

«Согласовано»

Родительский комитет:

Инициатор Е.А. Сид

«Утверждаю»

Управляющий ООО «Континент-Агро»

С.А. Кабанов

«Утверждаю»



Директор

ГАОУ СО «СамЛИТ» (Базовая школа РАН)

Н.И. Лебедев

Примерное 2-х недельное меню завтраков и обедов для общеобразовательного учреждения

с 11 до 18 лет

Сборник блюд и кулинарных изделий для ПОП: А.И. Здобнов, 1998г., «А.С.К.»

Сборник блюд и кулинарных изделий для ПОП: Л.Е. Голунова, 2005г., «Профи-Информ»

Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008.

Сборник блюд и кулинарных изделий для ПОП: Ф.Л. Марчук, 1996г., «ХлебПродИнформ».

1 День

1 День	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины						Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																								
	КАША МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ	250	9,1	11,5	38,7	287,1	0,6	51,8	1,7	0,1	0,3	0,2	0	0,1	0,5	11,2	163,7	246,5	73,7	1,9	2,0	14,2	189	2008
	БУТЕРБРОД С ВЕТЧИНОЙ, АЙСБЕРГОМ И ТОМАТАМИ	50/30/20	10,7	8,2	25,9	220,9	2,8	57,3	1,3	0	0,3	0	0	0,2	1,9	25,5	29,1	101,4	33,6	1,9	1,1	3,8	5	2008
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,3	0	14,3	58,4	1,1	0,1	0	0	0	0	0	0,1	0,6	15,0	8,8	8,8	6,5	0,8	0	0	431	2008
	Итого за прием пищи:	572	20,1	19,7	78,9	566,4	4,5	109,2	3,0	0,1	0,6	0,2	0	0,3	2,5	37,3	207,8	356,7	113,8	4,6	3,1	18,0		
Обед																								
	ПАЛОЧКИ ИЗ ОГУРЦОВ	100	0,8	0,1	2,3	12,6	4	8	0,1	0	0	0	0	0,2	4	20,7	37,8	12,6	0,9	0,2	3	303	2008	
	СУП С ФРИКАДЕЛЬКАМИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	250/20	6,7	6,6	16,1	145,8	7,5	178,4	1,5	0	0,1	0,1	0,6	0,3	1,9	11,8	33,8	101,7	29,6	1,6	1,1	7,1	97	2008
	РИС С ОВОЩАМИ	180	5,4	5,4	51,1	272,6	1,5	235,2	2,6	0	0,1	0	0	0,1	1,2	16,7	23,5	120,9	42,8	1,1	1,3	2,2		2008
	ФИЛЕ ТРЕСКИ ЗАПЕЧЕННОЕ С СЫРОМ	85/15	18,3	7,8	0	135,7	0,4	39,4	2,7	0,1	0,1	0,1	1,8	0,2	1,8	14,3	104,7	246,5	31,2	0,7	1,5	138,7	229	2008
	КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	200	1	1,5	20,3	96,0	0,2	0,5	0	0	0	0	0	0,2	0	28,9	13,9	7,3	1,1	0	0	402	2008	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2	0	0	0,5	0	0	0	0	0,4	6,8	5,8	21	8,3	0,5	0,2	0		2008	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	0	0	0,6	0	0	0	0	0,2	7,5	4,5	21,8	4,8	1	0,3	1,4		2008	
	Итого за прием пищи:	900	35,8	21,8	112,9	772,9	13,6	461,5	8,0	0,1	0,3	0,2	2,4	0,6	5,9	61,1	221,9	563,6	136,6	6,9	4,6	152,4		
	Всего за день:		55,9	41,5	191,8	1339,3	18,1	570,7	11	0,2	0,9	0,4	2,4	0,9	8,4	98,4	429,7	920,3	250,4	11,5	7,7	170,4		

