

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГОУ ЯО

«Ярославская школа-
интернат № 9»

_____ А.Л. Саватеева

«01» сентября 2021 г.



ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ЯРОСЛАВСКОЙ ОБЛАСТИ

«ЯРОСЛАВСКАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ № 9»

(ГОУ ЯО «Ярославская школа-интернат № 9»)

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ (10-дневное) ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

2-х разовое питание (завтрак и обед)

12-18 лет

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	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															
О (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,34	0,1	75,38	0	0	0,07	0,1	1,01	0	2,01	0	13	2008
ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ	250	6,9	8,0	28,0	211,9	0,2	0,8	0	0,1	189,8	30,4	192,6	0,8	184	2008
САХАРОМ	200	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,0	5,9	7,4	0,7	430	2008
ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5		2008
за прием пищи:	510	11,0	17,84	68,8	478,78	0,3	0,8	0,07	0,2	213,31	42,8	234,51	2,0		
Обед															
ЩЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	60	1,8	0,1	3,8	23,3	0,1	2,4	0	0,7	10,8	11,3	33,5	0,4	к/к	к/к
ПАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ	250/15	6,2	6,7	17,5	156,2	0,1	8,8	0,2	1,6	31,6	31,8	97,7	1,7	97	2008
КОШТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	14,7	15,4	20,3	277,6	0	0,5	0	2,4	39,7	26,5	157,3	2,4	272	2008
КОШТОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,2	4,9	46,3	258,2	0,1	0	0	1,5	21,7	10,2	55,8	1,4	209	2008
ПЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	442	2008
ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5		2008
ПЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2		2008
КО	100	1,5	0,5	21	96	0	10	0	0	8	42	28	0,6		2008
за прием пищи:	1025	39,5	29,7	176,0	1130,3	0,5	25,7	0,2	7,3	144,3	145,8	462,3	11,8		
за день:		50,5	47,54	244,8	1609,08	0,8	26,5	0,27	7,5	357,61	188,6	696,81	13,8		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	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															
О (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,34	0,1	75,38	0	0	0,07	0,1	1,01	0	2,01	0	13	2008
ВАРЕННЫЕ	40	4,9	4,5	0,3	61,3	0	0	0,1	0,8	19,9	4,3	69,6	0,9	213	2008
ОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	5,6	4,9	21,3	152,3	0,1	0,6	0	0,4	135,3	17,9	106,0	0,5	112	2008
ИНИЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	17,2	103,5	0	0,5	0	0	109,9	16,8	82,4	0,3	379	2011
ШЕНИЧНЫЙ	40	3	1,2	20,6	104,8	0	0	0	0	7,6	5,2	26	0,4		2008
за прием пищи:	540	16,7	21,34	59,5	497,28	0,1	1,1	0,17	1,3	273,71	44,2	286,01	2,1		
Обед															
СВЕКОЛЬНАЯ	100	4,2	8,1	10,1	130	0,03	0	0,02	3,7	45	27	56	1,8	56	2008
З ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250	1,9	3,9	11,1	89,4	0,1	8,5	0,2	1,6	33,3	21,5	48,9	1,0	95	2008
КИ РЫБНЫЕ	100	12,9	7,2	15	175,8	0,1	0,5	0	2,8	32,3	44,3	185,2	1,4	239	2008
ТВАРНОЙ	200	4,9	5,2	51,2	271,3	0,1	0	0	0,4	13,0	32,6	98,8	0,7	304	2011
ОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	23,7	98,0	0	1,8	0	0,3	13,8	4,7	4,5	0,9	342	2011
ШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5		2008
ЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2		2008
	100	1,5	0,5	21	96	0	10	0	0	8	42	28	0,6		2008
за прием пищи:	1050	32,7	27,0	179,0	1093,5	0,53	20,8	0,22	9,9	163,9	188,1	497,4	8,9		
за день:		49,4	48,34	238,5	1590,78	0,63	21,9	0,39	11,2	437,61	232,3	783,41	11,0		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	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															
О (ПОРЦИЯМИ)	15	0,15	12,51	0,15	113,07	0	0	0,11	0,15	1,52	0	3,02	0	13	2008
ПОРЦИЯМИ)	25	5,8	7,4	0	91	0	0,2	0,1	0,1	220	8,8	125	0,3	14	2008
МАННАЯ ЖИДКАЯ	250	6,3	7,5	28,2	203,7	0,1	0,7	0	0,7	152,5	20,3	118,1	0,5	189	2008
С МОЛОКОМ	200	3,5	2,9	19,6	118,9	0	0,5	0	0	110,2	23,7	89,7	0,7	433	2008
ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5		2008
за прием пищи:	540	19,55	31,81	73,65	657,67	0,2	1,4	0,21	0,95	493,72	59,3	368,32	2,0		
Обед															
Ц СВЕЖИЙ	100	0,8	0,1	2,5	14	0	10	0	0,1	23	14	42	1		2008
ОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ	280/15	7,2	9,1	18,9	192,1	0,1	7,4	0,2	1,9	38,3	33,1	114,7	1,7	91	2008
СА (ПОРЦИЯМИ)	100	11,7	12,5	0	160	0,1	0	0	0,3	34,2	29,7	169,2	1,8	16	2011
ТА ТУШЕНАЯ	230	5,4	5,0	22,9	161,2	0,1	49,0	0,1	0,4	128,5	44,2	88,7	2,6	346	2008
ОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	16,9	67,7	0	0	0	0	8,5	2,9	1,5	0,1	349	2011
ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5		2008
РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2		2008
	100	1,5	0,5	21	96	0	10	0	0	8	42	28	0,6		2008
за прием пищи:	1125	33,7	29,1	129,1	924,0	0,5	76,4	0,3	3,8	259,0	181,9	520,1	10,3		
за день:		53,25	60,91	202,75	1581,67	0,7	77,8	0,51	4,75	752,72	241,2	888,42	12,3		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	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															
ПАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	200/20	35,8	22,9	52,2	560,6	0,1	4,8	0,1	2,9	297,4	48,4	386,6	1,7	224	2008
САХАРОМ	200	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,0	5,9	7,4	0,7	430	2008
за прием пищи:	420	36,0	22,9	67,2	621,1	0,1	4,8	0,1	2,9	310,4	54,3	394,0	2,4		
Обед															
С	25	4,4	4,3	0	56	0	0,3	0	0	18	17,8	57,5	0,4	60	2008
МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРИНЫМ МЯСОМ	250/15	6,0	7,0	15,4	148,5	0	1,0	0,2	1,8	23,8	13,6	57,7	0,9	105	2008
ТУШЕНАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	50/50	14,01	18,32	3,23	233,57	0,11	0,6	0,11	1,6	22,9	14,22	122,59	1,17	312	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,71	6,46	24,3	168,78	0,17	5,99	0,05	0,24	56,26	34,71	101,75	1,31	335	2008
БЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	442	2008
ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5		2008
ПШЕНИЧНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2		2008
	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2		2008
за прием пищи:	970	36,62	38,58	119,83	972,85	0,48	21,89	0,36	5,34	169,46	112,33	440,54	11,28		
за день:		72,62	61,48	187,03	1593,95	0,58	26,69	0,46	8,24	479,86	166,63	834,54	13,68		

