

Согласовано
 Директор СПб ГБУ СОН
 «ЦСРИДИ Колпинского района «Поддержка»
 О.Н. Назарова



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

ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДЕВНОЕ МЕНЮ КАТЕГОРИЯ СТАРШЕ 18 ЛЕТ

1 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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	200	7.8	8.7	32.0	237.8	0.17	0.50	0.04	1.47	0.07	0.14	124.09	61.07	196.42	1.65	281.82	11.18	0.02	0.00	184	2008
ВЕТЧИНА	20	4.2	5.1	0.0	63.0	0.09	0.00	0.00	0.11	0.00	0.03	1.44	4.86	30.60	0.36	63.20	1.32	0.00	0.00	268	2014
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200/5	0.2	0.0	10.1	42.1	0.00	0.91	0.00	0.00	0.00	0.01	12.49	4.82	5.91	0.53	25.94	0.00	0.00	0.00	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00		
Итого за прием пищи:	465	15.3	14.0	62.2	437.6	0.32	1.41	0.04	2.36	0.07	0.20	147.22	83.95	266.53	3.34	422.56	12.50	0.03	0.00		
Обед																					
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ	60	1.0	9.1	7.2	115.1	0.00	4.68	0.00	3.96	0.00	0.00	12.83	10.79	25.90	0.60	275.34	2.28	0.00	0.00	43	2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ	250/10/5	4.8	7.6	16.7	157.3	0.09	7.21	0.25	0.47	0.08	0.08	36.73	28.37	89.80	1.24	521.68	5.68	0.05	0.00	91	2008
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	250	21.7	23.3	17.4	366.9	0.08	22.60	0.00	3.91	0.00	0.16	75.85	44.98	219.49	3.68	610.34	11.84	0.07	0.00	306	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.7	0.3	23.9	113.2	0.01	80.00	0.16	0.00	0.00	0.05	19.17	4.86	3.06	0.54	11.05	0.00	0.00	0.00	441	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	5.70	3.90	19.50	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00	2008	
Итого за прием пищи:	845	33.1	41.6	97.6	912.7	0.28	114.49	0.41	9.22	0.08	0.33	157.48	100.50	392.55	7.96	1500.41	22.04	0.12	0.00		
Полдник																					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	120	1.0	0.3	13.9	63.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
СОК В ИНДУП	200	1.0	0.2	20.2	86.0	0.02	4.00	0.00	0.00	0.00	0.02	14.00	8.00	14.00	2.80	240.00	2.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	320	2.0	0.5	34.1	149.7	0.02	4.00	0.00	0.00	0.00	0.02	14.00	8.00	14.00	2.80	240.00	2.00	0.00	0.00		
Всего за день:		50.4	56.1	193.9	1500.0	0.62	119.90	0.45	11.58	0.15	0.55	318.70	192.45	673.08	14.10	2162.97	36.54	0.15	0.00		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод- ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША "ЯНТАРНАЯ"	200	6.7	5.1	38.4	230.0	0.15	1.62	0.03	1.27	0.03	0.10	97.11	41.30	142.00	1.78	281.85	9.35	0.01	0.00	187	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4.6	5.9	0.0	72.4	0.01	0.00	0.05	0.13	0.00	0.00	175.29	7.31	99.60	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	14	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	9.9	40.3	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.01	11.31	4.40	4.82	0.48	17.03	0.00	0.00	0.00	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00		2008
Итого за прием	460	14.5	11.2	68.4	437.4	0.22	1.65	0.08	2.18	0.03	0.13	292.91	66.21	280.02	3.26	350.48	9.35	0.02	0.00		
Обед																					
ИКРА	60	0.9	3.0	5.3	51.8	0.01	2.77	0.01	1.37	0.00	0.02	20.94	11.83	25.35	0.74	174.83	3.74	0.01	0.00	56	2008
СУП	250/10/5	5.9	4.4	19.8	147.9	0.13	10.93	0.25	0.48	0.05	0.10	44.68	37.46	114.60	1.37	775.32	34.35	0.04	0.00	92	2008
