

1 день 12 лет и стар

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г					
Обед									
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	20.9	21.2	17.3	330.9	9.50	9.10	2.90	0.00
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.0	14.1	56.2	0.00	0.00	0.00	0.00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ	50	3.6	0.3	22.8	106.6	0.00	0.00	1.00	0.00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.00	0.90	0.00
Итого за прием пищи:	490	27.3	21.9	71.2	575.3	9.50	9.10	4.80	0.00
Всего за день:		27.3	21.9	71.2	575.3	9.50	9.10	4.80	0.00

2 день 12 лет и старш

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г					
Обед									
РИС ОТВАРНОЙ	150	3.6	6.0	36.5	209.0	0.00	33.00	0.40	0.10
БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ	90	17.4	19.7	1.0	239.5	0.50	16.20	3.00	0.20
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.0	14.1	56.2	0.00	0.00	0.00	0.00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ	50	3.6	0.3	22.8	106.6	0.00	0.00	1.00	0.00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.00	0.90	0.00
Итого за прием пищи:	530	27.4	26.4	91.4	692.9	0.50	49.20	5.30	0.30
Всего за день:		27.4	26.4	91.4	692.9	0.50	49.20	5.30	0.30

3 день 12 лет и стар

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г					
Обед									
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	8.9	13.0	8.6	179.6	12.70	219.90	0.30	0.10
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2.2	1.5	24.3	117.3	0.30	8.80	0.00	0.00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ	50	3.6	0.3	22.8	106.6	0.00	0.00	1.00	0.00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.00	0.90	0.00
Итого за прием пищи:	540	17.3	15.2	72.7	485.1	13.00	228.70	2.20	0.10
Всего за день:		17.3	15.2	72.7	485.1	13.00	228.70	2.20	0.10

4 день 12 лет и старш

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г					
Обед									
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	100	15.6	17.2	14.1	263.1	0.00	0.00	2.90	0.00
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4.1	6.8	26.7	180.0	13.80	41.10	0.30	0.10
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	21.8	86.2	0.00	1.60	0.00	0.00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ	50	3.6	0.3	22.8	106.6	0.00	0.00	1.00	0.00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.00	0.90	0.00
Итого за прием пищи:	590	25.9	24.7	102.4	717.5	13.80	42.70	5.10	0.10
Всего за день:		25.9	24.7	102.4	717.5	13.80	42.70	5.10	0.10

5 день 12 лет и стар

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г					
Обед									
ГОЛУБЦЫ	200	12.9	28.0	13.3	357.3	19.30	225.00	7.50	0.10
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.0	14.1	56.2	0.00	0.00	0.00	0.00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ	50	3.6	0.3	22.8	106.6	0.00	0.00	1.00	0.00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.00	0.90	0.00
Итого за прием пищи:	490	19.3	28.7	67.2	601.7	19.30	225.00	9.40	0.10
Всего за день:		19.3	28.7	67.2	601.7	19.30	225.00	9.40	0.10

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г					
Обед									
БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ	90	17.4	19.7	1.0	239.5	0.50	16.20	3.00	0.20
КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	4.7	5.1	28.8	175.7	0.00	27.40	0.10	0.10
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2.2	1.5	24.3	117.3	0.30	8.80	0.00	0.00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ	50	3.6	0.3	22.8	106.6	0.00	0.00	1.00	0.00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.00	0.90	0.00
Итого за прием пищи:	530	30.5	27.0	93.9	720.7	0.80	52.40	5.00	0.30
Всего за день:		30.5	27.0	93.9	720.7	0.80	52.40	5.00	0.30

7 день 12 лет и стар

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г					
Обед									
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	90	14.0	7.8	5.5	142.1	0.90	337.50	0.40	0.30
КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕНЫЙ С ЛУКОМ	150	3.1	7.7	21.6	163.3	11.60	2.70	3.40	0.00
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0.3	0.0	14.3	58.4	1.10	0.10	0.00	0.00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ	50	3.6	0.3	22.8	106.6	0.00	0.00	1.00	0.00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.00	0.90	0.00
Итого за прием пищи:	537	23.6	16.2	81.2	552.0	13.60	340.30	5.70	0.30
Всего за день:		23.6	16.2	81.2	552.0	13.60	340.30	5.70	0.30

