



*Университет*  
*Директор ИСЭ* *Александр М.С.*



**Примерное меню**

для обучающихся общеобразовательных учреждений возрастной группы 7-11 лет (1 смена)

(составлено в соответствии с абз.1 п. 6.8 СанПиН 2.4.5.2409-08)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белок, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг			I, мкг
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВ	150	3,4	7,3	29,6	198,4	0,04	0,8	39,3	0,1	0,1	88,9	20,5	94,2	0,3	0,7	36,8	182	2015
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С ВЕТЧИНОЙ И СЫРОМ	25/20/30	10	8	15	176,6	0,2	0,2	48,3	1	0,1	218,6	27,2	198,1	1,2	1,4	2,8	11	2004
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,9	5	32,5	190	0,06	1,6	24,4	0	0,2	152,2	21,3	124,6	0,4	0,6	3	694	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>425</b>	<b>18,3</b>	<b>20,3</b>	<b>77,1</b>	<b>565</b>	<b>0,3</b>	<b>2,6</b>	<b>112,2</b>	<b>1,1</b>	<b>0,4</b>	<b>459,7</b>	<b>69</b>	<b>416,9</b>	<b>1,9</b>	<b>2,7</b>	<b>42,6</b>		
<b>Обед</b>																		
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	35	0,4	0,1	1,3	8,4	0,03	8,8	0	0,3	0	4,9	7	9,1	0,4	0,1	1,1	515/576	2004
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ)	250	6,2	5,6	22,3	167	0,23	5,8	0	2,4	0,07	42,7	35,6	88,1	2,1	0,8	51,4	139	2004
ПШЕНЦЕЛЬ МЯСНОЙ	80	12,7	11,5	12,8	208,8	0,03	0	0	2,9	0,1	4,8	19,2	60	1,6	0,5	24,2	451	2004
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,1	9,1	34,2	244,5	0,5	0	0	1	0,03	4,9	21,1	37,2	1,1	0,4	86,9	516	2004
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ С ВИТ. С	200	0,4	0	49,6	142	0	16	0	0,1	0	13,8	7,1	5,9	0,3	0	0,2	631	2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	14,9	69	0,5	0	0	0,5	0	6,9	7,5	31,8	0,7	0,3	1,7		ГОСТ 2077-84
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>745</b>	<b>26,8</b>	<b>26,6</b>	<b>135,1</b>	<b>839,7</b>	<b>1,29</b>	<b>30,6</b>	<b>0</b>	<b>7</b>	<b>0,2</b>	<b>78</b>	<b>97,5</b>	<b>232,1</b>	<b>6,2</b>	<b>2,1</b>	<b>136</b>		
<b>Полдник</b>																		
МОЛОКО в инд. упак.	200	6	6,4	9,4	120	0,1	1,1	25,3	0	0,2	240	23,7	180	0,2	0,8	19	697	2004
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	70	9,7	19,7	25,7	323,4	0,08	0,3	0,16	0	0,12	226,4	18,9	164,9	0,9	0,8	8,4	534	2003
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>270</b>	<b>15,7</b>	<b>26,1</b>	<b>35,1</b>	<b>443,4</b>	<b>0,18</b>	<b>1,4</b>	<b>25,46</b>	<b>0</b>	<b>0,32</b>	<b>466,4</b>	<b>42,6</b>	<b>344,9</b>	<b>1,1</b>	<b>1,6</b>	<b>27,4</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>60,8</b>	<b>73</b>	<b>247,3</b>	<b>1848,1</b>	<b>1,77</b>	<b>34,6</b>	<b>137,7</b>	<b>8,1</b>	<b>0,92</b>	<b>1004</b>	<b>209,1</b>	<b>993,9</b>	<b>9,2</b>	<b>6,4</b>	<b>206</b>		