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			А, мкг реп. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	Zn, мг		
Завтрак																						
МОРОЖЕНО-ЯБЛОЧНЫЕ ПАЛОЧКИ	100	0,9	0,3	7,7	37,0	3	802	0,6	0	0	0	0	0,1	0,6	5,5	30,2	29,8	20,7	1,5	0,3	3,5	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	140	14,6	16,6	2,5	209,2	0,2	260,2	2,3	2,6	0,1	0,5	0,6	0,2	0,2	7,8	101,3	228,2	17,4	2,5	1,4	26,2	214
БАТОН НАРЕЗНОЙ	100	7,5	2,9	51,4	262	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0,9	0	19	65	13	1	0,5	0	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,3	0	14,3	58,4	1,1	0,1	0	0	0	0	0	0	0,1	0,6	15,0	8,8	6,5	0,8	0	0	431
Итого за прием пищи:	562	23,3	19,8	75,9	566,6	4,3	1062,3	2,9	2,6	0,2	0,5	0,6	0,3	1,8	13,9	165,5	331,8	57,6	5,8	2,2	29,7	
Обед																						
ТОМАТЫ ПОРЦИОННО	100	1	0,2	3,5	21,6	10	106,4	0,4	0	0,1	0	0	0,1	0,4	11	12,6	23,4	18	0,9	0,2	2	303
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ С КУРИЦЕЙ	250/15	8,1	8,1	16,8	166,9	16,6	195,0	1,5	0	0,1	0	0,2	0,5	3,1	18,7	62,2	115,4	39,4	2,3	1,3	9,9	77
ВЕТЧИНА В СЛИВКАХ	70/30	18,0	27,9	0,7	321,8	0	46,4	1,8	0	0,4	0,1	0,3	0,3	2	7,0	100,3	174,9	23,5	1,5	1,9	6,4	
СПАГЕТТИ ОТВАРНЫЕ	180	6,4	4,4	39,2	217,2	0	21,7	1,4	0,1	0,1	0	0	0,1	0,6	12,2	10,9	48,7	8,8	1,1	0,4	0,9	331
НАПИТОК ИЗ ОБЛЕПИХИ	200	0,2	0,8	14,5	65,0	12	30	1,5	0	0	0	0	0	0,1	0	11,9	1,3	6,0	0,2	0	0	436
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2	0	0	0,5	0	0	0	0	0	0,4	6,8	5,8	21	8,3	0,5	0,2	0	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	0	0	0,6	0	0	0	0	0	0,2	7,5	4,5	21,8	4,8	1	0,3	1,4	
Итого за прием пищи:	895	37,3	41,8	97,8	902,7	38,6	399,5	7,7	0,1	0,7	0,1	0,5	1,0	6,8	63,2	208,2	406,5	108,8	7,5	4,3	20,6	
Всего за день:		60,6	61,6	173,7	1469,3	42,9	1462	10,6	2,7	0,9	0,6	1,1	1,3	8,6	77,1	373,7	738,3	166,4	13,3	6,5	50,3	

