

Частное общеобразовательное учреждение «РЖД лицей № 13»

(РЖД лицей №13)



«УТВЕРЖДЕНО»

Приказом «Об утверждении меню»

№ 13»

от 27.12.2024 № 451

Директор

Н.Л. Банных

2024 г.

Меню приготавливаемых блюд

Возраст 7-11 лет

Меню приготавливаемых блюд возрастная категория 7-11 лет

1 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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, рет.эк в	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мг			
Завтрак																					
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,35	3,30	9,29	81,55	0,47	0,03	0,11	0,01	0,00	99,93	55,44	4,36	0,26	84,67	0,00	0,00	0,00	509	2013	
КАША ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	4,84	8,50	23,62	190,34	0,69	0,12	0,17	22,80	1,03	155,54	172,51	45,10	0,54	79,27	0,01	0,00	0,28	272	2013	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,25	2,86	0,00	35,31	0,03	0,00	0,02	39,44	0,00	74,80	40,00	2,80	0,08	8,80	0,00	0,00	0,00	106	2013	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	40	1,96	3,43	5,87	62,16	0,05	0,02	0,05	72,00	0,98	53,40	42,53	4,40	0,07	7,77	0,00	0,00	0,06	96	2013	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,48	0,12	5,74	29,96	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	4,14	15,12	5,94	0,36	25,80	0,00	0,00	0,04	114	2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,28	0,24	6,48	33,76	0,00	0,03	0,02	0,00	0,00	6,30	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	115	2013	
МАНДАРИН	100	0,40	0,40	8,90	39,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	0,20	78,01	0,00	0,00	0,01	118	2013	
Итого за прием пищи:	520	15,56	18,85	59,90	472,08	11,24	0,25	0,39	134,26	2,01	410,11	336,60	70,60	1,71	284,32	0,01	0,00	0,39			
II Завтрак																					
БАНАН	100	0,20	0,00	17,00	68,80	10,00	0,04	0,05	0,03	0,00	8,00	28,00	2,00	0,60	48,00	0,00	0,00	0,00	118	2013	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,01	0,00	14,63	58,56	1,44	0,02	0,02	0,00	0,00	11,34	11,34	0,48	2,27	16,00	0,00	0,00	0,00	537	2013	
Итого за прием пищи:	280	0,21	0,00	31,63	127,36	11,44	0,06	0,07	0,03	0,00	19,34	39,34	2,48	2,87	64,00	0,00	0,00	0,00			
Обед																					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	1,15	3,99	3,76	55,55	1,42	0,04	0,02	67,02	0,00	20,08	30,36	5,61	0,33	52,65	0,01	0,00	0,02	27	2013	
СУП РЫБНЫЙ	200	5,90	6,24	13,15	132,36	4,97	0,07	0,07	38,26	1,30	19,07	39,36	17,94	0,70	50,84	0,02	0,01	0,53	273	2022	
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	90	7,45	10,94	7,78	159,38	6,12	0,05	0,05	18,26	1,90	32,95	65,87	19,55	0,38	60,98	0,02	0,01	0,72	524	2022	
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,86	0,00	3,54	18,87	0,35	0,02	0,03	75,65	0,00	3,94	11,41	1,49	0,09	22,79	0,00	0,00	0,00	671	2022	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	3,82	3,77	39,81	208,45	0,00	0,03	0,02	97,64	0,56	10,10	36,26	6,60	0,84	56,00	0,02	0,00	0,61	297	2013	
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СУХИХ	200	0,00	0,00	8,71	34,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,07	0,00	1,98	0,00	0,93	0,00	0,00	0,00	819	2022	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,56	0,47	12,96	67,51	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	12,60	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	115	2013	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	11,48	59,92	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	0,08	114	2013	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	0,53	7,25	9,82	106,65	0,00	0,02	0,02	64,10	0,15	5,16	16,64	5,94	0,38	27,30	0,00	0,00	0,00	99	2013	
Итого за прием пищи:	840	25,23	32,90	111,01	843,52	12,86	0,32	0,24	360,93	3,91	121,25	230,14	70,99	3,84	323,09	0,06	0,02	1,96			
Полдник																					
КИСЕЛЬ ИЗ ЦИТРУСОВЫХ	200	0,18	0,04	32,76	133,11	4,80	0,01	0,01	0,00	0,00	16,81	11,42	3,88	0,05	12,18	0,00	0,00	0,00	789	2022	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ ВАРИАНТ 2	30	3,73	2,98	9,74	81,25	0,03	0,02	0,03	39,44	0,00	78,94	55,12	8,74	0,44	34,60	0,00	0,00	0,00	96	2013	
КОКТЕЙЛЬ МОЛОЧНЫЙ	200	5,43	3,88	18,43	130,37	0,97	0,05	0,01	29,92	0,09	103,38	96,07	6,96	0,02	33,52	0,00	0,00	0,04	3	ТТК	
Итого за прием пищи:	430	9,34	6,90	60,93	344,73	5,80	0,08	0,05	69,36	0,09	199,13	162,61	19,58	0,51	80,30	0,00	0,00	0,04			
Ужин																					
САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ С КУКУРУЗОЙ	60	0,95	1,08	5,59	44,97	3,00	0,04	0,03	0,30	0,00	13,02	28,36	12,93	0,52	93,40	0,01	0,00	0,02	81	2022	
ЗАПЕКАНКА (РУЛЕТ) КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ	240	16,79	11,29	33,58	303,09	14,23	0,30	0,24	85,12	3,99	64,28	96,63	33,45	0,83	90,22	0,02	0,01	0,47	1	ТТК	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,16	0,00	4,20	17,45	0,03	0,00	0,01	0,00	0,00	11,99	6,08	0,09	0,60	21,07	0,00	0,00	0,00	502	2013	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	11,48	59,92	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	0,08	114	2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,56	0,47	12,96	67,51	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	12,60	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	115	2013	
Итого за прием пищи:	580	23,42	13,08	67,81	492,94	17,26	0,43	0,31	85,42	3,99	110,17	161,31	58,35	3,07	256,29	0,03	0,01	0,57			
Ужин 2																					
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ	200	2,60	5,00	7,00	113,00	1,40	0,06	0,34	50,00	0,00	240,00	170,00	28,00	0,00	92,00	0,00	0,00	0,04	831	2022	
Итого за прием пищи:	200	2,60	5,00	7,00	113,00	1,40	0,06	0,34	50,00	0,00	240,00	170,00	28,00	0,00	92,00	0,00	0,00	0,04			
Всего за день:			76,36	76,73	338,28	2393,63	60,00	1,20	1,40	700,00	10,00	1100,00	1100,00	250,00	12,00	1100,00	0,10	0,03	3,00		

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, рет.эк в	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мкг	Ғ, мг		
Завтрак																				
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	1,88	1,79	10,76	66,67	0,47	0,03	0,10	0,01	0,00	99,19	75,92	1,78	0,30	37,73	0,00	0,00	0,00	513	2013
ОМЛЕТ С СЫРОМ ЗАПЕЧЕННЫЙ	150	10,38	14,10	4,49	186,38	0,25	0,07	0,15	212,39	4,46	324,75	65,24	19,62	0,34	52,02	0,01	0,00	0,46	418	2022
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,00	0,08	72,56	0,00	0,00	0,01	44,10	0,15	1,02	1,52	0,00	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	111	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	11,48	59,92	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	0,08	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,28	0,24	6,48	33,76	0,00	0,03	0,02	0,00	0,00	6,30	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	115	2013
АПЕЛЬСИН	100	0,90	0,20	8,10	43,00	10,00	0,04	0,03	0,01	0,00	34,00	23,00	3,00	0,30	47,00	0,00	0,00	0,02	118	2013
Итого за прием пищи:	500	17,45	24,57	41,39	462,29	10,72	0,21	0,31	256,51	4,61	473,54	195,92	36,28	1,88	189,85	0,01	0,00	0,56		
II Завтрак																				
СОК МУЛЬТИФРУКТ	200	1,40	0,20	28,00	119,40	10,00	0,08	0,04	16,00	0,00	36,00	26,00	2,00	0,60	58,00	0,00	0,00	0,00	537	2013
Итого за прием пищи:	200	1,40	0,20	28,00	119,40	10,00	0,08	0,04	16,00	0,00	36,00	26,00	2,00	0,60	58,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
САЛАТ "СВЕТОФОР"	60	0,63	2,97	2,00	37,24	6,89	0,02	0,02	0,01	0,00	11,66	22,31	3,45	0,11	30,54	0,01	0,00	0,21	156	2022
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ	200	4,64	4,69	16,81	128,01	4,41	0,06	0,07	77,81	1,06	32,31	72,56	14,26	0,43	85,14	0,01	0,01	0,43	137	2013
КОТЛЕТЫ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ НАТУРАЛЬНЫЕ	90	15,65	13,37	10,79	226,09	0,59	0,11	0,13	82,45	2,13	23,28	81,23	29,06	1,50	68,40	0,02	0,01	0,49	611	2022
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ РЕЗАНЫЙ	150	3,11	8,21	29,98	206,25	4,03	0,14	0,10	81,91	0,14	16,64	83,98	5,70	0,25	66,07	0,01	0,00	0,25	636	2022
КОМПОТ ИЗ ВИШНИ С ЯБЛОКАМИ	200	0,22	0,12	8,42	36,00	1,88	0,02	0,01	0,00	0,00	16,25	6,84	2,27	0,18	22,37	0,00	0,00	0,00	812	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,44	0,36	17,22	89,88	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	12,42	45,36	17,82	1,08	77,40	0,00	0,00	0,12	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,56	0,47	12,96	67,51	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	12,60	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	115	2013
Итого за прием пищи:	800	31,25	30,19	98,18	790,98	17,80	0,46	0,36	242,18	3,33	125,16	312,28	72,56	3,95	349,92	0,05	0,02	1,50		
Полдник																				
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,57	1,55	8,95	56,03	0,29	0,01	0,07	0,01	0,00	60,98	42,08	1,24	0,64	33,95	0,00	0,00	0,00	506	2013
ЗЕФИР	60	1,47	0,26	58,94	243,98	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	23,50	6,48	3,24	0,76	27,60	0,00	0,00	0,00	2	ТТК
МАНДАРИН	100	0,40	0,40	8,90	39,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	0,20	78,01	0,00	0,00	0,01	118	2013
Итого за прием пищи:	360	3,44	2,21	76,79	339,01	10,29	0,04	0,10	0,02	0,00	100,48	59,56	12,48	1,60	139,56	0,00	0,00	0,01		
Ужин																				
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ С ОВОЩАМИ	60	0,66	2,01	1,93	29,00	5,80	0,03	0,03	10,02	0,00	14,87	16,92	8,13	0,50	38,64	0,02	0,00	0,10	51	2022
ПОДЖАРКА ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	11,37	8,98	5,33	147,62	2,07	0,08	0,13	57,46	1,50	39,24	146,72	14,40	1,61	71,04	0,01	0,01	0,47	511	2022
КАША ГРЕЧНЕВАЯ С ЛУКОМ	170	2,40	3,59	29,56	160,15	0,40	0,15	0,08	67,64	0,06	23,23	121,20	78,51	0,82	90,95	0,01	0,00	0,31	657	2022
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СУХИХ (КУРАГА)	200	1,01	0,06	17,63	75,97	0,32	0,02	0,03	0,12	0,00	37,04	26,28	1,70	0,28	44,24	0,00	0,00	0,01	819	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,48	0,12	5,74	29,96	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	4,14	15,12	5,94	0,36	25,80	0,00	0,00	0,04	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,28	0,24	6,48	33,76	0,00	0,03	0,02	0,00	0,00	6,30	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	115	2013
Итого за прием пищи:	560	18,20	15,00	66,67	476,46	8,59	0,33	0,29	135,24	1,56	124,82	326,24	108,68	3,77	270,67	0,04	0,01	0,93		
Ужин 2																				
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,80	6,40	9,40	120,00	2,60	0,08	0,30	50,05	0,50	240,00	180,00	18,00	0,20	92,00	0,00	0,00	0,00	512	2013
Итого за прием пищи:	200	5,80	6,40	9,40	120,00	2,60	0,08	0,30	50,05	0,50	240,00	180,00	18,00	0,20	92,00	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		77,54	78,57	320,43	2308,14	60,00	1,20	1,40	700,00	10,00	1100,00	1100,00	250,00	12,00	1100,00	0,10	0,03	3,00		

