

Приложение №1 к контракту № АП-40/1 от 09.11.2013г.

Согласовано

Директор МБОУ СОШ №40



Галкин И.А.

Утверждаю

Генеральный директор ООО «Конгресс»



Н.Н. Дремина

ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ОРГАНИЗАЦИЮ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ, ИЗ МАЛОИМУЩИХ, МНОГОДЕТНЫХ И СОЦИАЛЬНО
НЕЗАЩИЩЕННЫХ СЕМЕЙ
ДИЕТА ДЛЯ БОЛЬНЫХ ДИАБЕТОМ
для МБОУ «Средней общеобразовательной школы №40»,
возрастная категория детей 12-18 лет.

1 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность		Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур				
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	1,1	0,2	3,8	24,1	0,06	25,10	0,17	0,39	0,00	0,04	14,06	20,08	26,10	1,00	291,16	2,01	0,00	0,00	0,00	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	15,6	12,9	22,8	270,1	0,23	6,02	0,26	2,74	0,09	0,13	48,36	48,14	167,81	3,36	731,58	8,64	0,06	0,00	0,00	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	22,9	23,9	18,2	379,8	0,11	0,93	0,10	0,31	0,06	0,20	53,81	33,35	229,90	2,58	308,74	9,12	0,13	0,02	294	
РИС ОТВАРНОЙ	4,4	7,6	39,4	243,6	0,02	0,00	0,06	0,36	0,00	0,00	3,60	22,80	73,20	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ БЕЗ САХАРА	1,0	0,2	0,4	12,0	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	12,60	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БЕЗ САХАРА	4,0	4,0	0,5	25,4	0,11	0,00	0,00	1,32	0,00	0,05	10,80	11,40	52,20	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00	0,00	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	45,0	45,3	110,0	1 052,0	0,73	33,94	0,58	5,72	0,15	0,52	210,77	145,59	627,44	13,76	1 827,07	30,08	0,21	0,05	0,05	
Итого за прием пищи:	45,0	45,3	110,0	1 052,0	0,73	33,94	0,58	5,72	0,15	0,52	210,77	145,59	627,44	13,76	1 827,07	30,08	0,21	0,05	0,05	
Всего за день:																				

1

2 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность		Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур				
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	1,2	5,2	9,5	90,0	0,03	26,00	0,32	2,40	0,00	0,00	36,00	17,00	27,00	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	3,2	5,2	20,2	140,4	0,11	9,60	0,24	0,24	0,00	0,00	30,00	31,20	87,60	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	26,3	25,3	22,8	424,9	0,09	3,34	0,10	4,99	0,00	0,16	37,96	26,50	195,22	2,20	339,87	8,51	0,15	0,03	259	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ БЕЗ САХАРА	0,3	0,1	0,4	60,0	0,00	2,91	0,00	0,00	0,00	0,00	7,76	9,70	0,97	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ СБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	4,0	4,0	0,5	25,4	0,11	0,00	0,00	1,32	0,00	0,05	10,80	11,40	52,20	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:	35,0	36,3	78,3	837,7	0,57	47,94	0,71	9,19	0,00	0,23	188,66	132,40	506,52	9,72	467,47	11,87	0,15	0,03	0,03	
Всего за день:																				

2

3 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность		Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур				
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	3,6	10,2	7,8	137,0	0,06	8,00	0,45	4,60	0,00	0,00	20,00	20,00	46,00	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПЮЙ	10,8	4,0	19,8	159,5	0,10	8,74	0,42	0,39	0,07	0,10	34,30	31,64	68,95	1,12	556,52	5,53	0,04	0,00	0,00	
БИТОЧКИ ИЗ КУР	18,8	19,7	14,9	311,3	0,02	0,58	0,01	1,31	0,00	0,05	5,93	10,22	77,03	1,13	183,85	3,79	0,02	0,00	294	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	4,3	5,5	45,2	247,2	0,04	0,00	0,04	0,36	0,00	0,00	13,20	31,20	93,60	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	0,6	2,1	1,5	37,3	0,10	1,19	0,00	0,00	0,00	0,10	7,94	0,00	0,00	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ БЕЗ САХАРА	0,6	0,1	14,2	120,0	0,02	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	21,00	23,00	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	4,0	4,0	0,5	25,4	0,11	0,00	0,00	1,32	0,00	0,05	10,80	11,40	52,20	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:	42,7	42,1	128,8	1 134,7	0,36	15,78	0,75	8,57	0,00	0,10	97,33	114,02	356,63	6,93	265,45	7,15	0,02	0,00	0,00	
Всего за день:																				

