

Согласовано
Директор СПб ГБУ СОН
«ЦСР И ДИ Колпинского района «Поддержка»

Назарова О.Н.



Утверждаю
Генеральный директор
ООО «Аркада+»
Цветкова Е.В.

ЦИКЛИНОЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ КАТЕГОРИЯ 12 - 18 ЛЕТ

1 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"	250	7.7	12.5	33.5	280.0	0.12	2.50	0.10	0.25	227.48	42.50	214.98	0.00	190	2008
БУТЕРБРОДЫ С МЯСНЫМИ КУЛИНАРНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	80	8.8	12.1	16.8	211.2	0.06	1.00	0.03	1.64	11.80	15.94	87.42	1.65	5	2011
БАТОН НАРЕЗНОЙ С МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3.0	1.2	20.6	104.8	0.04	0.00	0.00	0.00	7.60	5.20	26.00	0.40		2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.0	19.6	121.6	0.03	0.52	0.02	0.00	111.33	27.49	95.58	0.87	382	2011
ФРУКТ	150	1.4	0.3	12.2	64.5	0.06	90.00	0.02	0.33	51.00	19.50	34.50	0.45		2008
Итого за прием пищи:	720	24.6	29.1	102.5	782.2	0.31	94.02	0.16	2.22	409.21	110.63	458.48	3.37		
Обед															
САЛАТ ЗЕЛЕНЫЙ С ОГУРЦАМИ	100	1.1	10.1	2.0	104.0	0.03	11.00	0.14	4.80	46.00	25.00	35.00	0.70	17	2008
ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	300/20/5	8.0	11.7	8.9	177.5	0.06	11.84	0.27	2.87	58.25	31.35	98.84	1.60	71	2012
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	300	35.9	34.6	31.1	579.7	0.24	16.32	0.07	1.39	37.03	75.51	375.54	5.80	276	2012
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0.3	0.1	15.2	62.0	0.00	3.00	0.00	0.00	8.00	5.00	10.00	1.00	431	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	90	6.1	0.7	38.2	183.6	0.00	0.00	0.00	1.80	14.44	15.62	70.96	3.02	TK №003	
БАТОН НАРЕЗНОЙ С МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4.5	1.7	30.8	157.2	0.07	0.00	0.00	0.00	11.40	7.80	39.00	0.60		2008
Итого за прием пищи:	1082	56.0	59.0	126.2	1 264.0	0.40	42.16	0.48	10.86	175.11	160.29	629.34	12.73		
Полдник															
СОК ФРУКТОВЫЙ,ЯГОДНЫЙ В ИНД.УПАК.	200	1.0	0.2	19.8	86.0	0.02	4.00	0.00	0.20	14.00	8.00	14.00	2.80	442	2008
ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЫЕ С КУРАГОЙ	100	5.5	2.2	35.4	184.2	0.09	1.60	0.05	0.84	18.89	13.90	61.14	0.91	451	2008
Итого за прием пищи:	300	6.5	2.4	55.2	270.2	0.11	5.60	0.05	1.04	32.89	21.90	75.14	3.71		
Всего за день:		87.1	90.5	283.9	2 316.4	0.82	141.78	0.69	14.12	617.22	292.81	1 162.95	19.81		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	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 ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	250	8.2	12.1	30.4	262.4	0.16	1.61	0.06	0.32	188.37	66.01	235.06	3.22	189	2008
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5.1	4.6	0.3	63.0	0.03	0.00	0.10	0.20	22.00	5.00	77.00	1.00	213	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	75.0	0.00	0.00	0.07	0.10	1.00	0.00	2.00	0.00	13	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/5	0.8	0.0	17.4	74.4	0.00	1.36	0.00	0.00	28.89	18.44	31.15	3.02	431	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ С МИКРОНУТРИЕНТАМИ	70	5.3	2.0	36.0	183.4	0.08	0.00	0.00	0.00	13.30	9.10	45.50	0.70		2008
ФРУКТ	150	1.4	0.3	12.2	64.5	0.06	90.00	0.02	0.33	51.00	19.50	34.50	0.45		2008
Итого за прием пищи:	740	20.9	27.3	96.4	722.7	0.33	92.97	0.25	0.95	304.56	118.05	425.21	8.39		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	100	1.4	6.1	6.6	87.5	0.02	4.36	0.00	2.74	28.43	17.57	37.20	1.01	55	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ РЫБОЙ,СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ	300/20/5	12.6	3.8	18.6	162.0	0.15	10.73	0.23	0.89	44.85	47.90	192.89	1.52	92	2008
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	120/50	18.7	24.8	19.7	377.2	0.08	2.43	0.34	0.92	37.32	30.96	177.04	2.69	286	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.4	2.2	34.8	181.1	0.06	0.00	0.01	1.11	10.55	7.41	40.42	0.93	205	2012
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0.3	0.1	15.2	62.0	0.00	3.00	0.00	0.00	8.00	5.00	10.00	1.00	431	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	90	6.1	0.7	38.2	183.6	0.00	0.00	0.00	1.80	14.44	15.62	70.96	3.02	TK №003	
БАТОН НАРЕЗНОЙ С МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4.5	1.7	30.8	157.2	0.07	0.00	0.00	0.00	11.40	7.80	39.00	0.60		2008
Итого за прием пищи:	1102	49.1	39.5	164.0	1 210.5	0.38	20.52	0.58	7.46	154.98	132.27	567.50	10.77		
Полдник															
КОКТЕЛЬ МОЛОЧНО-ШОКОЛАДНЫЙ В ИНД.УПАКОВКЕ	200	5.3	4.5	31.9	188.9	0.05	0.42	0.14	0.02	128.56	33.61	110.90	1.80	385	2011
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ЯБЛОКОМ	100	4.9	2.3	37.6	192.1	0.09	2.00	0.02	1.00	18.69	11.34	49.96	1.63	451	2008
Итого за прием пищи:	300	10.2	6.8	69.6	381.0	0.14	2.42	0.15	1.02	147.25	44.95	160.86	3.43		
Всего за день:		80.1	73.7	329.9	2 314.3	0.85	115.92	0.97	9.43	606.79	295.27	1 153,56	22.59		