3 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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, рет.эк в	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мг		
Завтрак																				
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,06	0,01	5,04	21,66	1,12	0,00	0,00	0,00	0,00	8,69	1,39	0,11	0,06	12,01	0,00	0,00	0,00	504	2013
КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	150	7,14	9,34	30,74	235,14	0,64	0,07	0,15	70,96	1,11	202,76	97,64	20,07	0,44	78,21	0,01	0,00	0,21	256	2013
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	8	1,80	2,29	0,00	28,25	0,02	0,00	0,02	31,55	0,00	59,84	32,00	2,24	0,06	7,04	0,00	0,00	0,00	106	2013
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	0,53	7,25	9,82	106,65	0,00	0,02	0,02	64,10	0,15	5,16	16,64	5,94	0,38	27,30	0,00	0,00	0,00	99	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,28	0,24	6,48	33,76	0,00	0,03	0,02	0,00	0,00	6,30	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	115	2013
ГРУША	100	0,39	0,29	11,99	52,13	2,00	0,02	0,03	1,60	0,00	17,10	14,40	1,80	1,00	22,00	0,00	0,00	0,01	118	2013
Итого за прием пищи:	508	11,20	19,42	64,07	477,59	3,78	0,14	0,24	168,21	1,26	299,85	162,07	30,16	2,14	146,56	0,01	0,00	0,22		
II Завтрак																				
СНЕЖОК	180	5,04	4,50	19,80	139,86	1,62	0,05	0,23	39,60	0,00	217,80	169,20	27,00	0,18	44,80	0,00	0,00	0,36	535	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,48	0,12	5,74	29,96	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	4,14	15,12	5,94	0,36	25,80	0,00	0,00	0,04	114	2013
Итого за прием пищи:	200	6,52	4,62	25,54	169,82	1,62	0,07	0,23	39,60	0,00	221,94	184,32	32,94	0,54	70,60	0,00	0,00	0,40		
Обед																				
ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	60	1,11	3,18	4,48	50,58	1,68	0,01	0,03	90,09	0,33	22,14	19,98	2,10	0,28	99,00	0,01	0,00	0,00	183	2022
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	4,11	3,77	24,96	150,21	6,36	0,04	0,16	76,17	1,53	38,51	59,25	13,41	0,92	101,69	0,02	0,01	0,22	215	2022
КОТЛЕТЫ "МОСКОВСКИЕ"	90	10,95	12,73	13,21	211,21	0,04	0,27	0,09	0,00	2,50	32,28	93,65	22,22	0,79	77,47	0,01	0,01	0,54	537	2022
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	4,41	5,98	29,91	191,10	12,65	0,09	0,08	90,74	0,00	45,44	65,31	11,14	1,01	83,40	0,01	0,00	0,25	201	2013
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СВЕЖИХ (ГРУШИ)	200	0,11	0,08	7,63	32,12	0,56	0,01	0,01	0,45	0,00	12,17	4,03	4,64	0,50	14,09	0,00	0,00	0,00	818	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,41	0,36	17,04	88,98	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	12,30	44,91	17,64	1,08	76,62	0,00	0,00	0,12	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,56	0,47	12,96	67,51	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	12,60	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	115	2013
Итого за прием пищи:	800	27,66	26,57	110,19	791,71	21,29	0,53	0,40	257,45	4,36	175,44	287,13	71,15	4,98	452,27	0,05	0,02	1,13		
Полдник																				
КИСЕЛЬ ИЗ КЛЮКВЫ	200	0,09	0,03	17,37	70,11	0,96	0,00	0,00	0,00	0,00	13,59	8,86	3,97	0,09	21,34	0,00	0,00	0,00	787	2022
ЯБЛОКИ, ФАРШЕРОВАННЫЕ ТВОРОГОМ	150	12,03	7,69	37,62	267,81	3,66	0,04	0,16	68,51	1,03	204,09	87,37	10,55	0,70	66,46	0,00	0,00	0,08	734	2022
Итого за прием пищи:	350	12,12	7,72	54,99	337,92	4,62	0,04	0,16	68,51	1,03	217,68	96,23	14,52	0,79	87,80	0,00	0,00	0,08		
Ужин																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0,55	2,03	2,01	29,18	3,94	0,03	0,02	0,04	0,00	9,52	17,60	8,52	0,50	12,79	0,00	0,00	0,00	15	2016
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	120	11,39	4,61	12,21	136,30	0,97	0,15	0,21	72,08	3,20	95,68	199,91	58,43	1,01	128,03	0,03	0,01	0,74	351	2013
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С ЛУКОМ	150	3,24	6,92	25,14	176,28	12,70	0,15	0,10	30,01	0,00	28,81	93,58	14,68	0,61	69,97	0,01	0,00	0,35	126	2011
КОМПОТ ИЗ БРУСНИКИ	200	0,12	0,05	5,66	25,60	11,08	0,00	0,00	0,00	0,00	10,52	2,28	1,78	0,13	28,08	0,00	0,00	0,00	812	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	11,48	59,92	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	0,08	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,28	0,24	6,48	33,76	0,00	0,03	0,02	0,00	0,00	6,30	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	115	2013
Итого за прием пищи:	590	19,54	14,09	62,98	461,04	28,69	0,40	0,35	102,13	3,20	159,11	343,61	95,29	3,17	290,47	0,04	0,01	1,17		
Ужин 2																				
СОК ЯБЛОКО-ВИШНЯ	180	0,00	0,00	15,08	60,32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,82	10,00	0,00	0,00	25,00	0,00	0,00	0,00	537	2013
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	0,53	7,25	9,82	106,65	0,00	0,02	0,02	64,10	0,15	5,16	16,64	5,94	0,38	27,30	0,00	0,00	0,00	99	2013
Итого за прием пищи:	210	0,53	7,25	24,90	166,97	0,00	0,02	0,02	64,10	0,15	25,98	26,64	5,94	0,38	52,30	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		77,57	79,67	342,67	2405,05	60,00	1,20	1,40	700,00	10,00	1100,00	1100,00	250,00	12,00	1100,00	0,10	0,03	3,00		