КОТЛЕТЫ ИЗ	75	12.0	11.9	11.2	199.6	0.05	0.00	0.00	1.58	0.00	0.07	13.84	18.59	116.06	1.89	218.24	4.00	0.03	0.00	272	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ	150	8.4	2.2	38.2	206.1	0.22	0.00	0.00	4.59	0.00	0.12	22.05	125.53	186.07	4.39	262.68	2.28	0.01	0.00	323	2008
СОУС	30	0.4	1.5	1.8	27.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.76	1.08	5.66	0.00	11.01	0.72	0.00	0.00	354	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И	200/5	0.2	0.0	10.1	42.1	0.00	0.91	0.00	0.00	0.00	0.01	12.49	4.82	5.91	0.53	25.94	0.00	0.00	0.00	268	2014
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	3.80	2.60	13.00	0.20	18.40	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	845	31.9	24.0	113.7	808.7	0.50	14.61	0.26	8.90	0.05	0.36	132.76	209.51	501.45	10.72	1 540.8 2	47.33	0.09	0.00		
Полдник																					
СОСИСКА В ТЕСТЕ	100	9.7	14.3	31.0	291.4	0.12	0.00	0.01	0.50	0.08	0.09	26.58	15.29	108.05	1.25	163.46	1.13	0.01	0.01	701	1996
ЙОГУРТ В	100	2.8	2.5	4.5	56.5	0.00	0.30	0.00	0.00	0.00	0.10	102.00	11.20	76.00	0.00	146.00	0.00	0.00	0.00	TKN№005	
Итого за прием	200	12.5	16.8	35.5	347.9	0.12	0.30	0.01	0.50	0.08	0.19	128.58	26.49	184.05	1.25	309.46	1.13	0.01	0.01		
Всего за день:		58.9	52.0	217.6	1 594.0	0.84	16.56	0.35	11.58	0.16	0.68	554.25	302.21	965.52	15.23	2 200.7 6	57.81	0.12	0.01		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецеп- туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
КАША МАННАЯ	200	7.0	6.5	35.6	227.8	0.07	0.50	0.04	1.19	0.07	0.12	111.36	18.35	102.67	0.49	195.71	8.59	0.01	0.00	184	2008
ЙОГУРТ В ИНД.	100	3.2	2.7	5.8	60.0	0.03	0.70	0.03	0.00	0.00	0.17	120.00	14.00	95.00	0.00	146.00	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	9.9	40.3	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.01	11.31	4.40	4.82	0.48	17.03	0.00	0.00	0.00	430	2008
БУТЕРБРОД С	40	1.2	0.5	22.3	96.1	0.02	8.00	0.00	0.00	0.00	0.01	7.25	4.75	12.95	0.25	41.80	0.00	0.00	0.00	2	2008
Итого за прием	540	11.5	9.7	73.6	424.2	0.12	9.23	0.07	1.19	0.07	0.31	249.92	41.50	215.44	1.22	400.54	8.59	0.01	0.00		
Обед																					
САЛАТ ЗЕЛЕНЫЙ С	60	0.7	6.1	1.2	62.4	0.02	6.60	0.08	2.88	0.00	0.00	27.60	15.00	21.00	0.42	0.00	0.00	0.00	0.00	17	2008
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С	250/10/5	4.8	7.4	10.9	131.6	0.07	10.69	0.23	0.42	0.08	0.06	32.29	21.57	67.67	1.07	456.25	4.83	0.03	0.00	95	2008
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	75	15.5	6.5	5.8	161.4	0.18	11.14	4.98	1.70	0.02	1.26	51.19	17.95	237.64	4.64	302.51	8.92	0.15	0.03	к/к	к/к
МАКАРОННЫЕ	150	5.5	4.6	34.9	203.5	0.07	0.00	0.02	1.18	0.08	0.02	12.54	7.54	41.37	0.95	63.57	0.77	0.01	0.01	331	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ	200	0.0	0.0	9.7	38.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.69	1.89	0.00	0.00	0.93	0.00	0.00	0.00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	3.80	2.60	13.00	0.20	18.40	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием	800	30.0	25.5	85.5	711.2	0.41	28.43	5.31	6.84	0.18	1.37	141.51	72.25	406.78	8.48	882.46	16.20	0.19	0.04		
Полдник																					
БУЛОЧКА	100	7.2	6.0	54.3	303.7	0.14	0.00	0.04	1.00	0.00	0.00	17.98	10.99	63.93	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	471	2008
