

Утверждено



Директор ГБОУ ЛО «Школа-интернат «Красные Зори»

А.И. Смирнова

«28» августа 2025г

Примерное 14-ти дневное меню

Возрастная категория: 12-18 лет(и старше)

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Ленинградской области «Школа-интернат, реализующая адаптированные образовательные программы, «Красные Зори»

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 МАННАЯ ЖИДКАЯ	300	8,9	4,2	44,4	249,9	0,20	0,80	0,00	1,20	170,80	25,60	145,40	0,70	189	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
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	24,8	133,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	433	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40		2008
Итого за прием пищи:	550	14,9	16,2	89,9	563,6	0,20	0,80	0,07	1,30	179,40	30,80	173,40	1,10		
II Завтрак															
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,6	4,6	0,0	56,3	0,00	0,40	0,00	0,00	147,00	7,50	87,00	0,10	15	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	15,0	60,5	0,00	0,00	0,00	0,00	12,90	5,80	7,40	0,70	430	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40		2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200	0,7	0,7	16,7	80,2	0,10	7,00	0,00	1,10	25,40	12,70	17,50	3,50	338	2011
Итого за прием пищи:	455	7,5	6,5	52,3	301,8	0,10	7,40	0,00	1,10	192,90	31,20	137,90	4,70		
Обед															
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,5	5,1	9,4	90,5	0,00	15,20	0,00	2,10	37,80	12,80	28,00	0,80	35	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	250/0/10	7,0	5,5	24,5	174,5	0,30	4,50	0,30	1,90	37,90	33,70	87,40	2,00	99/73	2008
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 1 ВАРИАНТ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	100	10,0	29,5	12,4	359,5	0,20	1,20	0,00	4,00	26,00	18,90	110,10	1,70	278	2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,9	5,7	26,3	171,7	0,20	12,90	0,00	0,30	43,60	35,90	103,20	1,40	128	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,2	0,2	0,0	27,9	0,00	1,60	0,00	0,30	13,19	4,40	4,00	0,80	394	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4,0	0,5	25,4	122,4	0,10	0,00	0,00	1,30	10,80	11,40	52,20	2,40		2008
Итого за прием пищи:	940	29,6	47,7	118,6	1 051,3	0,80	35,40	0,30	9,90	176,89	#####	410,90	9,50		
Полдник															
ОМЛЕТ	100	9,7	11,7	3,6	158,8	0,00	0,10	0,20	1,50	61,20	10,90	142,40	1,60	219	2012
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,0	14,2	60,1	0,00	137,60	0,00	1,60	144,00	#####	72,00	1,40	389	2011
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,10	0,00	0,00	0,00	11,40	7,80	39,00	0,60		2008
Итого за прием пищи:	360	15,2	13,4	48,6	376,1	0,10	137,70	0,20	3,10	216,60	#####	253,40	3,60		
Ужин															
МЯСО ОТВАРНОЕ	80	20,0	13,4	0,0	202,7	0,05	0,00	0,00	0,48	23,94	25,54	146,83	1,60	252	2008
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	210	3,5	16,4	20,5	246,2	0,11	13,70	1,21	4,23	63,31	40,32	89,69	1,68	141	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	15,0	60,5	0,00	0,00	0,00	0,00	12,90	5,80	7,40	0,70	430	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,10	0,00	0,00	0,00	9,50	6,50	32,50	0,50		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4,0	0,5	25,4	122,4	0,10	0,00	0,00	1,30	10,80	11,40	52,20	2,40		2008
Итого за прием пищи:	600	31,5	31,8	86,6	762,7	0,36	13,70	1,21	6,01	120,45	89,56	328,62	6,88		
Ужин 2															
КЕФИР	200	5,8	5,0	8,0	106,0	0,10	1,40	0,10	0,10	240,00	28,00	190,00	0,20	435	2008
Итого за прием пищи:	200	5,8	5,0	8,0	106,0	0,10	1,40	0,10	0,10	240,00	28,00	190,00	0,20		
Доп. питание															
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	1,4	0,5	18,9	86,4	0,00	9,00	0,00	0,00	7,20	37,80	25,20	0,50		2008
Итого за прием пищи:	150	1,4	0,5	18,9	86,4	0,00	9,00	0,00	0,00	7,20	37,80	25,20	0,50		
Всего за день:		105,9	121,1	422,8	3 247,9	1,66	205,40	1,88	21,51	#####	#####	#####	26,48		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	150/0/30	24,6	16,6	36,6	397,3	0,00	0,30	0,10	1,90	254,70	37,20	293,80	1,10	224	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	0,08	0,10	1,00	0,00	2,00	0,00	13	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,5	1,3	0,0	22,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	432	2008	
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,7	4,8	36,1	202,2	0,00	0,00	0,00	0,00	13,10	9,00	40,50	1,00			
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	70	5,3	2,0	36,0	183,4	0,10	0,00	0,00	0,00	13,30	9,10	45,50	0,70		2008	
Итого за прием пищи:	550	40,3	37,6	109,1	943,3	0,13	0,30	0,28	2,20	304,10	60,30	458,80	3,80			
II Завтрак																
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	200	0,2	0,0	15,0	60,5	0,00	0,00	0,00	0,00	12,90	5,80	7,40	0,70	430	2008	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40		2008	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200	0,7	0,5	18,5	84,6	0,00	9,00	0,00	0,60	34,20	21,60	28,80	3,60	338	2011	
Итого за прием пищи:	450	4,0	10,0	54,2	324,9	0,00	9,00	0,07	0,70	55,70	32,60	64,20	4,70			
Обед																
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	1,8	4,3	8,1	76,7	0,00	5,30	0,00	2,20	25,70	16,80	38,40	1,30	53	2011	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250/0/10	2,5	6,2	10,9	112,3	0,10	8,10	0,20	0,30	36,40	21,00	54,00	1,00	95	2008	
КОТЛЕТА КУРИНАЯ	100	15,8	22,9	15,0	328,4	0,10	0,50	0,10	2,70	19,50	23,60	153,10	2,00	314	2008	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,3	5,5	45,2	247,0	0,04	0,00	0,04	0,36	13,19	31,18	93,52	0,72	323	2008	
СОУС МОЛОЧНЫЙ №366	20	0,4	1,2	1,3	18,0	0,00	0,00	0,01	0,04	12,00	1,60	9,60	0,12	366	2008	
КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ	200	0,1	0,1	27,8	112,8	0,01	2,00	0,00	0,10	5,00	2,00	7,98	0,40	411	2008	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	80	6,0	2,3	41,1	209,6	0,10	0,00	0,00	0,00	15,20	10,40	52,00	0,80		2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,10	0,00	0,00	0,70	5,40	5,70	26,10	1,20		2008	
Итого за прием пищи:	970	32,9	42,9	162,2	1 166,0	0,45	15,90	0,35	6,40	132,39	#####	434,70	7,54			
Полдник																
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,3	10,1	7,3	126,8	0,00	9,30	0,20	4,30	26,90	17,30	39,10	0,90	51	2008	
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,0	14,2	60,1	0,00	137,60	0,00	1,60	144,00	#####	72,00	1,40	389	2011	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,10	0,00	0,00	1,10	9,00	9,50	43,50	2,00		2008	
Итого за прием пищи:	350	5,6	10,5	42,7	288,9	0,10	146,90	0,20	7,00	179,90	#####	154,60	4,30			
Ужин																
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	300	25,5	59,3	27,7	747,6	0,70	14,30	0,00	3,50	31,70	67,80	304,20	3,90	258	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0,1	0,0	14,8	60,4	0,00	1,10	0,00	0,00	10,90	2,50	1,40	0,10	431	2008	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,10	0,00	0,00	0,00	9,50	6,50	32,50	0,50		2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60		2008	
Итого за прием пищи:	597	32,0	61,2	85,2	1 020,6	0,90	15,40	0,00	4,40	59,30	84,40	372,90	6,10			
Ужин 2																
РЯЖЕНКА	200	5,8	5,0	8,4	108,0	0,00	1,60	0,10	0,00	248,00	28,00	184,00	0,20	435	2008	
Итого за прием пищи:	200	5,8	5,0	8,4	108,0	0,00	1,60	0,10	0,00	248,00	28,00	184,00	0,20			
Доп. питание																
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	0,9	0,2	8,3	42,2	0,10	42,20	0,00	0,20	38,90	12,20	18,90	0,10	к/к	к/к	
Итого за прием пищи:	150	0,9	0,2	8,3	42,2	0,10	42,20	0,00	0,20	38,90	12,20	18,90	0,10			
Всего за день:		121,5	167,4	470,1	3 893,8	1,68	231,30	1,00	20,90	#####	#####	#####	26,74			