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, рет.эк в	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мг		
Завтрак																				
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,57	1,55	8,95	56,03	0,29	0,01	0,07	0,01	0,00	60,98	42,08	1,24	0,64	33,95	0,00	0,00	0,00	506	2013
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	6,72	8,95	36,40	253,03	10,28	0,07	0,13	96,46	2,17	210,87	91,32	24,25	0,68	83,45	0,01	0,00	0,33	430	2022
СОУС ИЗ КУРАГИ	20	0,30	0,02	7,81	32,85	5,10	0,01	0,01	1,44	0,00	9,05	7,88	0,74	0,07	23,19	0,00	0,00	0,10	477	2013
ЯБЛОКО	100	0,39	0,39	8,63	37,83	4,00	0,02	0,02	0,01	0,00	14,40	9,90	1,20	0,99	78,01	0,00	0,00	0,01	118	2013
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,00	0,08	72,56	0,00	0,00	0,01	44,10	0,15	1,02	1,52	0,00	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	111	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,48	0,12	5,74	29,96	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	4,14	15,12	5,94	0,36	25,80	0,00	0,00	0,04	114	2013
Итого за прием пищи:	500	10,51	19,03	67,61	482,26	19,67	0,13	0,24	142,02	2,32	300,46	167,82	33,37	2,76	245,90	0,01	0,00	0,48		
II Завтрак																				
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,80	6,40	9,40	120,00	2,60	0,08	0,30	50,05	0,50	240,00	180,00	18,00	0,20	92,00	0,00	0,00	0,00	512	2013
Итого за прием пищи:	200	5,80	6,40	9,40	120,00	2,60	0,08	0,30	50,05	0,50	240,00	180,00	18,00	0,20	92,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	0,72	1,97	6,81	47,85	1,42	0,02	0,03	100,14	0,00	26,16	23,27	19,49	0,11	14,00	0,00	0,00	0,03	74	2022
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	4,55	6,97	22,78	171,85	7,24	0,09	0,09	36,14	1,25	22,27	87,14	26,73	0,63	74,75	0,02	0,01	0,43	235	2022
КУРЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ	90	10,35	10,94	1,05	144,06	0,71	0,05	0,11	51,21	1,90	15,66	80,46	14,30	0,97	91,47	0,01	0,01	0,20	568	2022
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	2,14	2,60	36,32	177,24	10,38	0,12	0,10	43,25	0,55	39,78	84,63	18,78	0,22	61,90	0,01	0,00	0,24	643	2022
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СУХИХ (ЧЕРНОСЛИВ)	200	6,42	0,13	23,03	94,97	0,22	0,00	0,02	0,00	0,00	21,58	13,82	8,78	0,50	60,71	0,00	0,00	0,00	825	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,44	0,36	17,22	89,88	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	12,42	45,36	17,82	1,08	77,40	0,00	0,00	0,12	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,56	0,47	12,96	67,51	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	12,60	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	115	2013
Итого за прием пищи:	800	31,18	23,44	120,17	793,36	19,97	0,39	0,38	230,74	3,70	150,47	334,68	105,90	3,91	380,23	0,04	0,02	1,02		
Полдник																				
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,16	0,00	4,20	17,45	0,03	0,00	0,01	0,00	0,00	11,99	6,08	0,09	0,60	21,07	0,00	0,00	0,00	502	2013
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	100	6,28	14,53	41,06	322,83	0,16	0,20	0,06	48,09	0,73	78,48	82,83	17,13	0,86	45,28	0,01	0,00	0,31	1020	2022
Итого за прием пищи:	300	6,44	14,53	45,26	340,28	0,19	0,20	0,07	48,09	0,73	90,47	88,91	17,22	1,46	66,35	0,01	0,00	0,31		
Ужин																				
САЛАТ "МОЗАИКА"	60	0,67	1,75	5,93	42,15	10,73	0,06	0,05	18,78	0,13	14,99	25,88	10,46	0,59	25,39	0,01	0,00	0,12	134	2022
ТЕФТЕЛИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	90	7,76	5,63	8,50	114,51	4,97	0,13	0,08	58,67	2,06	39,74	70,29	16,79	0,82	62,80	0,02	0,01	0,34	393	2013
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	3,82	3,77	39,81	208,45	0,00	0,03	0,02	97,64	0,56	10,10	36,26	6,60	0,84	56,00	0,02	0,00	0,61	297	2013
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	1,88	1,79	10,76	66,67	0,47	0,03	0,10	0,01	0,00	99,19	75,92	1,78	0,30	37,73	0,00	0,00	0,00	513	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,48	0,12	5,74	29,96	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	4,14	15,12	5,94	0,36	25,80	0,00	0,00	0,04	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,28	0,24	6,48	33,76	0,00	0,03	0,02	0,00	0,00	6,30	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	115	2013
Итого за прием пищи:	520	16,89	13,30	77,22	495,50	16,17	0,30	0,27	175,10	2,75	174,46	223,47	41,57	3,11	207,72	0,04	0,01	1,11		
Ужин 2																				
КЕФИР	200	5,80	5,00	8,00	106,00	1,40	0,08	0,14	54,00	0,00	140,00	90,00	28,00	0,20	82,00	0,00	0,00	0,04	833	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,48	0,12	5,74	29,96	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	4,14	15,12	5,94	0,36	25,80	0,00	0,00	0,04	114	2013
Итого за прием пищи:	220	7,28	5,12	13,74	135,96	1,40	0,10	0,14	54,00	0,00	144,14	105,12	33,94	0,56	107,80	0,00	0,00	0,08		
Всего за день:		78,10	81,82	333,40	2367,36	60,00	1,20	1,40	700,00	10,00	1100,00	1100,00	250,00	12,00	1100,00	0,10	0,03	3,00		

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, рет.эк в	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мкг	F, мг		
Завтрак																				
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,35	3,30	9,29	81,55	0,47	0,03	0,11	0,01	0,00	99,93	55,44	4,36	0,26	84,67	0,00	0,00	0,00	509	2013
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,57	7,36	25,27	185,60	0,51	0,15	0,12	96,78	1,56	194,15	126,87	21,13	0,32	80,74	0,00	0,00	0,21	274	2013
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,00	0,08	72,56	0,00	0,00	0,01	44,10	0,15	1,02	1,52	0,00	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	111	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	11,48	59,92	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	0,08	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,28	0,24	6,48	33,76	0,00	0,03	0,02	0,00	0,00	6,30	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	115	2013
АПЕЛЬСИН	100	0,90	0,20	8,10	43,00	10,00	0,04	0,03	0,01	0,00	34,00	23,00	3,00	0,30	47,00	0,00	0,00	0,02	118	2013
Итого за прием пищи:	500	13,11	19,34	60,70	476,39	10,98	0,29	0,29	140,90	1,71	343,68	237,07	40,37	1,82	265,51	0,00	0,00	0,31		
II Завтрак																				
СОК ЯБЛОКО-ГРУША	200	0,00	0,00	28,28	113,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	15,00	0,10	0,30	25,00	0,00	0,00	0,00	537	2013
Итого за прием пищи:	200	0,00	0,00	28,28	113,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	15,00	0,10	0,30	25,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕРНОСЛИВОМ	60	0,93	2,03	10,05	62,19	2,24	0,01	0,03	19,00	0,00	22,82	35,70	6,41	1,04	59,32	0,05	0,00	0,21	109	2022
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ	200	5,85	10,13	17,08	182,89	6,48	0,16	0,19	139,80	2,56	60,84	74,88	37,61	1,02	110,85	0,01	0,01	0,59	258	2022
ТЕФТЕЛИ С РИСОМ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	90	15,12	10,23	12,75	203,55	6,03	0,06	0,08	100,18	2,53	12,13	82,19	23,50	1,36	102,37	0,01	0,01	0,42	544	2022
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,11	7,00	31,08	199,76	22,03	0,06	0,07	49,29	0,00	99,88	68,64	30,34	1,67	55,03	0,01	0,00	0,43	328	2022
КОМПОТ ИЗ КЛЮКВЫ	200	0,16	0,07	6,02	28,31	1,98	0,01	0,01	0,00	0,00	12,35	3,27	6,26	0,18	20,02	0,00	0,00	0,00	811	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,44	0,36	17,22	89,88	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	12,42	45,36	17,82	1,08	77,40	0,00	0,00	0,12	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,56	0,47	12,96	67,51	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	12,60	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	115	2013
Итого за прием пищи:	800	32,17	30,29	107,16	834,09	38,76	0,41	0,41	308,27	5,09	233,04	310,04	121,94	6,75	424,99	0,08	0,02	1,77		
Полдник																				
ТВОРОЖНЫЙ ДЕСЕРТ	150	10,62	8,69	34,23	257,61	0,00	0,13	0,14	120,35	2,70	175,00	103,33	5,93	0,30	55,00	0,00	0,00	0,30	5	ТТК
СОК ЯБЛОКО-ПЕРСИК	180	0,00	0,00	19,90	79,62	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	10,00	0,30	0,50	15,00	0,00	0,00	0,00	537	2013
Итого за прием пищи:	330	10,62	8,69	54,13	337,23	0,00	0,13	0,14	120,35	2,70	180,00	113,33	6,23	0,80	70,00	0,00	0,00	0,30		
Ужин																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ)	60	0,64	0,00	1,40	8,15	2,40	0,02	0,02	0,00	0,00	7,56	14,04	1,80	0,14	34,00	0,01	0,00	0,10	113	2013
ПЛОВ КУРИНЫЙ	240	11,54	14,06	43,38	346,22	2,54	0,19	0,22	80,43	0,00	62,95	196,91	46,31	0,92	108,38	0,01	0,01	0,44	592	2022
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СВЕЖИХ (ЛИМОН)	200	0,15	0,02	10,17	44,31	2,72	0,01	0,00	0,00	0,00	13,19	3,37	3,37	0,15	28,52	0,00	0,00	0,00	821	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	11,48	59,92	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	0,08	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,28	0,24	6,48	33,76	0,00	0,03	0,02	0,00	0,00	6,30	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	115	2013
Итого за прием пищи:	560	16,57	14,56	72,91	492,36	7,66	0,29	0,26	80,43	0,00	98,28	244,56	63,36	2,13	222,50	0,02	0,01	0,62		
Ужин 2																				
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,80	6,40	9,40	120,00	2,60	0,08	0,30	50,05	0,50	240,00	180,00	18,00	0,20	92,00	0,00	0,00	0,00	512	2013
Итого за прием пищи:	200	5,80	6,40	9,40	120,00	2,60	0,08	0,30	50,05	0,50	240,00	180,00	18,00	0,20	92,00	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		78,27	79,28	332,58	2373,19	60,00	1,20	1,40	700,00	10,00	1100,00	1100,00	250,00	12,00	1100,00	0,10	0,03	3,00		

