Приложение №1 к контракту № 0744200000222000686 от 30.03.2022г

Согласовано

Директор МБОУ Гимназия № 4

Мартынова С.Д.

Утверждаю

Генеральный директор ООО «Конгресс»

Н.Н. Дремина

ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ОРГАНИЗАЦИЮ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ, ИЗ МАЛОИМУЩИХ, МНОГОДЕТНЫХ И СОЦИАЛЬНО НЕЗАЩИЩЕННЫХ СЕМЕЙ

для МБОУ «Гимназия № 4»

возрастная категория детей с 7-11 лет.

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Обед																					
[illegible]	60	0,5	3,7	3,2	49,2	0,02	7,53	0,32	1,76	0,00	0,03	14,21	10,88	18,58	0,75	129,66	1,64	0,01	0,00		2008
[illegible]	250	3,4	4,4	19,6	140,3	0,19	8,02	0,23	2,06	0,08	0,08	37,24	33,08	79,68	1,93	479,25	4,32	0,04	0,00	99	2008
[illegible]	90	18,8	19,7	14,9	311,3	0,10	0,76	0,08	0,25	0,05	0,16	44,00	27,28	188,18	2,11	252,69	7,45	0,11	0,02	294	2011
[illegible]	150	3,5	4,5	31,3	191,0	0,00	0,00	0,03	0,80	0,00	0,00	11,00	7,00	36,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	331	2008
[illegible]	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011
[illegible]	40	2,7	0,4	17,0	81,6	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008
[illegible]	890	44,0	31,7	160,2	1 103,1	0,61	22,67	0,44	4,23	0,13	0,39	177,79	110,88	461,94	10,37	1 363,20	22,07	0,17	0,05		
[illegible]		44,0	31,7	160,2	1 103,1	0,61	22,67	0,44	4,23	0,13	0,39	177,79	110,88	461,94	10,37	1 363,20	22,07	0,17	0,05		

1

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Обед																					
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1 ВАРИАНТ)	60	0,5	3,7	3,2	49,2	0,02	7,53	0,32	1,76	0,00	0,03	14,21	10,88	18,58	0,75	129,66	1,64	0,01	0,00	48	2011
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,7	4,3	16,8	117,0	0,09	8,00	0,20	0,20	0,00	0,00	25,00	26,00	73,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	91	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С КУРИЦЕЙ	150	26,3	25,3	22,8	424,9	0,19	11,96	0,05	1,02	0,09	0,22	27,14	55,35	275,35	4,25	1 251,77	16,17	0,10	0,00	259	2011
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,3	0,1	14,7	60,1	0,00	2,91	0,00	0,00	0,00	0,00	7,76	4,85	9,70	0,97	0,00	0,00	0,00	0,00	431	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,7	0,4	17,0	81,6	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,70	3,90	19,50	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**820**	**28,9**	**40,2**	**91,6**	**844,9**	0,40	31,55	0,64	7,16	0,08	0,32	125,97	103,97	399,25	7,58	1 251,83	19,29	0,17	0,02		
Всего за день:		**28,9**	**40,2**	**91,6**	**844,9**	0,40	31,55	0,64	7,16	0,08	0,32	125,97	103,97	399,25	7,58	1 251,83	19,29	0,17	0,02		

2

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Обед																					
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	60	2,2	6,1	4,7	82,2	0,04	4,80	0,27	2,76	0,00	0,00	12,00	12,00	27,60	0,54	0,00	0,00	0,00	0,00	30	2008
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	250	3,9	2,8	19,0	117,0	0,09	6,00	0,20	0,40	0,00	0,00	22,00	21,00	54,00	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	101	2008
БИТОЧКИ ИЗ КУР	90	18,8	19,7	14,9	311,3	0,10	0,76	0,08	0,25	0,05	0,16	44,00	27,28	188,18	2,11	252,69	7,45	0,11	0,02	294	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,6	37,7	206,0	0,03	0,00	0,03	0,30	0,00	0,00	11,00	26,00	78,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	323	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	50	0,6	2,1	1,5	37,3	0,01	1,19	0,00	0,00	0,00	0,01	7,94	0,00	0,00	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00	348	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,7	131,0	0,02	0,00	0,01	0,50	0,00	0,00	21,00	16,00	23,00	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,7	0,4	17,0	81,6	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**825**	**27,8**	**30,2**	**113,5**	**836,6**	0,30	11,78	0,52	7,02	0,00	0,12	83,10	99,63	345,79	6,22	361,10	8,57	0,04	0,00		
Всего за день:		**27,8**	**30,2**	**113,5**	**836,6**	0,30	11,78	0,52	7,02	0,00	0,12	83,10	99,63	345,79	6,22	361,10	8,57	0,04	0,00		