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	А, мкг реп. экв.	Е, мг	Д, мкг	Витамины			Минеральные вещества						№ рецептур	Сборники рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г						В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг			Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
Завтрак																							
САЛАТ ФРУКТОВЫЙ	130	1,1	0,5	15,2	71,6	11,2	10,7	0,5	0	0	0	0	0	0,5	2,7	20,7	22,2	22,9	1,5	0,2	1,8		
ЙОГУРТ	1/100	5	3,2	8,5	87	0,6	22	0	0	0,2	0,4	0,1	0,2	0	119	96	14	0,1	0,4	9	2008		
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	40/30/10	9,8	17,9	20,7	277,9	0,1	121,4	0,3	0,2	0	0,1	0,5	0	0,5	7,1	246,4	162,9	14,7	0,7	1,3	0	1	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,3	0	14,3	58,4	1,1	0,1	0	0	0	0	0	0	0,1	0,6	15,0	8,8	6,5	0,8	0	0	431	2008
Итого за прием пищи:	552	16,2	21,6	58,7	494,9	13,0	154,2	0,8	0,2	0	0,3	0,9	0,1	1,3	10,4	401,1	289,9	58,1	3,1	1,9	10,8		
Обед																							
САЛАТ С ВЕТЧИНОЙ, ПОМИДОРОМ И ОГУРЦОМ	100	7,1	12,9	1,6	147,6	4,5	64,7	2,3	0	0,1	0	0,2	0,1	0,7	7,1	95,8	92,0	19,2	1,0	0,9	1,9	50	2008
СУП ХАРЧО С ГОВЯДИНОЙ	250/20	7,4	7,9	14,4	153,1	2,9	25,2	1,6	0	0	0	0,8	0,1	1,5	9,7	27,2	95,8	22,7	1,4	1,4	3,5		
КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	22,2	23,9	13,9	344,4	0,9	66,4	2,2	0	0,1	0,2	0,6	0,6	7,6	9,1	49,5	228,6	35,1	2,6	2,5	8,9	314	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,4	2,8	3,4	39,9	1,0	60	1,3	0	0	0	0	0	0,1	2,2	4,8	6,6	4,2	0,1	0,1	0,7	364	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	9,9	6,1	43	260,5	0	21,7	5,6	0,1	0,3	0,2	0	0,3	2,8	26,5	21,0	222,8	150,3	5,2	1,7	2,7	323	2008
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ И ЯГОД (КЛЮКВА) С ВИТАМИНОМ С	200	0,1	0,1	11,6	47,8	1,3	1	0,2	0	0	0	0	0	0,1	0,6	12,5	3,0	4,3	0,5	0	0,5	394	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2	0	0	0,5	0	0	0	0	0	0,4	6,8	5,8	21	8,3	0,5	0,2	0		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	0	0	0,6	0	0	0	0	0	0,2	7,5	4,5	21,8	4,8	1	0,3	1,4		2008
Итого за прием пищи:	950	50,7	54,1	111,0	1103,5	10,6	239,0	14,3	0,1	0,5	0,4	1,6	1,1	13,4	69,5	221,1	691,6	248,9	12,3	7,1	19,6		
Всего за день:		66,9	75,7	169,7	1598,4	23,6	393,2	15,1	0,3	0,5	0,7	2,5	1,2	14,7	79,9	622,2	981,5	307	15,4	9	30,4		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины								Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергети- ценность, ккал	С, мг экв.	А, мкг реп. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиева я кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,3	0	1	5,6	4	4	0	0	0	0	0	0	0,1	1,6	9,2	16,8	5,6	0,4	0,1	1,2	20	2008
МАК ЭНД ЧИЗ	220	15,0	14,9	39,2	341,2	0	63,3	1,6	0,1	0,2	0,1	0,3	0,2	1,1	17,8	170,7	169,3	20,0	1,7	1,5	2,2	331	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,3	0	14,3	58,4	1,1	0,1	0	0	0	0	0	0	0,1	0,6	15,0	8,8	6,5	0,8	0	0	431	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ	70	5,3	2	36	183,4	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0,6	0	13,3	45,5	9,1	0,7	0,4	0		
Итого за прием пищи:	552	20,9	16,9	90,5	588,6	5,1	67,4	1,6	0,1	0,3	0,1	0,3	0,2	1,9	20,0	208,2	240,4	41,2	3,6	2,0	3,4		
Обед																							
САЛАТ ИЗ ТОМАТОВ С СУШЕНЫМ БАЗИЛИКОМ	100	1	10,2	3,4	111,5	22,5	119,7	4,6	0	0,1	0	0	0,1	0,5	9,9	12,6	23,6	18	0,9	0,2	1,8	22	2008
СУП-ПЮРЕ ГОРОХОВЫЙ	250	8,7	9,4	17,6	184,1	5,4	171,1	3,1	0	0,3	0	0	0,2	1,7	10,4	43,1	114,4	37,2	2,5	0,9	4,3	99	2008
СУХАРИКИ	40	4,2	0,4	26,1	122	0	0	1,1	0	0,1	0	0	0,1	0,7	15,4	11,9	43,2	17	1	0,4	0		
ИНДЕЙКА В СОУСЕ БЭШАМЕЛЬ	50/50	17,2	22,1	6,5	282,2	1,1	275,5	0,2	0,1	0	0,2	0,3	0,5	5,5	4,2	53,8	194,3	25,7	1,6	2,0	4,1		
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,7	5,0	24,0	152,4	12,5	30,3	0,3	0,1	0,2	0,1	0	0,5	1,6	12,3	44,2	103,3	35,3	1,4	0,7	10,2	335	2008
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ И ЯГОД (ВИШНЯ) С ВИТАМИНОМ С	200	0,1	0,1	11,9	48,8	1,3	1,7	0,2	0	0	0	0	0	0,1	0,8	13,6	3,9	4,8	0,5	0	0,6	394	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2	0	0	0,5	0	0	0	0	0	0,4	6,8	5,8	21	8,3	0,5	0,2	0		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	0	0	0,6	0	0	0	0	0	0,2	7,5	4,5	21,8	4,8	1	0,3	1,4		2008
Итого за прием пищи:	920	38,5	47,6	112,6	1011,2	42,8	598,3	10,6	0,2	0,7	0,3	0,3	1,4	10,7	67,3	189,5	525,5	151,1	9,4	4,7	22,4		
Всего за день:		59,4	64,5	203,1	1599,8	47,9	665,7	12,2	0,3	1	0,4	0,6	1,6	12,6	87,3	397,7	765,9	192,3	13	6,7	25,8		

