

Примерное двухнедельное меню и энергетическая ценность

7-11

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		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		
Обед																				
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,30	0,00	0,02	0,15	0,10	0,89	19,92	69,55	4,35	0,91	56,35	8,05	0,01	0,02	209	2011
САЛАТ ЗЕЛЕНЫЙ С ОГУРЦАМИ И ПОМИДОРАМИ	60	0,61	2,69	1,47	32,88	8,61	0,02	0,04	0,09	0,00	20,93	19,14	13,22	0,55	113,56	2,39	0,00	0,01	19	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,48	3,61	14,20	107,47	3,28	0,14	0,05	0,18	0,06	28,11	59,56	24,96	1,47	346,79	3,21	0,00	0,02	99	2008
ОВОЩНОЕ РАГУ С БАКЛАЖАНАМИ	150	2,92	2,35	15,26	95,13	13,32	0,10	0,09	0,10	0,00	40,02	78,37	30,74	0,98	691,51	5,65	0,00	0,04	142	2008
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	90	12,02	12,65	8,10	194,17	0,00	0,04	0,07	0,02	0,05	8,53	100,26	12,63	1,45	211,10	4,32	0,00	0,03	288	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	1,85	0,25	11,87	57,11	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,04	24,36	5,32	1,12	38,08	1,57	0,00	0,00		2008
БАТОН	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,50	32,50	6,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	818	30,59	27,49	96,23	756,47	25,21	0,43	0,44	0,49	1,00	140,51	383,74	99,52	6,98	1 504,5 ₉	25,19	0,01	0,12		
Всего за день:		30,59	27,49	96,23	756,47	25,21	0,43	0,44	0,49	1,00	140,51	383,74	99,52	6,98	1 504,5 ₉	25,19	0,01	0,12		

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		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		
Обед																				
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00	0,00	0,00	0,07	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	20	0,16	0,02	0,50	2,79	1,99	0,01	0,01	0,00	0,00	4,58	8,36	2,79	0,20	28,06	0,60	0,00	0,00		2008
БОРЩ С МЯСОМ	200	7,92	9,69	11,96	167,26	9,99	0,07	0,09	0,29	0,00	47,87	102,81	32,65	1,92	537,86	8,36	0,00	0,05	62	2011
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	50/50	5,86	5,60	1,98	81,81	0,17	0,01	0,05	0,13	0,00	13,00	53,51	8,42	0,75	120,86	3,09	0,00	0,02	245	2011
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	150	3,46	4,10	17,83	122,66	7,49	0,10	0,11	0,03	0,05	69,59	88,53	25,81	0,89	594,06	9,47	0,00	0,02	311	2011
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ	200	0,11	0,04	26,91	110,16	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	13,65	8,22	4,46	0,11	26,31	0,00	0,00	0,00	350	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	1,85	0,25	11,87	57,11	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,04	24,36	5,32	1,12	38,08	1,57	0,00	0,00		2008
БАТОН	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,50	32,50	6,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	758	23,21	29,45	96,85	747,79	20,84	0,30	0,30	0,52	0,05	164,23	320,29	85,95	5,49	1 391,2 ₃	23,09	0,00	0,09		
Всего за день:		23,21	29,45	96,85	747,79	20,84	0,30	0,30	0,52	0,05	164,23	320,29	85,95	5,49	1 391,2 ₃	23,09	0,00	0,09		