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															
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	250	7.4	10.0	33.3	252.8	0.10	1.61	0.06	0.81	170.66	24.15	141.68	1.61	189	2008
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ	60	12.0	10.2	15.4	202.2	0.06	0.07	0.03	0.26	97.30	16.20	144.70	1.48	12	2008
ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	100	2.8	2.5	4.5	56.5	0.00	0.30	0.00	0.00	102.00	11.20	76.00	0.00	TK№005	
БАТОН НАРЕЗНОЙ С МИКРОНУТРИЕНТАМИ	70	5.3	2.0	36.0	183.4	0.08	0.00	0.00	0.00	13.30	9.10	45.50	0.70		2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3.6	2.0	15.1	85.6	0.00	1.89	0.00	0.00	253.39	143.81	319.29	24.67	TK№026	
Итого за прием пищи:	680	31.0	26.7	104.3	780.4	0.24	3.87	0.09	1.07	636.65	204.46	727.17	28.46		
Обед															
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	2.5	6.3	12.7	118.0	0.10	9.48	0.00	3.08	15.24	21.94	60.28	0.89	42	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	300/20/10	8.2	12.1	14.6	205.5	0.06	9.44	0.32	2.79	60.93	35.54	108.27	2.11	57	2012
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	120	21.7	30.0	19.4	434.5	0.11	0.88	0.10	3.33	55.59	33.24	222.80	2.53	314	2008
РИС ОТВАРНОЙ	180	4.4	7.1	46.6	268.1	0.04	0.00	0.04	0.47	34.16	33.43	91.34	0.70	304	2011
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.7	0.3	19.1	93.8	0.01	80.00	0.16	0.00	19.08	4.86	3.06	0.54	441	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	90	6.1	0.7	38.2	183.6	0.00	0.00	0.00	1.80	14.44	15.62	70.96	3.02	TK №003	
БАТОН НАРЕЗНОЙ С МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.03	0.00	0.00	0.00	5.70	3.90	19.50	0.30		2008
Итого за прием пищи:	1050	45.8	57.5	165.9	1 382.0	0.35	99.80	0.61	11.47	205.13	148.53	576.21	10.09		
Полдник															
СОК ФРУКТОВЫЙ,ЯГОДНЫЙ В ИНД.УПАК.	200	1.0	0.2	19.8	86.0	0.02	4.00	0.00	0.20	14.00	8.00	14.00	2.80	442	2008
ФРУКТ	150	1.4	0.3	12.2	64.5	0.06	90.00	0.02	0.33	51.00	19.50	34.50	0.45		2008
Итого за прием пищи:	350	2.4	0.5	32.0	150.5	0.08	94.00	0.02	0.53	65.00	27.50	48.50	3.25		
Всего за день:		79.2	84.7	302.2	2 313.0	0.67	197.67	0.72	13.07	906.78	380.49	1 351.88	41.80		

