Пояснительная записка

Примерное десятидневное меню для питания учащихся 7-11 лет на осенний сезон разработано для муниципальных образовательных учреждений г. Воркуты (далее-Учреждения) в соответствии с СанПиН 2.3./2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

Время приёма пищи :

Завтрак: согласно индивидуальному графику в каждом образовательном учреждении (в связи с эпидемиологической ситуацией в регионе);

Второй завтрак: согласно индивидуальному графику в каждом образовательном учреждении (в связи с эпидемиологической ситуацией в регионе);

Обед: согласно индивидуальному графику в каждом образовательном учреждении (в связи с эпидемиологической ситуацией в регионе).

Используются овощи нового урожая. Запрещается изготовление салатов из овощей прошлого сезона. Использование овощей прошлого урожая (капусты, репчатого лука, корнеплодов и др.) в период после 1 марта текущего года допускается только после термической обработки. Обязательная термообработка для зеленого консервированного горошка. Кондитерские изделия без крема. В приготовлении салатов включено масло растительное. В приготовлении блюд используется йодированная соль.

Для дополнительного обогащения рациона питания детей микронутриентами в эндемичных по недостатку отдельных микроэлементов в регионах в меню используется специализированная пищевая продукция промышленного выпуска, обогащенная витаминами и микроэлементами. Витаминные напитки готовятся в соответствии с прилагаемыми инструкциями непосредственно перед раздачей.

Для составления примерного рекомендуемого меню были использованы методические материалы (в том числе рецептура блюд) : Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна – М:ДеЛи принт, 2011. – 544с. ; Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. – СПб.: Речь, 2008. – 800с. Химический состав пищевых продуктов – Скурихин И.М., Шатерников В.А., Москва 1984 г.

Балашова Марина Сергеевна

Подписано цифровой подписью: Балашова Марина Сергеевна
Дата: 2021.09.13 10:50:10 +03'00'

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МОУ «СОШ № 12» г.Воркута
М.С. Балашова
«13» марта 2021

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																					
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,00	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	0,0	0,1	0,2	0,2	0,0	1,2	0,0	0,0	1,5	0,0	0,0	0,0
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	0,00	4,6	5,9	0,0	72,8	0,0	0,1	0,1	0,1	0,0	0,1	176,0	7,0	0,2	17,6	0,0	0,0	0,0
2011	173	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ	200/10	0,00	7,4	11,6	38,3	285,7	0,2	0,5	0,1	1,2	0,2	0,1	115,0	41,3	1,2	231,5	10,8	0,0	0,0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	0,00	3,0	2,4	20,4	115,4	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,1	109,0	15,0	0,2	156,0	9,0	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0,00	3,2	1,7	20,4	92,0	0,1	0,0	0,0	0,9	0,0	0,0	7,2	7,6	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0
2011	338	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,00	0,4	0,4	9,5	45,6	0,0	4,0	0,0	0,6	0,0	0,0	14,4	7,2	2,0	278,0	2,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**0,00**	**18,7**	**30,3**	**88,7**	**686,3**	**0,3**	**5,1**	**0,3**	**3,0**	**0,4**	**0,3**	**422,8**	**78,1**	**5,2**	**684,6**	**21,8**	**0,0**	**0,0**
II Завтрак																					
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,00	1,0	0,2	20,2	86,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0	14,0	8,0	2,8	240,0	2,0	0,0	0,0
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	0,00	2,3	2,9	22,3	125,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,7	6,0	0,6	33,0	0,0	0,0	0,0
2008		ШОКОЛАД	20	0,00	1,9	6,7	9,8	107,5	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,1	63,4	12,2	0,3	92,4	1,1	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**0,00**	**5,2**	**9,8**	**52,3**	**318,6**	**0,0**	**4,0**	**0,0**	**0,2**	**0,0**	**0,1**	**86,1**	**26,2**	**3,7**	**365,4**	**3,1**	**0,0**	**0,0**
Обед																					
2012	22	САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ	60	0,00	0,8	3,1	5,2	53,0	0,0	3,4	0,2	1,4	0,0	0,0	16,3	12,4	0,4	195,1	1,9	0,0	0,0
2011	112	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, КАРТОФЕЛЕМ И МЯСОМ ПТИЦЫ	250	0,00	7,6	7,9	18,0	173,8	0,1	4,6	0,2	1,6	0,0	0,0	29,4	19,2	1,1	337,7	3,5	0,0	0,0
2011	283	ТЕФТЕЛИ ГОВЯЖЬИ С СОУСОМ	90	0,00	10,0	14,9	12,8	226,5	0,0	1,6	0,1	3,6	0,0	0,1	15,9	18,7	1,3	244,3	4,6	0,0	0,0
2011	304	РИС ОТВАРНОЙ	150	0,00	3,7	5,9	38,9	223,4	0,0	0,0	0,0	0,3	0,1	0,0	21,0	27,4	0,5	56,1	0,8	0,0	0,0
2011	342,2	КОМПОТ ИЗ СВ. МОРОЖЕННОЙ ВИШНИ	200	0,00	0,3	0,1	26,6	109,0	0,0	1,9	0,0	0,1	0,0	0,0	11,1	7,5	0,2	82,6	0,6	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,00	1,6	0,9	10,2	46,0	0,1	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	3,6	3,8	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ	30	0,00	2,0	0,4	11,9	59,4	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,7	14,1	1,2	70,5	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**0,00**	**26,0**	**33,2**	**123,6**	**891,1**	**0,3**	**11,5**	**0,5**	**7,5**	**0,1**	**0,1**	**106,0**	**103,1**	**5,5**	**986,3**	**11,4**	**0,0**	**0,0**
Всего за день:				**0,00**	**49,9**	**73,3**	**264,6**	**1 896,0**	**0,6**	**20,6**	**0,8**	**10,7**	**0,5**	**0,5**	**614,9**	**207,4**	**14,4**	**2 036,3**	**36,3**	**0,0**	**0,0**
Сбалансированность:					**1**	**1,5**	**5,3**														

