



1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	100	3,00	6,20	4,20	84,64	1,00	0,09	0,07	48,32	0,00	45,52	28,49	18,52	0,96	113,06	0,00	0,00	0,22	14	2012
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	250	6,20	4,90	22,00	156,90	5,18	0,04	0,23	21,30	0,00	92,00	100,00	9,80	1,00	35,00	0,00	0,00	0,34	112	2011
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	180	5,50	5,50	27,00	179,60	3,80	0,15	0,00	166,00	1,09	39,79	114,94	20,19	1,00	17,79	0,00	0,00	0,00	305	2011
МЯСО (СВИНИНА) ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	25/75	9,00	11,50	7,50	169,50	10,50	0,06	0,15	61,67	2,01	206,00	72,00	17,50	0,00	100,00	0,02	0,01	0,73	256	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,25	0,01	10,29	43,42	1,16	0,00	0,01	0,00	0,00	15,43	8,81	6,56	0,80	37,12	0,00	0,00	0,00	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	1,00	64,50	0,00	0,00	0,01	2008	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,97	0,30	12,85	61,69	0,00	0,06	0,04	0,00	0,00	5,45	26,30	5,75	1,21	0,00	0,01	0,00	0,00	2008	2008
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ПЕЧЕНЬЕ)	13	0,98	1,27	9,67	54,21	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	3,77	11,70	2,60	0,27	14,30	0,00	0,00	0,00	2008	2008
Итого за прием пищи:	923	30,72	29,99	118,60	868,37	21,64	0,49	0,54	297,29	3,10	419,46	404,24	97,42	6,24	381,77	0,03	0,01	1,30		
Всего за день:		30,72	29,99	118,60	868,37	21,64	0,49	0,54	297,29	3,10	419,46	404,24	97,42	6,24	381,77	0,03	0,01	1,30		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	100	1,90	8,90	7,70	119,00	7,00	0,02	0,05	0,19	0,00	41,00	37,00	15,00	0,70	315,00	0,00	0,00	0,00	5	2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	4,20	5,20	26,50	169,60	5,70	0,15	0,11	131,00	0,00	51,60	69,98	5,00	0,90	0,00	0,00	0,00	0,46	96	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	5,87	4,51	22,21	152,95	3,61	0,08	0,03	39,73	1,65	97,25	23,57	12,62	0,13	0,00	0,00	0,01	0,83	202.1	2011
БИТОЧКИ "НЕЖНЫЕ" (ИЗ МЯСА ПТИЦЫ) С СОУСОМ	50/50	9,50	7,00	12,00	149,00	0,00	0,00	0,17	115,00	1,55	130,00	143,00	26,00	1,31	0,00	0,02	0,00	0,00	294	2011
КОМПОТ ИЗ ЯГОДЫ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,19	0,00	1,56	0,00	0,82	0,00	0,00	0,00	344	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	1,00	64,50	0,00	0,00	0,01	2008	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,97	0,30	12,85	61,69	0,00	0,06	0,04	0,00	0,00	5,45	26,30	5,75	1,21	0,00	0,01	0,00	0,00	2008	2008
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ВАФЛИ)	13	1,50	3,23	9,30	72,23	7,50	0,04	0,05	0,00	0,00	30,00	52,50	11,25	0,75	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	2008
Итого за прием пищи:	923	28,76	29,45	125,33	881,58	23,81	0,43	0,48	285,92	3,20	373,99	394,35	93,68	6,00	380,32	0,03	0,01	1,30		
Всего за день:		28,76	29,45	125,33	881,58	23,81	0,43	0,48	285,92	3,20	373,99	394,35	93,68	6,00	380,32	0,03	0,01	1,30		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,50	3,70	9,80	78,50	1,00	0,06	0,05	0,20	0,00	11,29	24,00	4,30	0,00	15,00	0,00	0,00	0,02	67	2011
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ "УХА"	250	8,40	4,50	16,30	139,00	6,28	0,08	0,08	100,34	0,37	78,00	60,75	26,73	1,71	125,43	0,00	0,00	0,52	87	2012
КУРНИК (КАРТОФЕЛЬ, КУРИЦА)	120	12,50	21,00	44,00	415,00	14,50	0,18	0,28	188,00	2,83	250,00	220,00	35,00	1,80	160,00	0,02	0,01	0,67	П.П.	