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															
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	200	9.9	17.1	34.3	331.8	0.07	0.06	0.10	1.40	159.52	12.80	121.19	1.08	210	2008
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5.1	4.6	0.3	63.0	0.03	0.00	0.10	0.20	22.00	5.00	77.00	1.00	213	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	75.0	0.00	0.00	0.07	0.10	1.00	0.00	2.00	0.00	13	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ С МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3.0	1.2	20.6	104.8	0.04	0.00	0.00	0.00	7.60	5.20	26.00	0.40		2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.0	19.6	121.6	0.03	0.52	0.02	0.00	111.33	27.49	95.58	0.87	382	2011
ФРУКТ	150	1.4	0.3	12.2	64.5	0.06	90.00	0.02	0.33	51.00	19.50	34.50	0.45		2008
Итого за прием пищи:	640	23.2	34.4	87.0	760.7	0.23	90.58	0.30	2.03	352.45	69.99	356.27	3.80		
Обед															
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1.9	5.1	9.9	94.1	0.02	21.00	0.04	2.26	53.69	16.29	30.60	1.00	45	2011
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	300/20/10	8.6	12.4	19.1	227.3	0.11	7.69	0.24	2.96	41.88	35.05	127.50	1.86	76	2012
ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ	120	24.8	30.2	8.8	435.0	0.28	17.82	8.51	7.56	14.85	21.48	351.85	7.74	282	2011
СОУС СМЕТАННЫЙ	50	0.7	2.5	2.9	45.4	0.00	0.00	0.00	0.00	12.96	1.80	9.45	0.00	354	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	220	4.8	7.4	31.4	214.0	0.18	15.08	0.00	0.36	18.96	39.00	100.10	1.66	321	2012
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0.3	0.1	15.2	62.0	0.00	3.00	0.00	0.00	8.00	5.00	10.00	1.00	431	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	80	5.4	0.6	33.9	163.2	0.00	0.00	0.00	1.60	12.83	13.89	63.07	2.69	TK №003	
БАТОН НАРЕЗНОЙ С МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.06	0.00	0.00	0.00	9.50	6.50	32.50	0.50		2008
Итого за прием пищи:	1157	50.2	59.8	146.9	1 372.0	0.64	64.59	8.80	14.74	172.68	139.01	725.07	16.45		
Полдник															
СОК ФРУКТОВЫЙ,ЯГОДНЫЙ В ИНД.УПАК.	200	1.0	0.2	19.8	86.0	0.02	4.00	0.00	0.20	14.00	8.00	14.00	2.80	442	2008
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	100	7.5	12.9	59.8	385.1	0.09	0.00	0.01	3.01	17.33	11.30	62.69	0.71	469	2012
Итого за прием пищи:	300	8.5	13.1	79.6	471.1	0.11	4.00	0.01	3.21	31.33	19.30	76.69	3.51		
Всего за день:		81.9	107.3	313.5	2 603.8	0.99	159.16	9.10	19.99	556.45	228.30	1 158.02	23.76		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200/30	38.6	25.4	49.8	588.8	0.10	0.65	0.11	2.74	388.81	57.35	455.77	1.54	224	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4.6	6.0	0.0	73.0	0.01	0.00	0.06	0.13	176.88	7.37	100.50	0.20	14	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	75.0	0.00	0.00	0.07	0.10	1.00	0.00	2.00	0.00	13	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2.2	1.2	21.0	104.1	0.03	0.26	0.01	0.00	64.93	17.95	61.42	0.54	432	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ С МИКРОНУТРИЕНТАМИ	70	5.3	2.0	36.0	183.4	0.08	0.00	0.00	0.00	13.30	9.10	45.50	0.70		2008
ФРУКТ	150	1.4	0.3	12.2	64.5	0.06	90.00	0.02	0.33	51.00	19.50	34.50	0.45		2008
Итого за прием пищи:	680	52.1	43.2	119.0	1 088.8	0.28	90.91	0.27	3.30	695.92	111.27	699.69	3.44		
Обед															
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С САХАРОМ ИЛИ МЕДОМ	80	1.0	0.1	9.3	42.8	0.05	3.84	1.91	0.48	39.25	29.18	42.24	0.77	62	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	300/20	13.2	5.7	25.7	207.4	0.24	6.89	0.71	2.70	65.18	55.61	164.53	3.39	99	2008
ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕННЫЙ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ С ОВОЩАМИ	120/50	21.9	20.6	21.9	360.5	0.09	1.47	0.30	0.78	43.09	41.16	221.05	3.66	282	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	6.1	5.2	27.7	182.0	0.16	0.00	0.02	3.42	15.81	91.20	135.05	3.17	181	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	9.7	38.7	0.00	0.00	0.00	0.00	8.69	1.89	0.00	0.00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	90	6.1	0.7	38.2	183.6	0.00	0.00	0.00	1.80	14.44	15.62	70.96	3.02	TK №003	
БАТОН НАРЕЗНОЙ С МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4.5	1.7	30.8	157.2	0.07	0.00	0.00	0.00	11.40	7.80	39.00	0.60		2008
Итого за прием пищи:	1100	52.8	34.0	163.4	1 172.3	0.61	12.20	2.95	9.19	197.85	242.46	672.82	14.62		
Полдник															
КОКТЕЙЛЬ МОЛОЧНО-ШОКОЛАДНЫЙ В ИНД.УПАКОВКЕ	200	5.3	4.5	31.9	188.9	0.05	0.42	0.14	0.02	128.56	33.61	110.90	1.80	385	2011
ПИЦЦА ШКОЛЬНАЯ, 2 ВАРИАНТ	100	10.9	10.7	22.0	233.1	0.07	0.68	0.06	0.72	97.16	16.44	128.49	1.22	413	2011
Итого за прием пищи:	300	16.2	15.2	54.0	422.0	0.12	1.10	0.20	0.74	225.72	50.05	239.39	3.02		
Всего за день:		121.1	92.3	336.3	2 683.1	1.01	104.22	3.41	13.23	1 119.49	403.78	1 611.90	21.08		