2 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																					
2011	209	ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	0,00	4,9	4,5	0,3	61,3	0,0	0,0	0,1	0,8	0,9	0,2	19,9	4,3	0,9	56,4	8,1	0,0	0,0
2008	254	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	100	0,00	10,7	23,2	0,4	253,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	31,5	18,0	1,6	220,0	0,0	0,0	0,0
2008	131	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	0,00	3,6	6,0	15,5	132,5	0,1	31,7	0,1	2,6	0,0	0,1	83,7	29,4	1,7	368,9	5,8	0,0	0,0
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,00	0,3	0,0	15,3	63,5	0,0	1,4	0,0	0,0	0,0	0,0	13,9	6,4	0,8	40,4	0,0	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0,00	3,2	1,7	20,4	92,0	0,1	0,0	0,0	0,9	0,0	0,0	7,2	7,6	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0
2011	338,1	ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,00	0,4	0,3	10,3	47,0	0,0	5,0	0,0	0,4	0,0	0,0	19,0	12,0	2,0	155,0	1,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**0,00**	**23,1**	**35,7**	**62,2**	**649,5**	**0,4**	**38,1**	**0,2**	**4,7**	**0,9**	**0,5**	**175,2**	**77,7**	**8,6**	**840,7**	**14,9**	**0,0**	**0,0**
II Завтрак																					
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,00	1,0	0,2	20,2	86,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0	14,0	8,0	2,8	240,0	2,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**0,00**	**1,0**	**0,2**	**20,2**	**86,0**	**0,0**	**4,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**14,0**	**8,0**	**2,8**	**240,0**	**2,0**	**0,0**	**0,0**
Обед																					
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,00	0,5	0,1	1,5	8,4	0,0	6,0	0,0	0,1	0,0	0,0	13,8	8,4	0,6	84,6	1,8	0,0	0,0
2011	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	0,00	5,8	5,4	19,1	147,9	0,3	4,6	0,2	4,1	0,0	0,0	43,1	34,0	2,1	474,9	4,4	0,0	0,0
2011	234	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	90	0,00	12,2	8,0	15,2	181,2	0,1	0,6	0,0	3,8	0,0	0,0	49,3	32,7	1,3	294,9	80,2	0,0	0,0
2011	125	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	0,00	2,8	6,3	23,4	161,4	0,2	11,8	0,1	0,3	0,1	0,1	21,4	31,5	1,4	837,0	7,4	0,0	0,0
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,0	0,0	14,6	58,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,4	1,8	0,0	1,1	0,0	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,00	1,6	0,9	10,2	46,0	0,1	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	3,6	3,8	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ	30	0,00	2,0	0,4	11,9	59,4	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,7	14,1	1,2	70,5	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**0,00**	**24,9**	**21,1**	**95,9**	**662,4**	**0,8**	**23,0**	**0,3**	**8,8**	**0,1**	**0,1**	**148,3**	**126,3**	**7,4**	**1 763,0**	**93,8**	**0,0**	**0,0**
Всего за день:				**0,00**	**49,0**	**57,0**	**178,3**	**1 397,9**	**1,2**	**65,1**	**0,5**	**13,5**	**1,0**	**0,6**	**337,5**	**212,0**	**18,8**	**2 843,7**	**110,7**	**0,0**	**0,0**
Сбалансированность:					**1**	**1,2**	**3,6**														

