

Примерное двухнедельное меню для организации питания обучающихся 7-11 лет в МОУ Василёвской СОШ

Первая неделя

1 день.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
САХА ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	7.3	8.2	36.6	249.1	0.20	0.50	0.00	0.00	1.10	116.20	41.40	156.40	1.20	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.7	24.4	146.9	0.00	0.50	0.00	0.00	0.00	111.50	27.50	95.60	0.90	433	2008
БАТОН	25	2.0	1.2	13.0	71.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.80	3.30	16.30	0.30		2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.00	10.00	0.00	0.00	0.60	16.00	8.00	11.00	2.20		2008
Итого за прием пищи:	480	13.5	13.5	83.8	514.9	0.20	11.00	0.00	0.00	1.70	248.50	80.20	279.30	4.60		
Обед																
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННЫЕ	60	0.2	0.0	0.7	4.2	0.00	3.00	0.00	0.00	0.00	6.90	4.20	12.60	0.30		2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	7.5	9.1	13.2	165.8	0.10	5.60	0.20	0.50	25.20	25.10	99.70	1.30	91		2008
ДРОЖЖИ РУБЛЕННЫЙ ИЗ ГОВЯДИНЫ НАТУРАЛЬНЫЙ	90	9.5	13.0	6.5	183.8	0.00	1.00	0.00	2.30	29.90	17.30	102.90	1.80	235		2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.1	5.4	20.3	141.0	0.14	5.00	0.04	0.20	47.00	29.00	85.00	1.10	335		2008
КИСЕЛЬ	200	0.0	0.0	42.6	170.0	0.00	0.00	0.00	0.00	13.90	2.30	5.40	0.00	406		2008
ПЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.10	0.00	0.00	0.70	5.40	5.70	26.10	1.20			2008
БАТОН	25	2.0	1.2	13.0	71.9	0.00	0.00	0.00	0.00	4.80	3.30	16.30	0.30			2008
Итого за прием пищи:	715	24.3	29.0	109.0	797.9	0.34	14.60	0.24	3.70	133.10	86.90	348.00	6.00			
Всего за день:		37.8	42.4	192.8	1 312.8	0.54	25.60	0.24	5.40	381.60	167.10	627.30	10.60			

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	26.9	16.9	24.5	354.6	0.10	0.30	0.10	0.50	211.30	34.10	284.70	1.20	224	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2.3	1.6	25.9	126.4	0.00	0.30	0.00	0.00	65.00	17.90	61.40	0.60	432	2008	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.8	0.0	0.0	7.5	0.10	36.00	0.00	0.20	35.00	11.00	17.00	0.10		2008	
Итого за прием пищи:	450	30.0	18.5	50.4	488.5	0.20	36.60	0.10	0.70	311.30	63.00	363.10	1.90			
Обед																
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННЫЕ	60	0.2	0.0	0.7	4.2	0.00	3.00	0.00	0.00	6.90	4.20	12.60	0.30		2008	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	6.6	9.1	11.7	156.4	0.00	7.80	0.20	0.40	47.40	27.00	84.60	1.80	76	2008	
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	90	12.1	4.1	0.9	90.0	0.10	0.30	0.00	1.20	23.60	21.50	149.00	0.40	252/318	2012	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	2.9	4.7	23.5	148.0	0.15	21.00	0.04	0.20	21.00	30.00	79.00	1.20	333	2008	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	200	0.2	0.2	27.4	27.9	0.00	1.60	0.00	0.30	13.20	4.40	4.00	0.80	~ 394	2008	
ВАФЛИ	30	0.8	1.0	23.0	20.0	0.00	0.00	0.00	0.00	4.80	3.00	10.80	0.60		2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2.4	1.3	15.3	69.0	0.08	0.00	0.00	0.68	5.40	5.70	26.10	1.20		2008	
БАТОН	25	2.0	1.2	13.0	71.9	0.00	0.00	0.00	0.00	4.80	3.30	16.30	0.30		2008	
Итого за прием пищи:	765	27.2	21.5	115.5	587.4	0.33	33.70	0.24	2.78	127.30	99.10	382.40	6.30			
Всего за день:		57.2	40.0	165.9	1 085.9	0.53	72.30	0.34	3.48	438.60	162.10	745.50	8.20			