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															
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250	8.8	10.1	42.7	273.2	0.24	0.61	0.00	1.34	140.61	49.64	186.95	1.46	189	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	75.0	0.00	0.00	0.08	0.10	1.00	0.00	2.00	0.00	13	2008
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5.1	4.6	0.3	63.0	0.03	0.00	0.10	0.20	22.00	5.00	77.00	1.00	213	2008
ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	100	2.8	2.5	4.5	56.5	0.00	0.30	0.00	0.00	102.00	11.20	76.00	0.00	TK№005	
БАТОН НАРЕЗНОЙ С МИКРОНУТРИЕНТАМИ	70	5.3	2.0	36.0	183.4	0.08	0.00	0.00	0.00	13.30	9.10	45.50	0.70		2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3.6	2.0	15.1	85.6	0.00	1.89	0.00	0.00	253.39	143.81	319.29	24.67	TK№026	
Итого за прием пищи:	670	25.6	29.6	98.7	736.6	0.35	2.80	0.18	1.64	532.30	218.74	706.75	27.84		
Обед															
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КЛЮКВОЙ	100	2.0	5.1	8.8	94.0	0.02	33.90	0.04	2.20	59.99	19.83	35.19	0.78	40	2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	300/20/10	8.2	12.1	14.6	205.5	0.06	9.44	0.32	2.79	60.93	35.54	108.27	2.11	57	2012
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	120	23.1	4.8	7.6	168.5	0.11	1.38	0.58	1.55	62.18	50.30	292.84	1.11	256	2012
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	220	4.3	4.9	34.8	200.6	0.20	17.60	0.03	0.33	29.86	47.12	116.28	2.01	310	2011
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0.3	0.1	15.2	62.0	0.00	3.00	0.00	0.00	8.00	5.00	10.00	1.00	431	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	90	6.1	0.7	38.2	183.6	0.00	0.00	0.00	1.80	14.44	15.62	70.96	3.02	TK №003	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	60	4.5	1.8	30.9	157.2	0.00	0.00	0.00	0.00	10.38	7.17	35.10	0.81	TK №004	
Итого за прием пищи:	1127	48.5	29.5	150.1	1 071.4	0.40	65.31	0.97	8.67	245.77	180.58	668.62	10.84		
Полдник															
СОК ФРУКТОВЫЙ,ЯГОДНЫЙ В ИНД.УПАК.	200	1.0	0.2	19.8	86.0	0.02	4.00	0.00	0.20	14.00	8.00	14.00	2.80	442	2008
ФРУКТ	150	1.4	0.3	12.2	64.5	0.06	90.00	0.02	0.33	51.00	19.50	34.50	0.45		2008
Итого за прием пищи:	350	2.4	0.5	32.0	150.5	0.08	94.00	0.02	0.53	65.00	27.50	48.50	3.25		
Всего за день:		76.4	59.6	280.7	1 958.5	0.83	162.11	1.16	10.84	843.07	426.83	1 423.87	41.93		