Примем пищу, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины								Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборники рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С, мг	А, мкг реп. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																							
КАША "ДРУЖКА" МОЛОЧНАЯ	250	7,6	9,5	42,5	279,3	0,6	51,8	0,8	0,1	0,2	0,2	0	0,1	0,7	14,0	148,3	184,5	45,5	0,9	1,2	12,7	190	2008
СЫРНИК СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	60/20	11,9	4,9	14,1	145	0,2	39,9	0,1	0,2	0	0,3	0,1	0	1,8	0	129,1	158,3	19,4	0,5	0,3	3,4	219	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,3	0	14,3	58,4	1,1	0,1	0	0	0	0	0	0	0,1	0,6	15,0	8,8	6,5	0,8	0	0	431	2008
Итого за прием пищи:	552	19,8	14,4	70,9	482,7	1,9	91,8	0,9	0,3	0,2	0,5	0,1	0,1	2,6	14,6	292,4	351,6	71,4	2,2	1,5	16,1		
Обед																							
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,7	5,1	7,8	86,3	29,7	28,5	2,1	0	0	0	0	0	0,3	1	50,0	30,4	16,5	0,6	0,3	2,6	40	2008
СУП РЫБНЫЙ С ГОРБУШЕЙ	250/20	7,3	4,4	18,9	140,8	7,2	174,9	1,6	0	0,1	0,1	0	0,3	2,0	12,1	30,6	113,7	36,5	1,3	0,8	16,8	98	2008
КУРИЦА В ПАНИРОВКЕ С ЗЕЛЕННЫМ МАСЛОМ	100	25,5	9,2	5,7	205,7	2,6	116,0	1,7	0,2	0,1	0,1	0,6	0,5	11,4	5,2	19,4	173,3	97,0	2,2	2,1	7		2008
КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ	180	3,5	3,5	27,5	152,8	14,8	4,5	1,5	0	0,2	0,1	0	0,6	1,9	14,8	16,7	96,9	38,3	1,7	0,7	9,3	299	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	27,0	122,9	80	130,7	0	0	0	0,1	0	0	0,2	0	19,3	3,1	4,9	0,5	0	0	441	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2	0	0	0,5	0	0	0	0	0	0,4	6,8	5,8	21	8,3	0,5	0,2	0		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	0	0	0,6	0	0	0	0	0	0,2	7,5	4,5	21,8	4,8	1	0,3	1,4		2008
Итого за прием пищи:	900	42,3	22,9	110,0	818,7	134,3	454,6	8,0	0,2	0,4	0,4	0,6	1,4	16,4	47,4	146,3	460,2	206,3	7,8	4,4	37,1		
Всего за день:		62,1	37,3	180,9	1301,4	136,2	546,4	8,9	0,5	0,6	0,9	0,7	1,5	19	62	438,7	811,8	277,7	10	5,9	53,2		