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, рет.эк в	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мг		
Завтрак																				
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	1,88	1,79	10,76	66,67	0,47	0,03	0,10	0,01	0,00	99,19	75,92	1,78	0,30	37,73	0,00	0,00	0,00	513	2013
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	150	6,86	7,23	23,59	186,87	2,12	0,11	0,17	141,59	2,26	203,37	93,70	23,39	0,65	91,26	0,01	0,00	0,65	427	2022
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	0,53	7,25	9,82	106,65	0,00	0,02	0,02	64,10	0,15	5,16	16,64	5,94	0,38	27,30	0,00	0,00	0,00	99	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,48	0,12	5,74	29,96	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	4,14	15,12	5,94	0,36	25,80	0,00	0,00	0,04	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,28	0,24	6,48	33,76	0,00	0,03	0,02	0,00	0,00	6,30	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	115	2013
БАНАН	100	0,20	0,00	17,00	68,80	10,00	0,04	0,05	0,03	0,00	8,00	28,00	2,00	0,60	48,00	0,00	0,00	0,00	118	2013
Итого за прием пищи:	500	12,23	16,63	73,39	492,71	12,59	0,25	0,36	205,73	2,41	326,16	229,38	39,05	2,49	230,09	0,01	0,00	0,69		
II Завтрак																				
ГРУША	100	0,39	0,29	11,99	52,13	2,00	0,02	0,03	1,60	0,00	17,10	14,40	1,80	1,00	22,00	0,00	0,00	0,01	118	2013
СОК ЯБЛОКО-ВИШНЯ	180	0,00	0,00	15,08	60,32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,82	10,00	0,00	0,00	25,00	0,00	0,00	0,00	537	2013
Итого за прием пищи:	280	0,39	0,29	27,07	112,45	2,00	0,02	0,03	1,60	0,00	37,92	24,40	1,80	1,00	47,00	0,00	0,00	0,01		
Обед																				
САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ И СЛАДКОГО ПЕРЦА	60	0,57	2,94	6,01	52,78	2,20	0,03	0,03	0,06	0,00	8,48	15,35	1,47	0,46	46,32	0,01	0,00	0,01	83	2022
ЩИ "НОВГОРОДСКИЕ"	200	1,65	4,94	16,75	118,06	9,98	0,05	0,03	68,16	0,00	39,23	33,87	10,94	0,80	54,92	0,01	0,01	0,11	287	2022
РЫБА (ГОРБУША) ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	120	12,47	20,36	7,45	262,92	2,11	0,19	0,14	89,46	1,20	36,79	128,10	23,15	0,87	98,69	0,02	0,01	0,34	349	2013
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	150	2,28	6,60	25,29	169,68	4,94	0,09	0,06	102,95	1,08	37,74	68,29	21,92	0,82	58,48	0,01	0,00	0,44	435	2013
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СУХИХ	200	0,00	0,00	8,71	34,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,07	0,00	1,98	0,00	0,93	0,00	0,00	0,00	819	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,44	0,36	17,22	89,88	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	12,42	45,36	17,82	1,08	77,40	0,00	0,00	0,12	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,56	0,47	12,96	67,51	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	12,60	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	115	2013
Итого за прием пищи:	830	23,97	35,67	94,39	795,66	19,23	0,47	0,29	260,63	2,28	156,33	290,97	77,28	4,43	336,74	0,05	0,02	1,02		
Полдник																				
ЗАПЕКАНКА ПО-ГРЕЧЕСКИ	150	7,34	9,68	45,77	299,56	5,27	0,06	0,07	52,36	1,96	137,37	128,09	22,82	0,76	61,41	0,02	0,00	0,55	6	ТТК
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,57	1,55	8,95	56,03	0,29	0,01	0,07	0,01	0,00	60,98	42,08	1,24	0,64	33,95	0,00	0,00	0,00	506	2013
Итого за прием пищи:	350	8,91	11,23	54,72	355,59	5,56	0,07	0,14	52,37	1,96	198,35	170,17	24,06	1,40	95,36	0,02	0,00	0,55		
Ужин																				
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ, ПРИПУЩЕННОЙ С ЯБЛОКОМ И ИЗЮМОМ	60	0,61	0,10	7,66	34,23	1,11	0,03	0,03	75,75	0,00	21,73	23,93	15,05	0,12	31,84	0,00	0,00	0,02	69	2022
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	120	10,12	7,40	5,12	127,56	12,64	0,16	0,17	91,97	3,31	60,01	152,54	21,88	0,61	62,87	0,02	0,01	0,18	488	2022
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	150	1,13	2,10	27,59	133,78	5,05	0,08	0,08	11,90	0,04	113,27	72,99	29,25	0,15	82,34	0,01	0,00	0,43	350	2016
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СУХИХ (ЧЕРНОСЛИВ)	200	6,42	0,13	23,03	94,97	0,22	0,00	0,02	0,00	0,00	21,58	13,82	8,78	0,50	60,71	0,00	0,00	0,00	825	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,22	0,18	8,61	44,94	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,06	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,28	0,24	6,48	33,76	0,00	0,03	0,02	0,00	0,00	6,30	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	115	2013
Итого за прием пищи:	580	21,78	10,15	78,49	469,24	19,02	0,33	0,32	179,62	3,35	229,10	285,96	83,87	2,12	276,46	0,03	0,01	0,69		
Ужин 2																				
РЯЖЕНКА	200	5,80	5,00	8,40	108,00	1,60	0,04	0,26	0,05	0,00	148,00	84,00	18,00	0,20	88,55	0,00	0,00	0,00	835	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,48	0,12	5,74	29,96	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	4,14	15,12	5,94	0,36	25,80	0,00	0,00	0,04	114	2013
Итого за прием пищи:	220	7,28	5,12	14,14	137,96	1,60	0,06	0,26	0,05	0,00	152,14	99,12	23,94	0,56	114,35	0,00	0,00	0,04		
Всего за день:		74,56	79,09	342,20	2363,61	60,00	1,20	1,40	700,00	10,00	1100,00	1100,00	250,00	12,00	1100,00	0,10	0,03	3,00		

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, рет.эк в	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мг			
Завтрак																					
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,57	1,55	8,95	56,03	0,29	0,01	0,07	0,01	0,00	60,98	42,08	1,24	0,64	33,95	0,00	0,00	0,00	506	2013	
КАША "ЯНТАРНАЯ" ИЗ ПШЕНА С ЯБЛОКАМИ	150	3,53	9,44	48,41	292,72	1,68	0,15	0,14	96,48	1,84	219,91	100,06	32,24	0,37	81,98	0,01	0,00	0,01	275	2013	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,48	0,12	5,74	29,96	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	4,14	15,12	5,94	0,36	25,80	0,00	0,00	0,04	114	2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,28	0,24	6,48	33,76	0,00	0,03	0,02	0,00	0,00	6,30	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	115	2013	
ЯБЛОКО	100	0,39	0,39	8,63	37,83	4,00	0,02	0,02	0,01	0,00	14,40	9,90	1,20	0,99	78,01	0,00	0,00	0,01	118	2013	
Итого за прием пищи:	490	8,25	11,74	78,21	450,30	5,97	0,23	0,25	96,50	1,84	305,73	167,16	40,62	2,56	219,74	0,01	0,00	0,06			
II Завтрак																					
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ	180	2,34	4,50	6,30	101,70	1,26	0,05	0,31	45,00	0,00	216,00	153,00	25,20	0,00	82,80	0,00	0,00	0,04	831	2022	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,48	0,12	5,74	29,96	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	4,14	15,12	5,94	0,36	25,80	0,00	0,00	0,04	114	2013	
Итого за прием пищи:	200	3,82	4,62	12,04	131,66	1,26	0,07	0,31	45,00	0,00	220,14	168,12	31,14	0,36	108,60	0,00	0,00	0,08			
Обед																					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	0,72	1,97	6,81	47,85	1,42	0,02	0,03	100,14	0,00	26,16	23,27	19,49	0,11	14,00	0,00	0,00	0,03	74	2022	
СУП С ЛАПШОЙ	200	3,96	8,50	9,38	129,88	0,58	0,03	0,02	82,47	0,00	18,54	36,34	9,27	0,55	72,52	0,01	0,01	0,34	280	2022	
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	100	17,05	18,83	8,84	273,03	3,20	0,10	0,04	53,89	3,26	23,96	64,29	19,25	0,51	73,29	0,01	0,01	0,38	485	2022	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	2,14	2,60	36,32	177,24	10,38	0,12	0,10	43,25	0,55	39,78	84,63	18,78	0,22	61,90	0,01	0,00	0,24	643	2022	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,01	0,00	14,63	58,56	1,44	0,02	0,02	0,00	0,00	11,34	11,34	0,48	2,27	16,00	0,00	0,00	0,00	537	2013	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,44	0,36	17,22	89,88	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	12,42	45,36	17,82	1,08	77,40	0,00	0,00	0,12	114	2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,56	0,47	12,96	67,51	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	12,60	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	115	2013	
Итого за прием пищи:	790	30,88	32,73	106,16	843,95	17,02	0,40	0,24	279,75	3,81	144,80	265,23	85,09	5,14	315,11	0,03	0,02	1,11			
Полдник																					
ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ	150	5,31	9,64	33,66	242,64	1,08	0,10	0,12	151,32	1,35	134,84	88,60	14,53	0,29	58,03	0,01	0,00	0,38	7	ТТК	
КИСЕЛЬ ИЗ СМОРОДИЫ	200	0,17	0,06	13,93	58,06	3,80	0,00	0,01	0,00	0,00	16,75	12,03	0,27	0,09	28,30	0,00	0,00	0,00	785	2022	
АПЕЛЬСИН	100	0,90	0,20	8,10	43,00	10,00	0,04	0,03	0,01	0,00	34,00	23,00	3,00	0,30	47,00	0,00	0,00	0,02	118	2013	
Итого за прием пищи:	450	6,38	9,90	55,69	343,70	14,88	0,14	0,16	151,33	1,35	185,59	123,63	17,80	0,68	133,33	0,01	0,00	0,40			
Ужин																					
САЛАТ ИЗ КАЛЬМАРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ И ЛУКОМ	60	6,33	2,93	2,56	61,93	6,94	0,07	0,04	25,02	1,00	34,19	100,82	10,25	0,52	58,36	0,02	0,00	0,15	50	2022	
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ	110	11,10	8,93	1,16	129,41	0,58	0,10	0,19	66,38	2,00	36,82	117,01	17,21	0,37	60,84	0,02	0,01	0,53	459	2022	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ В МОЛОКЕ	150	4,04	6,31	29,46	190,79	3,32	0,04	0,14	20,02	0,00	110,16	95,71	33,92	0,25	73,35	0,01	0,00	0,59	432	2013	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,16	0,00	4,20	17,45	0,03	0,00	0,01	0,00	0,00	11,99	6,08	0,09	0,60	21,07	0,00	0,00	0,00	502	2013	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	11,48	59,92	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	0,08	114	2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,28	0,24	6,48	33,76	0,00	0,03	0,02	0,00	0,00	6,30	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	115	2013	
Итого за прием пищи:	580	25,87	18,65	55,34	493,26	10,87	0,28	0,40	111,42	3,00	207,74	349,86	73,35	2,66	265,22	0,05	0,01	1,35			
Ужин 2																					
СОК МУЛЬТИФРУКТ	200	1,40	0,20	28,00	119,40	10,00	0,08	0,04	16,00	0,00	36,00	26,00	2,00	0,60	58,00	0,00	0,00	0,00	537	2013	
Итого за прием пищи:	200	1,40	0,20	28,00	119,40	10,00	0,08	0,04	16,00	0,00	36,00	26,00	2,00	0,60	58,00	0,00	0,00	0,00			
Всего за день:			76,60	77,84	335,44	2382,27	60,00	1,20	1,40	700,00	10,00	1100,00	1100,00	250,00	12,00	1100,00	0,10	0,03	3,00		