3

4 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур				
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг			I, мкг	F, мг	Se, мг	
																						Витамин
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,4	10,1	6,6	123,0	0,02	15,00	0,25	4,60	0,00	38,00	19,00	36,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	51	2008	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	300	10,8	13,1	15,2	224,8	0,09	9,83	0,27	0,63	0,09	57,20	36,15	128,07	2,40	561,15	10,37	0,05	0,00	0,00	76	2008	
ФРИКАДЕЛКИ ИЗ ПТИЦЫ	110	18,6	19,7	14,9	311,3	0,10	0,76	0,08	0,25	0,05	44,00	188,18	2,11	252,69	7,45	0,11	0,02	0	0	294	2008	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3,1	5,4	20,3	141,0	0,14	5,00	0,04	0,20	0,00	47,00	85,00	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	335	2008	
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ БЕЗ САХАРА	200	0,1	0,1	7,2	120,0	0,01	3,00	0,00	0,40	0,00	5,00	3,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	438	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БЕЗ САХАРА	60	4,0	0,5	25,4	122,4	0,11	0,00	0,00	1,32	0,00	10,80	11,40	52,20	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	950	38,2	48,9	89,6	1 042,5	0,39	24,72	0,58	8,63	0,09	140,32	142,90	641,31	13,43	827,19	16,72	0,07	0,00	0,00			
Всего за день:																						

4

5 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур				
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг			I, мкг	F, мг	Se, мг	
																						Витамин
ИКРА МОРКОВНАЯ	100	1,1	4,7	5,2	68,0	0,00	2,50	0,00	2,40	0,00	25,40	32,20	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	56	2008	
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ	300	7,1	3,1	30,4	178,8	0,22	8,40	0,28	0,48	0,00	31,20	85,20	150,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	93	2008	
БИТОЧКИ ПО БЕЛОРУСКИ	110	13,7	7,7	1,3	131,9	0,07	0,36	0,01	0,00	0,16	22,84	154,09	1,35	256,53	0,00	0,10	0,00	0	0	260	2008	
ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ	180	2,7	11,2	15,5	168,7	0,10	0,60	0,30	0,50	0,00	82,60	42,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	925	2008	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	250	1,0	1,0	24,5	117,5	0,08	25,00	0,02	1,58	0,00	40,00	20,00	27,90	5,50	685,00	5,00	0,03	0,00	0,00	0,00	2008	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ БЕЗ САХАРА	200	0,2	0,2	7,2	120,0	0,01	2,00	0,00	0,10	0,00	7,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	394	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БЕЗ САХАРА	60	4,0	0,5	25,4	122,4	0,11	0,00	0,00	1,32	0,00	10,80	11,40	52,20	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	1200	29,8	28,4	109,5	907,3	0,70	86,90	0,37	12,31	0,00	215,63	216,38	611,46	17,57	1 037,82	9,96	0,04	0,00	0,00			
Всего за день:																						

5

6 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур				
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг			I, мкг	F, мг	Se, мг	
																						Витамин
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,9	10,1	2,9	106,0	0,04	16,00	0,10	4,90	0,00	24,00	16,00	29,00	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	300	2,2	6,1	12,9	116,0	0,09	10,20	0,24	2,80	0,00	35,37	25,22	55,35	1,03	439,79	4,68	0,03	0,00	0,00	99	2011	
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	14,3	12,9	2,4	196,7	0,15	10,03	4,66	3,56	0,06	1,19	58,73	16,36	222,95	4,20	278,63	9,16	0,14	0,02	255	2011	
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,4	7,6	39,4	243,6	0,02	0,00	0,06	0,36	0,00	3,60	22,80	73,20	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	325	2008	
КИСЕЛЬ БЕЗ САХАРА	200	0,1	0,1	4,4	120,0	0,01	2,00	0,00	0,10	0,00	5,00	8,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	411	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БЕЗ САХАРА	60	4,0	0,5	25,4	122,4	0,11	0,00	0,00	1,32	0,00	10,80	11,40	52,20	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	940	25,9	37,3	87,4	906,7	0,42	40,23	5,06	13,04	0,06	129	137,50	93,78	440,70	9,65	800,02	17,20	0,17	0,02	0,00		
Всего за день:																						

6

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур		
	Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Обед																			
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	1,1	0,2	3,8	25,10	0,17	0,39	0,00	0,04	14,06	20,08	26,10	1,00	281,16	2,01	0,00	0,00	2008		
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	3,00	6,1	10,7	14,77	0,31	2,71	0,00	0,06	49,66	26,13	51,22	1,16	387,30	4,71	0,03	0,00	88		
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,3	5,5	190,3	0,05	3,66	0,00	0,00	9,76	12,20	93,94	1,22	0,00	0,00	0,00	0,00	283		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ БЕЗ САХАРА	200	0,6	0,1	14,2	0,04	0,36	0,00	0,00	13,20	31,20	93,60	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00	323		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4,0	0,5	25,4	0,11	0,50	0,00	0,00	21,00	23,00	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	402		
Итого за прием пищи:	950	23,1	107,4	811,3	0,39	41,09	9,51	0,16	114,72	96,93	299,02	7,86	802,06	10,08	0,03	0,00	2008		
Всего за день:	23,1	25,1	107,4	811,3	0,39	41,09	9,51	0,16	114,72	96,93	299,02	7,86	802,06	10,08	0,03	0,00			