6 День

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины								Минеральные вещества								№ рецептур	Сборники рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С, мг	А, мкг экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																							
ХЛОПЬЯ КУКУРУЗНЫЕ С МОЛОКОМ	230	7,9	5,5	44,1	248,4	1	32,4	0	0	0,1	0,3	0	0	0,2	0	198,7	149	23,2	0,2	0,7	16,6		
БУТЕРБРОД ЗАПЕЧЕННЫЙ С СЫРОМ И ВЕТЧИНОЙ	50/30/20	14,7	13,7	25,1	281,3	0	41,6	1,3	0	0,3	0,1	0,3	0,2	1,6	19,5	172,3	183	30,9	1,8	1,7	2	5	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,3	0	14,3	58,4	1,1	0,1	0	0	0	0	0	0	0,1	0,6	15,0	8,8	6,5	0,8	0	0	431	
Итого за прием пищи:	552	22,9	19,2	83,5	588,1	2,1	74,1	1,3	0	0,4	0,4	0,3	0,2	1,9	20,1	386,0	340,8	60,6	2,8	2,4	18,6		
Обед																							
САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ	100	1,0	10,2	3,3	111,1	23	139,7	4,6	0	0	0	0	0,1	0,4	10,6	21,2	23,6	17,8	0,9	0,2	1,6	22	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРИЦЕЙ	250/15	7,2	8,0	8,7	130,6	13,4	195,7	1,3	0	0	0	0,2	0,4	2,7	11,7	47,4	89,2	27,4	1,6	1,0	6,0	84	
ЗАПЕКАНКА ИЗ МАКАРОН С КУРИЦЕЙ	280	29,4	27,1	46,0	527,3	0,8	112,0	2,7	0,1	0,2	0,2	0,8	0,6	7,0	23,3	156,1	289,8	33,0	3,0	3,2	9,2		
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ (ЯБЛОКИ) С ВИТАМИНОМ С	200	0,1	0,1	11,4	46,5	1	1	0,2	0	0	0	0	0	0,1	0,5	10,7	2,5	3,3	0,5	0	0,5	394	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2	0	0	0,5	0	0	0	0	0	0,4	6,8	5,8	21	8,3	0,5	0,2	0		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	0	0	0,6	0	0	0	0	0	0,2	7,5	4,5	21,8	4,8	1	0,3	1,4	2008	
Итого за прием пищи:	895	41,3	45,8	92,5	925,7	38,2	448,4	9,9	0,1	0,2	0,2	1,0	1,1	10,8	60,4	245,7	447,9	94,6	7,5	4,9	18,7		
Всего за день:		64,2	65	176	1513,8	40,3	522,5	11,2	0,1	0,6	0,6	1,3	1,3	12,7	80,5	631,7	788,7	155,2	10,3	7,3	37,3		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг						
Завтрак																											
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	250	5,9	9,1	36,5	244,9	0,6	51,8	0,3	0,1	0,1	0,2	0	0,1	0,6	7,1	143,5	153,1	33,9	0,5	1,0	11,8	189	2008				
БУТЕРБРОД С ВАРЕНОЙ СТУШЕННОЙ	50/30	6,0	2,9	41,8	216,8	0,3	14,1	1,1	0	0,1	0,1	0,2	0,1	0,9	13,5	103,6	107,7	26,7	1,1	0,7	2,1	5	2008				
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,3	0	14,3	58,4	1,1	0,1	0	0	0	0	0	0	0,1	0,6	15,0	8,8	6,5	0,8	0	0	431	2008				
Итого за прием пищи:	552	12,2	12,0	92,6	520,1	2,0	66,0	1,4	0,1	0,2	0,3	0,2	0,2	1,6	21,2	262,1	269,6	67,1	2,4	1,7	13,9						
Обед																											
САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ И КУКУРУЗЫ	100	1,1	5,8	3,8	69,0	4,2	18,4	2,6	0	0	0	0	0	0,3	3,5	27,0	37,2	13,0	0,6	0,2	2,2	303	2008				
СОЛЕНКА СБОРНАЯ МЯСНАЯ	250	9,9	15,6	3,1	185,8	4,5	52,2	2,1	0	0,1	0	0,1	0,2	2,5	8,8	35,5	102,9	21,7	1,6	1,1	3,5	232	2008				
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50/50	14,6	15,6	3,1	203,2	1,0	7,9	2,2	0	0	0,1	2,1	0,3	3,1	9,1	10,3	143,3	19,0	2,1	2,7	6,3	259	2008				
КАША ГРЕЧНЕВАЯ С ОВОЩАМИ	180	9,0	7,9	39,9	259,5	1,9	411,2	7,3	0	0,2	0,1	0	0,3	2,6	27,4	39,9	215,0	137,7	5,0	1,8	4,7	323	2008				
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1	0	22,3	91,1	2,6	0,2	0	0	0	0	0	0	0	1,4	14,9	3,2	3,6	0,2	0	0	436	2008				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2	0	0	0,5	0	0	0	0	0	0,4	6,8	5,8	21	8,3	0,5	0,2	0		2008				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	0	0	0,6	0	0	0	0	0	0,2	7,5	4,5	21,8	4,8	1	0,3	1,4		2008				
Итого за прием пищи:	880	38,3	45,3	95,3	918,8	14,2	489,9	15,3	0	0,3	0,2	2,2	0,8	9,1	64,5	137,9	544,4	208,1	11,0	6,3	18,1						
Всего за день:		50,5	57,3	187,9	1438,9	16,2	555,9	16,7	0,1	0,5	0,5	2,4	1	10,7	85,7	400	814	275,2	13,4	8	32						