Продукт питания, наименование блюда	Масса порции	Липиды					Энергетическая ценность, ккал	Витамин	Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур
		Жирные кислоты			Углеводы, г	Вит. А			Минеральные вещества											
		Полноцен.	Жирные	Углевод.					С, мг	А, мг	К, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	К, мг	Zn, мг	Fe, мг		
КОТЛЕТА ИЗ МЯСА КУР	80	14,9	11,4	13,6	216	0,02		12,8	0,11	2,88	0,1	65,6	30,4	132,2	1,6	0,1	25,5	498	2004	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,2	6,8	21,9	163,5	0,14		18,2	0	0,2	0,1	17	27,8	86,6	1	0,7	56,5	520	2004	
ОВОЩИ ПОСЛЕЗНОУ	20	0,2	0	0,5	2,8	0		2	0	0,1	0	4,6	2,8	8,4	0,3	0,1	0,6	515/576	2004	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОННОМ	200	0,7	0,1	15,2	62	0		7	0	0	0	8	5	10	1	0	0	686	2004	
БАТОН БЕЛЫЙ ПИЦЦАТНЫЙ	20	1,6	0,2	10,3	52,4	0,02		0	0	0,3	0	4,6	6,6	17,4	0,2	0,1	0		2004	
Итого за прием пищи:	475	20,2	18,5	61,5	496,7	0,24		35	0,11	3,48	0,2	119,8	72,6	253,6	4,1	1	82,6		ТУ 10 71 11 00 2416 3077-2016	
ОВОЩИ ПОСЛЕЗНОУ	20	0,4	0	2,2	11,6	0		0,8	0	0,2	0	3,6	3,8	11,2	0,2	0,2	0	515/576	2004	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ РЫБНЫЙ	250/18	5	3,3	20,5	132,6	0,11		12	0	2,7	0,08	15	30,7	113,7	1,3	0,5	60,2	135	2004	
ПРЕЖЕ ПО-СТРОГАНОВСКИ	80	10,9	10,9	3,2	156	0,15		23,1	4,4	2,4	1,1	20,5	11,8	178,6	3,8	2,9	68,8	431	2004	
РИС ОТПАРИТЫ	150	3,8	6,1	38,9	228	0,63		0	0	0,3	0,02	5,3	25,5	77,9	0,5	0,8	60,9	511	2004	
БАТОН БЕЛЫЙ ПИЦЦАТНЫЙ	20	1,6	0,2	10,3	52,4	0,02		0	0	0,3	0	4,6	6,6	17,4	0,2	0,1	0		ТУ 10 71 11 00 2416 3077-2016	
ХЛЕБ РЖАНОУ	20	1,3	0,2	9,9	46	0,4		0	0	0,2	0	4,6	5	21,2	0,6	0,2	1,1		ТУ 10 71 11 00 2416 3077-2016	
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ.С	200	0,6	0	31,4	124	0		0,2	0	0,5	0,02	32,5	17,3	73,4	0,7	0	0,2	0,39	ГОСТ 17077-84	
Итого за прием пищи:	755	23,8	20,7	116,4	780,6	0,71		36,6	4,4	6,6	1,22	106,1	106,9	443,6	7,3	4,7	200		2004	
МОЛОКО в упаковке	200	6	6,4	9,6	120	0,1		11	25,3	0	0,2	240	23,7	180	0,2	0,6	19	667	2004	
ФРУКТ	150	0,6	0,6	12,7	61,1	0		13	0	0,8	0	20,8	10,4	14,3	2,9	0,2	2,6			
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	4	4	22,2	141,5	0,6		0	7	1,6	0,04	11,2	14,2	38,3	0,7	0,3	24	422	2015	
Итого за прием пищи:	380	10,6	11	44,3	322,6	0,7		14,1	32,3	2,4	0,24	272	48,3	232,6	3,8	1,3	45,6			
Всего за день:		64,3	59,2	322,2	1569,9	1,65		85,7	36,81	12,5	1,66	497,9	277,8	929,6	15,2	7	328			

Пример пищи, плановые нормы	Дети, третья																№ реше-ния	Сборные ресурсы
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ реше-ния		
		Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Св, мг	Mg, мг	P, мг	Ca, мг	Zn, мг			
ТАНЕ-КАНКА ПИВОЖАНАЯ С МОЛОКОМ СТУПЕННЫМ	1000	0,2	17,9	51,4	396		0,4	21	0,9	0,6	383,6	53	429,9	1,3	1,2	9,2	466	2004
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,04	0,01	0	0,7	0	0,02	0	0	0	2	0,6	1,6	0,2	0	0	685	2004
БАТОН ВОДОРОДНЫЙ	20	1,6	0,2	10,3	52,4	0,02	0	0	0,3	0	4,6	6,6	17,4	0,2	0,1	0		19 10 71 11-0034836-0177-2016
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>420</b>	<b>31,84</b>	<b>18,17</b>	<b>62,2</b>	<b>548,7</b>	<b>1,02</b>	<b>0,52</b>	<b>21</b>	<b>1,2</b>	<b>0,6</b>	<b>390,2</b>	<b>60,5</b>	<b>448,9</b>	<b>1,7</b>	<b>1,3</b>	<b>9,2</b>		
ОВОЩИ ГОТОВЫЕ	10	0,3	0	0,7	4	0	0,4	0	0,1	0,4	1,8	1,9	5,6	0,1	0,1	0	514,976	2014
БРИЛЛ С КАРПУСЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250	2,3	6,7	13,4	122,2	0,05	10,7	10	3,4	0,05	58,5	77	60,7	1	0,4	0,4	110	2014
ПЕЧЕНЬ ВАЖЕЛЬ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	60/30	7,7	9,9	9	154,9	0,04	2,3	0,05	2,6	0,1	9,1	12,4	73,1	0,9	2,5	18,6	461,587	2014
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПАЧАЯ	100	8,7	7,4	42,6	279	0,7	0	0	0,6	0,1	14,8	135,8	203,0	4,6	1,5	56,2	508	2004
ХЛЕБ ГРАХОВЫЙ	40	7,6	0,4	19,8	92	0,5	0	0	0,4	0	9,2	10	42,4	1,2	0,4	2,2		11047 2077 81
КОМБОТ ПО ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ СМ С ВИС	200	0,2	0,1	33	138	0,01	16	0	0,1	0	18	7	10,4	0,3	0	0,2	634	2014
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>730</b>	<b>21,8</b>	<b>24,6</b>	<b>118,5</b>	<b>790,1</b>	<b>1,5</b>	<b>29,4</b>	<b>10,05</b>	<b>6,2</b>	<b>0,65</b>	<b>111,6</b>	<b>194,1</b>	<b>394,1</b>	<b>8,1</b>	<b>4,9</b>	<b>77,6</b>		
МОЛОКО в виде утка	200	6	6,4	9,4	120	0,1	1,1	25,3	0	0,2	240	23,7	180	0,2	0,8	10	607	2004
ХИЩАТЕРСКОЕ НЕДЛ ЖИВ БЕЗ КРЕМА	75	4,7	3,8	38	250	0,08	0	12	3,1	0,06	15	17,2	48	0,9	0,9	9	418	2014
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>275</b>	<b>10,7</b>	<b>15,2</b>	<b>47,4</b>	<b>370</b>	<b>0,18</b>	<b>1,1</b>	<b>37,3</b>	<b>3,1</b>	<b>0,26</b>	<b>255</b>	<b>40,9</b>	<b>228</b>	<b>1,1</b>	<b>1,7</b>	<b>28</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>64,34</b>	<b>57,91</b>	<b>228,1</b>	<b>1708,8</b>	<b>2,3</b>	<b>31,02</b>	<b>68,35</b>	<b>10,5</b>	<b>1,51</b>	<b>796,8</b>	<b>295,5</b>	<b>1073</b>	<b>10,9</b>	<b>7,9</b>	<b>115</b>			