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															
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250	8.9	5.2	42.7	253.9	0.14	0.64	0.03	0.04	150.43	41.11	204.53	2.06	189	2008
БУТЕРБРОДЫ С ОТВАРНЫМИ МЯСНЫМИ ПРОДУКТАМИ	50	10.8	8.4	10.7	161.2	0.05	1.76	0.06	0.42	21.49	18.60	94.32	1.46	4	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.4	0.0	16.4	67.1	0.00	0.08	0.00	0.00	17.35	9.73	14.83	1.48	430	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ С МИКРОНУТРИЕНТАМИ	70	5.3	2.0	36.0	183.4	0.08	0.00	0.00	0.00	13.30	9.10	45.50	0.70		2008
ФРУКТ	150	1.4	0.3	12.2	64.5	0.06	90.00	0.02	0.33	51.00	19.50	34.50	0.45		2008
Итого за прием пищи:	735	26.7	15.9	117.8	730.2	0.33	92.48	0.10	0.79	253.57	98.04	393.68	6.15		
Обед															
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1.3	10.1	6.5	123.5	0.03	12.23	0.26	4.46	37.13	17.94	34.07	0.80	51	2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	300/20/5	8.1	11.4	10.6	180.8	0.07	15.26	0.32	2.79	61.03	32.58	101.78	1.87	67	2012
КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ (НАГГЕТСЫ)	120	24.3	31.0	14.4	433.7	0.12	0.86	0.14	0.50	28.87	41.47	256.70	3.48	313/ТТК	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.6	5.7	37.5	228.5	0.07	0.00	0.04	0.95	13.16	8.38	43.07	0.95	331	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	50	0.8	4.5	4.3	61.1	0.01	1.47	0.28	0.21	13.92	9.14	17.70	0.35	349	2012
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0.3	0.1	15.2	62.0	0.00	3.00	0.00	0.00	8.00	5.00	10.00	1.00	431	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	90	6.1	0.7	38.2	183.6	0.00	0.00	0.00	1.80	14.44	15.62	70.96	3.02	ТК №003	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	60	4.5	1.8	30.9	157.2	0.00	0.00	0.00	0.00	10.38	7.18	35.10	0.82	ТК №004	
Итого за прием пищи:	1132	52.0	65.4	157.5	1 430.4	0.31	32.82	1.03	10.71	186.92	137.30	569.38	12.29		
Полдник															
СОК ФРУКТОВЫЙ,ЯГОДНЫЙ В ИНД.УПАК.	200	1.0	0.2	19.8	86.0	0.02	4.00	0.00	0.20	14.00	8.00	14.00	2.80	442	2008
БУЛОЧКА "К ЧАЮ"	100	7.6	3.9	49.7	263.8	0.09	0.00	0.03	0.21	17.79	10.97	68.53	0.80	485	2012
Итого за прием пищи:	300	8.6	4.1	69.5	349.8	0.11	4.00	0.03	0.41	31.79	18.97	82.53	3.60		
Всего за день:		87.4	85.4	344.8	2 510.4	0.75	129.31	1.16	11.91	472.28	254.32	1 045.5 ₉	22.04		