84

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С, мг	А, мкг реп. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг						
Завтрак																											
ФРУКТ ЯБЛОКО	1/200	0,7	0,7	17,2	82,7	17,6	8,8	1,1	0	0,1	0	0	0,1	0,5	3,5	28,2	19,4	14,1	3,9	0,3	3,5		2008				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	120/20	22,4	15,4	28,5	333,5	0,3	68,4	1,8	0,4	0	0,4	1,2	0,1	3,8	2,0	233,0	290,9	35,9	1,0	0,6	2,4	224	2008				
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,3	0	14,3	58,4	1,1	0,1	0	0	0	0	0	0	0,1	0,6	15,0	8,8	6,5	0,8	0	0	431	2008				
Итого за прием пищи:	563	23,4	16,1	60,0	474,6	19,0	77,3	2,9	0,4	0,1	0,4	1,2	0,2	4,4	6,1	276,2	319,1	56,5	5,7	0,9	5,9						
Обед																											
САЛАТ ЗЕЛЕННЫЙ С ОГУРЦАМИ	100	1,1	10,1	2,0	103,6	14,6	138,8	4,5	0	0	0,1	0	0,1	0,6	23,9	45,8	34,7	24,7	1,0	0,2	5,1	17	2008				
СУП-ПЮРЕ ИЗ ТЫКВЫ	250	8,1	10,7	12,1	171,6	4,7	388,2	0,3	0,1	0	0,1	0,2	0,4	2,6	14,0	77,7	118,5	30,1	1,4	1,2	8,3	115	2008				
СУХАРИКИ	40	4,2	0,4	26,1	122	0	0	1,1	0	0,1	0	0	0,1	0,7	15,4	11,9	43,2	17	1	0,4	0						
КУРИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ	100	24,6	27,0	0	324,9	1	79,6	1,4	0	0,1	0,2	0,8	0,7	8,7	6,1	20,5	211,2	23	2,1	2,9	8,5	307	2008				
ОВОЩНОЙ РАТАТУЙ	180	7,9	6,1	29,3	200,3	11,3	426,2	2,7	0	0,2	0,1	0	0,3	1,8	12,8	66,9	195,6	57,2	2,9	0,7	6,9		2008				
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ (ЯБЛОКИ) С ВИТАМИНОМ С	200	0,1	0,1	11,4	46,5	1	1	0,2	0	0	0	0	0	0,1	0,5	10,7	2,5	3,3	0,5	0	0,5	394	2008				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2	0	0	0,5	0	0	0	0	0	0,4	6,8	5,8	21	8,3	0,5	0,2	0		2008				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	0	0	0,6	0	0	0	0	0	0,2	7,5	4,5	21,8	4,8	1	0,3	1,4		2008				
Итого за прием пищи:	920	49,6	54,8	104,0	1079,1	32,6	1033,8	11,3	0,1	0,4	0,5	1,0	1,6	15,1	87,0	243,8	648,5	168,4	10,4	5,9	30,7						
Всего за день:		73	70,9	164	1553,7	51,6	1111	14,2	0,5	0,5	0,9	2,2	1,8	19,5	93,1	520	967,6	224,9	16,1	6,8	36,6						

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины										Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг				
Завтрак																									
КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ	250	8,2	11,0	37,9	275,2	2,0	83,0	0,1	0,1	0,3	0,3	0	0	0,9	22,4	155,7	234,6	62,7	1,7	0,5	11,3	189	2008		
ВЕТЧИНА (ГОРЧИОННО)	25	5,5	6,6	0	81,2	0	0	0,1	0	0,2	0	0	0,1	0,7	1,1	2	42,5	6,8	0,5	0,5	1,7	5	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,3	0	14,3	58,4	1,1	0,1	0	0	0	0	0	0	0,1	0,6	15,0	8,8	6,5	0,8	0	0	431	2008		
БАТОН НАРЕЗНОЙ	50	3,8	1,5	25,7	131	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0,4	0	9,5	32,5	6,5	0,5	0,3	0				
Итого за прием пищи:	557	17,8	19,1	77,9	545,8	3,1	83,1	0,2	0,1	0,6	0,3	0	0,1	2,1	24,1	182,2	318,4	82,5	3,5	1,3	13,0				
Обед																									
САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ С УКРОПОМ И МАСЛОМ	100	0,9	6,1	2,6	68,0	10,4	24,4	2,6	0	0	0	0	0	0,2	4,5	26,6	41,7	14,8	1,0	0,2	2,8	19	2008		
СУП КУРИНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	250/20	9,6	9,9	16,9	188,7	5,4	191,7	1,7	0	0,1	0,1	0,2	0,4	3,5	10,4	30,2	108,4	26,1	1,6	1,2	6,0	100	2008		
ГУЛЯШ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ	50/50	17,0	5,2	4,3	126,4	2,1	47,9	1,9	0	0	0	0,4	0,4	6,4	7,0	14,5	101,0	60,8	1,3	1,6	5,4	259	2008		
БУЛГУР	180	7,3	4,7	43	225,8	0	23,6	0,1	0,1	0,2	0,1	0	0	1,8	0	17,1	143,0	85,4	2,8	1,2	0				
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ И ЯГОД (КЛЮКВА) С ВИТАМИНОМ С	200	0,1	0,1	11,6	47,8	1,3	1	0,2	0	0	0	0	0	0,1	0,6	12,5	3,0	4,3	0,5	0	0,5	394	2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	0	0	0,6	0	0	0	0	0	0,2	7,5	4,5	21,8	4,8	1	0,3	1,4		2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2	0	0	0,5	0	0	0	0	0	0,4	6,8	5,8	21	8,3	0,5	0,2	0		2008		
Итого за прием пищи:	900	38,5	26,4	101,5	766,9	19,2	288,6	7,6	0,1	0,3	0,2	0,6	0,8	12,6	36,8	111,2	439,9	204,5	8,7	4,7	16,1				
Всего за день:		56,3	45,5	179,4	1312,7	22,3	371,7	7,8	0,2	0,9	0,5	0,6	0,9	14,7	60,9	293,4	758,3	287	12,2	6	29,1				