Пример пищи, как минимум 6-ти раз	День питания														№ рецеп-туры	Сборник рецептур		
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества								
		Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Св, мг	Мг, мг	Р, мг	Са, мг			К, мг	Na, мг
Завтрак																		
БЛИНЧИКИ С ДЖЕМОМ СПОВИДИМ	180	6,2	0,8	52,5	318	0,11	1,2	39,5	3	0,98	28,5	71,2	72,3	2	0,9	42,7	728	2004
ЖОУРЕ ФРУКТОВЫЙ	125	3,5	3,1	17,3	112,5	0,04	0,8	25	0	0,2	148,8	17,5	112,8	0,15	0	0	1087	1 (РС) 31981-2013
ЧАЙ С НЕЖКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА	200	0,2	0,1	10	40	0	0	0	0	0	5	4	8	1	0	0	685	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>475</b>	<b>9,9</b>	<b>4,0</b>	<b>79,8</b>	<b>470,5</b>	<b>0,15</b>	<b>2,0</b>	<b>64,5</b>	<b>3</b>	<b>0,28</b>	<b>182,3</b>	<b>44,7</b>	<b>193,1</b>	<b>3,15</b>	<b>0,9</b>	<b>42,7</b>		
Обед																		
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	20	0,3	0	0,5	2,8	0	2	0	0,1	0	4,6	2,8	8,9	0,3	0,1	0,6	515/576	2004
СУП ИЗ ОВЯЗЦЫ С СМЕТАНОЙ	200	2,7	4,7	8,6	89,2	0,07	8,8	6,3	0,6	0,1	31,5	18,3	47,3	0,6	0,4	51,9	135	2004
ТЯФТЕЛИ РЫБНЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	80	7,1	5,7	8,9	118,4	0,05	1,6	0,05	2,2	0	24,8	9,4	92,8	0,6	0,4	80,2	394	2004
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПИРЕ	180	3,2	6,8	21,9	163,3	0,14	18,2	0	0,2	0,1	37	27,8	89,0	1	0,7	56,5	520	2004
КОМБО ИЗ СМЕСИ СВЕЖИХ ПЛОДОВ СМ	200	0,2	0	35,4	142	0,06	11,2	0	0,1	0	22	11,9	12	8,1	0	0,4	632	2004
ВЫПЕЧНОЕ ИЗ ДРЯНИ	50	3,7	6,3	22	159	0,06	0	2	2,3	0,8	9,8	13,7	35	0,7	0,3	24	424	2015
ЖЕЛЬЕ ЖАКЮИ	20	1,3	0,2	9,9	46	0,4	0	0	0,2	0	4,6	5	21,2	0,6	0,2	1,1		1 (РС) 2077-81
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>720</b>	<b>14,3</b>	<b>23,7</b>	<b>107,2</b>	<b>720,9</b>	<b>0,78</b>	<b>41,8</b>	<b>6,25</b>	<b>5,7</b>	<b>1</b>	<b>134,4</b>	<b>88,9</b>	<b>103,1</b>	<b>3,8</b>	<b>2,1</b>	<b>215</b>		
Ужин																		
СОУС ФРУКТОВЫЙ	200	1	0	20,2	85	0,02	4	0	0,2	0,02	14	8	14	7,8	0	0	707	2004
ВЫПЕЧНОЕ ИЗ ДРЯНИ	100	9,6	11,3	26,9	271	0,14	0	7,3	1,5	0,1	26,9	25,2	104,5	1,5	0,2	21,5	420	2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>10,6</b>	<b>11,3</b>	<b>47,1</b>	<b>356</b>	<b>0,16</b>	<b>4</b>	<b>7,3</b>	<b>1,7</b>	<b>0,12</b>	<b>28,3</b>	<b>33,2</b>	<b>118,5</b>	<b>4,3</b>	<b>0,2</b>	<b>21,5</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>38,8</b>	<b>47,8</b>	<b>134,1</b>	<b>1547,4</b>	<b>1,09</b>	<b>47,8</b>	<b>80,25</b>	<b>9,4</b>	<b>1,4</b>	<b>600</b>	<b>165,8</b>	<b>614,9</b>	<b>11,4</b>	<b>3,2</b>	<b>279</b>		