3 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	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	300	10,0	6,6	40,8	263,3	0,30	0,80	0,00	1,50	191,10	72,60	250,60	1,80	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	
ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	200	3,5	0,0	15,1	102,6	0,00	0,60	0,00	0,00	119,68	20,18	84,52	1,40	378	2011	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	70	5,3	2,0	36,0	183,4	0,10	0,00	0,00	0,00	13,30	9,10	45,50	0,70		2008	
Итого за прием пищи:	580	18,9	16,9	92,0	624,3	0,40	1,40	0,08	1,60	325,08	#####	382,62	3,90			
II Завтрак																
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	15,0	60,5	0,00	0,00	0,00	0,00	12,90	5,80	7,40	0,70	430	2008	
БУТЕРБРОД С КОЛБАСОЙ П/К	30/0/20	5,3	7,3	15,9	150,0	0,00	0,00	0,00	0,00	11,30	7,50	56,50	0,70	5	2008	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200	1,2	0,3	10,9	57,6	0,10	80,40	0,00	0,30	45,60	17,40	30,80	0,40		2008	
Итого за прием пищи:	450	6,7	7,6	41,8	268,1	0,10	80,40	0,00	0,30	69,80	30,70	94,70	1,80			
Обед																
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	100	0,8	0,1	1,7	13,0	0,00	5,00	0,00	0,00	23,00	14,00	24,00	0,60		2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250/0/25	9,0	5,4	14,8	141,9	0,12	7,40	0,20	1,12	26,22	31,26	119,33	2,00	106	2011	
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	15,2	19,2	5,7	257,2	0,00	1,00	0,00	3,50	14,40	18,50	132,00	1,90	259	2008	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,6	5,8	37,5	229,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	331	2008	
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,6	130,7	0,02	0,00	0,01	0,50	20,96	15,96	22,95	0,70	402	2008	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,10	0,00	0,00	0,00	9,50	6,50	32,50	0,50		2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	70	4,6	0,6	29,7	142,8	0,10	0,00	0,00	1,50	12,60	13,30	60,90	2,80		2008	
Итого за прием пищи:	975	40,6	32,6	146,7	1 045,7	0,34	13,40	0,21	6,62	106,68	99,52	391,68	8,50			
Полдник																
БУЛОЧКА С КОРИЦЕЙ	100	8,1	5,4	50,3	280,6	0,10	0,00	0,00	0,10	17,10	11,90	70,30	0,80	438	2011	
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,0	14,2	60,1	0,00	137,60	0,00	1,60	144,00	#####	72,00	1,40	389	2011	
ЙОГУРТ	100	2,8	2,5	4,5	56,5	0,00	0,70	0,00	0,00	120,00	14,00	95,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	400	11,9	7,9	69,0	397,2	0,10	138,30	0,00	1,70	281,10	#####	237,30	2,20			
Ужин																
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	10,2	5,5	4,6	108,8	0,10	1,50	0,30	2,40	34,80	40,30	151,60	0,90	231	2008	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	4,3	5,5	29,2	183,4	0,20	14,30	0,00	0,30	48,30	40,00	114,60	1,60	128	2011	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	24,8	133,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	433	2008	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,10	0,00	0,00	0,00	9,50	6,50	32,50	0,50		2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4,0	0,5	25,4	122,4	0,10	0,00	0,00	1,30	10,80	11,40	52,20	2,40		2008	
Итого за прием пищи:	610	25,2	15,5	109,7	679,5	0,50	15,80	0,30	4,00	103,40	98,20	350,90	5,40			
Ужин 2																
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,10	1,00	0,10	0,00	204,00	22,40	144,00	0,20	434	2008	
Итого за прием пищи:	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,10	1,00	0,10	0,00	204,00	22,40	144,00	0,20			
Доп. питание																
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	0,5	0,5	12,5	60,1	0,00	5,30	0,00	0,80	19,00	9,50	13,10	2,60	338	2011	
Итого за прием пищи:	150	0,5	0,5	12,5	60,1	0,00	5,30	0,00	0,80	19,00	9,50	13,10	2,60			
Всего за день:		109,4	85,9	481,0	3 179,6	1,54	255,60	0,69	15,02	#####	#####	#####	24,60			