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																
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	250	6.3	10.1	34.8	256.0	0.06	1.61	0.06	0.81	172.27	37.03	170.66	1.61	189	2008	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4.6	5.9	0.0	72.4	0.01	0.00	0.06	0.14	175.30	7.30	99.60	0.20	14	2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	75.0	0.00	0.00	0.08	0.10	1.00	0.00	2.00	0.00	13	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.0	19.6	121.6	0.03	0.52	0.02	0.00	111.33	27.49	95.58	0.87	382	2011	
БАТОН НАРЕЗНОЙ С МИКРОНУТРИЕНТАМИ	70	5.3	2.0	36.0	183.4	0.08	0.00	0.00	0.00	13.30	9.10	45.50	0.70		2008	
ФРУКТ	150	1.4	0.3	12.2	64.5	0.06	90.00	0.02	0.33	51.00	19.50	34.50	0.45		2008	
Итого за прием пищи:	700	21.3	29.7	102.6	772.9	0.23	92.13	0.23	1.38	524.20	100.42	447.84	3.83			
Обед																
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2-ОЙ ВАРИАНТ)	100	1.5	15.1	8.5	176.0	0.05	47.00	0.28	6.90	34.00	15.00	31.00	0.90	42	2008	
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ С КУРОЙ	300/20	12.1	14.7	16.3	246.3	0.06	1.07	0.32	0.48	28.56	17.77	115.29	1.33	106	2008	
СОСИСКИ, САРДЕЛЬКИ ОТВАРНЫЕ	100	9.7	28.4	0.4	296.2	0.13	0.00	0.04	0.20	29.56	16.36	131.46	1.49	275	2012	
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ	50	1.0	2.7	4.3	51.6	0.01	0.94	0.03	0.04	16.38	5.09	17.69	0.25	357	2012	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	220	4.3	7.4	28.4	198.6	0.16	13.20	0.96	0.61	62.40	50.04	122.09	1.81	322	2012	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0.3	0.1	15.2	62.0	0.00	3.00	0.00	0.00	8.00	5.00	10.00	1.00	431	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	90	6.1	0.7	38.2	183.6	0.00	0.00	0.00	1.80	14.44	15.62	70.96	3.02	TK №003		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	60	4.5	1.8	30.9	157.2	0.00	0.00	0.00	0.00	10.38	7.18	35.10	0.82	TK №004		
Итого за прием пищи:	1147	39.6	70.9	142.2	1 371.4	0.41	65.21	1.62	10.03	203.71	132.06	533.59	10.62			
Полдник																
КОКТЕЛЬ МОЛОЧНО-ШОКОЛАДНЫЙ В ИНД.УПАКОВКЕ	200	3.8	3.2	22.7	134.3	0.03	0.30	0.10	0.01	91.40	23.90	78.84	1.28	385	2011	
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	100	3.4	16.2	68.0	268.0	0.00	0.00	0.00	0.20	61.19	15.20	112.78	0.80	249	2014	
Итого за прием пищи:	300	7.2	19.4	90.7	402.3	0.03	0.30	0.10	0.21	152.58	39.09	191.62	2.08			
Всего за день:		68.1	120.0	335.5	2 546.6	0.68	157.64	1.95	11.62	880.50	271.58	1 173.05	16.53			

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200/30	38.6	25.4	49.8	588.8	0.10	0.65	0.11	2.74	388.81	57.35	455.77	1.54	224	2008	
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	2.8	2.5	4.5	56.5	0.00	0.30	0.00	0.00	102.00	11.20	76.00	0.00	TK№005		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/5	0.8	0.0	17.4	74.4	0.00	1.36	0.00	0.00	28.86	18.44	31.15	3.02	431	2008	
БАТОН НАРЕЗНОЙ С МИКРОНУТРИЕНТАМИ	70	5.3	2.0	36.0	183.4	0.08	0.00	0.00	0.00	13.30	9.10	45.50	0.70		2008	
ФРУКТ	150	1.4	0.3	12.2	64.5	0.06	90.00	0.02	0.33	51.00	19.50	34.50	0.45		2008	
Итого за прием пищи:	770	48.8	30.2	119.8	967.6	0.24	92.31	0.12	3.07	583.96	115.59	642.91	5.71			
Обед																
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	70	2.0	4.3	5.5	68.6	0.05	2.60	0.00	2.55	11.75	12.30	36.41	0.41	12	2012	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	300/20/5	8.4	11.7	19.0	217.3	0.11	7.68	0.24	2.96	38.22	34.73	125.10	1.85	76	2012	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	300	28.7	35.2	39.0	587.7	0.12	2.69	0.43	4.88	36.29	54.47	294.30	2.84	311	2008	
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0.1	0.1	26.4	108.0	0.01	3.00	0.00	0.40	5.00	2.00	3.00	1.00	438	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	80	5.4	0.6	33.9	163.2	0.00	0.00	0.00	1.60	12.83	13.89	63.07	2.69	TK №003		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3.7	1.5	25.8	131.0	0.00	0.00	0.00	0.00	8.65	5.98	29.25	0.68	TK №004		
Итого за прием пищи:	1025	48.4	53.4	149.5	1 275.7	0.29	15.97	0.67	12.38	112.74	123.38	551.13	9.47			
Полдник																
СОК ФРУКТОВЫЙ,ЯГОДНЫЙ В ИНД.УПАК.	200	1.0	0.2	19.8	86.0	0.02	4.00	0.00	0.20	14.00	8.00	14.00	2.80	442	2008	
ФРУКТ	150	1.4	0.3	12.2	64.5	0.06	90.00	0.02	0.33	51.00	19.50	34.50	0.45		2008	
Итого за прием пищи:	350	2.4	0.5	32.0	150.5	0.08	94.00	0.02	0.53	65.00	27.50	48.50	3.25			
Всего за день:		99.6	84.1	301.3	2 393.8	0.61	202.28	0.81	15.98	761.70	266.47	1 242.54	18.43			