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Обед																				
БАНАН	100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	0,04	0,05	0,03	0,00	8,00	28,00	42,00	0,60	348,00	0,00	0,00	0,00		2008
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ С ЯБЛОКАМИ	60	0,52	3,11	3,14	43,56	7,16	0,02	0,02	0,26	0,00	15,17	18,10	11,15	0,74	131,50	1,82	0,00	0,01	17	2012
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	6,78	2,61	9,25	87,88	4,55	0,05	0,06	0,28	0,05	22,93	35,25	16,97	0,59	278,18	2,86	0,00	0,02	87	2012
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	60	7,30	2,05	0,41	49,11	0,58	0,03	0,03	0,01	0,03	14,11	91,34	13,39	0,27	170,19	62,98	0,00	0,00	227	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	2,24	4,46	14,19	105,96	0,00	0,03	0,01	0,02	0,08	12,43	17,69	4,30	0,41	26,71	0,31	0,01	0,00	309	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0,87	0,17	17,63	75,08	1,44	0,01	0,02	0,00	0,00	11,34	11,34	6,48	2,27	216,00	1,80	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	1,85	0,25	11,87	57,11	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,04	24,36	5,32	1,12	38,08	1,57	0,00	0,00		2008
БАТОН	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,50	32,50	6,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	828	24,81	14,60	103,19	645,70	23,73	0,29	0,23	0,60	0,16	98,52	258,58	106,11	6,50	1 254,66	71,34	0,01	0,03		
Всего за день:		24,81	14,60	103,19	645,70	23,73	0,29	0,23	0,60	0,16	98,52	258,58	106,11	6,50	1 254,66	71,34	0,01	0,03		

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Обед																				
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	160	4,88	4,24	8,08	90,40	2,40	0,06	0,00	0,02	0,00	201,60	151,20	23,20	1,60	0,00	0,00	0,00	0,00	434	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	6,90	8,90	0,00	109,00	0,00	0,01	0,00	0,09	0,00	264,00	150,00	11,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2008
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	20	0,22	0,04	0,76	4,82	5,03	0,01	0,01	0,03	0,00	2,81	5,23	4,02	0,20	58,29	0,40	0,00	0,00		2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	6,13	8,21	6,19	123,75	9,48	0,05	0,07	0,20	0,06	35,80	70,88	19,51	1,08	271,64	4,48	0,01	0,05	84	2008
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	13,27	18,82	26,66	329,21	1,27	0,06	0,10	0,21	0,00	17,42	145,85	30,11	1,36	198,90	4,91	0,02	0,09	311	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,16	0,16	17,36	72,42	1,60	0,01	0,01	0,00	0,00	12,98	3,96	4,43	0,79	112,14	0,80	0,00	0,00	394	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	1,85	0,25	11,87	57,11	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,04	24,36	5,32	1,12	38,08	1,57	0,00	0,00		2008
БАТОН	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,50	32,50	6,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	838	37,16	42,07	96,62	917,71	19,78	0,31	0,23	0,55	0,06	549,15	583,98	104,09	6,95	725,05	12,16	0,03	0,14		
Всего за день:		37,16	42,07	96,62	917,71	19,78	0,31	0,23	0,55	0,06	549,15	583,98	104,09	6,95	725,05	12,16	0,03	0,14		

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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Обед																				
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01		2008
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	60	0,50	3,13	4,58	49,53	1,67	0,02	0,02	0,63	0,00	18,31	18,36	12,73	0,80	135,32	2,11	0,00	0,02	40	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	6,52	7,09	12,73	140,99	5,48	0,08	0,08	0,19	0,04	22,15	82,71	22,39	1,13	428,27	5,32	0,01	0,05	100	2008
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ	130	7,59	10,67	8,04	157,60	2,89	0,08	0,07	0,06	0,12	22,63	86,97	17,70	0,67	304,46	16,74	0,01	0,13	235	2008
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0,87	0,00	22,17	96,03	2,88	0,03	0,06	0,39	0,00	32,40	29,16	16,20	0,32	441,00	0,00	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	1,85	0,25	11,87	57,11	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,04	24,36	5,32	1,12	38,08	1,57	0,00	0,00		2008
БАТОН	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,50	32,50	6,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	748	21,48	22,99	94,89	679,26	22,92	0,35	0,29	1,28	0,16	126,03	285,06	88,84	6,74	1 671,13	27,74	0,02	0,21		
Всего за день:		21,48	22,99	94,89	679,26	22,92	0,35	0,29	1,28	0,16	126,03	285,06	88,84	6,74	1 671,13	27,74	0,02	0,21		