3 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																					
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,00	0,7	0,1	2,3	14,5	0,0	15,1	0,1	0,2	0,0	0,0	8,4	12,1	0,6	174,8	1,2	0,0	0,0
2008	272	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ	90	0,00	14,9	18,6	17,6	297,7	0,0	1,4	0,1	4,3	0,0	0,1	22,1	30,6	2,5	337,7	5,8	0,0	0,0
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	0,00	8,3	6,5	38,0	243,4	0,2	0,0	0,0	4,7	0,1	0,1	22,0	124,7	4,3	261,9	2,3	0,0	0,0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,2	0,0	15,0	60,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,7	5,4	0,7	25,7	0,0	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0,00	3,2	1,7	20,4	92,0	0,1	0,0	0,0	0,9	0,0	0,0	7,2	7,6	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0
2008		АПЕЛЬСИН	100	0,00	0,9	0,2	8,1	43,0	0,0	60,0	0,0	0,2	0,0	0,0	34,0	13,0	0,3	197,0	2,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**0,00**	**28,2**	**27,1**	**101,4**	**751,1**	**0,3**	**76,5**	**0,2**	**10,3**	**0,1**	**0,2**	**104,4**	**193,4**	**10,0**	**997,1**	**11,3**	**0,0**	**0,0**
II Завтрак																					
2008		КОНФЕТЫ	60	0,00	1,6	0,0	47,9	197,9	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	39,4	5,9	0,0	51,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**0,00**	**1,6**	**0,0**	**47,9**	**197,9**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,1**	**0,0**	**0,1**	**39,4**	**5,9**	**0,0**	**51,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**
Обед																					
2011	54	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	0,00	1,8	4,4	10,1	88,5	0,0	4,6	0,9	2,4	0,0	0,0	42,2	29,9	1,3	314,8	6,6	0,0	0,0
2011	99	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	0,00	2,1	6,6	11,3	116,7	0,1	8,5	0,2	2,4	0,0	0,0	43,5	22,1	1,1	377,6	4,8	0,0	0,0
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	0,00	16,7	21,2	39,3	414,8	0,0	1,4	0,3	3,8	0,0	0,1	12,2	29,5	0,8	112,1	1,5	0,0	0,0
2011	342.1	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,00	0,2	0,2	27,1	111,1	0,0	1,6	0,0	0,3	0,0	0,0	13,2	4,4	0,8	112,4	0,8	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,00	1,6	0,9	10,2	46,0	0,1	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	3,6	3,8	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ	30	0,00	2,0	0,4	11,9	59,4	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,7	14,1	1,2	70,5	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**0,00**	**24,4**	**33,7**	**109,9**	**836,5**	**0,3**	**16,1**	**1,4**	**9,4**	**0,0**	**0,1**	**123,4**	**103,8**	**6,0**	**987,4**	**13,7**	**0,0**	**0,0**
Всего за день:				**0,00**	**54,2**	**60,8**	**259,2**	**1 785,5**	**0,6**	**92,6**	**1,6**	**19,8**	**0,1**	**0,4**	**267,2**	**303,1**	**16,0**	**2 035,5**	**25,0**	**0,0**	**0,0**
Сбалансированность:					**1**	**1,1**	**4,8**														