8 день 12 лет и стар

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г					
Обед									
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	70	13.2	9.5	7.7	164.6	0.20	34.20	1.50	0.00
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	20.2	27.4	33.4	444.8	1.80	232.20	5.00	0.00
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	21.8	86.2	0.00	1.60	0.00	0.00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ	50	3.6	0.3	22.8	106.6	0.00	0.00	1.00	0.00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.00	0.90	0.00
Итого за прием пищи:	560	39.6	37.6	102.7	883.8	2.00	268.00	8.40	0.00
Всего за день:		39.6	37.6	102.7	883.8	2.00	268.00	8.40	0.00

9 день 12 лет и стар

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г					
Обед									
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.3	4.5	32.6	186.8	0.00	22.60	1.20	0.10
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	90	11.5	7.7	4.1	127.2	1.80	286.80	2.00	0.00
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.0	14.1	56.2	0.00	0.00	0.00	0.00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ	50	3.6	0.3	22.8	106.6	0.00	0.00	1.00	0.00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.00	0.90	0.00
Итого за прием пищи:	530	23.2	12.9	90.6	558.4	1.80	309.40	5.10	0.10
Всего за день:		23.2	12.9	90.6	558.4	1.80	309.40	5.10	0.10

10 день 12 лет и стар

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г					
Обед									
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	250	10.6	13.1	14.2	210.5	5.90	226.40	0.40	0.10
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2.2	1.5	24.3	117.3	0.30	8.80	0.00	0.00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 СОРТ	50	3.6	0.3	22.8	106.6	0.00	0.00	1.00	0.00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.00	0.90	0.00
Итого за прием пищи:	540	19.0	15.3	78.3	516.0	6.20	235.20	2.30	0.10
Всего за день:		19.0	15.3	78.3	516.0	6.20	235.20	2.30	0.10

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины									
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая
Итого за весь период	253.1	225.9	851.6	6 303.4	80.50	1 760.00	53.30	1.40	3.30	1.90	11.60	6.60	52.60	
Среднее значение за период	21.1	18.8	71.0	525.3	6.70	146.70	4.40	0.10	0.30	0.20	1.00	0.60	4.40	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	16.1	32.3	51.6											

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Обед
11-17 лет	534

ше

Витамины						Минеральные вещества									№ рецеп- туры	Сборник рецептур
B1, мг	B2, мг	B12, мкг	B6, мкг	PP, мг	Фолие вая кислот а, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
0.20	0.30	2.70	0.70	5.10	19.20	22.40	242.50	46.00	3.70	3.90	996.30	13.50	0.10	0.00	258	2008
0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	12.50	7.40	5.80	0.70	0.00	25.90	0.00	0.00	0.00	430	2008
0.10	0.00	0.00	0.10	0.60	13.50	10.40	37.80	14.90	0.90	0.40	64.50	0.00	0.00	0.00		
0.10	0.00	0.00	0.10	0.30	12.00	7.20	34.80	7.60	1.60	0.50	54.40	2.20	0.00	0.00		2008
0.40	0.30	2.70	0.90	6.10	44.70	52.50	322.50	74.30	6.90	4.80	#####	15.70	0.10	0.00		
0.40	0.30	2.70	0.90	6.10	44.70	52.50	322.50	74.30	6.90	4.80	#####	15.70	0.10	0.00		

ше

Витамины						Минеральные вещества									№ рецеп- туры	Сборник рецептур
В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолие вая кислот а, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
0.00	0.00	0.00	0.10	0.70	10.30	9.60	75.10	24.60	0.50	0.80	55.20	0.80	0.00	0.00	325	2008
0.10	0.10	2.40	0.30	3.40	9.30	15.50	175.50	20.80	2.60	3.20	332.30	8.60	0.10	0.00	289	2008
0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	12.50	7.40	5.80	0.70	0.00	25.90	0.00	0.00	0.00	430	2008
0.10	0.00	0.00	0.10	0.60	13.50	10.40	37.80	14.90	0.90	0.40	64.50	0.00	0.00	0.00		
0.10	0.00	0.00	0.10	0.30	12.00	7.20	34.80	7.60	1.60	0.50	54.40	2.20	0.00	0.00		2008
0.30	0.10	2.40	0.60	5.10	45.10	55.20	330.60	73.70	6.30	4.90	532.30	11.60	0.10	0.00		
0.30	0.10	2.40	0.60	5.10	45.10	55.20	330.60	73.70	6.30	4.90	532.30	11.60	0.10	0.00		