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		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"	300	8,6	5,6	38,0	238,7	0,20	1,10	0,10	0,50	225,10	41,30	202,50	0,70	190	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	2,9	2,5	24,8	133,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	433	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40		2008
Итого за прием пищи:	550	14,6	17,6	83,5	552,4	0,20	1,10	0,18	0,60	233,70	46,50	230,50	1,10		
II Завтрак															
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,6	4,6	0,0	56,3	0,00	0,40	0,00	0,00	147,00	7,50	87,00	0,10	15	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	15,0	60,5	0,00	0,00	0,00	0,00	12,90	5,80	7,40	0,70	430	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40		2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200	0,8	0,8	19,6	88,8	0,00	8,00	0,00	1,20	28,80	14,40	19,80	4,00	338	2011
Итого за прием пищи:	455	7,6	6,6	55,2	310,4	0,00	8,40	0,00	1,20	196,30	32,90	140,20	5,20		
Обед															
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	100	1,2	5,2	9,6	90,7	0,03	26,22	0,32	2,40	36,29	17,13	27,22	1,10	41	2008
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250/0/10	3,1	7,2	16,4	145,8	0,10	7,70	0,20	2,50	43,30	29,40	67,50	1,40	83	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	300	35,9	27,5	55,5	613,2	0,16	22,04	0,44	8,82	74,15	74,15	376,75	24,05	311	2008
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,5	0,1	36,1	147,4	0,00	0,00	0,00	0,00	23,00	9,40	23,20	0,50	401	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	70	4,6	0,6	29,7	142,8	0,10	0,00	0,00	1,50	12,60	13,30	60,90	2,80		2008
Итого за прием пищи:	970	48,3	41,8	167,9	1 244,8	0,39	55,96	0,96	15,22	196,94	#####	581,57	30,25		
Полдник															
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	100	6,6	12,4	55,8	360,0	0,12	0,00	0,09	0,90	15,00	9,00	56,00	0,70	467	2008
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,0	14,2	60,1	0,00	137,60	0,00	1,60	144,00	#####	72,00	1,40	389	2011
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/0/20	7,0	7,0	15,4	153,6	0,00	0,60	0,10	0,10	201,70	13,90	135,50	0,40	3	2008
Итого за прием пищи:	350	14,6	19,4	85,4	573,7	0,12	138,20	0,19	2,60	360,70	#####	263,50	2,50		
Ужин															
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	0,6	7,2	3,1	82,9	0,00	0,40	0,00	2,40	10,40	2,50	11,10	0,10	255	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,3	6,4	41,6	253,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	331	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	15,0	60,5	0,00	0,00	0,00	0,00	12,90	5,80	7,40	0,70	430	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	80	6,0	2,3	41,1	209,6	0,10	0,00	0,00	0,00	15,20	10,40	52,00	0,80		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60		2008
Итого за прием пищи:	620	16,7	16,3	117,8	688,4	0,20	0,40	0,00	3,30	45,70	26,30	105,30	3,20		
Ужин 2															
КЕФИР	200	5,8	5,0	8,0	106,0	0,10	1,40	0,10	0,10	240,00	28,00	190,00	0,20	435	2008
Итого за прием пищи:	200	5,8	5,0	8,0	106,0	0,10	1,40	0,10	0,10	240,00	28,00	190,00	0,20		
Доп. питание															
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	0,9	0,2	8,1	43,2	0,00	60,30	0,00	0,20	34,20	13,10	23,10	0,30		2008
Итого за прием пищи:	150	0,9	0,2	8,1	43,2	0,00	60,30	0,00	0,20	34,20	13,10	23,10	0,30		
Всего за день:		108,5	106,9	525,9	3 518,8	1,01	265,76	1,43	23,22	#####	#####	#####	42,75		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		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 РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	300	7,8	4,2	50,3	271,0	0,10	0,80	0,00	0,20	167,00	41,70	180,60	0,70		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	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,5	1,3	0,0	22,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	432	2008	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40		2008	
Итого за прием пищи:	550	12,4	15,0	71,0	473,2	0,10	0,80	0,08	0,30	175,60	46,90	208,60	1,10			
II Завтрак																
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	200	0,2	0,0	15,0	60,5	0,00	0,00	0,00	0,00	12,90	5,80	7,40	0,70	430	2008	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40		2008	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200	1,2	0,3	11,1	56,2	0,10	56,20	0,00	0,30	51,80	16,30	25,20	0,10	к/к	к/к	
Итого за прием пищи:	450	4,5	9,8	46,8	296,5	0,10	56,20	0,07	0,40	73,30	27,30	60,60	1,20			
Обед																
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	100	3,0	0,2	6,3	38,8	0,10	4,00	0,00	1,20	18,00	18,90	55,80	0,60	к/к	к/к	
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ, КУРОЙ СО СМЕТАНОЙ	250/30/10	8,6	12,5	11,3	195,6	0,00	6,60	0,20	1,80	38,20	23,00	97,50	1,20	94	2008	
СУФЛЕ ИЗ КУР	100	18,1	29,4	3,2	351,4	0,10	0,70	0,30	0,90	42,10	18,40	175,60	1,70	299	2011	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,9	5,7	26,3	171,7	0,20	12,90	0,00	0,30	43,60	35,90	103,20	1,40	128	2011	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1,0	0,1	34,1	141,7	0,00	0,20	0,10	0,00	31,54	16,26	19,66	0,50	401	2008	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	70	5,3	2,0	36,0	183,4	0,10	0,00	0,00	0,00	13,30	9,10	45,50	0,70		2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	70	4,6	0,6	29,7	142,8	0,10	0,00	0,00	1,50	12,60	13,30	60,90	2,80		2008	
Итого за прием пищи:	1010	44,5	50,5	146,9	1 225,4	0,60	24,40	0,60	5,70	199,34	#####	558,16	8,90			
Полдник																
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	180/0/30	23,5	15,9	35,6	382,3	0,00	0,30	0,10	1,70	248,00	36,10	284,30	1,00	224	2008	
ЙОГУРТ	100	2,8	2,5	4,5	56,5	0,00	0,70	0,00	0,00	120,00	14,00	95,00	0,00		2008	
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,0	14,2	60,1	0,00	137,60	0,00	1,60	144,00	#####	72,00	1,40	389	2011	
Итого за прием пищи:	510	27,3	18,4	54,3	498,9	0,00	138,60	0,10	3,30	512,00	#####	451,30	2,40			
Ужин																
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100	2,7	5,1	2,6	67,6	0,02	6,05	0,00	2,30	23,20	13,11	28,24	0,70	20	2008	
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	250	14,9	30,6	14,8	396,7	0,30	23,60	0,00	0,30	69,10	41,20	174,50	2,70	298	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	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,10	0,00	0,00	0,00	11,40	7,80	39,00	0,60		2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,10	0,00	0,00	0,70	5,40	5,70	26,10	1,20		2008	
Итого за прием пищи:	647	24,4	37,8	76,1	744,7	0,52	32,65	0,00	3,30	117,10	72,81	277,84	6,20			
Ужин 2																
РЯЖЕНКА	200	5,8	5,0	8,4	108,0	0,00	1,60	0,10	0,00	248,00	28,00	184,00	0,20	435	2008	
Итого за прием пищи:	200	5,8	5,0	8,4	108,0	0,00	1,60	0,10	0,00	248,00	28,00	184,00	0,20			
Доп. питание																
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	0,5	0,4	13,9	63,5	0,00	6,80	0,00	0,50	25,70	16,20	21,60	2,70	338	2011	
Итого за прием пищи:	150	0,5	0,4	13,9	63,5	0,00	6,80	0,00	0,50	25,70	16,20	21,60	2,70			
Всего за день:		119,4	136,9	417,5	3 410,1	1,32	261,05	0,95	13,50	#####	#####	#####	22,70			