КОМПОТ ИЗ ЯГОДЫ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,19	0,00	1,56	0,00	0,82	0,00	0,00	0,00	344	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	60	4,58	0,37	30,11	142,09	0,00	0,10	0,03	0,00	0,00	13,80	50,40	19,80	1,20	77,40	0,00	0,00	0,01	2008	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,97	0,30	12,85	61,69	0,00	0,06	0,04	0,00	0,00	5,45	26,30	5,75	1,21	0,00	0,01	0,00	0,00	2008	2008
Итого за прием пищи:	760	28,95	29,87	122,74	874,98	21,78	0,46	0,48	288,54	3,20	365,73	381,45	93,14	5,92	378,65	0,03	0,01	1,22		
Всего за день:		28,95	29,87	122,74	874,98	21,78	0,46	0,48	288,54	3,20	365,73	381,45	93,14	5,92	378,65	0,03	0,01	1,22		



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	1,80	3,75	10,99	80,60	0,00	0,07	0,00	0,00	0,06	5,00	7,00	12,00	0,00	19,00	0,00	0,00	0,01	42	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	5,70	3,20	23,06	160,80	2,06	0,11	0,04	110,73	0,00	100,00	64,00	10,00	1,25	77,06	0,02	0,00	0,62	88	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	5,60	5,09	19,20	145,04	9,79	0,11	0,21	138,90	1,40	170,00	50,00	12,46	1,86	36,00	0,00	0,01	0,30	171.1	2011
КУРИНАЯ ГРУДКА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	35/65	8,00	15,00	20,00	247,00	10,00	0,00	0,18	56,00	2,04	70,00	180,00	36,00	0,05	155,00	0,00	0,00	0,36	290	2011
КОМПОТ ИЗ ЯГОДЫ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,19	0,00	1,56	0,00	0,82	0,00	0,00	0,00	344	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	60	4,58	0,37	30,11	142,09	0,00	0,10	0,03	0,00	0,00	13,80	50,40	19,80	1,20	77,40	0,00	0,00	0,01		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,97	0,30	12,85	61,69	0,00	0,06	0,04	0,00	0,00	5,45	26,30	5,75	1,21	0,00	0,01	0,00	0,00		2008
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ПРЯНИК)	20	0,97	0,78	2,72	21,73	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	940	28,62	30,44	127,56	897,55	21,85	0,45	0,50	305,63	3,50	371,44	377,70	97,57	5,57	365,28	0,03	0,01	1,30		
Всего за день:		28,62	30,44	127,56	897,55	21,85	0,45	0,50	305,63	3,50	371,44	377,70	97,57	5,57	365,28	0,03	0,01	1,30		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
ИКРА МОРКОВНАЯ	100	1,50	6,40	11,00	107,60	3,00	0,00	0,08	81,30	0,70	100,00	25,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	54	2011
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	250/5	6,80	6,20	11,14	127,56	6,57	0,06	0,06	0,00	1,00	42,00	29,50	5,00	0,00	21,00	0,00	0,00	0,47	86	2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,80	3,60	26,08	151,93	0,00	0,14	0,01	68,03	0,00	14,94	104,58	33,48	1,62	89,00	0,02	0,01	0,50	128	2011
КОТЛЕТА "ДОМАШНЯЯ" С СОУСОМ	50/50	9,50	11,50	17,00	209,50	5,00	0,14	0,34	151,00	1,45	154,00	170,00	36,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ЧАЙ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200	1,00	1,00	6,90	40,60	0,09	0,01	0,00	0,01	0,01	44,00	7,00	8,30	0,00	39,00	0,00	0,00	0,00	378	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	1,00	64,50	0,00	0,00	0,01		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,64	0,25	10,71	51,41	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	4,54	21,92	4,79	1,01	0,00	0,01	0,00	0,00		2008
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (КЕКС)	20	0,97	0,58	21,00	93,10	7,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	155,00	0,00	0,00	0,27	П.П	П.П
Итого за прием пищи:	930	29,03	29,84	128,92	900,11	21,66	0,48	0,55	300,34	3,16	370,98	400,00	104,07	5,63	368,50	0,03	0,01	1,25		