8 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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, рет.эк в	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мкг	Ғ, мг		
Завтрак																				
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,16	0,00	4,20	17,45	0,03	0,00	0,01	0,00	0,00	11,99	6,08	0,09	0,60	21,07	0,00	0,00	0,00	502	2013
КАША ПШЕННАЯ	150	5,79	9,01	28,89	219,81	0,42	0,13	0,10	111,32	1,11	132,51	86,45	12,54	0,64	85,47	0,01	0,00	0,35	177.1	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,00	0,08	72,56	0,00	0,00	0,01	44,10	0,15	1,02	1,52	0,00	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	111	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	11,48	59,92	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	0,08	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,28	0,24	6,48	33,76	0,00	0,03	0,02	0,00	0,00	6,30	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	115	2013
ГРУША	100	0,39	0,29	11,99	52,13	2,00	0,02	0,03	1,60	0,00	17,10	14,40	1,80	1,00	22,00	0,00	0,00	0,01	118	2013
Итого за прием пищи:	520	10,63	17,78	63,12	455,63	2,45	0,22	0,17	157,02	1,26	177,20	138,69	26,31	3,18	181,64	0,01	0,00	0,44		
II Завтрак																				
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,80	6,40	9,40	120,00	2,60	0,08	0,30	50,05	0,50	240,00	180,00	18,00	0,20	92,00	0,00	0,00	0,00	512	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,48	0,12	5,74	29,96	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	4,14	15,12	5,94	0,36	25,80	0,00	0,00	0,04	114	2013
Итого за прием пищи:	220	7,28	6,52	15,14	149,96	2,60	0,10	0,30	50,05	0,50	244,14	195,12	23,94	0,56	117,80	0,00	0,00	0,04		
Обед																				
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ КОНСЕРВИРОВАННОЙ	60	1,72	3,02	3,60	48,28	2,28	0,05	0,03	0,00	0,00	10,26	31,71	1,77	0,16	26,43	0,00	0,00	0,10		
УХА ПО-ЦАРСКИ	200	4,07	6,42	17,18	142,78	3,50	0,10	0,08	78,17	2,40	42,42	84,45	30,60	0,83	84,10	0,02	0,01	0,43	275	2022
ГОВЯДИНА, ТУШЕНАЯ С КАПУСТОЙ	240	18,26	16,71	49,67	422,11	32,94	0,19	0,26	123,99	2,79	98,62	145,97	53,69	0,83	103,06	0,03	0,01	0,62	500	2022
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СУХИХ (КУРАГА)	200	1,01	0,06	17,63	75,97	0,32	0,02	0,03	0,12	0,00	37,04	26,28	1,70	0,28	44,24	0,00	0,00	0,01	819	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	11,48	59,92	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	0,08	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,56	0,47	12,96	67,51	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	12,60	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	115	2013
Итого за прием пищи:	780	30,58	26,92	112,52	816,57	39,04	0,45	0,43	202,28	5,19	209,22	318,65	99,64	3,22	309,43	0,05	0,02	1,24		
Полдник																				
ПЕЧЕНЬЕ	40	2,87	9,65	26,36	203,77	0,00	0,04	0,02	0,00	1,00	37,86	30,24	10,80	0,50	30,40	0,01	0,00	0,20	609	2013
БАНАН	100	0,20	0,00	17,00	68,80	10,00	0,04	0,05	0,03	0,00	8,00	28,00	2,00	0,60	48,00	0,00	0,00	0,00	118	2013
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	1,88	1,79	10,76	66,67	0,47	0,03	0,10	0,01	0,00	99,19	75,92	1,78	0,30	37,73	0,00	0,00	0,00	513	2013
Итого за прием пищи:	320	4,95	11,44	54,12	339,24	10,47	0,11	0,17	0,04	1,00	145,05	134,16	14,58	1,40	116,13	0,01	0,00	0,20		
Ужин																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ	60	0,66	2,04	6,56	46,84	2,25	0,01	0,02	0,00	0,00	15,91	17,46	9,23	0,82	60,29	0,01	0,00	0,21	54	2011
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	90	8,41	4,79	2,74	87,71	0,75	0,11	0,05	92,87	1,98	79,58	65,22	10,82	0,70	84,54	0,01	0,01	0,45	580	2022
РИС С ГОРОШКОМ, КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ	170	4,06	3,14	47,31	233,74	0,75	0,06	0,03	143,73	0,07	17,48	83,50	30,30	0,72	88,42	0,01	0,00	0,34	660	2022
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,57	1,55	8,95	56,03	0,29	0,01	0,07	0,01	0,00	60,98	42,08	1,24	0,64	33,95	0,00	0,00	0,00	506	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,48	0,12	5,74	29,96	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	4,14	15,12	5,94	0,36	25,80	0,00	0,00	0,04	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,28	0,24	6,48	33,76	0,00	0,03	0,02	0,00	0,00	6,30	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	115	2013
Итого за прием пищи:	560	17,46	11,88	77,78	488,04	4,04	0,24	0,19	236,61	2,05	184,39	223,38	57,53	3,44	293,00	0,03	0,01	1,04		
Ужин 2																				
КЕФИР	200	5,80	5,00	8,00	106,00	1,40	0,08	0,14	54,00	0,00	140,00	90,00	28,00	0,20	82,00	0,00	0,00	0,04	833	2022
Итого за прием пищи:	200	5,80	5,00	8,00	106,00	1,40	0,08	0,14	54,00	0,00	140,00	90,00	28,00	0,20	82,00	0,00	0,00	0,04		
Всего за день:		76,70	79,54	330,68	2355,44	60,00	1,20	1,40	700,00	10,00	1100,00	1100,00	250,00	12,00	1100,00	0,10	0,03	3,00		

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, рет.эк в	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мкг	Ф, мг		
Завтрак																				
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,35	3,30	9,29	81,55	0,47	0,03	0,11	0,01	0,00	99,93	55,44	4,36	0,26	84,67	0,00	0,00	0,00	509	2013
ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	150	11,00	10,61	3,88	155,01	0,90	0,08	0,07	164,17	2,42	141,30	105,55	38,43	0,47	99,58	0,01	0,00	0,35	413	2022
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	0,53	7,25	9,82	106,65	0,00	0,02	0,02	64,10	0,15	5,16	16,64	5,94	0,38	27,30	0,00	0,00	0,00	99	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,48	0,12	5,74	29,96	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	4,14	15,12	5,94	0,36	25,80	0,00	0,00	0,04	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,28	0,24	6,48	33,76	0,00	0,03	0,02	0,00	0,00	6,30	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	115	2013
АПЕЛЬСИН	100	0,90	0,20	8,10	43,00	10,00	0,04	0,03	0,01	0,00	34,00	23,00	3,00	0,30	47,00	0,00	0,00	0,02	118	2013
Итого за прием пищи:	500	18,54	21,72	43,31	449,93	11,37	0,22	0,25	228,29	2,57	290,83	215,75	57,67	1,97	284,35	0,01	0,00	0,41		
II Завтрак																				
РЯЖЕНКА	200	5,80	5,00	8,40	108,00	1,60	0,04	0,26	0,05	0,00	148,00	84,00	18,00	0,20	88,55	0,00	0,00	0,00	835	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,48	0,12	5,74	29,96	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	4,14	15,12	5,94	0,36	25,80	0,00	0,00	0,04	114	2013
Итого за прием пищи:	220	7,28	5,12	14,14	137,96	1,60	0,06	0,26	0,05	0,00	152,14	99,12	23,94	0,56	114,35	0,00	0,00	0,04		
Обед																				
ИКРА ИЗ БАКЛАЖАНОВ	60	0,99	7,74	12,97	125,50	10,68	0,02	0,03	0,09	0,00	23,22	16,74	8,10	0,38	33,00	0,01	0,00	0,10	182	2022
СУП ХАРЧО	200	2,74	3,41	27,15	150,25	0,98	0,03	0,03	87,71	1,39	13,95	49,31	16,36	0,62	96,01	0,02	0,01	0,49	252	2022
ГОВЯДИНА В КИСЛО-СЛАДКОМ СОУСЕ	90	8,31	6,10	7,89	119,70	1,75	0,12	0,06	48,08	1,90	14,33	100,06	16,65	1,13	86,06	0,01	0,01	0,28	495	2022
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	150	2,79	4,72	51,11	258,08	6,62	0,07	0,03	137,63	0,94	19,85	50,79	17,54	0,53	77,19	0,02	0,00	0,42	300	2013
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,16	0,00	4,20	17,45	0,03	0,00	0,01	0,00	0,00	11,99	6,08	0,09	0,60	21,07	0,00	0,00	0,00	502	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	11,48	59,92	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	0,08	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,56	0,47	12,96	67,51	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	12,60	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	115	2013
Итого за прием пищи:	780	20,51	22,68	127,76	798,41	20,06	0,33	0,19	273,51	4,23	104,22	253,22	70,62	4,38	364,93	0,06	0,02	1,37		
Полдник																				
ТВОРОЖНЫЙ ДЕСЕРТ	150	10,62	8,69	34,23	257,61	0,00	0,13	0,14	120,35	2,70	175,00	103,33	5,93	0,30	55,00	0,00	0,00	0,30	5	ТТК
СОК ЯБЛОКО-ВИНОГРАД	200	0,05	0,72	26,65	113,28	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	19,80	9,00	1,00	0,34	28,00	0,00	0,00	0,25	537	2013
Итого за прием пищи:	350	10,67	9,41	60,88	370,89	0,08	0,13	0,14	120,35	2,70	194,80	112,33	6,93	0,64	83,00	0,00	0,00	0,55		
Ужин																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0,55	2,03	2,01	29,18	3,94	0,03	0,02	0,04	0,00	9,52	17,60	8,52	0,50	12,79	0,00	0,00	0,00	15	2016
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ	240	12,73	10,93	46,58	335,61	18,99	0,28	0,20	27,71	0,00	86,71	195,52	57,90	0,92	106,78	0,03	0,01	0,59	449	2022
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,01	0,00	14,63	58,56	1,44	0,02	0,02	0,00	0,00	11,34	11,34	0,48	2,27	16,00	0,00	0,00	0,00	537	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,48	0,12	5,74	29,96	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	4,14	15,12	5,94	0,36	25,80	0,00	0,00	0,04	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,28	0,24	6,48	33,76	0,00	0,03	0,02	0,00	0,00	6,30	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	115	2013
Итого за прием пищи:	520	16,05	13,32	75,44	487,07	24,37	0,38	0,26	27,75	0,00	118,01	239,58	72,84	4,25	161,37	0,03	0,01	0,63		
Ужин 2																				
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,80	6,40	9,40	120,00	2,60	0,08	0,30	50,05	0,50	240,00	180,00	18,00	0,20	92,00	0,00	0,00	0,00	512	2013
Итого за прием пищи:	200	5,80	6,40	9,40	120,00	2,60	0,08	0,30	50,05	0,50	240,00	180,00	18,00	0,20	92,00	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		78,85	78,65	330,93	2364,26	60,08	1,20	1,40	700,00	10,00	1100,00	1100,00	250,00	12,00	1100,00	0,10	0,03	3,00		