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
О (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,34	0,1	75,38	0	0	0,07	0,1	1,01	0	2,01	0	13	2008
ВАРЕНЬЕ	40	4,9	4,5	0,3	61,3	0	0	0,1	0,8	19,9	4,3	69,6	0,9	213	2008
ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	250	7,4	8,1	33,2	234,9	0,2	0,7	0	0,9	155,9	40,5	167,0	1,1	189	2008
Чайный напиток с молоком	200	3,1	2,4	17,2	103,5	0	0,5	0	0	109,9	16,8	82,4	0,3	379	2011
Пшеничный	40	3	1,2	20,6	104,8	0	0	0	0	7,6	5,2	26	0,4		2008
за прием пищи:	540	18,5	24,54	71,4	579,88	0,2	1,2	0,17	1,8	294,31	66,8	347,01	2,7		
Обед															
Суп свежий	80	0,9	0,2	3,1	19,3	0	20,1	0,1	0,3	11,2	16,1	20,9	0,8		2008
С мясом	250/15	6,2	7,4	10,4	137,4	0	9,3	0,2	1,4	54,8	29,8	84,6	1,7	62	2011
Припущенная	100	23,0	13,0	0,3	209,5	0,2	0,6	0	2,5	31,4	32,1	211,5	0,7	227	2011
Фель тушеный	180	3,8	10,4	28,4	222,6	0,2	14,4	0,3	4,6	32,9	43,5	106,1	2,0	133	2008
Салат фруктово-ягодный с витамином "С"	200	0	0	28,2	112,8	0	0	0	0	11,6	1,9	4,3	0	411	2008
Пшеничный	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5		2008
Салат из овощей	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2		2008
Карин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1	38	0	0,2	35	11	17	0,1	к/к	к/к
за прием пищи:	1025	41,8	33,1	124,8	972,6	0,7	82,4	0,6	10,1	195,4	150,4	520,4	7,8		
за день:		60,3	57,64	196,2	1552,48	0,9	83,6	0,77	11,9	489,71	217,2	867,41	10,5		