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	7.0	7.4	34.3	232.0	0.10	0.50	0.00	0.10	117.20	32.20	160.90	1.60	189	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	15.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008	
БАТОН	25	2.0	1.2	13.0	71.9	0.00	0.00	0.00	0.00	4.80	3.30	16.30	0.30		2008	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.00	10.00	0.00	0.60	16.00	8.00	11.00	2.20		2008	
Итого за прием пищи:	475	9.6	9.0	72.1	410.9	0.10	10.50	0.00	0.70	138.00	43.50	188.20	4.10			
Обед																
ОВОЩИ СВЕЖИЕ	60	0.2	0.0	0.7	4.2	0.00	3.00	0.00	0.00	6.90	4.20	12.60	0.30		2008	
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	200	7.1	7.2	15.2	154.3	0.00	4.30	0.20	0.50	23.20	20.60	80.50	1.30	101	2008	
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	150	10.7	18.7	23.7	306.8	0.20	12.10	0.30	5.40	30.60	43.90	152.00	2.60	133	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0.5	0.1	34.0	141.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	399	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2.4	1.3	15.3	69.0	0.08	0.00	0.00	0.68	5.40	5.70	26.10	1.20		2008	
БАТОН	25	2.0	1.2	13.0	71.9	0.00	0.00	0.00	0.00	4.80	3.30	16.30	0.30		2008	
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	3.7	2.5	4.9	86.1	0.00	0.69	0.00	0.00	119.99	13.96	95.04	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	735	26.6	30.9	106.7	833.3	0.28	20.09	0.50	6.58	190.89	91.86	382.54	5.70			
Всего за день:		36.2	39.9	178.8	1244.2	0.38	30.59	0.50	7.28	328.89	135.16	570.74	9.80			

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод н., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	11.6	23.9	2.3	270.1	0.10	0.20	0.30	2.00	82.10	13.20	175.40	2.00	212	2011		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0.3	0.1	14.7	60.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	431	2008		
БАТОН	25	2.0	1.2	13.0	71.9	0.00	0.00	0.00	0.00	4.80	3.30	16.30	0.30		2008		
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	44.4	0.00	4.00	0.00	0.60	14.40	7.20	9.90	2.00	338	2011		
Итого за прием пищи:	475	14.3	25.6	39.8	446.5	0.10	4.20	0.30	2.60	101.30	23.70	201.60	4.30				
Обед																	
ОВОЩИ СВЕЖИЕ	60	0.3	0.1	1.1	7.2	0.00	7.50	0.00	0.10	4.20	6.00	7.80	- 0.30		2008		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	200	10.3	9.4	15.3	186.3	0.10	5.30	0.20	1.80	38.60	33.00	111.80	2.10	99/73	2008		
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ, СОУС МОЛОЧНЫЙ	90/50	12.8	12.6	11.0	209.1	0.10	0.60	0.00	0.40	41.30	15.80	115.20	0.90	308/350	2012		
~ РИС ОТВАРНОЙ	150	~ 4.1	6.2	42.8	242.7	0.00	~ 0.00	0.10	0.50	10.00	27.00	82.20	0.50	325	2008		
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.2	92.0	0.00	4.00	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	442	2008		
ЧЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2.4	1.3	15.3	69.0	0.08	0.00	0.00	0.68	5.40	5.70	26.10	1.20		2008		
БАТОН	25	2.0	1.2	13.0	71.9	0.00	0.00	0.00	0.00	4.80	3.30	16.30	0.30		2008		
Итого за прием пищи:	765	32.9	30.9	117.7	878.2	0.28	17.40	0.30	3.48	118.30	98.80	373.40	8.10				
Всего за день:		47.2	56.5	157.5	1324.7	0.38	21.60	0.60	6.08	219.60	122.50	575.00	12.40				