4 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																					
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	0,00	1,1	5,3	4,6	71,4	0,0	4,2	0,1	0,0	0,0	0,0	24,6	9,0	0,4	189,0	0,0	0,0	0,0
2011	255	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	90/50	0,00	27,4	17,8	4,3	341,8	0,3	19,7	9,3	4,2	0,0	2,3	56,4	25,9	8,4	469,7	13,9	0,2	0,1
2011	305	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	0,00	3,6	4,7	37,7	207,7	0,0	0,0	0,0	0,3	0,1	0,0	8,8	24,7	0,5	53,6	0,7	0,0	0,0
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	0,00	3,8	3,0	24,5	141,1	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,1	111,5	27,5	0,9	207,3	9,0	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0,00	3,2	1,7	20,4	92,0	0,1	0,0	0,0	0,9	0,0	0,0	7,2	7,6	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0
2011	338	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,00	0,4	0,4	9,5	45,6	0,0	4,0	0,0	0,6	0,0	0,0	14,4	7,2	2,0	278,0	2,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**0,00**	**39,5**	**32,9**	**101,0**	**899,6**	**0,4**	**28,4**	**9,4**	**6,0**	**0,1**	**2,4**	**222,9**	**101,9**	**13,8**	**1 197,6**	**25,5**	**0,2**	**0,1**
II Завтрак																					
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,00	1,0	0,2	20,2	86,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0	14,0	8,0	2,8	240,0	2,0	0,0	0,0
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	0,00	2,3	2,9	22,3	125,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,7	6,0	0,6	33,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**0,00**	**3,3**	**3,1**	**42,5**	**211,1**	**0,0**	**4,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**22,7**	**14,0**	**3,4**	**273,0**	**2,0**	**0,0**	**0,0**
Обед																					
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,00	0,5	0,1	1,5	8,4	0,0	6,0	0,0	0,1	0,0	0,0	13,8	8,4	0,6	84,6	1,3	0,0	0,0
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250	0,00	2,0	5,8	12,5	112,3	0,0	8,2	0,2	2,3	0,0	0,0	51,1	25,3	1,4	360,0	5,7	0,0	0,0
2011	259	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	0,00	17,5	15,7	25,3	313,1	0,2	13,0	0,0	2,0	0,0	0,2	30,1	49,2	3,4	1 167,4	13,5	0,0	0,0
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,0	0,0	14,6	58,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,4	1,8	0,0	1,1	0,0	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ	30	0,00	2,0	0,4	11,9	59,4	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,7	14,1	1,2	70,5	0,0	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,00	1,6	0,9	10,2	46,0	0,1	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	3,6	3,8	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**0,00**	**23,6**	**22,9**	**76,0**	**597,3**	**0,4**	**27,2**	**0,2**	**4,9**	**0,0**	**0,2**	**115,7**	**102,6**	**7,4**	**1 683,6**	**21,0**	**0,0**	**0,0**
Всего за день:				**0,00**	**66,4**	**58,9**	**219,5**	**1 708,0**	**0,8**	**59,6**	**9,6**	**10,9**	**0,1**	**2,6**	**361,3**	**218,5**	**24,6**	**3 154,2**	**48,5**	**0,2**	**0,1**
Сбалансированность:					**1**	**0,9**	**3,3**														

5 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																					
2011	45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,00	1,0	3,0	5,5	53,9	0,0	8,8	0,1	1,3	0,0	0,0	25,5	9,3	0,6	99,6	1,7	0,0	0,0
2011	294	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	0,00	13,5	18,2	13,1	269,6	0,0	0,5	0,1	3,3	0,0	0,1	31,6	14,5	0,9	77,2	1,9	0,0	0,0
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	0,00	3,2	5,3	21,4	146,3	0,2	10,4	0,0	0,2	0,1	0,1	44,7	30,3	1,2	764,3	8,5	0,0	0,0
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,00	0,3	0,0	15,3	63,5	0,0	1,4	0,0	0,0	0,0	0,0	13,9	6,4	0,8	40,4	0,0	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0,00	3,2	1,7	20,4	92,0	0,1	0,0	0,0	0,9	0,0	0,0	7,2	7,6	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0
2008		АПЕЛЬСИН	100	0,00	0,9	0,2	8,1	43,0	0,0	60,0	0,0	0,2	0,0	0,0	34,0	13,0	0,3	197,0	2,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**0,00**	**22,1**	**28,4**	**83,8**	**668,3**	**0,3**	**81,1**	**0,2**	**5,9**	**0,1**	**0,2**	**156,9**	**81,1**	**5,4**	**1 178,5**	**14,1**	**0,0**	**0,0**
II Завтрак																					
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,00	1,0	0,2	20,2	86,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0	14,0	8,0	2,8	240,0	2,0	0,0	0,0
2008		ВАФЛИ	30	0,00	0,8	1,0	23,2	106,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,8	3,0	0,5	42,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**0,00**	**1,8**	**1,2**	**43,4**	**192,2**	**0,0**	**4,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**18,8**	**11,0**	**3,3**	**282,0**	**2,0**	**0,0**	**0,0**
Обед																					
2011	67	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,00	1,0	6,1	4,7	77,8	0,0	3,8	0,1	2,6	0,0	0,0	13,7	11,1	0,6	149,1	1,9	0,0	0,0
2011	106	СУП РЫБНЫЙ	250	0,00	6,2	5,5	17,3	143,2	0,1	8,7	0,2	2,5	0,0	0,1	36,1	34,4	1,3	694,6	40,9	0,0	0,0
2011	288	ПТИЦА ОТВАРНЫЕ	100	0,00	18,5	18,6	0,3	242,3	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	4,3	0,7	0,0	6,5	0,1	0,0	0,0
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	0,00	5,6	4,9	36,3	211,8	0,1	0,0	0,0	1,2	0,1	0,0	14,6	8,0	1,0	66,1	0,8	0,0	0,0
2011	342,2	КОМПОТ ИЗ СВ. МОРОЖЕННОЙ ВИШНИ	200	0,00	0,3	0,1	26,6	109,0	0,0	1,9	0,0	0,1	0,0	0,0	11,1	7,5	0,2	82,6	0,6	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ	30	0,00	2,0	0,4	11,9	59,4	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,7	14,1	1,2	70,5	0,0	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,00	1,6	0,9	10,2	46,0	0,1	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	3,6	3,8	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**0,00**	**35,2**	**36,5**	**107,3**	**889,5**	**0,4**	**14,6**	**0,3**	**6,9**	**0,1**	**0,1**	**92,1**	**79,6**	**5,1**	**1 069,4**	**44,3**	**0,0**	**0,0**
Всего за день:				**0,00**	**59,1**	**66,1**	**234,5**	**1 750,0**	**0,7**	**99,7**	**0,5**	**12,8**	**0,2**	**0,3**	**267,8**	**171,7**	**13,8**	**2 529,9**	**60,4**	**0,0**	**0,0**
Сбалансированность:					**1**	**1,1**	**4,0**														