ше

Витамины						Минеральные вещества									№ рецеп- туры	Сборник рецептур
B1, мг	B2, мг	B12, мкг	B6, мкг	PP, мг	Фолие вая кислот а, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
0.00	0.10	0.20	0.40	3.20	11.60	55.30	107.60	27.70	1.50	1.20	400.60	7.10	0.10	0.00	84	2008
0.00	0.10	0.00	0.00	0.40	0.00	68.00	65.90	18.60	0.60	0.20	110.30	4.50	0.00	0.00	432	2008
0.10	0.00	0.00	0.10	0.60	13.50	10.40	37.80	14.90	0.90	0.40	64.50	0.00	0.00	0.00		
0.10	0.00	0.00	0.10	0.30	12.00	7.20	34.80	7.60	1.60	0.50	54.40	2.20	0.00	0.00		2008
0.20	0.20	0.20	0.60	4.50	37.10	140.90	246.10	68.80	4.60	2.30	629.80	13.80	0.10	0.00		
0.20	0.20	0.20	0.60	4.50	37.10	140.90	246.10	68.80	4.60	2.30	629.80	13.80	0.10	0.00		

ше

Витамины						Минеральные вещества									№ рецеп- туры	Сборник рецептур
В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолие вая кислот а, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
0.10	0.10	0.00	0.00	2.50	2.70	36.60	148.50	26.40	1.00	0.70	284.70	34.10	0.00	0.00	241	2008
0.10	0.10	0.00	0.40	1.30	14.90	29.70	93.60	31.80	1.60	1.00	756.30	7.60	0.00	0.00	132	2008
0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.60	15.00	8.80	6.50	0.80	0.00	37.30	0.00	0.00	0.00	431	2008
0.10	0.00	0.00	0.10	0.60	13.50	10.40	37.80	14.90	0.90	0.40	64.50	0.00	0.00	0.00		
0.10	0.00	0.00	0.10	0.30	12.00	7.20	34.80	7.60	1.60	0.50	54.40	2.20	0.00	0.00		2008
0.40	0.20	0.00	0.60	4.80	43.70	98.90	323.50	87.20	5.90	2.60	#####	43.90	0.00	0.00		
0.40	0.20	0.00	0.60	4.80	43.70	98.90	323.50	87.20	5.90	2.60	#####	43.90	0.00	0.00		

ше

Витамины						Минеральные вещества									№ рецеп- туры	Сборник рецептур
B1, мг	B2, мг	B12, мкг	B6, мкг	PP, мг	Фолие вая кислот а, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
0.00	0.20	0.00	0.00	0.30	2.60	107.80	149.00	16.30	0.40	0.40	91.80	0.40	0.00	0.00	219	2008
0.10	0.10	0.50	0.60	6.80	15.80	25.80	220.30	43.30	2.20	2.80	299.20	7.50	0.10	0.00	311	2008
0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.10	0.00	1.90	0.00	0.00	1.30	0.00	0.00	0.00	402	2008
0.10	0.00	0.00	0.10	0.60	13.50	10.40	37.80	14.90	0.90	0.40	64.50	0.00	0.00	0.00		
0.10	0.00	0.00	0.10	0.30	12.00	7.20	34.80	7.60	1.60	0.50	54.40	2.20	0.00	0.00		2008
0.30	0.30	0.50	0.80	8.00	43.90	160.30	441.90	84.00	5.10	4.10	511.20	10.10	0.10	0.00		
0.30	0.30	0.50	0.80	8.00	43.90	160.30	441.90	84.00	5.10	4.10	511.20	10.10	0.10	0.00		