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		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	300	10,0	6,6	40,8	263,3	0,30	0,80	0,00	1,50	191,10	72,60	250,60	1,80	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
КОЛБАСА (ПОРЦИЯМИ)	20	2,9	6,2	0,5	69,3	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	3,20	33,30	0,40	15	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
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	15,0	60,5	0,00	0,00	0,00	0,00	12,90	5,80	7,40	0,70	430	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	70	5,3	2,0	36,0	183,4	0,10	0,00	0,00	0,00	13,30	9,10	45,50	0,70		2008
Итого за прием пищи:	640	23,6	27,7	92,7	714,5	0,43	0,80	0,18	1,80	245,30	95,70	415,80	4,60		
II Завтрак															
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	15,0	60,5	0,00	0,00	0,00	0,00	12,90	5,80	7,40	0,70	430	2008
БУТЕРБРОД С КОЛБАСОЙ П/К	30/0/20	5,3	7,3	15,9	150,0	0,00	0,00	0,00	0,00	11,30	7,50	56,50	0,70	5	2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200	0,7	0,5	18,5	84,6	0,00	9,00	0,00	0,60	34,20	21,60	28,80	3,60	338	2011
Итого за прием пищи:	450	6,2	7,8	49,4	295,1	0,00	9,00	0,00	0,60	58,40	34,90	92,70	5,00		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,5	6,1	8,2	93,4	0,00	3,90	0,00	2,60	32,30	19,20	37,60	1,30	52	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ И КУРОЙ	250/0/10	4,4	4,8	19,6	139,8	0,10	6,40	0,20	1,20	23,90	27,10	78,00	1,10	101	2011
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 1 ВАРИАНТ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	100	10,0	29,5	12,4	359,5	0,20	1,20	0,00	4,00	26,00	18,90	110,10	1,70	278	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,6	5,8	37,5	229,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	331	2008
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,6	130,7	0,02	0,00	0,01	0,50	20,96	15,96	22,95	0,70	402	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,10	0,00	0,00	1,10	9,00	9,50	43,50	2,00		2008
Итого за прием пищи:	930	29,4	47,9	151,2	1 159,2	0,42	11,50	0,21	9,40	119,76	95,86	318,15	7,20		
Полдник															
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ	100	4,6	4,0	26,7	161,6	0,09	4,99	0,03	1,30	23,94	8,98	43,89	1,00	451	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,5	1,3	0,0	22,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	432	2008
ВАФЛИ	50	1,3	1,7	33,3	176,6	0,00	0,00	0,00	0,00	7,98	4,99	17,95	0,84		2008
Итого за прием пищи:	350	7,4	7,0	60,0	360,5	0,09	4,99	0,03	1,30	31,92	13,97	61,84	1,84		
Ужин															
АЗУ	300	24,7	33,3	27,4	509,4	0,30	14,20	0,10	5,30	40,00	56,00	269,70	3,40	260	2008
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,0	14,2	60,1	0,00	137,60	0,00	1,60	144,00	#####	72,00	1,40	389	2011
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,10	0,00	0,00	0,00	11,40	7,80	39,00	0,60		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,10	0,00	0,00	1,10	9,00	9,50	43,50	2,00		2008
Итого за прием пищи:	610	33,5	35,4	93,6	828,7	0,50	151,80	0,10	8,00	204,40	#####	424,20	7,40		
Ужин 2															
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,10	1,00	0,10	0,00	204,00	22,40	144,00	0,20	434	2008
Итого за прием пищи:	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,10	1,00	0,10	0,00	204,00	22,40	144,00	0,20		
Доп. питание															
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	1,4	0,5	18,9	86,4	0,00	9,00	0,00	0,00	7,20	37,80	25,20	0,50		2008
Итого за прием пищи:	150	1,4	0,5	18,9	86,4	0,00	9,00	0,00	0,00	7,20	37,80	25,20	0,50		
Всего за день:		107,1	131,1	475,0	3 549,3	1,54	188,09	0,62	21,10	870,98	#####	#####	26,74		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	300	11,0	5,3	53,8	307,6	0,30	0,80	0,00	1,60	177,80	63,00	236,00	1,80	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	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	24,8	133,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	433	2008	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,10	0,00	0,00	0,00	11,40	7,80	39,00	0,60		2008	
Итого за прием пищи:	570	18,5	17,8	109,5	673,7	0,40	0,80	0,08	1,70	190,20	70,80	277,00	2,40			
II Завтрак																
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,6	4,6	0,0	56,3	0,00	0,40	0,00	0,00	147,00	7,50	87,00	0,10	15	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	15,0	60,5	0,00	0,00	0,00	0,00	12,90	5,80	7,40	0,70	430	2008	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40		2008	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200	1,2	0,3	10,9	57,6	0,10	80,40	0,00	0,30	45,60	17,40	30,80	0,40		2008	
Итого за прием пищи:	455	8,0	6,1	46,5	279,2	0,10	80,80	0,00	0,30	213,10	35,90	151,20	1,60			
Обед																
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	100	0,8	0,1	1,7	13,0	0,00	5,00	0,00	0,00	23,00	14,00	24,00	0,60		2008	
БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ И СО СМЕТАНОЙ	250/0/10	2,5	6,1	12,7	119,4	0,00	7,80	0,20	0,30	50,10	24,30	53,90	1,20	76	2008	
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ	300	19,0	21,5	24,1	363,0	0,20	9,40	0,23	0,88	80,90	76,80	301,60	2,18	235	2008	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,2	0,2	0,0	27,9	0,00	1,60	0,00	0,30	13,19	4,40	4,00	0,80	394	2008	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,10	0,00	0,00	0,00	11,40	7,80	39,00	0,60		2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4,0	0,5	25,4	122,4	0,10	0,00	0,00	1,30	10,80	11,40	52,20	2,40		2008	
Итого за прием пищи:	980	31,0	30,1	94,7	802,9	0,40	23,80	0,43	2,78	189,39	#####	474,70	7,78			
Полдник																
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,0	14,2	60,1	0,00	137,60	0,00	1,60	144,00	#####	72,00	1,40	389	2011	
БУЛОЧКА С МАКОМ	100	8,6	3,9	57,6	300,9	0,10	0,00	0,00	0,50	18,80	12,50	65,80	0,70	469	2008	
ЙОГУРТ	100	2,8	2,5	4,5	56,5	0,00	0,70	0,00	0,00	120,00	14,00	95,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	400	12,4	6,4	76,3	417,5	0,10	138,30	0,00	2,10	282,80	#####	232,80	2,10			
Ужин																
ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	300	31,9	37,9	79,7	526,9	0,15	24,01	0,96	7,42	103,26	71,73	320,25	5,44	262	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	15,0	60,5	0,00	0,00	0,00	0,00	12,90	5,80	7,40	0,70	430	2008	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,10	0,00	0,00	0,00	11,40	7,80	39,00	0,60		2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,10	0,00	0,00	1,10	9,00	9,50	43,50	2,00		2008	
Итого за прием пищи:	610	39,9	40,0	146,7	846,6	0,35	24,01	0,96	8,52	136,56	94,83	410,15	8,74			
Ужин 2																
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	200	5,6	5,0	9,0	113,0	0,10	1,40	0,10	0,00	240,00	28,00	190,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	200	5,6	5,0	9,0	113,0	0,10	1,40	0,10	0,00	240,00	28,00	190,00	0,00			
Доп. питание																
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	0,9	0,2	8,3	42,2	0,10	42,20	0,00	0,20	38,90	12,20	18,90	0,10	к/к	к/к	
Итого за прием пищи:	150	0,9	0,2	8,3	42,2	0,10	42,20	0,00	0,20	38,90	12,20	18,90	0,10			
Всего за день:		116,3	105,6	490,9	3 175,1	1,55	311,31	1,57	15,60	#####	#####	#####	22,72			