КОКТЕЙЛЬ	200	5.0	4.3	30.3	179.1	0.05	0.40	0.13	0.02	0.00	0.00	121.86	31.86	105.12	1.71	0.00	0.00	0.00	0.00	ТТК	2008
Итого за прием	300	12.2	10.3	84.6	482.8	0.19	0.40	0.17	1.02	0.00	0.00	139.84	42.85	169.05	2.51	0.00	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		53.7	45.5	243.7	1 618.2	0.72	38.06	5.55	9.05	0.25	1.68	531.27	156.60	791.27	12.21	1 283.00	24.79	0.20	0.04		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецеп- туры	Сборник рецептур		
		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	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг			Se, мг	
Завтрак																						
КАША РИСОВАЯ	200	5.6	5.7	37.0	222.2	0.05	0.50	0.03	0.27	0.06	0.12	106.66	30.62	127.44	0.49	182.78	9.18	0.02	0.01	184	2008	
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5.1	4.6	0.3	63.0	0.03	0.00	0.10	0.20	0.00	0.00	22.00	5.00	77.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	213	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	9.9	40.3	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.01	11.31	4.40	4.82	0.48	17.03	0.00	0.00	0.00	430	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00		2008	
МАСЛО	10	0.1	8.3	0.1	75.0	0.00	0.00	0.07	0.10	0.00	0.00	1.00	0.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008	
Итого за прием	490	14.0	18.8	67.4	495.2	0.14	0.53	0.20	1.35	0.06	0.15	150.17	53.22	244.86	2.77	251.41	9.18	0.03	0.01			
Обед																						
САЛАТ ИЗ	60	0.5	0.1	4.7	49.6	0.00	1.80	0.72	1.68	0.00	0.00	18.72	13.08	18.84	0.96	138.24	2.16	0.00	0.00	40	2012	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С	250/10/2	5.2	4.9	21.1	150.1	0.10	8.78	0.20	1.33	0.00	0.08	30.39	28.24	80.46	1.32	579.23	5.96	0.05	0.00	82	2012	
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	75	9.2	13.8	9.0	197.0	0.03	0.84	0.00	3.26	0.00	0.05	10.71	13.79	89.18	1.24	192.72	3.97	0.03	0.00	284	2008	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	200	4.7	5.6	19.9	152.1	0.07	42.54	0.13	0.37	0.10	0.09	111.84	38.34	77.53	2.36	492.86	7.79	0.03	0.00	346	2008	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И	200/5	0.2	0.0	10.1	42.1	0.00	0.91	0.00	0.00	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.01	12.49	4.82	5.91	0.53	25.94	0.00	0.00	0.00	268	2014	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	3.80	2.60	13.00	0.20	18.40	0.00	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	862	23.9	25.4	92.1	724.9	0.29	54.87	1.05	7.52	0.10	0.27	195.15	108.47	319.72	8.21	1 501.7 9	22.12	0.11	0.00			
Полдник																						
ПИРОЖКИ	100	4.8	2.0	44.4	215.2	0.07	1.49	0.01	0.39	0.02	0.03	16.12	9.79	42.19	1.18	164.26	1.44	0.01	0.01	451	2008	
СОК В ИНД.УП	200	1.0	0.2	20.2	86.0	0.02	4.00	0.00	0.00	0.00	0.02	14.00	8.00	14.00	2.80	240.00	2.00	0.00	0.00	442	2008	
Итого за прием	300	5.8	2.2	64.6	301.2	0.09	5.49	0.01	0.39	0.02	0.05	30.12	17.79	56.19	3.98	404.26	3.44	0.01	0.01			
Всего за день:		43.7	46.4	224.1	1 521.3	0.52	60.89	1.26	9.26	0.18	0.47	375.44	179.48	620.77	14.96	2 157.4 6	34.74	0.15	0.02			

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецеп- туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Угледо- ды, г		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
Завтрак																					