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															
ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	250	19.2	36.6	15.0	466.6	0.12	1.63	0.43	3.28	157.88	29.79	295.59	3.04	219	2012
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4.6	5.9	0.0	72.4	0.01	0.00	0.06	0.14	175.30	7.30	99.60	0.20	14	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	75.0	0.00	0.00	0.08	0.10	1.00	0.00	2.00	0.00	13	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ С МИКРОНУТРИЕНТАМИ	70	5.3	2.0	36.0	183.4	0.08	0.00	0.00	0.00	13.30	9.10	45.50	0.70		2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3.6	2.0	15.1	85.6	0.00	1.89	0.00	0.00	253.39	143.81	319.29	24.67	TK№026	
ФРУКТ	150	1.4	0.3	12.2	64.5	0.06	90.00	0.02	0.33	51.00	19.50	34.50	0.45		2008
Итого за прием пищи:	700	34.0	55.2	78.3	947.4	0.27	93.52	0.59	3.85	651.87	209.50	796.48	29.06		
Обед															
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	80	2.9	8.2	6.2	109.6	0.05	6.40	0.36	3.68	16.00	16.00	36.80	0.72	30	2008
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ И СО СМЕТАНОЙ	300/10/5	5.2	8.1	16.0	161.0	0.10	15.25	0.52	0.56	80.79	37.73	99.77	1.81	95	2008
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	120	17.9	29.5	11.8	384.4	0.22	0.10	0.00	2.52	19.36	26.13	170.17	2.36	271	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	6.1	5.1	27.7	181.3	0.16	0.00	0.02	3.42	15.80	91.20	135.04	3.17	181	2008
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	200	0.3	0.0	10.1	42.7	0.01	1.00	0.02	0.38	13.86	5.67	9.27	0.30	440	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	90	6.1	0.7	38.2	183.6	0.00	0.00	0.00	1.80	14.44	15.62	70.96	3.02	TK №003	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	60	4.5	1.8	30.9	157.2	0.00	0.00	0.00	0.00	10.38	7.18	35.10	0.82	TK №004	
Итого за прием пищи:	1045	43.0	53.4	140.9	1 219.9	0.53	22.75	0.92	12.35	170.62	199.52	557.11	12.19		
Полдник															
СОК ФРУКТОВЫЙ,ЯГОДНЫЙ В ИНД.УПАК.	200	1.0	0.2	19.8	86.0	0.02	4.00	0.00	0.20	14.00	8.00	14.00	2.80	442	2008
ПИРОЖОК С ПОВИДЛОМ	100	5.3	2.0	61.8	285.1	0.09	15.99	0.01	0.80	19.99	11.99	49.30	0.00	453	2008
Итого за прием пищи:	300	6.3	2.2	81.6	371.1	0.11	19.99	0.01	1.00	33.99	19.99	63.30	2.80		
Всего за день:		83.3	110.8	300.8	2 538.5	0.91	136.26	1.52	17.19	856.48	429.02	1 416.8 ₉	44.06		

ООО "Аркада+" ИНН7814482444

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	Р, мг	Fe, мг
Итого за весь период	864,3	908,4	3129,0	24178,2	8.12	1 506.34	21.49	137.39	7 620.75	3 248.85	12 740.26	272.02
Среднее значение за период	86.4	90.8	312.9	2 417.8	0.81	150.63	2.15	13.74	762.08	324.89	1 274.03	27.20
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14.3	33.8	51.9									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
12- 18 ЛЕТ	704	1097	315