7 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	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг		
Обед																						
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,30	0,00	0,02	0,15	0,10	0,89	19,92	69,55	4,35	0,91	56,35	8,05	0,01	0,02	209	2011		
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	5,29	2,99	5,44	70,37	5,64	0,11	0,20	0,17	0,00	25,15	78,36	18,42	1,75	250,62	4,11	0,01	0,03	99	2011		
ТЕФТЕЛИ (1-Й ВАРИАНТ)	60/30	6,99	11,58	10,40	174,01	1,40	0,03	0,05	0,04	0,00	13,56	67,51	11,88	1,04	177,55	3,22	0,00	0,02	283	2008		
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	2,74	4,39	28,75	165,48	0,00	0,02	0,02	0,02	0,08	9,50	55,10	19,09	0,38	41,13	0,56	0,01	0,02	326	2008		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,16	0,16	13,48	56,94	1,60	0,01	0,01	0,00	0,00	12,91	3,96	4,43	0,79	112,02	0,80	0,00	0,00	394	2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	1,85	0,25	11,87	57,11	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,04	24,36	5,32	1,12	38,08	1,57	0,00	0,00		2008		
БАТОН	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,50	32,50	6,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00		2008		
Итого за прием пищи:	758	25,74	25,31	95,91	716,21	8,64	0,30	0,47	0,33	0,97	95,58	331,34	69,99	6,49	721,75	18,31	0,03	0,09				
Всего за день:		25,74	25,31	95,91	716,21	8,64	0,30	0,47	0,33	0,97	95,58	331,34	69,99	6,49	721,75	18,31	0,03	0,09				

8 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	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг		
Обед																						
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00	0,00	0,00	0,07	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008		
ТВОРОЖОК	60	8,16	0,30	2,10	45,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	98,40	90,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,39	2,16	9,97	65,36	3,76	0,05	0,03	0,16	0,00	19,97	41,52	15,92	0,62	274,50	2,52	0,00	0,02	96	2011		
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	90/50	9,55	5,59	2,54	109,94	7,13	0,10	0,80	3,26	0,01	13,70	139,86	9,47	3,01	167,92	4,25	0,02	0,10	255	2011		
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	2,98	12,30	17,53	193,18	8,18	0,10	0,10	0,06	0,17	51,57	79,51	25,62	0,96	621,16	8,15	0,00	0,03	128	2011		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2011		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	1,85	0,25	11,87	57,11	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,04	24,36	5,32	1,12	38,08	1,57	0,00	0,00		2008		
БАТОН	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,50	32,50	6,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00		2008		
Итого за прием пищи:	838	27,78	30,35	89,17	754,00	19,07	0,36	1,27	3,55	0,18	207,64	410,35	64,63	6,21	1 148,86	16,49	0,02	0,15				
Всего за день:		27,78	30,35	89,17	754,00	19,07	0,36	1,27	3,55	0,18	207,64	410,35	64,63	6,21	1 148,86	16,49	0,02	0,15				

9 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	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг		
Обед																						
АПЕЛЬСИН	100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	0,04	0,03	0,01	0,00	34,00	23,00	13,00	0,30	197,00	2,00	0,00	0,02		2008		
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,50	2,11	3,20	34,85	7,53	0,03	0,02	0,33	0,00	14,21	18,56	10,88	0,74	129,66	1,64	0,00	0,01	48	2011		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	200	1,18	2,16	9,08	60,68	4,48	0,05	0,04	0,16	0,00	17,73	34,61	15,45	0,61	314,47	3,14	0,00	0,02	77	2012		
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	90	12,18	7,50	5,88	139,87	0,87	0,10	0,13	0,41	0,25	34,55	129,63	23,40	0,78	249,14	28,75	0,02	0,21	241	2008		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	2,25	4,46	14,26	106,28	0,00	0,03	0,01	0,02	0,08	12,47	17,77	4,33	0,42	26,83	0,31	0,01	0,00	309	2011		
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0,87	0,17	17,63	75,08	1,44	0,01	0,02	0,00	0,00	11,34	11,34	6,48	2,27	216,00	1,80	0,00	0,00	389	2011		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	1,85	0,25	11,87	57,11	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,04	24,36	5,32	1,12	38,08	1,57	0,00	0,00		2008		
БАТОН	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,50	32,50	6,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00		2008		
Итого за прием пищи:	858	23,48	18,30	95,72	647,87	74,32	0,37	0,29	0,93	0,33	138,84	291,77	85,36	6,74	1 217,18	39,21	0,03	0,26				
Всего за день:		23,48	18,30	95,72	647,87	74,32	0,37	0,29	0,93	0,33	138,84	291,77	85,36	6,74	1 217,18	39,21	0,03	0,26				