День шестой

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеб. оды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг			I, мкг
Завтрак																		
ПШОВ	150	16,5	16,9	24,4	322	0,06	1,3	0	2,8	0,1	14,2	39,3	200,1	2,7	0,9	61,5	265	2015
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	15	0,2	0,1	0,6	3,6	0	3,8	0,1	0,1	0	2,1	3	3,9	0,2	0,1	0,3	515/576	2004
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/5	0,3	0,1	15,2	62	0	2	0	0	0	8	5	10	1	0	0	686	2004
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	60	7,7	8,5	22,6	199,8	0,07	0,3	0,07	0	0,1	155,3	14,1	126,3	0,8	1	29	533	2003
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	20	1,6	0,2	10,3	52,4	0,02	0	0	0,3	0	4,6	6,6	17,4	0,2	0,1	0		ТУ 10.71.11.002:48363077-2016
Итого за прием пищи:	450	26,3	25,8	73,1	639,8	0,15	7,4	0,17	3,2	0,2	184,2	68	357,7	4,9	2,1	90,8		
Обед																		
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	10	0,2	0	1,1	5,8	0	0,4	0	0,1	0	1,8	1,9	5,6	0,1	0,1	0	515/576	2004
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРОЙ	200/10	3,8	5	12,7	111,8	0	0,8	0,2	1,3	0	26,4	11,7	38,5	0,7	0,4	57,7	147	2004
КОТЛЕТА НАТУРАЛЬНАЯ ИЗ ПТИЦЫ	80	15,1	15,6	8,8	250,9	0,01	0,5	0,2	5	0,2	29,2	18,5	148,6	1,8	1,8	72,6	496	2004
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,8	6,9	16,1	141	0,05	26,4	0,1	2,9	0,1	86,4	28,8	57,6	1,2	1	66,4	214	2004
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ С	200	0,6	0	31,4	124	0	0,7	0	0,5	0,02	32,5	17,5	23,4	0,7	0	0,2	639	2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	19,8	92	0,8	0	0	0,4	0	9,2	10	42,4	1,2	0,4	2,2		ГОСТ 2077-84
Итого за прием пищи:	690	26,1	27,9	89,9	725,5	0,86	28,8	0,5	10,2	0,32	185,5	88,4	316,1	5,7	3,7	199		
Полдник																		
МОЛОКО в вид упак.	200	6	6,4	9,4	120	0,1	1,1	25,3	0	0,2	240	23,7	180	0,2	0,8	19	697	2004
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	75	9,2	5,5	29,2	202	0,08	0,04	34	0,9	0,1	50,8	21,6	90,2	0,9	0,4	13,2	410	2015
Итого за прием пищи:	275	15,2	11,9	38,6	322	0,18	1,14	59,3	0,9	0,3	290,8	45,3	270,2	1,1	1,2	32,2		
Всего за день:		67,6	65,6	201,6	1687,3	1,19	37,34	59,97	14,3	0,82	660,5	201,7	944	11,7	7	322		

Пески Второго дачного участка

Прочие виды, наименование блюда	Масса порции	Щелочные вещества			Энергетическая ценность ккал	Питательные					Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг			I, мг
КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВ	150	4,1	7,0	29,6	294,5	0,09	0,6	37,4	0,1	0,4	91,1	25,4	106,9	0,6	0,7	37,9	175	2015
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С ВЕТЧИНОЙ И СЫРОМ	25/20/30	10	8	15	176,0	0,2	0,2	48,3	1	0,1	218,8	27,5	198,1	1,2	1,4	2,8	11	2004
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,9	5	32,5	190	0,06	1,6	24,4	0	0,2	152,2	21,3	124,6	0,4	0,6	3	694	2004
Итого за прочие блюда:	425	19	20,6	77,1	571,1	0,35	2,4	110,1	1,1	0,7	461,9	73,9	428,6	2,3	2,7	43,7		
Обед																		
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	20	0,2	0	0,5	7,8	0	2	0	0,1	0	4,6	2,8	8,4	0,3	0,1	0,6	515/576	2004
БОРЩ ИЗ СВ.КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250	2,3	6,7	13,4	122,2	0,05	10,7	10	2,4	0,05	58,5	27	60,7	1	0,4	0,4	110	2004
КОТЛЕТА ИЗ МЯСА КУР	80	14,9	11,4	13,6	216	0,08	12,8	0,11	2,88	0,1	65,6	30,4	131,21	1,6	0,1	25,5	498	2004
РИС ОТПАРИШ	150	3,8	6,1	38,9	228	0,03	0	0	0,3	0,02	5,3	25,5	77,9	0,5	0,8	60,8	511	2004
КОМБИН. ИЗ СМОС И СМ.ЖИИ ПЛОДОВ СУМ	200	0,2	0	35,4	142	0,06	11,2	0	0,1	0	22	11,9	12	0,1	0	0,4	632	2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,3	0,2	9,4	46	0,34	0	0	0,2	0	4,6	5	21,2	0,6	0,2	1,1		1 КХТ 2017-84
Итого за прочие блюда:	720	23,7	24,4	111,7	757	0,56	36,7	10,11	5,98	0,17	166,6	102,4	311,4	4,1	1,6	88,8		
Полдник																		
МОЛОКО в виде чая	200	6	6,4	9,4	120	0,1	1,1	25,3	0	0,2	240	23,7	180	0,2	0,3	19	693	2004
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	70	9,7	19,7	25,7	323,4	0,08	0,3	0,16	0	0,17	220,4	18,9	164,9	0,9	0,8	3,4	534	2003
Итого за прочие блюда:	270	15,7	26,1	35,1	443,4	0,18	1,4	25,46	0	0,37	466,4	42,6	344,9	1,1	1,1	27,4		
Всего за день:		57,4	71,1	223,9	1771,5	1,09	40,5	145,7	7,08	1,19	1089	219,1	1093,9	7,4	5,9	180		