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, рет.эк в	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мг		
Завтрак																				
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	1,88	1,79	10,76	66,67	0,47	0,03	0,10	0,01	0,00	99,19	75,92	1,78	0,30	37,73	0,00	0,00	0,00	513	2013
КАША МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ	150	2,66	2,92	41,42	202,60	0,44	0,10	0,07	125,97	1,28	79,47	86,08	15,46	0,37	105,90	0,01	0,00	0,00	271	2013
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	40	1,96	3,43	5,87	62,16	0,05	0,02	0,05	72,00	0,98	53,40	42,53	4,40	0,07	7,77	0,00	0,00	0,06	96	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,48	0,12	5,74	29,96	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	4,14	15,12	5,94	0,36	25,80	0,00	0,00	0,04	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,28	0,24	6,48	33,76	0,00	0,03	0,02	0,00	0,00	6,30	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	115	2013
ЯБЛОКО	100	0,39	0,39	8,63	37,83	4,00	0,02	0,02	0,01	0,00	14,40	9,90	1,20	0,99	78,01	0,00	0,00	0,01	118	2013
Итого за прием пищи:	510	9,65	8,89	78,90	432,98	4,96	0,22	0,26	197,99	2,26	256,90	229,55	28,78	2,29	255,21	0,01	0,00	0,11		
II Завтрак																				
СОК ЯБЛОКО-ПЕРСИК	200	0,00	0,00	22,09	88,38	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,55	11,10	0,33	0,56	16,65	0,00	0,00	0,00	537	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,48	0,12	5,74	29,96	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	4,14	15,12	5,94	0,36	25,80	0,00	0,00	0,04	114	2013
Итого за прием пищи:	220	1,48	0,12	27,83	118,34	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	9,69	26,22	6,27	0,92	42,45	0,00	0,00	0,04		
Обед																				
САЛАТ "ОСЕННИЙ"	60	0,37	1,79	12,56	67,83	2,59	0,04	0,04	0,24	0,00	15,78	31,09	14,65	0,66	98,94	0,01	0,00	0,32	142	2022
РАССОЛЬНИК "ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	3,97	4,21	25,19	154,53	5,26	0,07	0,07	40,17	1,60	27,89	72,74	24,96	0,21	109,49	0,01	0,01	0,34	218	2022
ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	240	13,44	19,02	46,19	410,11	6,14	0,20	0,11	138,76	1,95	34,31	75,69	35,47	0,85	72,38	0,03	0,01	0,44		ТТК
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СВЕЖИХ (ЛИМОН)	200	0,15	0,02	10,17	44,31	2,72	0,01	0,00	0,00	0,00	13,19	3,37	3,37	0,15	28,52	0,00	0,00	0,00	821	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,44	0,36	17,22	89,88	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	12,42	45,36	17,82	1,08	77,40	0,00	0,00	0,12	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,56	0,47	12,96	67,51	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	12,60	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	115	2013
Итого за прием пищи:	800	24,93	25,87	124,29	834,17	16,71	0,43	0,25	179,17	3,55	116,19	228,25	96,27	3,35	386,73	0,05	0,02	1,22		
Полдник																				
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ	50	6,76	10,43	15,46	182,75	0,11	0,04	0,07	105,35	1,48	48,30	45,29	4,15	0,46	21,55	0,00	0,00	0,21	11	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,80	6,40	9,40	120,00	2,60	0,08	0,30	50,05	0,50	240,00	180,00	18,00	0,20	92,00	0,00	0,00	0,00	512	2013
АПЕЛЬСИН	100	0,90	0,20	8,10	43,00	10,00	0,04	0,03	0,01	0,00	34,00	23,00	3,00	0,30	47,00	0,00	0,00	0,02	118	2013
Итого за прием пищи:	350	13,46	17,03	32,96	345,75	12,71	0,16	0,40	155,41	1,98	322,30	248,29	25,15	0,96	160,55	0,00	0,00	0,23		
Ужин																				
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1 ВАРИАНТ)	60	0,53	2,08	3,51	34,88	1,40	0,03	0,03	30,26	0,00	13,97	17,46	1,30	0,21	36,86	0,01	0,00	0,11	48	2011
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ (ВАРИАНТ №2)	90	12,21	10,61	8,80	179,53	0,36	0,17	0,10	43,92	2,21	16,88	72,58	25,89	0,74	66,57	0,02	0,01	0,42	534	2022
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,11	7,00	31,08	199,76	22,03	0,06	0,07	49,29	0,00	99,88	68,64	30,34	1,67	55,03	0,01	0,00	0,43	328	2022
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,16	0,00	4,20	17,45	0,03	0,00	0,01	0,00	0,00	11,99	6,08	0,09	0,60	21,07	0,00	0,00	0,00	502	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,48	0,12	5,74	29,96	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	4,14	15,12	5,94	0,36	25,80	0,00	0,00	0,04	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,28	0,23	6,48	33,76	0,00	0,03	0,02	0,00	0,00	6,30	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00	115	2013
Итого за прием пищи:	540	18,77	20,04	59,81	495,34	23,82	0,31	0,23	123,47	2,21	153,16	179,88	63,56	4,28	205,33	0,04	0,01	1,00		
Ужин 2																				
СНЕЖОК	200	5,59	5,00	21,98	155,24	1,80	0,06	0,26	43,96	0,00	241,76	187,81	29,97	0,20	49,73	0,00	0,00	0,40	535	2013
Итого за прием пищи:	200	5,59	5,00	21,98	155,24	1,80	0,06	0,26	43,96	0,00	241,76	187,81	29,97	0,20	49,73	0,00	0,00	0,40		
Всего за день:		73,88	76,95	345,77	2381,82	60,00	1,20	1,40	700,00	10,00	1100,00	1100,00	250,00	12,00	1100,00	0,10	0,03	3,00		

11 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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, рет.эк в	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мкг	F, мг		
Завтрак																				
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,57	1,55	8,95	56,03	0,29	0,01	0,07	0,01	0,00	60,98	42,08	1,24	0,64	33,95	0,00	0,00	0,00	506	2013
ОМЛЕТ	150	15,38	20,48	4,84	265,20	0,24	0,07	0,35	185,23	2,75	254,50	101,16	16,84	0,51	47,67	0,01	0,00	0,36	420	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,22	0,18	8,61	44,94	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,06	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,28	0,24	6,48	33,76	0,00	0,03	0,02	0,00	0,00	6,30	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	115	2013
ГРУША	100	0,39	0,29	11,99	52,13	2,00	0,02	0,03	1,60	0,00	17,10	14,40	1,80	1,00	22,00	0,00	0,00	0,01	118	2013
Итого за прием пищи:	500	20,84	22,74	40,87	452,06	2,53	0,16	0,47	186,84	2,75	345,09	180,32	28,79	2,89	142,32	0,01	0,00	0,43		
II Завтрак																				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,48	0,12	5,74	29,96	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	4,14	15,12	5,94	0,36	25,80	0,00	0,00	0,04	114	2013
КЕФИР	200	5,80	5,00	8,00	106,00	1,40	0,08	0,14	54,00	0,00	140,00	90,00	28,00	0,20	82,00	0,00	0,00	0,04	833	2022
Итого за прием пищи:	220	7,28	5,12	13,74	135,96	1,40	0,10	0,14	54,00	0,00	144,14	105,12	33,94	0,56	107,80	0,00	0,00	0,08		
Обед																				
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	60	0,70	1,70	4,76	37,14	8,37	0,02	0,01	20,12	0,00	19,27	14,06	1,98	0,43	55,25	0,01	0,00	0,09	33	2022
БОРЩ "СИБИРСКИЙ"	200	3,00	3,49	15,48	105,33	7,23	0,09	0,14	80,50	1,60	41,22	53,91	31,16	0,66	74,91	0,02	0,01	0,48	217	2022
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД МАРИНАДОМ	120	10,28	8,47	25,21	218,19	16,68	0,12	0,13	144,21	2,20	59,97	194,73	60,15	0,51	87,72	0,01	0,01	0,47	446	2022
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ РЕЗАНЫЙ	150	3,11	8,21	29,98	206,25	4,03	0,14	0,10	81,91	0,14	16,64	83,98	5,70	0,25	66,07	0,01	0,00	0,25	636	2022
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СУХИХ (ЧЕРНОСЛИВ)	200	6,42	0,13	23,03	94,97	0,22	0,00	0,02	0,00	0,00	21,58	13,82	8,78	0,50	60,71	0,00	0,00	0,00	825	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,44	0,36	17,22	89,88	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	12,42	45,36	17,82	1,08	77,40	0,00	0,00	0,12	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,56	0,47	12,96	67,51	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	12,60	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	115	2013
Итого за прием пищи:	830	30,51	22,83	128,64	819,27	36,53	0,48	0,43	326,74	3,94	183,70	405,86	125,59	3,83	422,06	0,05	0,02	1,41		
Полдник																				
ПЛЮШКА "МОСКОВСКАЯ"	100	6,68	5,74	60,12	318,86	0,00	0,12	0,06	46,72	0,14	65,72	69,15	11,97	0,32	75,97	0,01	0,00	0,32	1013	2022
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,16	0,00	4,20	17,45	0,03	0,00	0,01	0,00	0,00	11,99	6,08	0,09	0,60	21,07	0,00	0,00	0,00	502	2013
Итого за прием пищи:	300	6,84	5,74	64,32	336,31	0,03	0,12	0,07	46,72	0,14	77,71	75,23	12,06	0,92	97,04	0,01	0,00	0,32		
Ужин																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА	60	0,92	2,90	3,70	44,58	9,92	0,01	0,02	0,00	0,00	28,23	23,07	11,05	0,71	51,87	0,01	0,00	0,11	106	2022
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ (ВАРИАНТ №1)	90	6,47	9,88	2,95	126,60	8,00	0,17	0,08	0,00	1,96	51,28	104,86	19,31	0,47	89,02	0,01	0,01	0,04	534	2022
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150	2,91	7,38	25,15	176,66	1,04	0,08	0,07	85,69	1,21	140,42	105,50	10,54	0,92	98,36	0,01	0,00	0,32	301	2013
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	1,88	1,79	10,76	66,67	0,47	0,03	0,10	0,01	0,00	99,19	75,92	1,78	0,30	37,73	0,00	0,00	0,00	513	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,48	0,12	5,74	29,96	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	4,14	15,12	5,94	0,36	25,80	0,00	0,00	0,04	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,28	0,23	6,48	33,76	0,00	0,03	0,02	0,00	0,00	6,30	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00	115	2013
Итого за прием пищи:	520	14,94	22,30	54,78	478,23	19,43	0,34	0,29	85,70	3,17	329,56	324,47	48,62	3,46	302,78	0,03	0,01	0,51		
Ужин 2																				
СОК ЯБЛОКО-ВИНОГРАД	200	0,05	0,72	26,65	113,28	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	19,80	9,00	1,00	0,34	28,00	0,00	0,00	0,25	537	2013
Итого за прием пищи:	200	0,05	0,72	26,65	113,28	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	19,80	9,00	1,00	0,34	28,00	0,00	0,00	0,25		
Всего за день:		80,46	79,45	329,00	2335,11	60,00	1,20	1,40	700,00	10,00	1100,00	1100,00	250,00	12,00	1100,00	0,10	0,03	3,00		