CP

10 день

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины										Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергети- ческая Ценность, ккал	С, мг	А, мкг пер. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиева я кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг			
Завтрак																								
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	250	8,7	10,0	42,6	288,5	0,6	52,2	1,4	0,1	0,3	0,2	0	0,3	0,7	19,6	152,7	204,9	53,5	1,5	1,3	13,5	189	2008	
	60/20	4,8	8,6	24,3	184,6	0,2	45,9	0	0	0,2	0,4	0,2	0,1	0,8	0	104,8	87,7	13,5	0	0,5	4,9	152	2008	
БЛИНЧИКИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200/15/7	0,3	0	14,3	58,4	1,1	0,1	0	0	0	0	0	0	0,1	0,6	15,0	8,8	6,5	0,8	0	0	431	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,3	0	14,3	58,4	1,1	0,1	0	0	0	0	0	0	0,1	0,6	15,0	8,8	6,5	0,8	0	0	431	2008	
Итого за прием пищи:	552	13,8	18,6	81,2	531,5	1,9	98,2	1,4	0,1	0,5	0,6	0,2	0,4	1,6	20,2	272,5	301,4	73,5	2,3	1,8	18,4			
Обед																								
КРУЖОЧКИ ИЗ ОГУРЦОВ	100	0,8	0,1	2,3	12,6	4	8	0,1	0	0	0	0	0	0,2	4	20,7	37,8	12,6	0,9	0,2	3	303	2008	
БУЛБОН С КНЕДЯМИ ИЗ ИНДЕЙКИ И ОМЛЕТОМ	200/20/30	8,7	10,9	8,1	159,0	4,6	195,2	1,8	0,5	0	0,1	0,2	0,2	1,9	7,1	50,0	128,5	23,2	1,4	1,0	9,2	97	2008	
ГРАТЕН С КУРИЦЕЙ	280	25,9	27,1	30,8	453,4	17,2	117,0	1,4	0,1	0,3	0,3	0,8	1,1	8,5	25,5	162,4	341,2	65,2	3,6	3,4	18,4			
СОК ФРУКТОВЫЙ	1/200	1	0,2	20,2	92	4	0	0	0	0	0	0	0,1	0,2	0,2	14	14	8	2,8	0,1	2	442	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2	0	0	0,5	0	0	0	0	0	0,4	6,8	5,8	21	8,3	0,5	0,2	0		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	0	0	0,6	0	0	0	0	0	0,2	7,5	4,5	21,8	4,8	1	0,3	1,4		2008	
Итого за прием пищи:	881	40,0	38,7	84,5	827,2	29,8	320,2	4,4	0,6	0,3	0,4	1,0	1,4	11,4	51,1	257,4	564,3	122,1	10,2	5,2	34,0			
Всего за день:		53,8	57,3	165,7	1358,7	31,7	418,4	5,8	0,7	0,8	1	1,2	1,8	13	71,3	529,9	865,7	195,6	12,5	7	52,4			