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ	150	8.5	11.0	52.6	317.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	193	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1.5	1.3	22.4	107.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	432	2008	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.8	0.0	7.5	38.0	0.10	38.00	0.00	0.20	35.00	11.00	17.00	0.10		2008	
Итого за прием пищи:	450	10.8	12.3	82.5	462.0	0.10	38.00	0.00	0.20	35.00	11.00	17.00	0.10			
Обед																
ОВОЩИ СВЕЖИЕ	60	0.2	0.0	0.7	4.2	0.00	3.00	0.00	0.00	6.90	4.20	12.60	0.30		2008	
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ СО СМЕТАНОЙ	200	4.0	5.4	10.0	107.5	0.00	6.18	0.19	1.71	28.22	16.25	37.24	0.67	94	2008	
ТЕФЕЛИ РЫБНЫЕ	90	10.9	4.0	2.5	90.1	0.10	1.00	0.00	0.80	48.50	24.60	165.20	0.60	246	2012	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	2.9	4.7	23.5	148.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	333	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.6	0.1	31.7	131.0	0.02	0.00	0.01	0.50	21.00	16.00	23.00	0.70	402	2008	
Б РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2.4	1.3	15.3	69.0	0.08	0.00	0.00	0.68	5.40	5.70	26.10	1.20		2008	
БАТОН	25	2.0	1.2	13.0	71.9	0.00	0.00	0.00	0.00	4.80	3.30	16.30	0.30		2008	
ГУРТ ФРУКТОВЫЙ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	3.7	2.5	4.9	86.1	0.00	0.69	0.00	0.00	119.99	13.96	95.04	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	815	26.6	19.2	101.6	707.9	0.20	10.87	0.20	3.69	234.81	84.01	375.48	3.77			
Всего за день:		37.4	31.5	184.1	1 169.9	0.30	48.87	0.20	3.89	269.81	95.01	392.48	3.87			