КАША ПШЕНИЧНАЯ	200	8.1	6.6	38.6	246.9	0.13	0.48	0.04	0.10	0.07	0.14	118.74	37.62	183.38	2.05	249.38	8.36	0.00	0.03	184	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4.6	5.9	0.0	72.4	0.01	0.00	0.05	0.13	0.00	0.00	175.29	7.31	99.60	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	14	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	9.9	40.3	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.01	11.31	4.40	4.82	0.48	17.03	0.00	0.00	0.00	430	2008
ХЛЕБ	40	3.0	1.2	20.6	104.8	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	7.60	5.20	26.00	0.40	36.80	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием	460	15.8	13.7	69.1	464.4	0.18	0.51	0.09	0.23	0.07	0.16	312.94	54.53	313.80	3.13	303.21	8.36	0.00	0.03		
Обед																					
САЛАТ	60	0.7	3.1	5.7	54.0	0.02	15.61	0.19	1.44	0.00	0.00	21.61	10.21	16.21	0.66	0.00	0.00	0.00	0.00	41	2008
БОРЩ С	250/10/5	4.0	7.7	12.7	139.6	0.09	9.15	0.25	0.29	0.04	0.07	54.68	27.84	68.82	1.40	394.97	6.91	0.04	0.00	76	2008
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	100	13.1	5.2	6.6	125.5	0.07	1.06	0.45	1.05	0.26	0.11	49.28	29.97	174.85	0.89	326.55	97.38	0.45	0.02	241	2008
ПЮРЕ	180	3.8	6.1	25.6	172.7	0.15	12.43	0.04	0.29	0.09	0.12	47.56	35.18	101.98	1.45	913.78	10.16	0.04	0.00	335	2008
НАПИТОК	200	0.1	0.1	25.6	104.3	0.01	1.00	0.00	0.16	0.00	0.00	12.46	3.67	2.48	0.50	70.84	0.50	0.00	0.00	438	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	3.80	2.60	13.00	0.20	18.40	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	865	25.8	23.2	103.5	730.1	0.43	39.25	0.93	4.11	0.39	0.34	196.59	117.07	412.14	6.70	1 778.9 4	117.19	0.53	0.02		
Полдник																					
БУЛОЧКА	100	14.6	4.6	58.5	287.9	0.00	0.00	0.00	0.56	0.14	0.00	47.99	11.92	86.04	0.72	100.80	2.84	0.00	0.00	479	2008
ЙОГУРТ В	100	2.8	2.5	4.5	56.5	0.00	0.30	0.00	0.00	0.00	0.10	102.00	11.20	76.00	0.00	146.00	0.00	0.00	0.00	TK№005	
Итого за прием	200	17.4	7.1	63.0	344.4	0.00	0.30	0.00	0.56	0.14	0.10	149.99	23.12	162.04	0.72	246.80	2.84	0.00	0.00		
Всего за день:		59.0	44.0	235.6	1 538.9	0.61	40.06	1.02	4.90	0.60	0.60	659.52	194.72	887.98	10.55	2 328.9 5	128.39	0.53	0.05		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		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	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ	200	8.8	7.9	34.3	244.2	0.19	0.50	0.04	3.45	0.08	0.19	112.92	101.99	204.95	3.28	331.23	10.23	0.01	0.00	184	2008
КОЛБАСА	20	3.5	7.4	0.0	80.2	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	6.00	4.40	42.80	0.60	64.80	0.00	0.00	0.00	15	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	9.9	40.3	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.01	11.31	4.40	4.82	0.48	17.03	0.00	0.00	0.00	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00		2008
Итого за прием	460	15.5	15.5	64.3	459.4	0.28	0.53	0.04	4.23	0.08	0.25	139.43	123.99	286.17	5.16	464.66	10.23	0.02	0.00		
Обед																					
ВИНЕГРЕТ	60/20	4.1	7.6	3.9	100.5	0.02	3.83	0.15	2.82	0.00	0.05	35.14	17.53	68.30	0.66	215.49	1.83	0.08	0.01	51	2008
РАССОЛЬНИК	250/10/5	5.1	7.4	16.6	156.6	0.09	6.71	0.23	0.53	0.08	0.08	37.18	28.33	91.56	1.37	540.35	5.93	0.04	0.00	91	2008
БИТОЧКИ	75	13.1	7.4	8.3	153.0	0.06	12.00	0.12	0.45	0.00	0.00	58.50	22.50	108.00	1.50	0.00	0.00	0.00	0.00	315	2008
МАКАРОННЫЕ	150	5.5	4.6	34.9	203.5	0.07	0.00	0.02	1.18	0.08	0.02	15.86	7.74	42.04	0.98	63.66	0.77	0.01	0.01	331	2008