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур		
	Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Обед																			
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,7	10,1	102,6	0,03	9,10	0,01	4,29	0,00	20,93	12,74	38,42	0,91	128,31	2,73	0,02	0,00	19	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	300	10,7	6,2	20,9	183,6	0,17	13,20	0,25	0,36	0,00	34,80	43,20	151,20	2,40	0,00	0,00	0,00	97	
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	110	15,0	6,1	10,9	156,6	0,08	0,47	0,04	0,88	0,08	0,10	50,48	27,62	187,87	0,57	339,24	113,86	0,00	
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,4	7,1	46,2	266,5	0,04	0,04	0,04	0,47	0,12	0,04	5,45	28,94	88,04	0,60	65,52	0,90	0,01	
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ БЕЗ САХАРА	200	0,1	0,1	7,2	120,0	0,01	3,00	0,00	0,40	0,00	0,00	5,00	3,00	1,00	0,00	0,00	0,00	304	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4,0	0,5	25,4	122,4	0,11	0,50	0,00	1,32	0,00	0,05	10,80	11,40	52,20	2,40	81,60	3,36	0,00	
Итого за прием пищи:	950	34,9	30,1	112,9	953,7	0,50	25,77	0,34	7,61	0,08	0,21	144,71	134,66	558,79	8,50	595,15	119,95	0,02	
Всего за день:	34,9	30,1	112,9	953,7	0,50	25,77	0,34	7,61	0,08	0,21	144,71	134,66	558,79	8,50	595,15	119,95	0,02	0,00	

8

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур		
	Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Обед																			
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,6	5,1	6,9	80,0	0,03	39,00	0,04	2,40	0,00	52,00	15,00	27,00	0,70	0,00	0,00	0,00	45	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	300	7,7	5,4	22,3	169,2	0,19	7,20	0,25	0,36	0,00	60,00	45,60	168,80	2,28	0,00	0,00	0,00	99	
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	110	17,9	24,7	8,8	328,7	0,06	0,60	0,28	5,35	0,20	0,15	42,66	32,69	194,97	2,98	374,65	9,89	0,05	
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	180	3,8	6,3	25,7	174,8	0,15	12,45	0,05	0,29	0,09	0,13	42,04	34,88	100,73	1,42	914,52	10,13	0,05	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА БЕЗ САХАРА	200	0,7	0,3	5,2	120,0	0,01	200,00	0,16	0,00	0,00	0,00	13,00	3,00	1,00	0,00	0,00	0,00	128	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4,0	0,5	25,4	122,4	0,11	0,50	0,00	1,32	0,00	0,05	10,80	11,40	52,20	2,40	81,60	3,36	0,00	
Итого за прием пищи:	950	35,7	42,3	94,3	995,1	0,59	259,25	0,78	9,72	0,29	0,35	229,20	148,57	571,70	11,41	1403,77	23,38	0,10	
Всего за день:	35,7	42,3	94,3	995,1	0,59	259,25	0,78	9,72	0,29	0,35	229,20	148,57	571,70	11,41	1403,77	23,38	0,10	0,00	

9

3

Применение пищи, наименование блюда		Пищевые вещества		Энергетическая ценность		Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур																
Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калории, ккал	кВт.ч	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	№ рецептур	Сборник рецептур																					
																						Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
100	1,4	10,1	6,6	123,0	0,02	15,00	0,25	4,60	0,00	0,00	0,00	38,00	19,00	36,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	51	2008																				
220	24,8	23,7	19,7	391,0	0,15	7,35	0,01	3,23	0,00	0,00	0,00	30,87	52,92	279,30	4,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	258	2008																				
300	10,8	4,0	19,8	159,5	0,10	8,74	0,42	0,39	0,07	0,10	34,30	31,64	68,95	1,12	556,52	5,53	0,04	0,00	0,00	0,00	87	2008																				
220	0,9	0,9	21,6	103,4	0,07	22,00	0,01	1,39	0,00	0,04	35,20	17,60	24,20	4,84	611,60	4,40	0,00	0,02	0,00	0,00	2008	2008																				
60	4,0	0,5	25,4	122,4	0,11	0,00	0,00	1,32	0,00	0,05	10,80	11,40	52,20	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	2008																				
200	3,1	2,4	4,7	120,0	0,03	0,35	0,02	0,00	0,00	0,13	119,77	84,61	1,33	189,23	9,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	378	2011																				
1100	45,0	41,6	97,8	1 019,3	0,48	53,68	0,71	10,93	0,07	0,32	268,94	152,71	545,26	15,10	1 438,95	22,29	0,06	0,00	0,00	0,00																						
Итого за прием пищи:																						45,0	41,6	97,8	1 019,3	0,48	53,68	0,71	10,93	0,07	0,32	268,94	152,71	545,26	15,10	1 438,95	22,29	0,06	0,00	0,00		
Всего за день:																																										