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, рет.эк в	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мкг	F, мг			
Завтрак																					
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,35	3,30	9,29	81,55	0,47	0,03	0,11	0,01	0,00	99,93	55,44	4,36	0,26	84,67	0,00	0,00	0,00	509	2013	
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА, ЗАПЕЧЕННОГО С ИЗЮМОМ	150	7,93	5,06	23,41	170,90	0,23	0,10	0,30	130,77	2,16	251,57	278,20	35,65	0,77	94,02	0,01	0,00	0,53	431	2022	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	0,53	7,25	9,82	106,65	0,00	0,02	0,02	64,10	0,15	5,16	16,64	5,94	0,38	27,30	0,00	0,00	0,00	99	2013	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,48	0,12	5,74	29,96	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	4,14	15,12	5,94	0,36	25,80	0,00	0,00	0,04	114	2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,28	0,24	6,48	33,76	0,00	0,03	0,02	0,00	0,00	6,30	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	115	2013	
БАНАН	100	0,20	0,00	17,00	68,80	10,00	0,04	0,05	0,03	0,00	8,00	28,00	2,00	0,60	48,00	0,00	0,00	0,00	118	2013	
Итого за прием пищи:	500	14,77	15,97	71,74	491,62	10,70	0,24	0,50	194,91	2,31	375,10	393,40	53,89	2,57	279,79	0,01	0,00	0,57			
II Завтрак																					
СОК ЯБЛОКО-ГРУША	200	0,00	0,00	28,28	113,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	15,00	0,10	0,30	25,00	0,00	0,00	0,00	537	2013	
Итого за прием пищи:	200	0,00	0,00	28,28	113,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	15,00	0,10	0,30	25,00	0,00	0,00	0,00			
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ)	60	0,64	0,00	1,40	8,15	2,40	0,02	0,02	0,00	0,00	7,56	14,04	1,80	0,14	34,00	0,01	0,00	0,10	113	2013	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200	3,79	6,68	19,90	154,88	5,76	0,07	0,07	106,49	1,50	56,68	63,77	26,96	0,80	61,64	0,01	0,01	0,53	238	2022	
ШНИЦЕЛЬ	90	11,70	20,05	13,26	280,29	0,00	0,15	0,09	20,00	1,90	76,86	69,41	26,72	0,77	54,90	0,02	0,01	0,44	557	2022	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	150	2,28	6,60	25,29	169,68	4,94	0,09	0,06	102,95	1,08	37,74	68,29	21,92	0,82	58,48	0,01	0,00	0,44	435	2013	
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СВЕЖИХ (ГРУШИ)	200	0,11	0,08	7,63	32,12	0,56	0,01	0,01	0,45	0,00	12,17	4,03	4,64	0,50	14,09	0,00	0,00	0,00	818	2022	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,44	0,36	17,22	89,88	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	12,42	45,36	17,82	1,08	77,40	0,00	0,00	0,12	114	2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,56	0,47	12,96	67,51	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	12,60	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	115	2013	
Итого за прием пищи:	800	25,52	34,24	97,66	802,51	13,66	0,45	0,28	229,89	4,48	216,03	264,90	99,86	4,51	300,51	0,05	0,02	1,63			
Полдник																					
ВАФЛИ	40	1,09	7,28	29,99	189,84	0,00	0,01	0,02	30,00	0,00	45,76	12,96	3,60	0,54	56,00	0,00	0,00	0,00	607	2013	
КИСЕЛЬ ИЗ БРУСНИКИ	200	0,09	0,03	20,37	82,11	0,96	0,00	0,00	20,00	0,00	13,59	8,86	3,97	0,09	41,34	0,00	0,00	0,00	785	2022	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,48	0,12	5,74	29,96	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	4,14	15,12	5,94	0,36	25,80	0,00	0,00	0,04	114	2013	
МАНДАРИН	100	0,40	0,40	8,90	39,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	0,20	78,01	0,00	0,00	0,01	118	2013	
Итого за прием пищи:	360	3,06	7,83	65,00	340,91	10,96	0,06	0,04	50,01	0,00	79,49	47,94	21,51	1,19	201,15	0,00	0,00	0,05			
Ужин																					
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	60	0,48	0,06	1,02	6,54	3,00	0,01	0,01	0,00	0,00	13,80	14,40	8,40	0,36	84,60	0,01	0,00	0,05		2008	
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	240	22,78	15,59	33,36	364,87	18,76	0,31	0,22	175,02	2,71	127,24	158,08	46,54	1,89	72,71	0,03	0,01	0,69	478	2022	
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СУХИХ (КУРАГА)	200	1,01	0,06	17,63	75,97	0,32	0,02	0,03	0,12	0,00	37,04	26,28	1,70	0,28	44,24	0,00	0,00	0,01	819	2022	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,28	0,23	6,48	33,76	0,00	0,03	0,02	0,00	0,00	6,30	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00	115	2013	
Итого за прием пищи:	520	25,55	15,94	58,49	481,14	22,08	0,37	0,28	175,14	2,71	184,38	198,76	56,64	3,23	201,55	0,04	0,01	0,75			
Ужин 2																					
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,80	6,40	9,40	120,00	2,60	0,08	0,30	50,05	0,50	240,00	180,00	18,00	0,20	92,00	0,00	0,00	0,00	512	2013	
Итого за прием пищи:	200	5,80	6,40	9,40	120,00	2,60	0,08	0,30	50,05	0,50	240,00	180,00	18,00	0,20	92,00	0,00	0,00	0,00			
Всего за день:			74,70	80,38	330,57	2349,30	60,00	1,20	1,40	700,00	10,00	1100,00	1100,00	250,00	12,00	1100,00	0,10	0,03	3,00		