КОМПОТ ИЗ	200	0.4	0.1	22.4	93.2	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	24.02	9.66	23.22	0.54	167.00	0.00	0.00	0.00	401	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	3.80	2.60	13.00	0.20	18.40	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	830	32.3	28.1	113.4	840.8	0.35	22.54	0.52	5.86	0.16	0.20	181.70	95.96	380.92	6.85	1 059.3 0	10.77	0.13	0.02		
Полдник																					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	120	1.0	0.3	13.9	63.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
КОКТЕЛЬ	200	5.0	4.3	30.3	179.1	0.05	0.40	0.13	0.02	0.00	0.00	121.86	31.86	105.12	1.71	0.00	0.00	0.00	0.00	ТТК	2008
Итого за прием	320	6.0	4.6	44.2	242.8	0.05	0.40	0.13	0.02	0.00	0.00	121.86	31.86	105.12	1.71	0.00	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		53.8	48.2	221.9	1 543.0	0.68	23.47	0.69	10.11	0.24	0.45	442.99	251.81	772.21	13.72	1 523.9 6	21.00	0.15	0.02		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецеп- туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углерод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
КАША ЯЧНЕВАЯ	200	6.9	6.6	33.4	221.1	0.11	0.50	0.04	0.10	0.07	0.13	134.87	30.70	202.03	0.88	228.02	8.60	0.03	0.01	184	2008
КОФЕЙНЫЙ	200	1.8	1.2	14.1	74.8	0.02	0.26	0.01	0.00	0.00	0.06	61.90	12.64	48.71	0.29	91.97	4.50	0.00	0.00	432	2008
ЙОГУРТ В ИНД.	100	3.2	2.7	5.8	60.0	0.03	0.70	0.03	0.00	0.00	0.17	120.00	14.00	95.00	0.00	146.00	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к
БУТЕРБРОД С	40	1.2	4.3	22.0	132.0	0.02	8.00	0.03	0.40	0.00	0.00	8.00	5.00	14.00	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	2	2008
Итого за прием	540	13.1	14.8	75.3	487.9	0.18	9.46	0.11	0.50	0.07	0.36	324.77	62.34	359.74	1.47	465.99	13.10	0.03	0.01		
Обед																					
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0.2	0.0	0.5	3.9	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	6.23	3.75	6.45	0.15	42.30	0.00	0.00	0.00	TKN№009	2008
СУП	250/10	4.4	4.8	14.1	117.5	0.06	4.20	0.21	0.44	0.05	0.05	28.46	19.63	62.03	1.08	348.15	4.14	0.03	0.00	100	2008
ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ	100	12.8	12.1	13.4	213.7	0.09	0.52	0.05	3.52	0.27	0.11	36.62	40.87	185.70	1.43	323.29	92.30	0.39	0.01	243	2008
ПЮРЕ	150	3.1	5.4	20.3	141.0	0.14	5.00	0.04	0.20	0.00	0.00	47.00	29.00	85.00	1.10	0.00	0.00	0.00	0.00	335	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	9.9	40.3	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.01	11.31	4.40	4.82	0.48	17.03	0.00	0.00	0.00	430	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием	810	25.5	22.9	90.3	669.0	0.41	10.35	0.30	5.63	0.32	0.22	143.72	115.15	404.00	6.44	823.87	98.68	0.42	0.01		
Полдник																					
СОК В ИНД.УП	200	1.0	0.2	20.2	86.0	0.02	4.00	0.00	0.00	0.00	0.02	14.00	8.00	14.00	2.80	240.00	2.00	0.00	0.00	442	2008
ПИЦЦА ШКОЛЬНИК	100	9.6	9.1	34.4	260.6	0.09	0.58	0.04	0.12	0.04	0.07	108.39	16.43	122.06	0.91	144.13	1.35	0.01	0.02	КК	КК
Итого за прием	300	10.6	9.3	54.6	346.6	0.11	4.58	0.04	0.12	0.04	0.09	122.39	24.43	136.06	3.71	384.13	3.35	0.01	0.02		
Всего за день:		49.2	47.0	220.2	1 503.5	0.70	24.39	0.45	6.25	0.43	0.67	590.88	201.92	899.80	11.62	1 673.9 9	115.13	0.46	0.04		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецеп- туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Угледо- ды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