6 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																					
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,00	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	0,0	0,1	0,2	0,2	0,0	1,2	0,0	0,0	1,5	0,0	0,0	0,0
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	0,00	4,6	5,9	0,0	72,8	0,0	0,1	0,1	0,1	0,0	0,1	176,0	7,0	0,2	17,6	0,0	0,0	0,0
2011	174	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА	200	0,00	5,6	10,9	39,6	278,4	0,0	0,5	0,1	0,4	0,2	0,1	108,3	29,5	0,5	187,5	9,6	0,0	0,0
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	0,00	3,8	3,0	24,5	141,1	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,1	111,5	27,5	0,9	207,3	9,0	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0,00	3,2	1,7	20,4	92,0	0,1	0,0	0,0	0,9	0,0	0,0	7,2	7,6	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0
2011	338,1	ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,00	0,4	0,3	10,3	47,0	0,0	5,0	0,0	0,4	0,0	0,0	19,0	12,0	2,0	155,0	1,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**0,00**	**17,7**	**30,1**	**94,9**	**706,1**	**0,1**	**6,1**	**0,3**	**2,0**	**0,4**	**0,3**	**423,2**	**83,6**	**5,2**	**568,9**	**19,6**	**0,0**	**0,0**
II Завтрак																					
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,00	1,0	0,2	20,2	86,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0	14,0	8,0	2,8	240,0	2,0	0,0	0,0
2008		ШОКОЛАД	20	0,00	1,9	6,7	9,8	107,5	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,1	63,4	12,2	0,3	92,4	1,1	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**0,00**	**2,9**	**6,9**	**30,0**	**193,5**	**0,0**	**4,0**	**0,0**	**0,2**	**0,0**	**0,1**	**77,4**	**20,2**	**3,1**	**332,4**	**3,1**	**0,0**	**0,0**
Обед																					
2012	25	САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	0,00	2,1	4,1	5,3	66,2	0,0	3,5	0,0	1,6	0,2	0,0	14,5	10,0	0,7	185,3	3,2	0,0	0,0
2011	104	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250/25/5	0,00	9,7	9,3	17,6	194,0	0,1	8,8	0,2	1,6	0,1	0,2	36,9	35,3	2,2	746,3	9,4	0,0	0,0
2012	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	150/50	0,00	13,5	16,0	14,2	255,6	0,0	17,7	0,1	3,4	0,1	0,1	55,9	32,6	2,4	439,6	9,0	0,0	0,0
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,0	0,0	14,6	58,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,4	1,8	0,0	1,1	0,0	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ	30	0,00	2,0	0,4	11,9	59,4	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,7	14,1	1,2	70,5	0,0	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,00	1,6	0,9	10,2	46,0	0,1	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	3,6	3,8	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**0,00**	**28,9**	**30,7**	**73,8**	**679,3**	**0,3**	**30,0**	**0,3**	**7,1**	**0,4**	**0,3**	**128,0**	**97,6**	**7,3**	**1 442,8**	**21,6**	**0,0**	**0,0**
Всего за день:				**0,00**	**49,5**	**67,7**	**198,7**	**1 578,9**	**0,4**	**40,1**	**0,6**	**9,3**	**0,8**	**0,7**	**628,6**	**201,4**	**15,6**	**2 344,1**	**44,3**	**0,0**	**0,0**
Сбалансированность:					**1**	**1,4**	**4,0**														