3

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Обед																					
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,8	3,6	4,9	55,6	0,03	2,46	0,18	1,63	0,00	0,02	14,47	11,21	24,28	0,51	170,43	2,31	0,00	0,00	67	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	1,9	4,9	12,9	106,4	0,06	8,37	0,24	0,31	0,08	0,08	45,54	23,68	48,64	1,15	346,70	5,92	0,03	0,00	76	2008
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	90	18,8	19,7	14,9	311,3	0,10	0,76	0,08	0,25	0,05	0,16	44,00	27,28	188,18	2,11	252,69	7,45	0,11	0,02	294	2011
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	3,1	5,4	20,3	141,0	0,14	5,00	0,04	0,20	0,00	0,00	47,00	29,00	85,00	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00	335	2008
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,1	0,1	26,4	108,0	0,01	3,00	0,00	0,40	0,00	0,00	5,00	2,00	3,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	438	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,7	0,4	17,0	81,6	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**835**	**36,1**	**36,9**	**122,2**	**970,5**	0,28	19,02	0,50	6,99	0,08	0,15	108,58	109,44	467,55	9,99	518,42	9,95	0,04	0,00		
Всего за день:		**36,1**	**36,9**	**122,2**	**970,5**	0,28	19,02	0,50	6,99	0,08	0,15	108,58	109,44	467,55	9,99	518,42	9,95	0,04	0,00		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Обед																					
ИКРА МОРКОВНАЯ	60	1,1	4,7	5,2	68,0	0,00	2,50	400,00	2,40	0,00	0,00	25,40	19,90	32,20	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	56	2008
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ	250	5,9	2,6	25,3	149,0	0,18	7,00	0,23	0,40	0,00	0,00	26,00	71,00	125,00	2,50	0,00	0,00	0,00	0,00	93	2008
БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ	90	13,7	7,7	1,3	131,9	0,07	0,36	0,01	0,00	0,00	0,16	22,84	18,91	154,09	1,35	256,53	0,00	0,10	0,00	260	2011
ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ	150	2,7	11,2	15,5	168,7	0,10	0,60	32,30	0,50	0,00	0,00	82,60	197,80	42,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	925	2008
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	200	0,8	0,8	19,6	94,0	0,06	20,00	0,01	1,26	0,00	0,04	32,00	16,00	22,00	4,40	556,00	4,00	0,02	0,00		2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,9	115,0	0,01	2,00	0,00	0,10	0,00	0,00	7,00	4,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	394	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,7	0,4	17,0	81,6	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**1030**	**29,5**	**50,0**	**132,1**	**1 104,6**	0,83	63,53	400,27	8,47	0,00	0,26	134,12	161,03	429,09	12,96	1 682,26	19,57	0,12	0,00		
Всего за день:		**29,5**	**50,0**	**132,1**	**1 104,6**	0,83	63,53	400,27	8,47	0,00	0,26	134,12	161,03	429,09	12,96	1 682,26	19,57	0,12	0,00		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Обед																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,5	6,1	1,7	63,6	0,02	10,80	0,06	2,94	0,00	0,00	14,40	9,60	17,40	0,54	0,00	0,00	0,00	0,00	23	2008
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250/5	2,0	5,0	11,0	99,5	0,09	8,53	0,23	0,35	0,08	0,07	33,83	21,45	49,47	0,88	373,19	4,35	0,03	0,00	95	2008
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	50/40	13,4	9,6	5,9	163,0	0,19	13,00	5,58	3,20	0,00	0,00	14,00	15,00	231,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	256	2008
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,7	5,9	38,5	222,0	0,03	0,00	0,03	0,39	0,10	0,03	4,54	24,10	73,32	0,50	54,56	0,75	0,03	0,01	304	2011
КИСЕЛЬ	200	0,1	0,1	27,9	113,0	0,01	2,00	0,00	0,10	0,00	0,00	5,00	2,00	8,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	411	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,7	0,4	17,0	81,6	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**795**	**22,4**	**27,0**	**102,0**	**742,7**	0,41	34,33	5,90	7,86	0,18	0,13	78,97	79,75	413,99	8,92	482,15	7,34	0,06	0,01		
Всего за день:		**22,4**	**27,0**	**102,0**	**742,7**	0,41	34,33	5,90	7,86	0,18	0,13	78,97	79,75	413,99	8,92	482,15	7,34	0,06	0,01		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Обед																					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,7	0,1	2,3	14,5	0,04	15,08	0,10	0,24	0,00	0,02	8,44	12,06	15,68	0,60	174,87	1,21	0,00	0,00		2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1,8	5,1	8,9	89,4	0,07	12,31	0,26	2,26	0,00	0,05	41,38	21,79	42,69	0,98	322,75	3,93	0,03	0,00	88	2011
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ)	90	9,6	24,5	10,7	301,4	0,23	0,72	0,02	0,18	0,10	0,06	13,45	15,71	96,48	1,12	213,11	4,40	0,04	0,00	278	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,6	37,7	206,0	0,03	0,00	0,03	0,30	0,00	0,00	11,00	26,00	78,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	323	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,7	131,0	0,02	0,00	0,01	0,50	0,00	0,00	21,00	16,00	23,00	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,7	0,4	17,0	81,6	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**820**	**21,7**	**35,9**	**125,1**	**915,0**	0,50	28,11	0,42	4,86	0,10	0,17	107,27	83,16	259,45	6,25	807,13	11,78	0,07	0,00		
Всего за день:		**21,7**	**35,9**	**125,1**	**915,0**	0,50	28,11	0,42	4,86	0,10	0,17	107,27	83,16	259,45	6,25	807,13	11,78	0,07	0,00		