День второй

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг			Г, мг
<b>Завтрак</b>																		
ТЕРТЕЛЫ МЯСНЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	70/50	11,7	14,6	11,1	222,5	0,06	3,3	0,09	3,6	0	13,5	18	103,7	1,4	0,2	24,1	462/587	2004
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,1	9,1	34,2	244,5	0,5	0	0	1	0,03	4,9	21,1	37,2	1,1	0,4	56,9	516	2004
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	15/20	5	5	10,3	107	0,02	0,1	34,5	0,4	0,04	153,8	9,4	109	0,4	0,3	0	3	2004
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/5	0,3	0,1	15,2	62	0	2	0	0	8	5	10	1	0	0	686	2004	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>510</b>	<b>22,1</b>	<b>28,8</b>	<b>70,8</b>	<b>636</b>	<b>0,58</b>	<b>5,4</b>	<b>34,59</b>	<b>5</b>	<b>0,07</b>	<b>180,2</b>	<b>53,5</b>	<b>259,9</b>	<b>3,9</b>	<b>1,1</b>	<b>81</b>		
<b>Обед</b>																		
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	30	0,3	0	1,1	7,2	0,02	7,5	0	0,2	0	4,2	6	7,8	0,3	0,1	1	515/576	2004
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ)	250	6,2	5,6	22,3	167	0,23	5,8	0	2,4	0,07	42,7	35,6	88,1	2,1	0,8	51,4	139	2004
ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ	80	8,5	22,6	2,3	247,2	0,2	0,7	0	2,1	0,07	16	17,9	102,9	1,8	2,3	5,6	260	2015
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,7	7,8	42,6	279	0,2	0	0	0,6	0,1	14,8	135,8	203,9	4,6	1,5	56,2	508	2004
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ С/М С ВИТ С	200	0,2	0,1	33	138	0,01	16	0	0,1	0	18	7	10,4	0,3	0	0,2	634	2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	9,9	46	0,34	0	0	0,2	0	4,6	5	21,2	0,6	0,2	1,1		ГОСТ 2077-84
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>730</b>	<b>25,2</b>	<b>36,3</b>	<b>111,2</b>	<b>884,4</b>	<b>1</b>	<b>30</b>	<b>0</b>	<b>5,6</b>	<b>0,24</b>	<b>100,3</b>	<b>207,3</b>	<b>434,3</b>	<b>9,7</b>	<b>4,9</b>	<b>116</b>		
<b>Полдник</b>																		
МОЛОКО в упаковке	200	6	6,4	9,4	120	0,1	1,1	25,3	0	0,2	240	23,7	180	0,2	0,8	19	697	2004
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	9,6	13,8	26,9	271	0,14	0	7,5	1,5	0,1	269,3	24,2	104,5	1,5	0,2	21,5	420	2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>15,6</b>	<b>20,2</b>	<b>36,3</b>	<b>391</b>	<b>0,24</b>	<b>1,1</b>	<b>32,8</b>	<b>1,5</b>	<b>0,3</b>	<b>509,3</b>	<b>47,9</b>	<b>284,5</b>	<b>1,7</b>	<b>1</b>	<b>40,5</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>62,9</b>	<b>85,3</b>	<b>218,3</b>	<b>1911,4</b>	<b>1,82</b>	<b>36,5</b>	<b>67,39</b>	<b>12,1</b>	<b>0,61</b>	<b>789,8</b>	<b>308,7</b>	<b>978,7</b>	<b>15,3</b>	<b>7</b>	<b>237</b>		