Сем

11 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С, мг	А, мкг пер. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг						
Завтрак																											
ФРУКТ (БАНАН)	100	0,9	0,3	12,6	57,6	6	12	0	0	0	0	0	0	0,4	0	4,8	16,8	25,2	0,4	0	0						
ХЛОПЬЯ КУКУРУЗНЫЕ С МОЛОКОМ	230	7,9	5,5	44,1	248,4	1	32,4	0	0	0,1	0,3	0	0	0,2	0	198,7	149	23,2	0,2	0,7	16,6						
КРУАССАН	1/50	3,9	9,9	20,8	182,7	0	82,4	0,4	0	0,2	0,1	0,3	0	0,9	0	16,7	47,3	7,2	0,9	0,4	0						
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,3	0	14,3	58,4	1,1	0,1	0	0	0	0	0	0	0,1	0,6	15,0	8,8	6,5	0,8	0	0	431	2008				
Итого за прием пищи:	602	13	15,7	91,8	547,1	2,1	114,9	0,4	0	0,3	0,4	0,3	0	1,2	0,6	230,4	205,1	36,9	1,9	1,1	16,6						
Обед																											
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	0,9	10,1	2,9	107,8	18,0	98,0	4,5	0	0	0	0	0	0,3	8,3	24,5	29,5	15,9	1,0	0,2	2,0	23	2008				
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРИЦЕЙ	250/15	7,2	8,0	8,7	130,6	13,4	195,7	1,3	0	0	0	0,2	0,4	2,7	11,7	47,4	89,2	27,4	1,6	1,0	6,0	84	2008				
РЫБА (ТРЕСКА) ЗАПЕЧЕННАЯ В СЛИВОЧНОМ СОУСЕ	100	15,6	5,3	0,5	106,3	0,4	27,2	1,8	0	0,1	0,1	1,7	0,2	1,8	12,4	34,1	197,1	28,1	0,5	1	136,4	233	2008				
РИС С ОВОЩАМИ	180	5,4	5,4	51,1	272,6	1,5	235,2	2,6	0	0,1	0	0	0,1	1,2	16,7	23,5	120,9	42,8	1,1	1,3	2,2		2008				
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	200	1	1,5	20,3	96,0	0,2	0,5	0	0	0	0	0	0	0,2	0	28,9	13,9	7,3	1,1	0	0	402	2008				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2	0	0	0,5	0	0	0	0	0	0,4	6,8	5,8	21	8,3	0,5	0,2	0		2008				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	0	0	0,6	0	0	0	0	0	0,2	7,5	4,5	21,8	4,8	1	0,3	1,4		2008				
Итого за прием пищи:	895	33,7	30,7	106,6	823,5	33,5	556,6	11,3	0	0,2	0,1	1,9	0,7	6,8	63,4	168,7	493,4	134,6	6,8	4,0	148,0						
Всего за день:		46,7	46,4	198,4	1370,6	35,6	671,5	11,7	0	0,5	0,5	2,2	0,7	8	64	399,1	698,5	171,5	8,7	5,1	164,6						

87m

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины										Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг			
Завтрак																							
КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ	250	8,2	11,0	37,9	275,2	2,0	83,0	0,1	0,1	0,3	0,3	0	0	0,9	22,4	155,7	234,6	62,7	1,7	0,5	11,3	189	2008
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	50/30	3,9	0,3	44,9	198,1	0,2	0	1	0	0,1	0	0	0,1	0,8	13,5	15,7	44,7	18,6	1,3	0,4	0	5	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,3	0	14,3	58,4	1,1	0,1	0	0	0	0	0	0	0,1	0,6	15,0	8,8	6,5	0,8	0	0	431	2008
Итого за прием пищи:	552	12,4	11,3	97,1	531,7	3,3	83,1	1,1	0,1	0,4	0,3	0	0,1	1,8	36,5	186,4	288,1	87,8	3,8	0,9	11,3		
Обед																							
САЛАТ ИЗ Б/К КАПУСТЫ С ОГУРЦОМ	100	1,3	5,7	3,5	68,8	13,1	9,9	2,5	0	0	0	0	0,1	0,5	7,9	35,8	30,0	13,6	0,8	0,4	2,8	39	2008
СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	250	8,6	10,6	12,5	173,9	13,0	288,4	0,3	0,1	0	0,1	0,2	0,4	2,5	25,4	67,1	111,3	25,4	1,2	1,1	8,2	115	2008
СУХАРИКИ	40	4,2	0,4	26,1	122	0	0	1,1	0	0,1	0	0	0,1	0,7	15,4	11,9	43,2	17	1	0,4	0		
КУРИНАЯ ОТБИВНАЯ С СЫРОМ	100	30,8	9,7	0	209,3	2,1	121,4	1,6	0,1	0,1	0,1	0,9	0,6	12,4	8,8	130,4	224,4	103,3	1,9	2,9	7,8		2008
КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ	180	3,5	3,5	27,5	152,8	14,8	4,5	1,5	0	0,2	0,1	0	0,6	1,9	14,8	16,7	96,9	38,3	1,7	0,7	9,3	299	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ	1/200	1	0,2	20,2	92	4	0	0	0	0	0	0	0,1	0,2	0,2	14	14	8	2,8	0,1	2	442	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2	0	0	0,5	0	0	0	0	0	0,4	6,8	5,8	21	8,3	0,5	0,2	0		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	0	0	0,6	0	0	0	0	0	0,2	7,5	4,5	21,8	4,8	1	0,3	1,4		2008
Итого за прием пищи:	921	53,0	30,5	112,9	929,0	47,0	424,2	8,1	0,2	0,4	0,3	1,1	1,9	18,8	86,8	286,2	562,6	218,7	10,9	6,1	31,5		
Всего за день:		65,4	41,8	210	1460,7	50,3	507,3	9,2	0,3	0,8	0,6	1,1	2	20,6	123,3	472,6	850,7	306,5	14,7	7	42,8		

Судова