7

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,5	3,6	1,4	39,1	0,02	2,28	0,01	1,57	0,00	0,02	11,80	7,18	21,61	0,51	80,37	1,71	0,01	0,00	20	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250/15	9,5	9,0	17,5	189,6	0,12	8,82	0,21	0,49	0,05	0,11	27,26	34,58	123,73	1,98	747,39	8,79	0,06	0,00	97	2008
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	90	1,8	4,6	9,0	84,6	0,03	0,12	0,03	0,10	0,07	0,02	26,11	4,37	26,13	0,17	48,07	2,03	0,00	0,00	234	2011
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,7	6,3	32,8	203,0	0,02	0,00	0,05	0,30	0,00	0,00	3,00	19,00	61,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	325	2008
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,1	0,1	26,4	108,0	0,01	3,00	0,00	0,40	0,00	0,00	5,00	2,00	3,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	438	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,7	0,4	17,0	81,6	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	9,50	6,50	32,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**855**	**21,9**	**23,7**	**134,6**	**839,9**	0,34	14,22	0,28	3,74	0,12	0,20	97,87	88,23	319,77	6,36	976,23	14,77	0,07	0,00		
Всего за день:		**21,9**	**23,7**	**134,6**	**839,9**	0,34	14,22	0,28	3,74	0,12	0,20	97,87	88,23	319,77	6,36	976,23	14,77	0,07	0,00		

8

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Обед																					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	3,3	4,6	51,4	0,00	4,20	0,10	0,00	0,00	0,00	24,60	9,00	22,20	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	45	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	6,4	4,5	18,6	141,0	0,16	6,00	0,21	0,30	0,00	0,00	50,00	38,00	139,00	1,90	0,00	0,00	0,00	0,00	99	2008
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	90	5,6	5,0	6,6	94,0	0,00	0,10	14,30	1,40	0,00	0,00	157,30	270,00	28,70	2,30	0,00	0,00	0,00	0,00	2	2008
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	150	3,1	5,4	20,3	141,0	0,14	5,00	0,04	0,20	0,00	0,00	47,00	29,00	85,00	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00	335	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	24,4	103,0	0,01	200,00	0,16	0,00	0,00	0,00	13,00	3,00	3,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	441	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,7	0,4	17,0	81,6	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**820**	**30,7**	**36,7**	**115,0**	**912,4**	0,49	220,74	0,67	7,12	0,16	0,21	186,92	118,16	463,02	9,14	497,20	11,75	0,04	0,00		
Всего за день:		**30,7**	**36,7**	**115,0**	**912,4**	0,49	220,74	0,67	7,12	0,16	0,21	186,92	118,16	463,02	9,14	497,20	11,75	0,04	0,00		