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
О (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,34	0,1	75,38	0	0	0,07	0,1	1,01	0	2,01	0	13	2008
ГЕРКУЛЕСОВАЯ	250	7	8,9	21,5	193,7	0,2	0,7	0	0,9	159,1	45,7	175,6	1,0	413	2011
С МОЛОКОМ	200	3,5	2,9	19,6	118,9	0	0,5	0	0	110,2	23,7	89,7	0,7	433	2008
ТШЕНИЧНЫЙ	40	3	1,2	20,6	104,8	0	0	0	0	7,6	5,2	26	0,4		2008
за прием пищи:	500	13,6	21,34	61,8	492,78	0,2	1,2	0,07	1,0	277,91	74,6	293,31	2,1		
Обед															
САБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	80	1,5	7,1	6,2	95,2	0	5,6	0,2	0	32,8	12	29,6	0,6		2008
РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	9,2	3,3	16,6	131,9	0,1	7,3	0,3	1,5	28,5	26,5	56,9	1,0	87	2011
ЦЫ ЛЕНИВЫЕ	250	22,4	21,0	19,2	355,9	0,1	30,2	0	3,0	94,2	51,0	231,0	4,1	306	2008
ТОМАТНЫЙ №364	50	0,9	4,9	3,6	61	0,01	1	0,15	0,1	4	5	10	0,2	364	2008
ТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	28,8	132,5	0	88	0,2	0	19,3	4,9	3,1	0,5	441	2008
ТШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5		2008
УЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2		2008
	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2		2008
за прием пищи:	1030	42,2	38,9	131,1	1056,5	0,41	142,1	0,85	6,3	213,3	123,4	417,6	11,1		
за день:		55,8	60,24	192,9	1549,28	0,61	143,3	0,92	7,3	491,21	198,0	710,91	13,2		

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
НАТУРАЛЬНЫЙ	200	20,2	35,1	4,0	410,9	0,1	0,3	0,5	7,0	139,8	23,1	304,8	3,5	214	2008
САХАРОМ	200	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,0	5,9	7,4	0,7	430	2008
ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	1,2	20,6	104,8	0	0	0	0	7,6	5,2	26	0,4		2008
за прием пищи:	440	23,4	36,3	39,6	576,2	0,1	0,3	0,5	7,0	160,4	34,2	338,2	4,6		
Обед															
КАВА ВАРЁНАЯ	100	1,5	0,1	8,5	40,7	0	4	0	0,1	33,3	19,8	38,7	1,3	56	2008
ПАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ	250/15	6,2	6,7	17,5	156,2	0,1	8,8	0,2	1,6	31,6	31,8	97,7	1,7	97	2008
ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50/50	14,9	16,1	3,4	218,8	0	1,0	0	2,2	9,8	17,1	128,4	1,9	259	2008
ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,1	7,5	45,9	291,6	0,3	0	0	5,6	27,0	150,7	224,3	5,3	323	2008
ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	18,6	74,7	0	0	0	0	8,5	3,2	2	0,1	349	2011
ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5		2008
ПШЕНИЧНЫЙ С КУКУРУЗНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2		2008
ПШЕНИЧНЫЙ	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2		2008
за прием пищи:	1045	40,2	32,7	150,6	1062,0	0,6	23,8	0,2	11,2	144,7	246,6	578,1	15,0		
за день:		63,6	69,0	190,2	1638,2	0,7	24,1	0,7	18,2	305,1	280,8	916,3	19,6		

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
О (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,34	0,1	75,38	0	0	0,07	0,1	1,01	0	2,01	0	13	2008
ПОРЦИЯМИ)	20	4,6	5,9	0	72,8	0	0,1	0,1	0,1	176	7	100	0,2	14	2008
МАННАЯ ЖИДКАЯ	250	6,3	7,5	28,2	203,7	0,1	0,7	0	0,7	152,4	20,3	118,1	0,5	189	2008
ИНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	17,2	103,5	0	0,5	0	0	109,9	16,8	82,4	0,3	379	2011
ШЕНИЧНЫЙ	40	3	1,2	20,6	104,8	0	0	0	0	7,6	5,2	26	0,4		2008
за прием пищи:	520	17,1	25,34	66,1	560,18	0,1	1,3	0,17	0,9	446,91	49,3	328,51	1,4		
Обед															
Ц СВЕЖИЙ	80	0,6	0,1	2	11,2	0	8	0	0,1	18,4	11,2	33,6	0,8		2008
СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И СМЕТАНОЙ И КУРИНЫМ МЯСОМ	250/15	5,7	8,4	9,3	139,6	0	12,6	0,2	1,4	51,7	24,5	78,0	1,3	84	2008
ТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	21,0	21,9	16,6	345,1	0,1	0,8	0,1	0,3	57,5	30,9	211,0	2,4	294	2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	6,2	25,6	172,9	0,2	12,5	0	0,3	48,5	35,3	102,2	1,5	335	2008
БЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	442	2008
ШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5		2008
УЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2		2008
	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2		2008
за прием пищи:	1025	39,6	39,1	130,4	1034,8	0,5	47,9	0,3	3,8	224,6	133,9	525,8	13,5		
за день:		56,7	64,44	196,5	1594,98	0,6	49,2	0,47	4,7	671,51	183,2	854,31	14,9		