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, рет.эк в	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мкг	F, мг		
Завтрак																				
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	1,88	1,79	10,76	66,67	0,47	0,03	0,10	0,01	0,00	99,19	75,92	1,78	0,30	37,73	0,00	0,00	0,00	513	2013
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	5,17	5,54	43,67	245,22	0,44	0,19	0,16	33,09	1,16	195,88	94,56	14,45	0,62	54,91	0,01	0,00	0,34	254	2013
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	40	1,96	3,43	5,87	62,16	0,05	0,02	0,05	72,00	0,98	53,40	42,53	4,40	0,07	7,77	0,00	0,00	0,06	96	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,28	0,24	6,48	33,76	0,00	0,03	0,02	0,00	0,00	6,30	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	115	2013
АПЕЛЬСИН	100	0,90	0,20	8,10	43,00	10,00	0,04	0,03	0,01	0,00	34,00	23,00	3,00	0,30	47,00	0,00	0,00	0,02	118	2013
Итого за прием пищи:	490	11,19	11,20	74,88	450,81	10,96	0,31	0,36	105,11	2,14	388,77	236,01	23,63	1,49	147,41	0,01	0,00	0,42		
II Завтрак																				
СНЕЖОК	180	5,04	4,50	19,80	139,86	1,62	0,05	0,23	39,60	0,00	217,80	169,20	27,00	0,18	44,80	0,00	0,00	0,36	535	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,48	0,12	5,74	29,96	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	4,14	15,12	5,94	0,36	25,80	0,00	0,00	0,04	114	2013
Итого за прием пищи:	200	6,52	4,62	25,54	169,82	1,62	0,07	0,23	39,60	0,00	221,94	184,32	32,94	0,54	70,60	0,00	0,00	0,40		
Обед																				
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ, ПРИПУЩЕННОЙ С ЯБЛОКОМ И ИЗЮМОМ	60	0,61	0,10	7,66	34,23	1,11	0,03	0,03	75,75	0,00	21,73	23,93	15,05	0,12	31,84	0,00	0,00	0,02	69	2022
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	200	7,12	2,20	16,01	112,32	15,40	0,07	0,10	50,26	1,86	40,21	42,35	19,10	0,54	81,53	0,02	0,00	0,43	245	2022
КОТЛЕТЫ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ НАТУРАЛЬНЫЕ	90	13,65	10,80	10,79	194,96	0,59	0,09	0,13	42,86	1,16	29,11	77,13	29,11	0,51	58,42	0,01	0,01	0,39	611	2022
СЛОЖНЫЙ ГАРНИР (КАРТОФЕЛЬ, МОРКОВЬ)	150	2,72	9,23	39,13	250,47	18,20	0,13	0,07	56,00	0,00	36,82	78,24	24,72	0,38	78,00	0,01	0,00	0,36	666	2022
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СУХИХ	200	0,00	0,00	8,71	34,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,07	0,00	1,98	0,00	0,93	0,00	0,00	0,00	819	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,44	0,36	17,22	89,88	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	12,42	45,36	17,82	1,08	77,40	0,00	0,00	0,12	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,56	0,47	12,96	67,51	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	12,60	0,00	0,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	115	2013
Итого за прием пищи:	800	31,10	23,16	112,48	784,20	35,30	0,43	0,36	224,87	3,02	161,96	267,01	107,78	4,03	328,12	0,04	0,01	1,32		
Полдник																				
ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ	150	5,31	9,64	33,66	242,64	1,08	0,10	0,12	151,32	1,35	134,84	88,60	14,53	0,29	58,03	0,01	0,00	0,38	310	ТТК
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,57	1,55	8,95	56,03	0,29	0,01	0,07	0,01	0,00	60,98	42,08	1,24	0,64	33,95	0,00	0,00	0,00	506	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,48	0,12	5,74	29,96	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	4,14	15,12	5,94	0,36	25,80	0,00	0,00	0,04	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,28	0,24	6,48	33,76	0,00	0,03	0,02	0,00	0,00	6,30	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	115	2013
Итого за прием пищи:	390	9,64	11,55	54,83	362,39	1,37	0,16	0,21	151,33	1,35	206,26	145,80	21,71	1,49	117,78	0,01	0,00	0,42		
Ужин																				
САЛАТ ИЗ КАЛЬМАРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ И ЛУКОМ	60	6,33	2,93	2,56	61,93	6,94	0,07	0,04	25,02	1,00	34,19	100,82	10,25	0,52	58,36	0,02	0,00	0,15	50	2022
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	100	7,73	7,01	3,29	107,17	0,49	0,03	0,10	10,88	1,64	21,97	49,15	17,36	0,34	186,27	0,02	0,00	0,05	372	2013
КАША РАССЫПЧАТАЯ ПЕРЛОВАЯ	170	2,12	3,33	31,70	165,25	0,00	0,05	0,03	14,99	0,55	27,00	65,43	21,70	0,38	98,49	0,00	0,02	0,24	358	2022
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	0,53	7,25	9,82	106,65	0,00	0,02	0,02	64,10	0,15	5,16	16,64	5,94	0,38	27,30	0,00	0,00	0,00	99	2013
КОМПОТ ИЗ ВИШНИ С ЯБЛОКАМИ	200	0,22	0,12	8,42	36,00	1,88	0,02	0,01	0,00	0,00	16,25	6,84	2,27	0,18	22,37	0,00	0,00	0,00	812	2022
Итого за прием пищи:	560	16,93	20,64	55,79	477,00	9,31	0,19	0,20	114,99	3,34	104,57	238,88	57,52	1,80	392,79	0,04	0,02	0,44		
Ужин 2																				
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,01	0,00	14,63	58,56	1,44	0,02	0,02	0,00	0,00	11,34	11,34	0,48	2,27	16,00	0,00	0,00	0,00	537	2013
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	0,53	7,25	9,82	106,65	0,00	0,02	0,02	64,10	0,15	5,16	16,64	5,94	0,38	27,30	0,00	0,00	0,00	99	2013
Итого за прием пищи:	210	0,54	7,25	24,45	165,21	1,44	0,04	0,04	64,10	0,15	16,50	27,98	6,42	2,65	43,30	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		75,92	78,42	347,97	2409,43	60,00	1,20	1,40	700,00	10,00	1100,00	1100,00	250,00	12,00	1100,00	0,10	0,03	3,00		

14 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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, рет.эк в	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мг		
Завтрак																				
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,57	1,55	8,95	56,03	0,29	0,01	0,07	0,01	0,00	60,98	42,08	1,24	0,64	33,95	0,00	0,00	0,00	506	2013
КАША "ДРУЖБА"	150	4,09	4,17	43,97	229,77	0,49	0,08	0,08	70,17	1,43	138,38	84,13	24,42	0,69	72,92	0,01	0,00	0,31	266	2013
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,00	0,08	72,56	0,00	0,00	0,01	44,10	0,15	1,02	1,52	0,00	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	111	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,48	0,12	5,74	29,96	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	4,14	15,12	5,94	0,36	25,80	0,00	0,00	0,04	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,28	0,24	6,48	33,76	0,00	0,03	0,02	0,00	0,00	6,30	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	115	2013
МАНДАРИН	100	0,40	0,40	8,90	39,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	0,20	78,01	0,00	0,00	0,01	118	2013
Итого за прием пищи:	500	8,87	14,48	74,12	461,08	10,78	0,17	0,20	114,29	1,58	226,82	153,85	39,60	2,11	212,18	0,01	0,00	0,36		
II Завтрак																				
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,80	6,40	9,40	120,00	2,60	0,08	0,30	50,05	0,50	240,00	180,00	18,00	0,20	92,00	0,00	0,00	0,00	512	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,48	0,12	5,74	29,96	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	4,14	15,12	5,94	0,36	25,80	0,00	0,00	0,04	114	2013
Итого за прием пищи:	220	7,28	6,52	15,14	149,96	2,60	0,10	0,30	50,05	0,50	244,14	195,12	23,94	0,56	117,80	0,00	0,00	0,04		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	60	0,87	2,01	9,04	57,73	2,06	0,01	0,02	0,00	0,00	17,32	22,30	10,43	0,38	37,40	0,01	0,00	0,21	107	2022
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	200	4,36	4,87	24,96	161,11	3,68	0,10	0,07	83,58	1,74	30,42	77,01	18,94	0,74	107,23	0,02	0,01	0,42	241	2022
ГОВЯДИНА, ЗАПЕЧЕННАЯ С МАКАРОНАМИ И СЫРОМ	240	13,98	20,94	36,40	389,98	2,98	0,10	0,06	148,43	2,87	95,44	90,67	30,05	1,23	86,90	0,02	0,01	0,53	477	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	11,48	59,92	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	0,08	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,56	0,47	12,96	67,51	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	12,60	0,00	0,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	115	2013
СОК ЯБЛОКО-ПЕРСИК	180	0,00	0,00	19,90	79,62	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	10,00	0,30	0,50	15,00	0,00	0,00	0,00	537	2013
Итого за прием пищи:	760	24,73	28,53	114,74	815,87	8,72	0,30	0,18	232,01	4,61	169,06	230,22	71,60	4,97	298,13	0,05	0,02	1,24		
Полдник																				
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ	150	9,50	8,48	48,08	291,88	15,86	0,15	0,04	50,02	0,80	18,35	69,01	24,08	0,50	82,25	0,01	0,00	0,05	291	2022
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,16	0,00	4,20	17,45	0,03	0,00	0,01	0,00	0,00	11,99	6,08	0,09	0,60	21,07	0,00	0,00	0,00	502	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,48	0,12	5,74	29,96	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	4,14	15,12	5,94	0,36	25,80	0,00	0,00	0,04	114	2013
Итого за прием пищи:	370	11,14	8,60	58,02	339,29	15,89	0,17	0,05	50,02	0,80	34,48	90,21	30,11	1,46	129,12	0,01	0,00	0,09		
Ужин																				
САЛАТ КУКУРУЗНЫЙ С КУРИЦЕЙ	60	3,73	4,03	2,33	60,51	6,14	0,05	0,04	78,91	0,90	7,86	34,91	7,66	0,10	31,93	0,01	0,00	0,33	130	2022
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ	100	12,26	3,39	10,61	121,99	1,30	0,12	0,07	94,70	1,61	39,20	41,07	26,69	0,83	85,34	0,01	0,01	0,51	474	2022
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С ЛУКОМ	150	3,24	6,92	25,14	176,28	12,70	0,15	0,10	30,01	0,00	28,81	93,58	14,68	0,61	69,97	0,01	0,00	0,35	126	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	1,88	1,79	10,76	66,67	0,47	0,03	0,10	0,01	0,00	99,19	75,92	1,78	0,30	37,73	0,00	0,00	0,00	513	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,48	0,12	5,74	29,96	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	4,14	15,12	5,94	0,36	25,80	0,00	0,00	0,04	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,28	0,23	6,48	33,76	0,00	0,03	0,02	0,00	0,00	6,30	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00	115	2013
Итого за прием пищи:	530	23,87	16,48	61,06	489,17	20,61	0,40	0,33	203,63	2,51	185,50	260,60	56,75	2,90	250,77	0,03	0,01	1,23		
Ужин 2																				
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ	200	2,60	5,00	7,00	113,00	1,40	0,06	0,34	50,00	0,00	240,00	170,00	28,00	0,00	92,00	0,00	0,00	0,04	831	2022
Итого за прием пищи:	200	2,60	5,00	7,00	113,00	1,40	0,06	0,34	50,00	0,00	240,00	170,00	28,00	0,00	92,00	0,00	0,00	0,04		
Всего за день:		78,49	79,61	330,08	2368,37	60,00	1,20	1,40	700,00	10,00	1100,00	1100,00	250,00	12,00	1100,00	0,10	0,03	3,00		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, рет.экв	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мг
Итого за весь период	1078,00	1106,00	4690,00	33156,98	840,08	16,80	19,60	9800,00	140,00	15400,00	15400,00	3500,00	168,00	15400,00	1,38	0,42	42,00
Среднее значение за период	77,00	79,00	335,00	2368,36	60,01	1,20	1,40	700,00	10,00	1100,00	1100,00	250,00	12,00	1100,00	0,10	0,03	3,00
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13.00	30.02	56.97														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Категория питающихся	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин	Ужин 2
7-11 лет	503	219	801	358	551	204