9

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Обед																					
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,8	3,6	4,9	55,6	0,03	2,46	0,18	1,63	0,00	0,02	14,47	11,21	24,28	0,51	170,43	2,31	0,00	0,00	67	2011
ЯБЛОКО	200	0,8	0,8	19,6	94,0	0,06	20,00	0,01	1,26	0,00	0,04	32,00	16,00	22,00	4,40	556,00	4,00	0,02	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,7	0,4	17,0	81,6	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	220	26,3	25,3	22,8	424,9	0,19	11,96	0,05	1,02	0,09	0,22	27,14	55,35	275,35	4,25	1 251,77	16,17	0,10	0,00	259	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	9,0	3,4	16,5	132,9	0,08	7,29	0,36	0,32	0,06	0,08	28,57	26,36	57,45	0,94	463,76	4,61	0,03	0,00	87	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	16,1	99,4	0,03	0,59	0,02	0,00	0,00	0,13	119,77	20,15	84,61	1,33	189,23	9,00	0,00	0,00	378	2011
Итого за прием пищи:	**970**	**42,8**	**35,9**	**96,9**	**888,4**	0,46	42,30	0,62	5,11	0,15	0,52	229,15	136,67	498,49	13,03	2 685,59	38,33	0,15	0,00		
Всего за день:		**42,8**	**35,9**	**96,9**	**888,4**	0,46	42,30	0,62	5,11	0,15	0,52	229,15	136,67	498,49	13,03	2 685,59	38,33	0,15	0,00		

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Обед																					
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	1,2	4,4	6,1	70,5	0,00	3,30	30,00	2,10	0,00	0,00	19,60	13,10	27,00	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00	56	2008
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	2,9	4,8	14,4	112,9	0,04	0,60	0,24	0,31	0,19	0,05	23,57	8,59	36,36	0,56	68,77	2,10	0,01	0,01	106	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	24,8	134,0	0,04	1,00	0,01	0,00	0,00	0,00	121,00	14,00	90,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	433	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,7	0,4	17,0	81,6	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,7	6,3	32,8	203,0	0,02	0,00	0,05	0,30	0,00	0,00	3,00	19,00	61,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	335	2008
ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕНЫЙ	90	17,8	20,7	7,4	289,8	0,09	0,00	0,02	4,86	0,00	0,00	16,20	28,80	185,40	3,60	0,00	0,00	0,00	0,00	271	2008
Итого за прием пищи:	**820**	**32,9**	**35,7**	**114,1**	**914,4**	0,33	16,68	0,42	6,59	0,19	0,11	185,11	93,95	442,74	8,26	325,64	5,55	0,01	0,01		
Всего за день:		**32,9**	**35,7**	**114,1**	**914,4**	0,33	16,68	0,42	6,59	0,19	0,11	185,11	93,95	442,74	8,26	325,64	5,55	0,01	0,01		

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Обед																					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	12,4	51,7	113,0	980,4	0,35	241,00	3,78	23,90	0,00	0,36	367,00	159,00	289,50	12,15	1 942,50	27,50	0,18	0,00		2008
СУП ЛЕТНИЙ ОВОЩНОЙ	250	4,5	5,3	11,1	110,0	0,09	14,00	0,31	0,30	0,00	0,00	46,00	28,00	79,00	1,30	0,00	0,00	0,00	0,00	103	2008
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	220	14,7	38,0	36,7	548,0	0,46	16,97	0,03	4,76	0,08	0,21	29,81	62,65	225,14	3,33	1 406,44	15,33	0,09	0,00	299	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,3	0,1	21,5	90,2	0,01	24,00	0,01	0,22	0,00	0,01	17,09	9,93	8,91	0,35	106,12	0,30	0,01	0,00	375	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,7	0,4	17,0	81,6	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	9,50	6,50	32,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**1760**	**38,2**	**96,9**	**225,0**	**1 941,2**	1,04	295,97	4,13	30,06	0,08	0,63	476,60	273,68	669,85	19,23	3 555,46	45,37	0,28	0,00		
Всего за день:		**38,2**	**96,9**	**225,0**	**1 941,2**	1,04	295,97	4,13	30,06	0,08	0,63	476,60	273,68	669,85	19,23	3 555,46	45,37	0,28	0,00		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	376,7	480,7	1 532,2	12 013,7	5,99	800,90	14,81	99,21	1,27	3,21	1 991,45	1 458,55	5 170,93	118,31	14 506,21	214,34	1,22	0,09
Среднее значение за период	31,4	40,1	127,7	1 001,1	0,50	66,74	1,23	8,27	0,11	0,27	165,95	121,55	430,91	9,86	1 208,85	17,86	0,10	0,01
Содержание белков, жиров,	12,5	36,0	51,5															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Обед
7-11 лет	937

5

Прошито и пронумеровано

5 (пять)

страниц

Дрёмина Н.Н.