КАША ПШЕННАЯ	200	8.1	7.3	39.8	257.8	0.18	0.48	0.04	1.38	0.07	0.12	113.00	47.76	171.03	1.43	240.07	10.57	0.01	0.00	184	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4.6	5.9	0.0	72.4	0.01	0.00	0.06	0.14	0.00	0.00	175.30	7.30	99.60	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	14	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/5	0.2	0.0	10.1	42.1	0.00	0.91	0.00	0.00	0.00	0.01	12.49	4.82	5.91	0.53	25.94	0.00	0.00	0.00	268	2014
ХЛЕБ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00		2008
Итого за прием	465	16.0	13.4	70.0	467.0	0.25	1.39	0.10	2.30	0.07	0.15	309.99	73.08	310.14	2.96	317.61	10.57	0.02	0.00		
Обед																					
ПОМИДОР	60	0.6	0.2	2.3	14.4	0.00	6.00	0.15	0.30	0.00	0.00	7.50	10.80	14.10	0.60	174.00	1.20	0.00	0.00	TKN#001	
БОРЩ С	250/10/5	4.0	7.7	12.7	139.6	0.09	9.15	0.25	0.29	0.04	0.07	54.68	27.84	68.82	1.40	394.97	6.91	0.04	0.00	76	2008
ПЛОВ	250	18.0	21.3	52.7	475.1	0.10	1.65	1.00	5.25	0.00	0.13	37.68	61.62	229.17	2.71	423.73	8.97	0.09	0.01	266	2008
НАПИТОК ИЗ	200	1.2	0.1	29.4	124.5	0.02	0.32	0.12	0.00	0.00	0.04	40.05	21.38	30.33	0.76	353.00	0.50	0.01	0.00	440	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	845	28.7	29.9	129.2	906.2	0.33	17.12	1.52	7.31	0.04	0.29	154.01	139.14	402.42	7.67	1 438.8 0	19.82	0.14	0.01		
Полдник																					
ЙОГУРТ В	100	2.8	2.5	4.5	56.5	0.00	0.30	0.00	0.00	0.00	0.10	102.00	11.20	76.00	0.00	146.00	0.00	0.00	0.00	TKN#005	
ПИРОЖКИ	100	6.5	5.7	41.3	242.4	0.07	0.34	0.05	0.45	0.24	0.06	17.76	14.39	70.36	0.75	88.09	2.40	0.02	0.02	451	2008
Итого за прием	200	9.3	8.2	45.8	298.9	0.07	0.64	0.05	0.45	0.24	0.16	119.76	25.59	146.36	0.75	234.09	2.40	0.02	0.02		
Всего за день:		54.0	51.5	245.0	1 672.1	0.65	19.15	1.67	10.06	0.35	0.60	583.76	237.81	858.92	11.38	1 990.5 0	32.79	0.18	0.03		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Угледо- ды, г		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		
Завтрак																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ	130/20	21.2	14.4	28.3	333.5	0.06	0.29	0.06	1.50	0.01	0.27	206.83	30.97	245.32	0.81	214.04	1.66	0.04	0.03	224	2008
ЙОГУРТ В ИНД.	100	3.2	2.7	5.8	60.0	0.03	0.70	0.03	0.00	0.00	0.17	120.00	14.00	95.00	0.00	146.00	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	9.9	40.3	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.01	11.31	4.40	4.82	0.48	17.03	0.00	0.00	0.00	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00		2008
Итого за прием	490	27.6	17.3	64.1	528.5	0.15	1.02	0.09	2.28	0.01	0.47	347.34	62.57	378.74	2.09	428.67	1.66	0.05	0.03		
Обед																					
САЛАТ ИЗ	60	1.0	6.1	4.4	76.2	0.02	16.80	0.18	2.70	0.00	0.00	27.00	12.60	22.20	0.66	0.00	0.00	0.00	0.00	39	2008
СУП ЛЕТНИЙ	250/10/5	6.2	8.8	12.6	157.6	0.08	12.25	0.35	0.61	0.30	0.12	51.36	29.44	94.65	1.51	480.86	8.11	0.04	0.00	103	2008
БИТОЧКИ ПО-	75	13.9	16.3	0.8	205.2	0.03	0.42	0.00	2.35	0.00	0.08	9.33	14.91	120.62	1.75	267.81	5.82	0.04	0.00	289	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ	150	8.4	2.2	38.2	206.1	0.22	0.00	0.00	4.59	0.00	0.12	22.05	125.53	186.07	4.39	262.68	2.28	0.01	0.00	323	2008
СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0.4	1.5	1.8	27.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.76	1.08	5.66	0.00	11.01	0.72	0.00	0.00	354	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И	200/5	0.2	0.0	10.1	42.1	0.00	0.91	0.00	0.00	0.00	0.01	12.49	4.82	5.91	0.53	25.94	0.00	0.00	0.00	268	2014