8 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	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МОЛОКОМ	300	16,9	13,0	60,3	427,2	0,40	1,00	0,10	6,20	233,70	#####	392,70	6,10	323	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
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,5	1,3	0,0	22,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	432	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40		2008
Итого за прием пищи:	550	21,5	23,8	81,0	629,4	0,40	1,00	0,18	6,30	242,30	#####	420,70	6,50		
II Завтрак															
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	200	0,2	0,0	15,0	60,5	0,00	0,00	0,00	0,00	12,90	5,80	7,40	0,70	430	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40		2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200	0,7	0,7	16,7	80,2	0,10	7,00	0,00	1,10	25,40	12,70	17,50	3,50	338	2011
Итого за прием пищи:	450	4,0	10,2	52,4	320,5	0,10	7,00	0,07	1,20	46,90	23,70	52,90	4,60		
Обед															
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,3	10,1	7,3	126,8	0,00	9,30	0,20	4,30	26,90	17,30	39,10	0,90	52	2008
СУП ЛЕТНИЙ ОВОЩНОЙ	250	4,0	6,0	12,4	119,6	0,10	11,50	0,20	0,60	44,00	26,80	76,20	1,40	103	2008
ПЛОВ ПО-УЗБЕКСКИ	300	30,2	41,0	58,0	722,1	0,11	1,50	1,08	11,96	41,86	85,21	366,28	4,49	266	2008
КИСЕЛЬ	200	0,1	0,1	27,8	112,8	0,01	2,00	0,00	0,10	5,00	2,00	7,98	0,40	411	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,10	0,00	0,00	0,00	11,40	7,80	39,00	0,60		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4,0	0,5	25,4	122,4	0,10	0,00	0,00	1,30	10,80	11,40	52,20	2,40		2008
Итого за прием пищи:	970	44,1	59,4	161,7	1 360,9	0,42	24,30	1,48	18,26	139,96	#####	580,76	10,19		
Полдник															
ОМЛЕТ	100	5,1	7,5	3,4	102,7	0,00	0,10	0,10	0,80	44,40	7,00	78,90	0,70	219	2012
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
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,0	14,2	60,1	0,00	137,60	0,00	1,60	144,00	#####	72,00	1,40	389	2011
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40		2008
Итого за прием пищи:	350	9,2	17,0	38,3	342,6	0,00	137,70	0,18	2,50	197,00	#####	178,90	2,50		
Ужин															
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	110	12,3	26,8	0,4	292,3	0,22	0,00	0,00	0,44	39,56	21,98	178,02	2,20	254	2008
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	200	10,4	5,3	44,1	266,1	0,10	0,20	0,00	1,40	136,10	15,30	120,10	1,30	210	2008
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
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,10	0,00	0,00	0,00	11,40	7,80	39,00	0,60		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4,0	0,5	25,4	122,4	0,10	0,00	0,00	1,30	10,80	11,40	52,20	2,40		2008
Итого за прием пищи:	637	31,5	34,4	115,9	900,0	0,52	3,20	0,00	3,14	205,86	61,48	399,32	7,50		
Ужин 2															
КЕФИР	200	5,8	5,0	8,0	106,0	0,10	1,40	0,10	0,10	240,00	28,00	190,00	0,20	435	2008
Итого за прием пищи:	200	5,8	5,0	8,0	106,0	0,10	1,40	0,10	0,10	240,00	28,00	190,00	0,20		
Доп. питание															
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	0,5	0,5	12,5	60,1	0,00	5,30	0,00	0,80	19,00	9,50	13,10	2,60	338	2011
Итого за прием пищи:	150	0,5	0,5	12,5	60,1	0,00	5,30	0,00	0,80	19,00	9,50	13,10	2,60		
Всего за день:		116,6	150,3	469,9	3 719,5	1,54	179,90	2,01	32,30	#####	#####	#####	34,09		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		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"	300	8,6	5,6	38,0	238,7	0,20	1,10	0,10	0,50	225,10	41,30	202,50	0,70	190	2008
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННО	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,00	0,00	0,10	0,20	1,20	0,00	1,90	0,00	Б/К	Б/К
ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	200	3,5	0,0	15,1	102,6	0,00	0,60	0,00	0,00	119,68	20,18	84,52	1,40	378	2011
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40		2008
Итого за прием пищи:	550	15,2	15,1	73,8	520,9	0,20	1,70	0,20	0,70	353,58	66,68	314,92	2,50		
II Завтрак															
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	15,0	60,5	0,00	0,00	0,00	0,00	12,90	5,80	7,40	0,70	430	2008
БУТЕРБРОД С КОЛБАСОЙ П/К	30/0/20	5,3	7,3	15,9	150,0	0,00	0,00	0,00	0,00	11,30	7,50	56,50	0,70	5	2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200	0,8	0,8	19,6	88,8	0,00	8,00	0,00	1,20	28,80	14,40	19,80	4,00	338	2011
Итого за прием пищи:	450	6,3	8,1	50,5	299,3	0,00	8,00	0,00	1,20	53,00	27,70	83,70	5,40		
Обед															
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	100	0,8	0,1	1,7	13,0	0,00	5,00	0,00	0,00	23,00	14,00	24,00	0,60		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	3,3	3,4	20,2	125,0	0,10	6,60	0,20	1,50	24,90	23,90	62,10	1,10	103	2011
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	100	13,0	30,2	15,0	383,4	0,30	0,00	0,00	2,50	12,80	25,70	139,70	1,90	272	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4,2	5,3	18,3	141,3	0,10	38,30	0,10	0,20	96,20	34,50	69,40	2,10	346	2008
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1,0	0,1	34,2	141,9	0,00	0,20	0,10	0,00	31,57	16,28	19,68	0,50	401	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,10	0,00	0,00	0,00	11,40	7,80	39,00	0,60		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4,0	0,5	25,4	122,4	0,10	0,00	0,00	1,30	10,80	11,40	52,20	2,40		2008
Итого за прием пищи:	950	30,8	41,3	145,6	1 084,2	0,70	50,10	0,40	5,50	210,67	#####	406,08	9,20		
Полдник															
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,0	14,2	60,1	0,00	137,60	0,00	1,60	144,00	#####	72,00	1,40	389	2011
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	180/0/30	23,5	15,9	35,6	382,3	0,00	0,30	0,10	1,70	248,00	36,10	284,30	1,00	224	2008
Итого за прием пищи:	410	24,5	15,9	49,8	442,4	0,00	137,90	0,10	3,30	392,00	#####	356,30	2,40		
Ужин															
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	15,2	19,2	5,7	257,2	0,00	1,00	0,00	3,50	14,40	18,50	132,00	1,90	259	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,9	5,7	26,3	171,7	0,20	12,90	0,00	0,30	43,60	35,90	103,20	1,40	128	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	24,5	141,1	0,00	0,50	0,00	0,00	111,10	27,40	95,60	0,90	433	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,10	0,00	0,00	0,00	11,40	7,80	39,00	0,60		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4,0	0,5	25,4	122,4	0,10	0,00	0,00	1,30	10,80	11,40	52,20	2,40		2008
Итого за прием пищи:	600	31,4	30,1	112,7	849,6	0,40	14,40	0,00	5,10	191,30	#####	422,00	7,20		
Ужин 2															
РЯЖЕНКА	200	5,8	5,0	8,4	108,0	0,00	1,60	0,10	0,00	248,00	28,00	184,00	0,20	435	2008
Итого за прием пищи:	200	5,8	5,0	8,4	108,0	0,00	1,60	0,10	0,00	248,00	28,00	184,00	0,20		
Доп. питание															
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	0,9	0,2	8,1	43,2	0,00	60,30	0,00	0,20	34,20	13,10	23,10	0,30		2008
Итого за прием пищи:	150	0,9	0,2	8,1	43,2	0,00	60,30	0,00	0,20	34,20	13,10	23,10	0,30		
Всего за день:		114,9	115,7	448,8	3 347,5	1,30	274,00	0,80	16,00	#####	#####	#####	27,20		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		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 МАННАЯ ЖИДКАЯ	300	8,9	4,2	44,4	249,8	0,20	0,80	0,00	1,20	171,40	25,70	145,40	0,70	189	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
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	24,8	133,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	433	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40		2008
Итого за прием пищи:	550	14,9	16,2	89,9	563,5	0,20	0,80	0,07	1,30	180,00	30,90	173,40	1,10		
II Завтрак															
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,6	4,6	0,0	56,3	0,00	0,40	0,00	0,00	147,00	7,50	87,00	0,10	15	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	15,0	60,5	0,00	0,00	0,00	0,00	12,90	5,80	7,40	0,70	430	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40		2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200	1,2	0,3	11,1	56,2	0,10	56,20	0,00	0,30	51,80	16,30	25,20	0,10	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	455	8,0	6,1	46,7	277,8	0,10	56,60	0,00	0,30	219,30	34,80	145,60	1,30		
Обед															
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,5	5,1	9,4	90,5	0,00	15,20	0,00	2,10	37,80	12,80	28,00	0,80	35	2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/0/10	3,1	7,4	16,8	149,3	0,10	6,70	0,20	2,50	36,40	26,30	74,70	1,10	96	2011
КОТЛЕТА КУРИНАЯ	100	15,8	22,9	15,0	328,4	0,10	0,50	0,10	2,70	19,50	23,60	153,10	2,00	314	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,6	5,8	37,5	229,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	331	2008
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,6	130,7	0,02	0,00	0,01	0,50	20,96	15,96	22,95	0,70	402	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,10	0,00	0,00	0,00	11,40	7,80	39,00	0,60		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,10	0,00	0,00	1,10	9,00	9,50	43,50	2,00		2008
Итого за прием пищи:	950	35,4	43,4	162,4	1 187,1	0,42	22,40	0,31	8,90	135,06	95,96	361,25	7,20		
Полдник															
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С СОСИСКАМИ	125/0/25	5,6	10,8	13,1	173,8	0,00	26,50	0,10	2,20	75,00	28,70	83,10	2,00	131	2008
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,0	14,2	60,1	0,00	137,60	0,00	1,60	144,00	#####	72,00	1,40	389	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,10	0,00	0,00	1,10	9,00	9,50	43,50	2,00		2008
Итого за прием пищи:	400	9,9	11,2	48,5	335,9	0,10	164,10	0,10	4,90	228,00	#####	198,60	5,40		
Ужин															
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	8,9	8,4	11,5	160,7	0,00	0,20	0,00	2,90	47,10	31,50	137,50	1,30	234	2011
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,4	5,5	46,6	252,9	0,10	0,00	0,00	0,40	11,20	29,60	89,70	0,60	325	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	15,0	60,5	0,00	0,00	0,00	0,00	12,90	5,80	7,40	0,70	430	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	70	5,3	2,0	36,0	183,4	0,10	0,00	0,00	0,00	13,30	9,10	45,50	0,70		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,10	0,00	0,00	1,10	9,00	9,50	43,50	2,00		2008
Итого за прием пищи:	600	22,1	16,3	130,3	759,5	0,30	0,20	0,00	4,40	93,50	85,50	323,60	5,30		
Ужин 2															
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,10	1,00	0,10	0,00	204,00	22,40	144,00	0,20	434	2008
Итого за прием пищи:	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,10	1,00	0,10	0,00	204,00	22,40	144,00	0,20		
Доп. питание															
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	0,5	0,5	12,5	60,1	0,00	5,30	0,00	0,80	19,00	9,50	13,10	2,60	338	2011
Итого за прием пищи:	150	0,5	0,5	12,5	60,1	0,00	5,30	0,00	0,80	19,00	9,50	13,10	2,60		
Всего за день:		96,4	98,6	499,5	3 288,7	1,22	250,40	0,58	20,60	#####	#####	#####	23,10		