Пример пищи, наименование блюда	Дневная норма			Энергетическая ценность ккал	Витамин	Минеральные вещества										Сборник рецептов		
	Масса порции	Пищевые вещества				С, мг	Витамины				Минеральные вещества							
		Белки, г	Жиры, г				Углеб. (ам.), г	А, мкг	Е, мкг	В1, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	K, мг		Na, мг	Cl, мг
<b>ОБЛАДЫ С МОЛОКОМ СЪЩЕННЫМ</b>	100/50	11,1	13,1	68,7	347	0,27	1,1	45,1	5,6	0,3	28,1	66,2	206,7	2,1	1,1	50,1	733	2004
<b>ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА</b>	200	0,2	0,1	10	90	0,2	0	0	0	3	4	8	1	0	0	685	2004	
<b>ФРУКТ</b>	130	0,6	0,0	12,7	61,1	0,1	13	0	0,8	0	20,8	10,4	14,3	2,9	0,2	2,6		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>480</b>	<b>11,9</b>	<b>13,8</b>	<b>91,4</b>	<b>542,1</b>	<b>0,27</b>	<b>14,1</b>	<b>45,1</b>	<b>6,4</b>	<b>0,3</b>	<b>306,9</b>	<b>80,6</b>	<b>319</b>	<b>6</b>	<b>1,3</b>	<b>52,7</b>		
<b>ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ</b>	10	0,1	0	0,2	1,3	0	0,2	0	0	0	2,1	1,3	2,2	0,1	0	0	515/536	2004
<b>С УП С МАКАЦИЯНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРОМ</b>	250/15	4,9	6,7	15,8	145	0	0,8	0,2	1,3	0	26,4	11,7	38,5	0,7	0,4	57,9	147	2004
<b>ВИНИ ВЕЛЬ МЯСНОЙ</b>	80	12,7	11,5	12,8	208,8	0,03	0	0	2,9	0,1	4,8	19,2	60	1,6	0,5	24,2	451	2004
<b>РАУ ОВОЩНОЕ</b>	150	3,5	7,0	10	145,5	0,6	9	0,9	0,7	0	37	24	92	1,1	0,9	66,5	540	2004
<b>НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ С</b>	200	0,6	0	11,4	124	0	0,7	0	0,5	0,02	32,5	17,5	23,4	0,7	0	0,2	619	2004
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>	40	2,6	0,4	19,8	92	0,8	0	0	0,4	0	4,2		47,4	1,2	0,4	2,2		ГОСТ 2677-84
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>645</b>	<b>24,4</b>	<b>26,2</b>	<b>96</b>	<b>716,6</b>	<b>1,42</b>	<b>10,7</b>	<b>1,8</b>	<b>5,8</b>	<b>0,12</b>	<b>112</b>	<b>84,7</b>	<b>258,5</b>	<b>5,4</b>	<b>2,2</b>	<b>151</b>		
<b>МОЛОКО в мод. утка</b>	200	6	6,4	9,4	120	0,1	1,1	25,3	0	0,2	240	21,7	140	0,2	0,8	19	607	2004
<b>КОЛОНДЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ БЕЗ КРЕМА</b>	75	4,7	8,8	18	250	0,08	0	12	3,1	0,06	15	17,2	48	0,9	0,9	9	418	2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>275</b>	<b>10,7</b>	<b>15,2</b>	<b>27,4</b>	<b>370</b>	<b>0,18</b>	<b>1,1</b>	<b>37,3</b>	<b>3,1</b>	<b>0,26</b>	<b>255</b>	<b>40,9</b>	<b>228</b>	<b>1,1</b>	<b>1,7</b>	<b>28</b>		
<b>Итого за день:</b>	<b>47</b>	<b>47,7</b>	<b>234,8</b>	<b>1628,7</b>	<b>1,88</b>	<b>25,9</b>	<b>83,5</b>	<b>15,3</b>	<b>0,68</b>	<b>671,9</b>	<b>206,2</b>	<b>605,5</b>	<b>12,5</b>	<b>5,3</b>	<b>232</b>			

День четвертый

Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеб. дль, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг			I, мкг
<b>Завтрак</b>																		
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	80	11	6,2	7,4	130	0,06	0	0,06	0,6	0	36,8	9,6	148,8	0,6	0,4	80,5	388	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПИРОГЕ	150	3,2	6,8	21,9	163,5	0,14	18,2	0	0,2	0,1	37	27,8	86,6	1	0,7	56,5	520	2004
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	20	0,2	0	0,5	2,8	0	2	0	0,1	0	4,6	2,8	8,4	0,3	0,1	0,6	515/576	2004
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,04	0,01	0	0,3	0	0,02	0	0	0	2	0,9	1,6	0,2	0	0	685	2004
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ БЕЗ КРЕМА	20	1,3	7	11,9	115	0	0	0	0	0	2,1	1,7	9	0,1	0,1	1,8		ГОСТ 24901-2014
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	25	2	0,3	12,9	65,5	0,025	0	0	0,4	0	5,8	8,3	21,8	0,5	0,2	0		ТУ 10.71.11-90248363077-2016
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>495</b>	<b>17,74</b>	<b>20,31</b>	<b>54,6</b>	<b>477,1</b>	<b>0,225</b>	<b>20,22</b>	<b>0,06</b>	<b>1,3</b>	<b>0,1</b>	<b>88,3</b>	<b>51,1</b>	<b>276,2</b>	<b>2,5</b>	<b>1,5</b>	<b>139</b>		
<b>Обед</b>																		
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	20	0,4	0	2,2	11,6	0	0,8	0	0,2	0	3,6	3,8	11,2	0,2	0,2	0	515/576	2004
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ	250	2,2	5,8	10,4	104,2	0,06	15,8	10	2,4	0,05	58,1	23	55,1	0,8	0,4	51	124	2004
ПЮЖ	150	16,5	16,9	24,4	322	0,06	1,3	0	2,8	0,1	14,2	39,3	200,1	2,7	0,9	61,5	443	2004
КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ С ВИТ. С	200	0,4	0	49,6	142	0	16	0	0,1	0	13,8	7,1	5,9	0,3	0	0,2	631	2004
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	60	5,5	6,5	34,4	218	0,07	0,14	0,02	0	0,05	66,7	9,9	72,8	0,6	0,3	24	491	2003
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	9,9	46	0,34	0	0	0,2	0	4,6	5	21,2	0,6	0,2	1,1		ГОСТ 2077-84
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>26,3</b>	<b>29,4</b>	<b>130,9</b>	<b>843,8</b>	<b>0,53</b>	<b>34,04</b>	<b>10,02</b>	<b>5,7</b>	<b>0,2</b>	<b>161</b>	<b>88,1</b>	<b>366,3</b>	<b>5,2</b>	<b>1,8</b>	<b>138</b>		
<b>Полдник</b>																		
МОЛОКО в нед. упаковке	200	6	6,4	9,4	120	0,1	1,1	25,3	0	0,2	240	23,7	180	0,2	0,8	19	697	2004
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ БЕЗ КРЕМА	70	4	15	29,4	268,8	0,05	0,04	9,8	4,8	0,04	12,9	14,5	39,3	0,8	1,2	36,2	449	2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>270</b>	<b>10</b>	<b>21,4</b>	<b>38,8</b>	<b>388,8</b>	<b>0,15</b>	<b>1,14</b>	<b>35,1</b>	<b>4,8</b>	<b>0,24</b>	<b>252,9</b>	<b>38,2</b>	<b>219,3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>55,2</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>54,04</b>	<b>71,11</b>	<b>224,3</b>	<b>1709,7</b>	<b>0,905</b>	<b>55,4</b>	<b>45,18</b>	<b>11,8</b>	<b>0,54</b>	<b>502,2</b>	<b>177,4</b>	<b>861,8</b>	<b>8,7</b>	<b>5,3</b>	<b>332</b>		