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	845	34.4	35.4	95.7	846.6	0.45	30.38	0.53	11.50	0.30	0.37	142.29	203.98	486.41	10.64	1 127.8 0	18.61	0.09	0.00		
Полдник																					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	120	1.0	0.3	13.9	63.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
КОКТЕЛЬ	200	5.0	4.3	30.3	179.1	0.05	0.40	0.13	0.02	0.00	0.00	121.86	31.86	105.12	1.71	0.00	0.00	0.00	0.00	ТТК	2008
Итого за прием	320	6.0	4.6	44.2	242.8	0.05	0.40	0.13	0.02	0.00	0.00	121.86	31.86	105.12	1.71	0.00	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		68.0	57.3	204.0	1 617.9	0.65	31.80	0.75	13.80	0.31	0.84	611.49	298.41	970.27	14.44	1 556.4 7	20.27	0.14	0.03		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп- туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
КАША РИСОВАЯ	200	5.6	5.7	37.0	222.2	0.05	0.50	0.03	0.27	0.06	0.12	106.66	30.62	127.44	0.49	182.78	9.18	0.02	0.01	184	2008	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4.6	5.9	0.0	72.4	0.01	0.00	0.06	0.14	0.00	0.00	175.30	7.30	99.60	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	14	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	9.9	40.3	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.01	11.31	4.40	4.82	0.48	17.03	0.00	0.00	0.00	430	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00		2008	
Итого за прием	460	13.4	11.8	67.0	429.6	0.12	0.53	0.09	1.19	0.06	0.15	302.47	55.52	265.46	1.97	251.41	9.18	0.03	0.01			
Обед																						
САЛАТ ИЗ	60	1.0	3.1	4.9	52.9	0.01	16.74	0.02	1.32	0.00	0.02	30.14	9.67	17.28	0.38	168.57	1.46	0.01	0.00	40	2008	
ЩИ	250/10/5	6.0	8.7	9.4	142.9	0.08	13.41	0.05	1.36	0.20	0.17	69.15	49.27	94.05	2.39	615.46	4.16	0.09	0.00	86	2008	
КОТЛЕТЫ	75	14.0	10.7	12.8	202.5	0.08	12.00	0.11	2.70	0.00	0.00	61.50	28.50	123.00	1.50	0.00	0.00	0.00	0.00	314	2008	
КАРТОФЕЛЬ	150	3.0	4.6	23.9	149.1	0.14	12.50	0.04	0.30	0.08	0.10	22.10	31.99	80.92	1.43	863.75	7.50	0.04	0.00	333	2008	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0.4	0.1	32.1	131.9	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	24.20	9.66	23.22	0.54	167.30	0.00	0.00	0.00	401	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	810	28.5	27.7	110.1	808.3	0.43	54.65	0.22	6.95	0.28	0.34	218.89	143.29	390.07	8.24	1 895.2 8	15.36	0.14	0.00			
Полдник																						
БУЛОЧКА С МАКОМ	100	8.0	7.2	55.4	318.0	0.10	0.00	0.03	0.59	0.13	0.05	17.13	11.81	67.05	0.76	103.06	1.48	0.01	0.02	471	2008	
СОК В ИНД.УП	200	1.0	0.2	20.2	86.0	0.02	4.00	0.00	0.00	0.00	0.02	14.00	8.00	14.00	2.80	240.00	2.00	0.00	0.00	442	2008	
Итого за прием	300	9.0	7.4	75.6	404.0	0.12	4.00	0.03	0.59	0.13	0.07	31.13	19.81	81.05	3.56	343.06	3.48	0.01	0.02			
Всего за день:		50.9	46.9	252.7	1 641.9	0.67	59.18	0.34	8.73	0.47	0.56	552.49	218.62	736.58	13.77	2 489.7 5	28.02	0.18	0.03			

ООО "Аркада+ "

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	541,6	494,9	2258,7	15750,8	6.66	433.46	12.53	95.32	3.14	7.10	5 220.79	2 234.03	8 176.40	131.98	19 367.81	499.48	2.26	0.27
Среднее значение за	38.7	35.4	161.3	1 125.1	0.48	30.96	0.90	6.81	0.22	0.51	372.91	159.57	584.03	9.43	1 383.42	35.68	0.16	0.02
Содержание белков, жиров, углеводов в	13.8	28.3	57.9															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
Старше 18 лет	483	836	276