11 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 РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	300	7,8	4,2	50,3	271,0	0,10	0,80	0,00	0,20	167,00	41,70	180,60	0,70		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
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,5	1,3	0,0	22,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	432	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40		2008
Итого за прием пищи:	550	12,4	15,0	71,0	473,2	0,10	0,80	0,08	0,30	175,60	46,90	208,60	1,10		
II Завтрак															
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	200	0,2	0,0	15,0	60,5	0,00	0,00	0,00	0,00	12,90	5,80	7,40	0,70	430	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40		2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200	1,2	0,3	10,9	57,6	0,10	80,40	0,00	0,30	45,60	17,40	30,80	0,40		2008
Итого за прием пищи:	450	4,5	9,8	46,6	297,9	0,10	80,40	0,07	0,40	67,10	28,40	66,20	1,50		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,5	6,1	8,2	93,4	0,00	3,90	0,00	2,60	32,30	19,20	37,60	1,30	52	2011
СУП КУРИНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЮ	250	1,8	3,1	8,4	68,8	0,00	0,60	0,20	0,40	19,00	8,40	23,30	0,40	100	2008
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ЛУКОМ	100	6,6	5,2	7,3	101,7	0,00	0,90	0,00	0,20	41,70	24,40	106,60	0,70	254	2012
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,8	5,3	25,6	164,5	0,20	12,40	0,00	0,30	41,90	34,90	99,80	1,40	128	2011
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,6	130,7	0,02	0,00	0,01	0,50	20,96	15,96	22,95	0,70	402	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	80	6,0	2,3	41,1	209,6	0,10	0,00	0,00	0,00	15,20	10,40	52,00	0,80		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4,0	0,5	25,4	122,4	0,10	0,00	0,00	1,30	10,80	11,40	52,20	2,40		2008
Итого за прием пищи:	970	24,3	22,6	147,6	891,1	0,42	17,80	0,21	5,30	181,86	#####	394,45	7,70		
Полдник															
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,0	14,2	60,1	0,00	137,60	0,00	1,60	144,00	#####	72,00	1,40	389	2011
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	100	6,6	12,4	55,8	360,0	0,12	0,00	0,09	0,90	15,00	9,00	56,00	0,70	467	2008
БУТЕРБРОД С КОЛБАСОЙ П/К	30/0/20	5,3	7,3	15,9	150,0	0,00	0,00	0,00	0,00	11,30	7,50	56,50	0,70	5	2008
Итого за прием пищи:	350	12,9	19,7	85,9	570,1	0,12	137,60	0,09	2,50	170,30	#####	184,50	2,80		
Ужин															
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	80	0,6	0,1	1,4	10,4	0,00	4,00	0,00	0,00	18,40	11,20	19,20	0,50		2008
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	110	12,3	26,8	0,4	292,1	0,22	0,00	0,00	0,44	39,52	21,96	177,88	2,20	254	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,3	5,5	45,2	247,2	0,04	0,00	0,04	0,36	13,20	31,20	93,60	0,72	323	2008
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 ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,10	0,00	0,00	1,10	9,00	9,50	43,50	2,00		2008
Итого за прием пищи:	627	20,8	32,9	83,5	713,7	0,36	7,00	0,04	1,90	88,12	78,86	344,18	6,42		
Ужин 2															
КЕФИР	200	5,8	5,0	8,0	106,0	0,10	1,40	0,10	0,10	240,00	28,00	190,00	0,20	435	2008
Итого за прием пищи:	200	5,8	5,0	8,0	106,0	0,10	1,40	0,10	0,10	240,00	28,00	190,00	0,20		
Доп. питание															
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	8,3	40,2	0,00	3,50	0,00	0,60	12,70	6,30	8,70	1,70	338	2011
Итого за прием пищи:	100	0,4	0,4	8,3	40,2	0,00	3,50	0,00	0,60	12,70	6,30	8,70	1,70		
Всего за день:		81,1	105,4	450,9	3 092,2	1,20	248,50	0,59	11,10	935,68	#####	#####	21,42		