7 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая 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	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																					
2011	209	ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	0,00	4,9	4,5	0,3	61,3	0,0	0,0	0,1	0,8	0,9	0,2	19,9	4,3	0,9	56,4	8,1	0,0	0,0
2008	272	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	90	0,00	14,9	18,6	17,6	297,7	0,0	1,4	0,1	4,3	0,0	0,1	25,4	30,8	2,5	337,8	5,8	0,0	0,0
2011	342	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	0,00	3,0	8,1	15,5	147,2	0,1	11,2	0,6	3,8	0,0	0,0	42,6	30,8	1,4	444,4	5,1	0,0	0,0
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,00	0,3	0,0	15,3	63,5	0,0	1,4	0,0	0,0	0,0	0,0	13,9	6,4	0,8	40,4	0,0	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0,00	3,2	1,7	20,4	92,0	0,1	0,0	0,0	0,9	0,0	0,0	7,2	7,6	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0
2011	338	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,00	0,4	0,4	9,5	45,6	0,0	4,0	0,0	0,6	0,0	0,0	14,4	7,2	2,0	278,0	2,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**0,00**	**26,7**	**33,3**	**78,6**	**707,3**	**0,2**	**18,0**	**0,8**	**10,4**	**0,9**	**0,3**	**123,4**	**87,1**	**9,2**	**1 157,0**	**21,0**	**0,0**	**0,0**
II Завтрак																					
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,00	1,0	0,2	20,2	86,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0	14,0	8,0	2,8	240,0	2,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**0,00**	**1,0**	**0,2**	**20,2**	**86,0**	**0,0**	**4,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**14,0**	**8,0**	**2,8**	**240,0**	**2,0**	**0,0**	**0,0**
Обед																					
2011	24	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0,00	0,6	3,7	2,1	44,6	0,0	9,5	0,0	1,6	0,0	0,0	10,5	9,4	0,6	123,6	1,4	0,0	0,0
2011	88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250	0,00	2,1	6,6	9,3	108,7	0,0	12,3	0,2	2,2	0,0	0,0	54,3	22,0	1,2	328,9	4,7	0,0	0,0
2011	290	ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	90/50	0,00	18,9	23,3	3,7	300,4	0,1	1,8	0,2	2,3	0,0	0,2	24,8	21,4	1,6	257,3	7,0	0,1	0,0
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	0,00	3,6	4,6	37,7	206,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,0	0,0	11,0	26,0	0,6	0,0	0,0	0,0	0,0
2011	342.1	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,00	0,2	0,2	27,1	111,1	0,0	1,6	0,0	0,3	0,0	0,0	13,2	4,4	0,8	112,4	0,8	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ	30	0,00	2,0	0,4	11,9	59,4	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,7	14,1	1,2	70,5	0,0	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,00	1,6	0,9	10,2	46,0	0,1	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	3,6	3,8	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**0,00**	**29,0**	**39,7**	**102,0**	**876,2**	**0,3**	**25,2**	**0,4**	**7,2**	**0,0**	**0,2**	**126,1**	**101,1**	**6,8**	**892,7**	**13,9**	**0,1**	**0,0**
Всего за день:				**0,00**	**56,7**	**73,2**	**200,8**	**1 669,5**	**0,5**	**47,2**	**1,2**	**17,6**	**0,9**	**0,5**	**263,5**	**196,2**	**18,8**	**2 289,7**	**36,9**	**0,1**	**0,0**
Сбалансированность:					**1**	**1,3**	**3,5**														