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		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		
Обед																				
ТВОРОЖОК	100	13,60	0,50	3,50	75,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	164,00	151,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	160	4,88	4,24	8,08	90,40	2,40	0,06	0,00	0,02	0,00	201,60	151,20	23,20	1,60	0,00	0,00	0,00	0,00	434	2008
БОРЩ С МЯСОМ	200	5,57	8,05	10,45	137,10	9,20	0,06	0,07	0,29	0,00	49,16	80,54	28,66	1,58	443,51	7,16	0,00	0,04	62	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	10,41	11,89	10,65	191,38	5,56	0,08	0,09	0,01	0,00	12,38	113,04	23,38	1,75	538,80	7,08	0,00	0,04	258	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	1,85	0,25	11,87	57,11	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,04	24,36	5,32	1,12	38,08	1,57	0,00	0,00		2008
БАТОН	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,50	32,50	6,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	888	40,06	26,38	89,61	759,40	17,16	0,31	0,70	0,32	0,00	450,14	552,64	88,86	6,55	1 067,59	15,81	0,00	0,08		
Всего за день:		40,06	26,38	89,61	759,40	17,16	0,31	0,70	0,32	0,00	450,14	552,64	88,86	6,55	1 067,59	15,81	0,00	0,08		

11 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		
Обед																				
ГРУША	100	0,40	0,30	10,30	47,00	5,00	0,02	0,03	0,00	0,00	19,00	16,00	12,00	2,00	155,00	1,00	0,00	0,01		2008
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	60	0,50	1,33	4,58	33,35	1,67	0,02	0,02	0,63	0,00	18,31	18,32	12,73	0,80	135,32	2,11	0,00	0,02	40	2012
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	6,78	2,61	9,24	87,82	4,55	0,05	0,06	0,28	0,05	22,93	35,22	16,97	0,59	278,16	2,86	0,00	0,02	87	2012
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	60	5,37	3,24	6,86	78,15	0,16	0,04	0,04	0,01	0,00	25,55	75,93	13,33	0,68	128,91	35,29	0,00	0,00	234	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6,07	5,59	27,46	184,16	0,00	0,16	0,09	0,02	0,08	15,73	133,86	90,23	3,14	189,24	1,63	0,00	0,01	323	2008
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	1,75	0,17	5,06	31,43	7,20	0,04	0,05	0,09	0,00	11,34	51,84	19,44	1,13	432,00	0,00	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	1,85	0,25	11,87	57,11	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,04	24,36	5,32	1,12	38,08	1,57	0,00	0,00		2008
БАТОН	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,50	32,50	6,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	828	26,47	14,94	101,07	650,02	18,58	0,44	0,33	1,03	0,13	127,40	388,03	176,52	9,96	1 402,71	44,46	0,00	0,06		
Всего за день:		26,47	14,94	101,07	650,02	18,58	0,44	0,33	1,03	0,13	127,40	388,03	176,52	9,96	1 402,71	44,46	0,00	0,06		

ЧОУ "Монастырская православная школа"

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	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	280,78	251,88	959,26	7 274,43	250,25	3,46	4,55	9,60	3,04	2 098,04	3 805,78	969,87	68,61	12 104,75	293,80	0,15	1,23			
Среднее значение за период	23,40	20,99	79,94	606,20	20,85	0,29	0,38	0,80	0,25	174,84	317,15	80,82	5,72	1 008,73	24,48	0,01	0,10			
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15.4	31.2	53.4																	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Обед
7-11 лет	742