Вторая неделя 6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ	150	4.8	6.0	24.6	172.7	0.10	0.40	0.00	0.10	100.50	21.90	143.80	0.60	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1.5	1.3	22.4	107.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	432	2008
БАТОН	25	2.0	1.2	13.0	71.9	0.00	0.00	0.00	0.00	4.80	3.30	16.30	0.30		2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	44.4	0.00	4.00	0.00	0.60	14.40	7.20	9.90	2.00	338	2011
Итого за прием пищи:	475	8.7	8.9	69.8	396.0	0.10	4.40	0.00	0.70	119.70	32.40	170.00	2.90		
Обед															
ОВОЩИ СВЕЖИЕ	50	0.3	0.1	1.1	7.2	0.00	7.50	0.00	0.10	4.20	6.00	7.80	0.30		2008
ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	200	1.8	1.9	18.1	73.0	0.00	6.56	0.19	0.38	40.19	18.62	73.34	1.14	85	2008
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	150	3.1	5.4	20.3	141.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	335	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0.5	0.1	34.0	141.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	399	2008
ЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2.4	1.3	15.3	69.0	0.08	0.00	0.00	0.68	5.40	5.70	26.10	1.20		2008
БАТОН	25	2.0	1.2	13.0	71.9	0.00	0.00	0.00	0.00	4.80	3.30	16.30	0.30		2008
ФРУКТОВЫЙ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	3.7	2.5	4.9	86.1	0.00	0.69	0.00	0.00	119.99	13.96	95.04	0.00		2008
Итого за прием пищи:	815	36.5	17.1	107.2	725.2	0.13	29.15	0.35	1.64	216.18	73.18	383.38	4.54		2008
Всего за день:		45.2	26.0	177.0	1121.2	0.23	33.55	0.35	2.34	335.88	105.58	553.38	7.44		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ОМЛЕТ С СЫРОМ	150	17.8	22.9	2.5	288.2	0.10	0.20	0.30	2.20	235.90	20.80	279.20	2.50		2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0.2	0.0	15.3	62.4	0.00	0.90	0.00	0.00	15.30	6.60	9.30	0.90	431	2008
БАТОН	25	2.0	1.2	13.0	71.9	0.00	0.00	0.00	0.00	4.80	3.30	16.30	0.30		2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.8	0.0	7.5	38.0	0.10	38.00	0.00	0.20	35.00	11.00	17.00	0.10		2008
Итого за прием пищи:	475	20.8	24.1	38.3	460.5	0.20	39.10	0.30	2.40	291.00	41.70	321.80	3.80		
Обед															
ОВОЩИ СВЕЖИЕ	60	0.3	0.1	1.1	7.2	0.00	7.50	0.00	0.10	4.20	6.00	7.80	0.30		2008
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	6.4	8.3	8.8	134.8	0.00	7.00	0.20	0.40	28.20	21.30	78.20	1.20	95	2008
ЗРАЗЫ ИЗ КУР С ОМЛЕТОМ И ОВОЩАМИ	90	11.2	15.8	7.3	216.4	0.00	1.30	0.20	0.40	38.20	15.70	111.50	1.10	317	2008
РИС ОТВАРНОЙ	150	3.7	6.3	32.8	203.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	325	2008
СОК	200	0.2	0.2	27.9	115.0	0.00	1.60	0.00	0.30	13.20	4.40	4.00	0.80	394	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2.4	1.3	15.3	69.0	0.06	0.00	0.00	0.68	5.40	5.70	26.10	1.20		2008
БАТОН	25	2.0	1.2	13.0	71.9	0.00	0.00	0.00	0.00	4.80	3.30	16.30	0.30		2008
Итого за прием пищи:	715	26.2	33.1	106.2	817.3	0.06	17.40	0.40	1.88	94.00	56.40	243.90	4.90		
Всего за день:		47.0	57.2	144.5	1 277.8	0.26	56.50	0.70	4.28	385.00	98.10	565.70	8.70		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	10.5	10.1	19.0	210.6	0.00	0.20	0.00	0.30	95.90	12.80	114.80	0.40	224	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.7	24.4	146.9	0.00	0.50	0.00	0.00	111.50	27.50	95.60	0.90	433	2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	44.4	0.00	4.00	0.00	0.60	14.40	7.20	9.90	2.00	338	2011
Итого за прием пищи:	450	14.7	14.2	53.2	401.9	0.00	4.70	0.00	0.90	221.80	47.50	220.30	3.30		
Обед															
ОВОЩИ СВЕЖИЕ	60	0.3	0.1	1.1	7.2	0.00	7.50	0.00	0.10	4.20	6.00	7.80	0.30		2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	6.7	9.2	8.2	142.8	0.00	12.20	0.20	0.30	45.80	25.10	81.70	1.30	84	2008
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	19.2	22.4	51.2	483.9	0.20	2.40	0.30	4.90	25.10	52.30	218.00	1.80	304	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.6	0.1	31.7	131.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2.4	1.3	15.3	69.0	0.08	0.00	0.00	0.68	5.40	5.70	26.10	1.20		2008
БАТОН	25	2.0	1.2	13.0	71.9	0.00	0.00	0.00	0.00	4.80	3.30	16.30	0.30		2008
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	3.7	2.5	4.9	86.1	0.00	0.69	0.00	0.00	119.99	13.96	95.04	0.00		2008
Итого за прием пищи:	735	34.9	36.7	125.3	991.9	0.28	22.79	0.50	5.98	205.29	106.36	444.94	4.90		
Всего за день:		49.6	50.9	178.5	1 393.8	0.28	27.49	0.50	6.88	427.09	153.86	665.24	8.20		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША "ДРУЖБА" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	6.7	8.0	37.0	245.7	0.10	0.60	0.00	0.70	120.00	36.20	147.60	0.80	190	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.0	0.0	14.6	58.1	0.00	0.00	0.00	0.00	8.40	1.80	0.00	0.00	430	2008	
БАТОН	25	2.0	1.2	0.0	13.0	0.00	0.00	0.00	0.00	4.80	3.30	16.30	0.30		2008	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	1.5	0.5	0.0	13.9	0.05	10.00	0.05	0.00	8.00	42.00	28.00	0.60		2008	
Итого за прием пищи:	475	10.2	9.7	51.6	331.7	0.15	10.60	0.05	0.70	141.20	83.30	191.90	1.70			
Обед																
ОВОЩИ СВЕЖИЕ	60	0.2	0.0	0.7	4.2	0.00	3.00	0.00	0.00	6.90	4.20	12.60	0.30		2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	8.3	7.5	15.1	159.7	0.10	3.90	0.20	1.70	31.80	29.40	93.40	1.90	99	2008	
МЯСНЫЕ (ИЗ ГОВЯДИНЫ) В СОУСЕ СМЕТАННОМ С ЛУКОМ	90/30	7.8	16.7	10.6	128.0	0.00	0.90	0.00	0.50	21.40	15.10	104.40	1.50	286/356	2012	
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3.6	4.6	37.7	150.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	181	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	1.0	0.2	19.2	86.1	0.00	4.00	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	442	2008	
БРЮХАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2.4	1.3	15.3	69.0	0.08	0.00	0.00	0.68	5.40	5.70	26.10	1.20		2008	
БАТОН	25	2.0	1.2	13.0	71.9	0.00	0.00	0.00	0.00	4.80	3.30	16.30	0.30		2008	
Итого за прием пищи:	745	25.3	31.5	111.6	668.9	0.18	11.80	0.20	2.88	84.30	65.70	206.80	8.00			
Всего за день:		35.5	41.2	163.2	1 000.6	0.33	22.40	0.25	3.58	225.50	149.00	458.70	9.70			