10

Применение пищи, наименование блюда		Пищевые вещества		Энергетическая ценность		Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур																
Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калории, ккал	кВт.ч	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	№ рецептур	Сборник рецептур																					
																						Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
100	1,1	0,2	3,6	24,1	0,06	25,10	0,17	0,39	0,00	0,00	0,04	14,06	20,08	26,10	1,00	291,16	2,01	0,00	0,00	0,00	2008	2008																				
300	3,2	5,2	20,2	140,4	0,11	9,60	0,24	0,24	0,00	0,00	0,00	30,00	31,20	87,60	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	91	2008																				
180	4,4	7,1	46,2	266,5	0,04	0,00	0,04	0,47	0,12	0,04	5,45	28,94	86,04	0,60	65,52	0,90	0,03	0,01	0,00	0,00	335	2008																				
110	21,8	25,3	9,0	354,2	0,11	0,00	0,02	5,94	0,00	0,00	19,80	35,20	226,60	4,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	271	2008																				
200	2,9	2,5	10,0	140,0	0,04	1,00	0,01	0,00	0,00	0,00	121,00	90,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	433	2008																				
60	4,0	0,5	25,4	122,4	0,11	0,00	0,00	1,32	0,00	0,05	10,80	11,40	52,20	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	2008																				
950	37,4	40,8	114,6	1 047,6	0,47	26,82	0,52	8,50	0,34	0,21	208,89	126,42	559,02	10,59	566,74	8,77	0,04	0,02	0,00	0,00																						
Итого за прием пищи:																						37,4	40,8	114,6	1 047,6	0,47	26,82	0,52	8,50	0,34	0,21	208,89	126,42	559,02	10,59	566,74	8,77	0,04	0,02	0,00		
Всего за день:																																										

11

Применение пищи, наименование блюда		Пищевые вещества		Энергетическая ценность		Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур																
Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калории, ккал	кВт.ч	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	№ рецептур	Сборник рецептур																					
																						Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
100	1,6	5,1	6,9	80,0	0,03	39,00	0,04	2,40	0,00	0,00	0,00	52,00	15,00	27,00	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	2008																				
300	5,4	6,4	13,3	132,0	0,11	16,80	0,37	0,36	0,00	0,00	0,00	55,20	33,60	84,80	1,56	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	103	2008																				
250	21,6	29,2	40,8	512,0	0,28	24,00	0,04	6,20	0,00	0,00	36,00	70,00	262,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	299	2008																				
200	0,2	0,2	7,2	120,0	0,01	2,00	0,00	0,10	0,00	0,00	7,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	375	2011																				
60	4,0	0,5	25,4	122,4	0,11	0,00	0,00	1,32	0,00	0,05	10,80	11,40	52,20	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	2008																				
910	32,8	41,4	93,6	966,4	0,60	103,80	0,46	10,50	0,00	0,08	180,59	146,43	477,41	9,51	233,72	3,66	0,01	0,00	0,00	0,00																						
Итого за прием пищи:																						32,8	41,4	93,6	966,4	0,60	103,80	0,46	10,50	0,00	0,08	180,59	146,43	477,41	9,51	233,72	3,66	0,01	0,00	0,00		
Всего за день:																																										

12

4

5

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						
	Белки, г	Жиры, г	Углевод Ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Ф, мг	К, мг	И, мкг	Se, мг
Итого за весь период	429,5	459,6	1 224,2	11 674,2	6,20	759,92	11,35	114,23	1,08	3,86	2 137,26	1 650,79	6 195,26	134,03	10 265,41	281,11	0,92
Среднее значение за период	35,8	38,3	102,0	972,9	0,52	63,33	0,95	9,52	0,09	0,32	178,11	137,57	516,27	11,17	855,45	23,43	0,08
Содержание Белков, жиров,	14,4	33,2	52,4														0,01

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Обед
12-18 лет	977,5

Прешито и пронумеровано

5 (м.д.г.б)

Гранич Дремина

Н.Н.