8 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая 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	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																					
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,00	0,5	0,1	1,5	8,4	0,0	6,0	0,0	0,1	0,0	0,0	13,8	8,4	0,6	84,6	1,8	0,0	0,0
2011	244	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	200	0,00	18,4	19,6	39,1	406,7	0,0	1,1	0,2	3,6	0,0	0,1	24,9	44,7	2,6	375,9	7,5	0,0	0,0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,2	0,0	15,0	60,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	10,7	5,4	0,7	25,7	0,0	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0,00	3,2	1,7	20,4	92,0	0,1	0,0	0,0	0,9	0,0	0,0	7,2	7,6	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0
2008		АПЕЛЬСИН	100	0,00	0,9	0,2	8,1	43,0	0,0	60,0	0,0	0,2	0,0	0,0	34,0	13,0	0,3	197,0	2,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**0,00**	**23,2**	**21,6**	**84,1**	**610,6**	**0,1**	**67,1**	**0,2**	**4,8**	**0,0**	**0,1**	**90,6**	**79,1**	**5,8**	**683,2**	**11,3**	**0,0**	**0,0**
II Завтрак																					
2008		КОНФЕТЫ	80	0,00	2,1	0,0	63,8	263,8	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,1	52,6	7,9	0,0	68,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**0,00**	**2,1**	**0,0**	**63,8**	**263,8**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,2**	**0,0**	**0,1**	**52,6**	**7,9**	**0,0**	**68,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**
Обед																					
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,00	0,7	0,1	2,3	14,5	0,0	15,1	0,1	0,2	0,0	0,0	8,4	12,1	0,6	174,8	1,2	0,0	0,0
2011	96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	0,00	2,3	5,3	16,4	122,4	0,1	6,7	0,2	2,5	0,0	0,1	28,6	25,2	1,1	485,3	4,5	0,0	0,0
2011	294	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	0,00	13,5	18,2	13,1	269,6	0,0	0,5	0,1	3,3	0,0	0,1	31,6	14,5	0,9	77,2	1,9	0,0	0,0
2011	321	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	0,00	3,6	5,2	15,4	125,0	0,1	32,2	0,1	2,3	0,0	0,1	84,6	30,8	1,8	397,2	5,6	0,0	0,0
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,0	0,0	14,6	58,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,4	1,8	0,0	1,1	0,0	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ	30	0,00	2,0	0,4	11,9	59,4	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,7	14,1	1,2	70,5	0,0	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,00	1,6	0,9	10,2	46,0	0,1	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	3,6	3,8	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**0,00**	**23,7**	**30,1**	**83,9**	**695,0**	**0,4**	**54,5**	**0,5**	**8,8**	**0,0**	**0,3**	**173,9**	**102,3**	**6,4**	**1 206,1**	**13,2**	**0,0**	**0,0**
Всего за день:				**0,00**	**49,0**	**51,7**	**231,8**	**1 569,4**	**0,5**	**121,6**	**0,7**	**13,8**	**0,0**	**0,5**	**317,1**	**189,3**	**12,2**	**1 957,3**	**24,5**	**0,0**	**0,0**
Сбалансированность:					**1**	**1,1**	**4,7**														

9 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая 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	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																					
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,00	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	0,0	0,1	0,2	0,2	0,0	1,2	0,0	0,0	1,5	0,0	0,0	0,0
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	150	0,00	27,3	17,7	45,7	454,8	0,1	5,1	0,1	2,1	0,1	0,3	218,1	38,0	1,4	245,2	1,3	0,0	0,0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	0,00	3,0	2,4	20,4	115,4	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,1	109,0	15,0	0,2	156,0	9,0	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0,00	3,2	1,7	20,4	92,0	0,1	0,0	0,0	0,9	0,0	0,0	7,2	7,6	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0
2011	338	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,00	0,4	0,4	9,5	45,6	0,0	4,0	0,0	0,6	0,0	0,0	14,4	7,2	2,0	278,0	2,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**0,00**	**34,0**	**30,5**	**96,1**	**782,6**	**0,2**	**9,6**	**0,2**	**3,8**	**0,3**	**0,4**	**349,9**	**67,8**	**5,2**	**680,7**	**12,3**	**0,0**	**0,0**
II Завтрак																					
2008		ВАФЛИ	60	0,00	1,7	2,0	46,4	212,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,6	6,0	0,9	84,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**0,00**	**1,7**	**2,0**	**46,4**	**212,4**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**9,6**	**6,0**	**0,9**	**84,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**
Обед																					
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,00	0,5	0,1	1,5	8,4	0,0	6,0	0,0	0,1	0,0	0,0	13,8	8,4	0,6	84,6	1,8	0,0	0,0
2011	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	0,00	5,8	5,4	19,1	147,9	0,3	4,6	0,2	4,1	0,0	0,0	43,1	34,0	2,1	474,9	4,4	0,0	0,0
2011	259	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	0,00	17,5	15,7	25,3	313,1	0,2	13,0	0,0	2,0	0,0	0,2	30,1	49,2	3,4	1 167,4	13,5	0,0	0,0
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,0	0,0	14,6	58,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,4	1,8	0,0	1,1	0,0	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ	30	0,00	2,0	0,4	11,9	59,4	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,7	14,1	1,2	70,5	0,0	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,00	1,6	0,9	10,2	46,0	0,1	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	3,6	3,8	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**0,00**	**27,4**	**22,5**	**82,6**	**632,9**	**0,7**	**23,6**	**0,2**	**6,7**	**0,0**	**0,2**	**107,7**	**111,3**	**8,1**	**1 798,5**	**19,7**	**0,0**	**0,0**
Всего за день:				**0,00**	**63,1**	**55,0**	**225,1**	**1 627,9**	**0,9**	**33,2**	**0,4**	**10,5**	**0,3**	**0,6**	**467,2**	**185,1**	**14,2**	**2 563,2**	**32,0**	**0,0**	**0,0**
Сбалансированность:					**1**	**0,9**	**3,6**														