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		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 ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	300	11,0	5,3	53,8	307,6	0,30	0,80	0,00	1,60	177,80	63,00	236,00	1,80	189	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	200	0,2	0,0	15,0	60,5	0,00	0,00	0,00	0,00	12,90	5,80	7,40	0,70	430	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40		2008
Итого за прием пищи:	550	14,3	14,8	89,5	547,9	0,30	0,80	0,07	1,70	199,30	74,00	271,40	2,90		
II Завтрак															
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	15,0	60,5	0,00	0,00	0,00	0,00	12,90	5,80	7,40	0,70	430	2008
БУТЕРБРОД С КОЛБАСОЙ П/К	30/0/20	5,3	7,3	15,9	150,0	0,00	0,00	0,00	0,00	11,30	7,50	56,50	0,70	5	2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200	0,7	0,7	16,7	80,2	0,10	7,00	0,00	1,10	25,40	12,70	17,50	3,50	338	2011
Итого за прием пищи:	450	6,2	8,0	47,6	290,7	0,10	7,00	0,00	1,10	49,60	26,00	81,40	4,90		
Обед															
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,3	10,1	7,3	126,8	0,00	9,30	0,20	4,30	26,90	17,30	39,10	0,90	51	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И КУРОЙ	250/0/30	12,4	11,0	22,6	238,5	0,10	4,10	0,30	1,80	38,40	35,70	130,00	2,30	99/73	2008
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	28,2	7,2	0,8	181,8	0,08	17,98	0,12	0,40	57,94	33,97	215,78	2,00	307	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,5	4,8	41,8	237,0	0,10	0,00	0,00	1,40	10,90	8,80	48,70	1,10	331	2008
СОУС СМЕТАННЫЙ №371	15	0,2	0,6	1,0	10,2	0,00	0,00	0,00	0,03	3,60	0,60	3,30	0,02	371	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,2	0,2	0,0	27,9	0,00	1,60	0,00	0,30	13,19	4,40	4,00	0,80	394	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,10	0,00	0,00	0,00	11,40	7,80	39,00	0,60		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4,0	0,5	25,4	122,4	0,10	0,00	0,00	1,30	10,80	11,40	52,20	2,40		2008
Итого за прием пищи:	995	57,3	36,1	129,7	1 101,8	0,48	32,98	0,62	9,53	173,13	#####	532,08	10,12		
Полдник															
ОМЛЕТ	100	5,1	7,5	3,4	102,7	0,00	0,10	0,10	0,80	44,40	7,00	78,90	0,70	219	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,5	1,3	0,0	22,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	432	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,10	0,00	0,00	0,00	9,50	6,50	32,50	0,50		2008
Итого за прием пищи:	350	10,4	10,3	29,1	256,1	0,10	0,10	0,10	0,80	53,90	13,50	111,40	1,20		
Ужин															
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 1 ВАРИАНТ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	90/0/20	8,9	25,6	11,7	311,3	0,20	1,50	0,00	4,20	17,10	17,90	95,80	1,50	278	2011
РИС ОТВАРНОЙ	150/0/5	3,8	4,6	39,5	214,0	0,00	0,00	0,00	0,30	9,50	25,10	76,10	0,50	325	2008
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,0	14,2	60,1	0,00	137,60	0,00	1,60	144,00	#####	72,00	1,40	389	2011
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	45	3,4	1,3	23,1	117,9	0,00	0,00	0,00	0,00	8,60	5,90	29,30	0,50		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60		2008
Итого за прием пищи:	550	19,7	31,9	105,5	784,9	0,30	139,10	0,00	7,00	186,40	#####	308,00	5,50		
Ужин 2															
РЯЖЕНКА	200	5,8	5,0	8,4	108,0	0,00	1,60	0,10	0,00	248,00	28,00	184,00	0,20	435	2008
Итого за прием пищи:	200	5,8	5,0	8,4	108,0	0,00	1,60	0,10	0,00	248,00	28,00	184,00	0,20		
Доп. питание															
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	0,9	0,2	8,1	43,2	0,00	60,30	0,00	0,20	34,20	13,10	23,10	0,30		2008
Итого за прием пищи:	150	0,9	0,2	8,1	43,2	0,00	60,30	0,00	0,20	34,20	13,10	23,10	0,30		
Всего за день:		114,6	106,3	417,9	3 132,6	1,28	241,88	0,89	20,33	944,53	#####	#####	25,12		