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША "ЯНТАРНАЯ"	150	5.3	8.3	28.8	214.1	0.10	1.20	0.00	1.00	72.90	31.20	107.90	1.40	187	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0.3	0.1	14.7	60.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	431	2008
БАТОН	25	2.0	1.2	0.0	12.9	0.00	0.00	0.00	0.00	4.78	3.29	16.23	0.30		2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.8	0.0	7.5	38.0	0.10	38.00	0.00	0.20	35.00	11.00	17.00	0.10		2008
Итого за прием пищи:	475	8.4	9.6	51.0	325.2	0.20	39.20	0.00	1.20	112.68	45.49	141.13	1.80		
Обед															
ОВОЩИ СВЕЖИЕ	60	0.2	0.0	0.7	4.2	0.00	3.00	0.00	0.00	6.90	4.20	12.60	0.30		2008
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	200	6.2	7.0	12.2	136.3	0.00	4.60	0.20	0.20	39.40	27.20	96.50	1.70	79	2008
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	90/5	13.5	5.2	0.3	60.0	0.10	0.60	0.00	1.00	27.00	27.70	190.20	0.50	245	2012
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2.9	4.7	23.5	148.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	333	2008
КОМПЮТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	23.3	92.9	0.00	0.00	0.00	0.00	10.00	2.10	0.00	0.00	401	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2.4	1.3	15.3	69.0	0.03	0.00	0.00	0.68	5.40	5.70	26.10	1.20		2008
БАТОН	25	2.0	1.2	13.0	71.9	0.00	0.00	0.00	0.00	4.80	3.30	16.30	0.30		2008
Итого за прием пищи:	720	27.2	19.3	88.2	582.3	0.18	8.20	0.20	1.88	93.50	70.20	341.70	4.00		
Всего за день:		35.6	28.9	139.3	907.5	0.38	47.40	0.20	3.08	206.18	115.69	482.83	5.80		