Всего за день:		29,03	29,84	128,92	900,11	21,66	0,48	0,55	300,34	3,16	370,98	400,00	104,07	5,63	368,50	0,03	0,01	1,25		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100	0,86	6,11	3,44	72,25	8,20	0,03	0,04	0,01	0,00	22,60	41,64	12,88	0,93	139,34	0,00	0,00	0,31	20	2011
СУП ГОРОХОВЫЙ	250	5,75	4,50	18,75	139,00	4,60	0,16	0,08	0,23	0,08	39,01	78,39	32,70	0,36	0,00	0,00	0,00	0,22	99	2008
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180/25	16,50	18,30	44,00	406,70	9,37	0,14	0,31	290,00	3,30	277,00	210,90	22,30	2,60	199,00	0,00	0,01	0,80	311	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	1,00	64,50	0,00	0,00	0,01		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,64	0,25	10,71	51,41	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	4,54	21,92	4,79	1,01	0,00	0,01	0,00	0,00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,05	0,00	1,31	0,00	0,74	0,00	0,00	0,00	430	2008
ФРУКТ МЫТЫЙ (ЯБЛОКО)	100	0,33	0,33	8,50	40,77	0,83	0,02	0,00	0,01	0,00	1,74	0,00	3,57	0,10	0,00	0,02	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	930	28,90	29,80	120,17	867,24	23,00	0,48	0,49	290,25	3,38	362,44	394,85	94,05	6,00	403,58	0,03	0,01	1,34		
Всего за день:		28,90	29,80	120,17	867,24	23,00	0,48	0,49	290,25	3,38	362,44	394,85	94,05	6,00	403,58	0,03	0,01	1,34		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	100	1,40	3,60	8,71	72,84	0,00	0,02	0,06	202,00	1,00	69,00	6,66	8,60	0,50	76,05	0,00	0,00	0,17	56	2008
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ ( С ГРЕЧКОЙ)	250	4,60	5,10	21,00	148,30	5,76	0,10	0,09	68,78	0,08	30,32	60,00	16,50	0,94	0,00	0,00	0,00	0,22	93	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	5,87	4,51	22,21	152,95	3,61	0,08	0,03	39,73	1,65	97,25	23,57	12,62	0,13	0,00	0,00	0,01	0,01	202.1	2011
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С РИСОМ В СОУСЕ	50/50	8,99	14,00	16,00	225,96	9,20	0,09	0,25	2,00	0,47	159,00	211,00	28,00	2,24	213,18	0,02	0,00	0,84	9	
КОМПОТ ИЗ ЯГОДЫ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,19	0,00	1,56	0,00	0,82	0,00	0,00	0,00	344	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	1,00	64,50	0,00	0,00	0,01		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,64	0,25	10,71	51,41	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	4,54	21,92	4,79	1,01	0,00	0,01	0,00	0,00		2008
ОЛАДЬИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	40/5	3,01	2,74	9,97	76,58	3,02	0,00	0,02	0,00	0,00	13,82	9,86	5,53	0,18	18,25	0,00	0,00	0,00	П.П	
Итого за прием пищи:	950	29,33	30,51	123,37	885,15	21,59	0,42	0,51	312,51	3,20	392,62	375,01	94,10	6,00	372,80	0,03	0,01	1,25		
Всего за день:		29,33	30,51	123,37	885,15	21,59	0,42	0,51	312,51	3,20	392,62	375,01	94,10	6,00	372,80	0,03	0,01	1,25		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
САЛАТ "СТЕПНОЙ"	100	3,50	4,10	7,80	82,10	2,00	0,04	0,00	11,00	0,00	25,00	46,00	13,00	0,74	100,00	0,01	0,00	0,10	30	2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	4,00	4,20	19,40	131,40	6,50	0,06	0,10	80,00	1,08	131,57	74,00	21,89	0,54	102,00	0,00	0,00	0,30	82	2011
ПЕЛЬМЕНИ МЯСНЫЕ С МАСЛОМ	190	14,50	20,00	36,73	384,92	8,00	0,19	0,30	43,19	2,07	160,00	186,67	29,01	2,21	70,02	0,01	0,01	0,90	12	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,28	0,00	1,80	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	1,00	64,50	0,00	0,00	0,01		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,64	0,25	10,71	51,41	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	4,54	21,92	4,79	1,01	0,00	0,01	0,00	0,00		2008
ШОКОЛАДНЫЙ БАТОНЧИК	25	1,64	2,34	18,00	99,62	7,00	0,00	0,07	165,81	0,00	60,00	0,00	10,00	0,00	60,00	0,00	0,00	0,00	П.П	