День пятый

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеб. вод., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Сь, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг			I, мкг
<b>Завтрак</b>																		
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С СЫРОМ	150	18,6	27,9	2,7	340,5	0,1	0,3	36,3	0,8	0,1	261,5	21,8	312,3	2,8	1,8	64	342	2004
БУТЕРБРОД С ВЕТЧИНОЙ	25/25	4,9	4,5	12,9	113,3	0,1	0	0	0,7	0	7,1	13,7	55,3	0,9	0,6	2,2	6	2004
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/5	0,3	0,1	15,2	62	0	2	0	0	0	8	5	10	1	0	0	686	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>405</b>	<b>23,8</b>	<b>32,5</b>	<b>30,8</b>	<b>515,8</b>	<b>0,2</b>	<b>2,3</b>	<b>36,3</b>	<b>1,5</b>	<b>0,1</b>	<b>276,6</b>	<b>40,5</b>	<b>377,6</b>	<b>4,7</b>	<b>2,4</b>	<b>66,2</b>		
<b>Обед</b>																		
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	40	0,5	0,1	1,5	9,6	0	10	0,1	0,2	0	5,6	8	10,4	0,4	0,1	0,8	515/576	2004
РАССОЛЫВИК ЛЕВИНГРАДСКИЙ	200	1,9	3,2	16	108	0,2	5	0,2	1	0	23,6	18,9	58,4	0,7	0,2	43,3	132	2004
ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	80	10,2	11,5	2,8	162,8	0,1	9,1	10,8	2	0,1	27,4	15,6	103,9	1,7	1,2	16,4	488	2004
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,1	9,1	34,2	244,5	0,5	0	0	1	0,03	4,9	21,1	32,2	1,1	0,4	56,9	516	2004
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ С/М С ВИТ С	200	0,2	0,1	33	138	0,01	16	0	0,1	0	18	7	10,4	0,3	0	0,2	634	2004
БАТОН ВОДИРОВАННЫЙ	25	2	0,3	12,9	65,5	0,025	0	0	0,4	0	5,8	8,3	21,8	0,3	0,2	0		ТУ 10.71.11-00248363077-2016
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	9,9	46	0,34	0	0	0,2	0	4,6	5	21,2	0,6	0,2	1,1		ГОСТ 2077-84
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>715</b>	<b>21,2</b>	<b>24,5</b>	<b>110,3</b>	<b>774,4</b>	<b>1,2</b>	<b>40,1</b>	<b>11,1</b>	<b>4,9</b>	<b>0,13</b>	<b>89,9</b>	<b>83,9</b>	<b>263,3</b>	<b>5,1</b>	<b>2,3</b>	<b>119</b>		
<b>Полдник</b>																		
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0	20,2	85	0,02	4	0	0,2	0,02	14	8	14	2,8	0	0	707	2004
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	12,8	14,1	37,7	333	0,1	0,5	0,12	0	0,18	258,8	23,6	210,6	1,3	1,6	48,3	533	2003
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>13,8</b>	<b>14,1</b>	<b>57,9</b>	<b>418</b>	<b>0,12</b>	<b>4,5</b>	<b>0,12</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>272,8</b>	<b>31,6</b>	<b>224,6</b>	<b>4,1</b>	<b>1,6</b>	<b>48,3</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>58,8</b>	<b>71,1</b>	<b>199</b>	<b>1708,2</b>	<b>1,5</b>	<b>46,9</b>	<b>47,5</b>	<b>6,6</b>	<b>0,43</b>	<b>639,3</b>	<b>156</b>	<b>865,5</b>	<b>13,9</b>	<b>6,3</b>	<b>233</b>		