10 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																					
2011	45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,00	1,0	3,0	5,5	53,9	0,0	8,8	0,1	1,3	0,0	0,0	25,5	9,3	0,6	99,6	1,7	0,0	0,0
2011	234	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	90	0,00	12,1	8,0	14,5	178,0	0,1	0,3	0,0	3,8	0,0	0,0	47,0	31,7	1,2	280,9	80,0	0,0	0,0
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	0,00	3,2	5,3	21,4	146,3	0,2	10,4	0,0	0,2	0,1	0,1	44,7	30,3	1,2	764,3	8,5	0,0	0,0
2011	378	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	0,00	1,7	1,3	17,3	86,7	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,1	59,9	10,5	0,8	98,6	4,5	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0,00	3,2	1,7	20,4	92,0	0,1	0,0	0,0	0,9	0,0	0,0	7,2	7,6	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0
2008		АПЕЛЬСИН	100	0,00	0,9	0,2	8,1	43,0	0,0	60,0	0,0	0,2	0,0	0,0	34,0	13,0	0,3	197,0	2,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**0,00**	**22,1**	**19,5**	**87,2**	**599,9**	**0,4**	**79,8**	**0,1**	**6,4**	**0,1**	**0,2**	**218,3**	**102,4**	**5,7**	**1 440,4**	**96,7**	**0,0**	**0,0**
II Завтрак																					
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,00	1,0	0,2	20,2	86,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0	14,0	8,0	2,8	240,0	2,0	0,0	0,0
2008		ПЕЧЕНЬЕ	60	0,00	4,5	5,9	44,6	250,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	17,4	12,0	1,3	66,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**0,00**	**5,5**	**6,1**	**64,8**	**336,2**	**0,0**	**4,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**31,4**	**20,0**	**4,1**	**306,0**	**2,0**	**0,0**	**0,0**
Обед																					
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	0,00	1,1	5,3	4,6	71,4	0,0	4,2	0,1	0,0	0,0	0,0	24,6	9,0	0,4	189,0	0,0	0,0	0,0
2011	81,1	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	250	0,00	2,8	6,7	19,0	151,0	0,1	8,1	0,2	2,4	0,0	0,0	58,5	34,8	1,9	581,5	9,0	0,0	0,0
2011	288	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	0,00	18,5	18,6	0,3	242,3	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	4,3	0,7	0,0	6,5	0,1	0,0	0,0
2011	304	РИС ОТВАРНОЙ	150	0,00	3,7	5,9	38,9	223,4	0,0	0,0	0,0	0,3	0,1	0,0	21,0	27,4	0,5	56,1	0,8	0,0	0,0
2011	342,2	КОМПОТ ИЗ СВ. МОРОЖЕННОЙ ВИШНИ	200	0,00	0,3	0,1	26,6	109,0	0,0	1,9	0,0	0,1	0,0	0,0	11,1	7,5	0,2	82,6	0,6	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ	30	0,00	2,0	0,4	11,9	59,4	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,7	14,1	1,2	70,5	0,0	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,00	1,6	0,9	10,2	46,0	0,1	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	3,6	3,8	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**0,00**	**30,0**	**37,9**	**111,5**	**902,5**	**0,3**	**14,4**	**0,3**	**3,3**	**0,1**	**0,0**	**131,8**	**97,3**	**5,0**	**986,2**	**10,5**	**0,0**	**0,0**
Всего за день:				**0,00**	**57,6**	**63,5**	**263,5**	**1 838,6**	**0,7**	**98,2**	**0,4**	**9,7**	**0,2**	**0,2**	**381,5**	**219,7**	**14,8**	**2 732,6**	**109,2**	**0,0**	**0,0**
Сбалансированность:					**1**	**1,1**	**4,6**														