Итого за прием пищи:	840	29,10	31,20	127,41	906,56	23,50	0,42	0,53	300,00	3,15	400,89	370,59	96,99	5,50	397,42	0,03	0,01	1,31		
Всего за день:		29,10	31,20	127,41	906,56	23,50	0,42	0,53	300,00	3,15	400,89	370,59	96,99	5,50	397,42	0,03	0,01	1,31		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
ИКРА МОРКОВНАЯ	100	1,50	6,40	11,00	107,60	3,00	0,00	0,08	30,00	0,70	100,00	25,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	54	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЁНЫМ ГОРОШКОМ	250	5,90	6,50	15,90	145,70	8,20	0,12	0,13	119,40	0,90	101,00	71,89	29,36	1,82	135,60	0,00	0,00	0,49	119	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	4,38	5,05	24,00	158,97	9,16	0,10	0,23	74,60	1,00	125,00	108,00	14,00	1,25	0,00	0,00	0,00	0,00	171.1	2011
МЯСО (СВИНИНА) ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	35/65	9,00	10,50	14,00	186,50	2,00	0,06	0,04	60,00	0,25	55,00	112,00	21,00	1,00	161,00	0,02	0,01	0,72	256	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,05	0,00	1,31	0,00	0,74	0,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	1,00	64,50	0,00	0,00	0,01		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,64	0,25	10,71	51,41	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	4,54	21,92	4,79	1,01	0,00	0,01	0,00	0,00		2008
БУЛОЧКА С САХАРОМ	40	1,60	2,40	11,20	72,80	0,81	0,03	0,01	16,00	0,25	7,20	11,20	4,40	0,11	9,60	0,00	0,00	0,03	П.П	
Итого за прием пищи:	945	27,84	31,41	121,58	880,09	23,17	0,44	0,55	300,00	3,10	410,29	392,01	91,36	6,19	371,44	0,03	0,01	1,25		
Всего за день:		27,84	31,41	121,58	880,09	23,17	0,44	0,55	300,00	3,10	410,29	392,01	91,36	6,19	371,44	0,03	0,01	1,25		





Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,50	3,70	9,00	71,50	1,00	0,06	0,05	0,20	0,00	11,29	24,00	4,30	0,00	15,00	0,00	0,00	0,02	67	2011
СУП - "ХАРЧО"	250	6,50	6,00	20,00	160,00	0,00	0,00	0,12	100,00	1,03	127,00	94,30	7,50	0,63	85,00	0,00	0,00	0,39	111	2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,80	8,41	16,00	154,90	0,00	0,16	0,01	68,03	0,00	14,94	104,58	33,48	1,62	89,00	0,00	0,01	0,50	128	2011
РЫБА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ (МИНТАЙ)	40/60	9,30	10,00	32,00	255,20	20,91	0,06	0,25	113,00	2,15	159,50	91,00	25,00	1,15	79,00	0,02	0,00	0,28	253	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	1,00	64,50	0,00	0,00	0,01		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,64	0,25	10,71	51,41	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	4,54	21,92	4,79	1,01	0,00	0,01	0,00	0,00		2008
ЧАЙ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200	1,00	1,00	6,90	40,60	0,09	0,01	0,00	0,01	0,01	44,00	7,00	8,30	0,00	39,00	0,00	0,00	0,00	378	2011
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ПРЯНИК)	20	0,97	0,78	2,72	21,73	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	925	28,53	30,45	123,22	880,75	22,00	0,42	0,49	281,24	3,19	372,77	384,80	99,87	5,41	371,50	0,03	0,01	1,20		
Всего за день:		28,53	30,45	123,22	880,75	22,00	0,42	0,49	281,24	3,19	372,77	384,80	99,87	5,41	371,50	0,03	0,01	1,20		

## ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	289,78	302,96	1 238,90	8 842,38	224,00	4,49	5,12	2 961,72	32,18	3 840,61	3 875,00	962,25	58,46	3 791,26	0,30	0,10	12,72
Среднее значение за период	28,98	30,30	123,89	884,24	22,40	0,45	0,51	296,17	3,22	384,06	387,50	96,23	5,85	379,13	0,03	0,01	1,27
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,1	30,8	56,1														

## СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	-
ОБЕД 5-11 КЛАСС (РОД.ПЛАТА 115РУБ + 12,60РУБ ДОТАЦИЯ) 127,60	907