13 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		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 ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МОЛОКОМ	300	16,9	13,0	60,3	427,2	0,40	1,00	0,10	6,20	233,70	#####	392,70	6,10	323	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	0,08	0,10	1,00	0,00	2,00	0,00	13	2008	
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	
ВАФЛИ	20	6,2	3,7	25,9	123,8	0,00	0,00	0,00	0,00	3,22	2,01	7,24	0,34		2008	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	65	4,9	1,9	33,4	170,3	0,10	0,00	0,00	0,00	12,40	8,50	42,30	0,70		2008	
Итого за прием пищи:	642	33,5	31,6	135,2	921,3	0,53	4,00	0,28	6,50	280,32	#####	531,24	9,14			
II Завтрак																
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,6	4,6	0,0	56,3	0,00	0,40	0,00	0,00	147,00	7,50	87,00	0,10	15	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	15,0	60,5	0,00	0,00	0,00	0,00	12,90	5,80	7,40	0,70	430	2008	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40		2008	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200	0,7	0,5	18,5	84,6	0,00	9,00	0,00	0,60	34,20	21,60	28,80	3,60	338	2011	
Итого за прием пищи:	455	7,5	6,3	54,1	306,2	0,00	9,40	0,00	0,60	201,70	40,10	149,20	4,80			
Обед																
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,5	6,1	8,2	93,4	0,00	3,90	0,00	2,60	32,30	19,20	37,60	1,30	52	2011	
БОРЩ СИБИРСКИЙ	250/10/10	6,0	7,1	15,9	158,0	0,10	8,10	0,20	0,30	61,90	32,80	105,40	1,80	80	2008	
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	300	18,0	36,8	17,8	475,7	0,30	28,30	0,00	0,50	82,90	49,40	209,30	3,20	298	2012	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,6	0,1	31,6	130,7	0,02	0,00	0,01	0,50	20,96	15,96	22,95	0,70	402	2008	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	80	6,0	2,3	41,1	209,6	0,10	0,00	0,00	0,00	15,20	10,40	52,00	0,80		2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,10	0,00	0,00	1,10	9,00	9,50	43,50	2,00		2008	
Итого за прием пищи:	1000	35,4	52,8	135,8	1 169,4	0,62	40,30	0,21	5,00	222,26	#####	470,75	9,80			
Полдник																
БУЛОЧКА С КОРИЦЕЙ	100	8,1	5,4	50,3	280,6	0,10	0,00	0,00	0,10	17,10	11,90	70,30	0,80	438	2011	
БУТЕРБРОД С КОЛБАСОЙ П/К	30/0/20	5,3	7,3	15,9	150,0	0,00	0,00	0,00	0,00	11,30	7,50	56,50	0,70	5	2008	
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,0	14,2	60,1	0,00	137,60	0,00	1,60	144,00	#####	72,00	1,40	389	2011	
Итого за прием пищи:	350	14,4	12,7	80,4	490,7	0,10	137,60	0,00	1,70	172,40	#####	198,80	2,90			
Ужин																
ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ	100	1,2	15,3	8,0	174,3	0,00	0,00	0,00	5,10	4,10	2,00	10,40	0,20	290	2008	
СОУС МОЛОЧНЫЙ №366	20	0,4	1,3	1,5	18,6	0,00	0,00	0,00	0,00	11,40	1,40	8,40	0,00	366	2008	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3,5	0,7	28,4	134,4	0,20	14,40	0,00	0,20	16,20	37,30	94,00	1,60	333	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	15,0	60,5	0,00	0,00	0,00	0,00	12,90	5,80	7,40	0,70	430	2008	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	80	6,0	2,3	41,1	209,6	0,10	0,00	0,00	0,00	15,20	10,40	52,00	0,80		2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	70	4,6	0,6	29,7	142,8	0,10	0,00	0,00	1,50	12,60	13,30	60,90	2,80		2008	
Итого за прием пищи:	650	15,9	20,2	123,7	740,2	0,40	14,40	0,00	6,80	72,40	70,20	233,10	6,10			
Ужин 2																
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	200	5,6	5,0	9,0	113,0	0,10	1,40	0,10	0,00	240,00	28,00	190,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	200	5,6	5,0	9,0	113,0	0,10	1,40	0,10	0,00	240,00	28,00	190,00	0,00			
Доп. питание																
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	8,3	40,2	0,00	3,50	0,00	0,60	12,70	6,30	8,70	1,70	338	2011	
Итого за прием пищи:	100	0,4	0,4	8,3	40,2	0,00	3,50	0,00	0,60	12,70	6,30	8,70	1,70			
Всего за день:		112,7	129,0	546,5	3 781,0	1,75	210,60	0,59	21,20	#####	#####	#####	34,44			

14 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 ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	300	10,0	6,6	40,8	263,3	0,30	0,80	0,00	1,50	191,10	72,60	250,60	1,80	189	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 С МОЛОКОМ	200	1,5	1,3	0,0	22,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	432	2008	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40		2008	
Итого за прием пищи:	550	14,6	17,4	61,5	465,5	0,30	0,80	0,07	1,60	199,70	77,80	278,60	2,20			
II Завтрак																
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	200	0,2	0,0	15,0	60,5	0,00	0,00	0,00	0,00	12,90	5,80	7,40	0,70	430	2008	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40		2008	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200	1,8	0,6	25,2	115,2	0,00	12,00	0,00	0,00	9,60	50,40	33,60	0,70		2008	
Итого за прием пищи:	450	5,1	10,1	60,9	355,5	0,00	12,00	0,07	0,10	31,10	61,40	69,00	1,80			
Обед																
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	100	3,0	0,2	6,3	38,8	0,10	4,00	0,00	1,20	18,00	18,90	55,80	0,60	к/к	к/к	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ	250	2,9	3,4	20,5	124,5	0,10	6,60	0,20	1,30	23,90	27,00	67,80	1,00	101	2011	
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	15,8	11,0	9,1	198,0	0,10	3,40	0,00	4,60	53,00	59,80	245,00	1,90	242	2008	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3,5	0,7	28,4	134,4	0,20	14,40	0,00	0,20	16,20	37,30	94,00	1,60	333	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,6	0,1	31,6	130,7	0,02	0,00	0,01	0,50	20,96	15,96	22,95	0,70	402	2008	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,10	0,00	0,00	0,00	11,40	7,80	39,00	0,60		2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,10	0,00	0,00	1,10	9,00	9,50	43,50	2,00		2008	
Итого за прием пищи:	940	33,6	17,5	147,9	885,6	0,72	28,40	0,21	8,90	152,46	#####	568,05	8,40			
Полдник																
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,0	14,2	60,1	0,00	137,60	0,00	1,60	144,00	#####	72,00	1,40	389	2011	
ПЕЧЕНЬЕ	100	7,3	9,5	72,2	404,5	0,10	0,00	0,00	0,00	26,10	18,00	81,00	1,90			
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	55	6,2	13,4	0,2	146,3	0,11	0,00	0,00	0,22	19,80	11,00	89,10	1,10	254	2008	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	3,80	2,60	13,00	0,20		2008	
Итого за прием пищи:	375	16,0	23,5	96,9	663,3	0,21	137,60	0,00	1,82	193,70	#####	255,10	4,60			
Ужин																
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	300	26,3	36,8	23,0	529,2	0,20	37,20	0,10	6,80	113,00	59,10	273,50	4,00	306	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0,1	0,0	14,8	60,4	0,00	1,10	0,00	0,00	10,90	2,50	1,40	0,10	431	2008	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,10	0,00	0,00	0,00	9,50	6,50	32,50	0,50		2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,10	0,00	0,00	1,10	9,00	9,50	43,50	2,00		2008	
Итого за прием пищи:	607	33,5	38,7	84,7	822,6	0,40	38,30	0,10	7,90	142,40	77,60	350,90	6,60			
Ужин 2																
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,10	1,00	0,10	0,00	204,00	22,40	144,00	0,20	434	2008	
Итого за прием пищи:	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,10	1,00	0,10	0,00	204,00	22,40	144,00	0,20			
Доп. питание																
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	8,3	40,2	0,00	3,50	0,00	0,60	12,70	6,30	8,70	1,70	338	2011	
Итого за прием пищи:	100	0,4	0,4	8,3	40,2	0,00	3,50	0,00	0,60	12,70	6,30	8,70	1,70			
Всего за день:		108,8	112,5	469,6	3 337,5	1,73	221,60	0,55	20,92	936,06	#####	#####	25,50			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества		Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Итого за весь период	1 533,2	1 672,7	20,32	3 345,39	14,15	273,30	#####	#####	#####	383,60
Среднее значение за период	109,5	119,5	1,45	238,96	1,01	19,52	#####	512,24	#####	27,40
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,9	31,6								

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Полдник	Ужин	Ужин 2	Доп. питание
12-18 ЛЕТ	567	452	379	612	200	139