День шестой

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углебыд, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг			Л, мкг
<b>Завтрак</b>																		
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	13,9	15,5	14,2	252,9	0,1	5,8	0	2,7	0,14	26,1	36,4	176,6	3,3	0,5	63,3	259	2015
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	25	0,2	0	0,3	3,3	0	0,3	0	0	0	5,3	3,3	5,5	0,3	0	0	515/576	2004
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	0	5	4	8	1	0	0	685	2004
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	20	1,6	0,2	10,3	52,4	0,02	0	0	0,3	0	4,6	6,6	17,4	0,2	0,1	0		ТУ 10.71.11-00248363077-2016
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	75	9,2	5,5	29,2	202	0,08	0,04	34	0,9	0,1	50,8	21,6	90,2	0,9	0,4	13,2	410	2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>470</b>	<b>25,1</b>	<b>21,3</b>	<b>69</b>	<b>570,6</b>	<b>0,2</b>	<b>6,14</b>	<b>34</b>	<b>3,9</b>	<b>0,24</b>	<b>91,8</b>	<b>71,9</b>	<b>297,7</b>	<b>5,7</b>	<b>1</b>	<b>76,5</b>		
<b>Обед</b>																		
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	15	0,4	0	1	6	0	0,6	0	0,15	0,6	2,7	5,7	8,4	0,2	0,2	0	515/576	2004
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ РЫБНЫЙ	250/15	5	3,3	20,5	132,6	0,11	12	0	2,7	0,08	35	36,7	113,7	1,3	0,5	69,2	133	2004
ПИЦЦА ПО-СТРОГАНОВСКИ	80	10,9	10,9	3,2	156	0,15	23,1	4,4	2,4	1,1	20,5	11,8	178,6	3,8	2,9	68,8	431	2004
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,7	7,8	42,6	279	0,2	0	0	0,6	0,1	14,8	135,8	203,9	4,6	1,5	56,2	508	2004
НАПИТОК ИЗ СМЕШИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ.С	200	0,6	0	31,4	124	0	0,7	0	0,5	0,02	32,5	17,5	23,4	0,7	0	0,2	639	2004
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	20	1,6	0,2	10,3	52,4	0,02	0	0	0,3	0	4,6	6,6	17,4	0,2	0,1	0		ТУ 10.71.11-00248363077-2016
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	9,9	46	0,34	0	0	0,2	0	4,6	5	21,2	0,6	0,2	1,1		ГОСТ 2077-84
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>750</b>	<b>28,5</b>	<b>22,4</b>	<b>118,9</b>	<b>796,0</b>	<b>0,82</b>	<b>36,4</b>	<b>4,4</b>	<b>6,85</b>	<b>1,9</b>	<b>114,7</b>	<b>219,1</b>	<b>566,6</b>	<b>11,4</b>	<b>5,4</b>	<b>196</b>		
<b>Полдник</b>																		
МОЛОКО в вид.упак.	200	6	6,4	9,4	120	0,1	1,1	25,3	0	0,2	240	23,7	180	0,2	0,8	19	697	2004
ФРУКТ	130	0,6	0,6	12,7	61,1	0	13	0	0,8	0	20,8	10,4	14,3	2,9	0,2	2,6		
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ БЕЗ КРЕМА	20	1,3	7	11,9	115	0	0	0	0	0	2,1	1,7	9	0,1	0,1	1,8		ГОСТ 24901-2014
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>7,9</b>	<b>14</b>	<b>34</b>	<b>296,1</b>	<b>0,1</b>	<b>14,1</b>	<b>25,3</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>262,9</b>	<b>35,8</b>	<b>203,3</b>	<b>3,2</b>	<b>1,1</b>	<b>23,4</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>61,5</b>	<b>57,7</b>	<b>221,9</b>	<b>1662,7</b>	<b>1,12</b>	<b>56,64</b>	<b>63,7</b>	<b>11,6</b>	<b>2,34</b>	<b>469,4</b>	<b>326,8</b>	<b>1067,6</b>	<b>20,3</b>	<b>7,5</b>	<b>195</b>		



ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ ЗА ПОЛДНИК

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
Итого за весь период	144,4	195,4	498,8	4 426,8	2,5	53,7	343,2	19,1	3,0	3 857,4	489,7	2 911,8	27,4	15,9	398,3
Среднее значение за период	12,0	16,3	41,6	368,9	0,2	4,5	28,6	1,6	0,3	321,5	40,8	242,7	2,3	1,3	33,2
Содержание белков, жиров, углеводов и меню за период в % от калорийности	13	40	45												

\* овощи по сезону, выпечные, кондитерские изделия указаны с учетом неповторемости блюд

Нормативная документация:

- СанПиН 2.4.5.2409-08
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебродноформ" 2004г. Под ред. В.Т. Лапиной
- Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дели плюс" 2015г под ред. Магильного М.П., Тутельяна В.А.
- Справочник. Рецептуры блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы, выпуск 4, 2003г, под ред. Варфоломеевой В.Л.

Директор ГБУ "Ярославского государственного учреждения  
сырья и пищевых продук...



И.Б. Гаврилов