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200/20	37,0	24,5	44,1	550,7	0,1	0,6	0,1	2,9	347,4	51,2	422,1	1,6	224	2008
САХАРОМ	200	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	13,0	5,9	7,4	0,7	430	2008
за прием пищи:	420	37,2	24,5	59,1	611,2	0,1	0,6	0,1	2,9	360,4	57,1	429,5	2,3		
Обед															
КАША ПШЕНИЧНАЯ	25	4,4	4,3	0	56	0	0,3	0	0	18	17,8	57,5	0,4	60	2008
КАША ПШЕНИЧНАЯ С БОБОВЫМИ И МЯСОМ	250/15	9,8	6,8	19,0	176,4	0,3	4,6	0,2	3,4	44,6	37,6	112,8	2,6	99	2008
КАША ПШЕНИЧНАЯ ПО-ДОМАШНЕМУ	280	20,5	20,1	31,2	387,8	0,3	15,7	0,6	3,4	52,6	65,5	255,0	4,2	258	2008
КАША ПШЕНИЧНАЯ С ФРУКТАМИ	200	0,2	0,2	23,7	98,0	0	1,8	0	0,3	13,8	4,7	4,5	0,9	342	2011
КАША ПШЕНИЧНАЯ	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5		2008
КАША ПШЕНИЧНАЯ С КУКУРУЗНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2		2008
КАША ПШЕНИЧНАЯ	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2		2008
за прием пищи:	970	42,4	33,7	130,6	998,2	0,8	32,4	0,8	8,8	163,5	149,6	516,8	12,8		
за день:		79,6	58,2	189,7	1609,4	0,9	33,0	0,9	11,7	523,9	206,7	946,3	15,1		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	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															
О (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,34	0,1	75,38	0	0	0,07	0,1	1,01	0	2,01	0	13	2008
ТОРЦИЯМИ)	25	5,8	7,4	0	91	0	0,2	0,1	0,1	220	8,8	125	0,3	14	2008
РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	250	6,0	7,5	34,4	228,9	0,1	0,7	0	0,2	150,3	30,9	142,8	0,5	189	2008
С МОЛОКОМ	200	3,5	2,9	19,6	118,9	0	0,5	0	0	110,2	23,7	89,7	0,7	433	2008
ТШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5		2008
за прием пищи:	535	19,2	27,64	79,8	645,18	0,2	1,4	0,17	0,4	491,01	69,9	392,01	2,0		
Обед															
ДОР СВЕЖИЙ	80	0,9	0,2	3	19,2	0	20	0,1	0,3	11,2	16	20,8	0,8		2008
С МЯСОМ	250/15	6,2	7,4	10,4	137,4	0	9,3	0,2	1,4	61,5	30,2	86,0	1,8	62	2011
ЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	15,8	7,4	9,1	165,7	0,1	3,8	0	3,0	61,6	60,3	246,7	2,0	242	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	6,2	25,6	172,9	0,2	12,5	0	0,3	48,5	35,3	102,2	1,5	335	2008
БЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	442	2008
ТШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5		2008
ЭЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2		2008
	100	1,5	0,5	21	96	0	10	0	0	8	42	28	0,6		2008
за прием пищи:	1025	36,3	23,8	136,2	910,2	0,5	59,6	0,3	6,1	223,3	207,8	573,7	12,0		
за день:		55,5	51,44	216,0	1555,38	0,7	61,0	0,47	6,5	714,31	277,7	965,71	14,0		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
период	531,1	508,2	1851,8	14167,9	4,6	530,8	5,6	79,0	4593,6	1994,1	7526,2	119,6
чение за период	53,11	50,82	185,18	1416,79	0,46	53,1	0,56	7,90	459,36	199,41	752,62	11,96
белков, жиров, углеводов в % от калорийности	15,00	32,28	52,72									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

раст детей	Завтрак	Обед
	453	910