,95	16449,23																	
Итого за период за период	60,73	56,16	215,70	1644,92																	
Всего за период	668	618	2373	18094																	

