

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор Государственного бюджетного
общеобразовательного учреждения

«Тля́нче-Тама́кская

школа- интернат для детей с ограниченными
возможностями здоровья»

_____/Шамилова Л.Х./
« 1 » августа 2022 г.

**Примерное двухнедельное
(четырнадцатидневное) меню рационов
пятиразового питания
на 2022-2023 учебный год**

ГБОУ «Тля́нче- Тама́кская школа- интернат
для детей с ограниченными возможностями здоровья»

Меню составлено на осенне-зимний период

по сборнику рецептур

на продукцию для обучающихся

во всех образовательных учреждениях

/Под ред.М.П.Могильного и В.А.Тутельяна-М.:ДеЛи принт,2011

Время приема пищи

от 7 до 11 лет	от 11 лет и старше
Завтрак -7.25	Завтрак -7.25
Полдник - 10.00	Полдник - 10.00
Обед - 13.40	Обед - 14.00
Полдник - 16.45	Полдник - 17.00
Ужин- 18.30	Ужин- 18.45

**Примерное двухнедельное
(четырнадцатидневное) меню рационов
пятиразового питания
от 7 до 11 лет**

**ГБОУ «Тлянче- Тамакская школа- интернат
для детей с ограниченными возможностями здоровья»**

МЕНЮ

7-11лет

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	11 день	12 день	13 день	14 день
Завтрак													
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 180	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ 180	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 180	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 200	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 180	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 180	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 180/10	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ 180	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 180	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ 180	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 180/15	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 200	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ 180	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 180/10
БУТЕРБРОДЫ СО СЛИВ. МАСЛОМ И СЫРОМ 100/20/20	БУТЕРБРОДЫ СО СЛИВ. МАСЛОМ И СЫРОМ 100/20/20	ХЛЕБ ПШЕН. С МАСЛОМ 100/20	БУТЕРБРОДЫ СО СЛИВ. МАСЛОМ И СЫРОМ 100/20/20	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ 100/20/20	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ 100/20/20	ХЛЕБ ПШЕН. С МАСЛОМ 100/20	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ 100/20/20	ХЛЕБ ПШЕН. С МАСЛОМ 100/20	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ 100/20/20	ХЛЕБ ПШЕН. С МАСЛОМ 100/20	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ 100/20/20	БУТЕРБРОДЫ СО СЛИВ. МАСЛОМ И СЫРОМ 100/20/20	ХЛЕБ ПШЕН. С МАСЛОМ 100/20
КАКАО С МОЛОКОМ СЛАЩ 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	КАКАО С МОЛОКОМ СЛАЩ 200	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ 40	КАКАО С МОЛОКОМ 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	КАКАО С МОЛОКОМ 200	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40	КАКАО С МОЛОКОМ 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	КАКАО С МОЛОКОМ 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	КАКАО С МОЛОКОМ 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200
			КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200				КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200						
Полдник													
СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 200	СОК ПЕРСИКОВЫЙ 200	СОК ФРУКТОВЫЙ 200	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 200	СОК ВИНОГРАДНЫЙ 200	СОК ФРУКТОВЫЙ 200	СОК ВЕШНЕВЫЙ 200	СОК ПЕРСИКОВЫЙ 200	СОК АБРИКОСОВЫЙ 200	СОК ФРУКТОВЫЙ 200	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	СОК АБРИКОСОВЫЙ 200	СОК ФРУКТОВЫЙ 200
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 250	ГРУША 270	БАНАН 180	ГРУША 270	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 264	АПЕЛЬСИН 200	БАНАН 180	ГРУША 270	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 264	АПЕЛЬСИН 200	БАНАН 180	ГРУША 270	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 264	БАНАН 180
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100
Обед													
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ НА МК БУЛЬОНЕ 200/10	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ НА МК БУЛЬОНЕ 200	БОРЩ НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ 200/10	СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ НА МК СО СМЕТАНОЙ 200/10	СУП ГОРОХОВЫЙ НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ 200	СУП С КЛЕЦКАМИ НА МК БУЛЬОНЕ 200	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ 200	РАССОЛНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ 200/10	БОРЩ НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ 200/10	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ НА МК БУЛЬОНЕ 200	СУП ГОРОХОВЫЙ НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ 200	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ НА МК БУЛЬОНЕ 200/10	СУП С КЛЕЦКАМИ НА МК БУЛЬОНЕ 200	СУП С КРУПНОЙ НА МК СО СМЕТАНОЙ 200/10
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ 180	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 200	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 180	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 180	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ 230	ПЛОВ ПО-УЗБЕКСКИ 230	РОЖКИ С МАСЛОМ СЛИВОЧ. 180	ЖАРКОЕ ПО- ДОМАШНЕМУ 220	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ 180	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ 220	РОЖКИ С МАСЛОМ СЛИВОЧ. 200	КАША ПЕРЛОВАЯ ВЯЗКАЯ 180	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 180	РОЖКИ С МАСЛОМ СЛИВОЧ. 180
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ 2шт) 50/50	СОУС ТОМАТНЫЙ №364 50	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ 80	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ (2 шт) 40/40	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ 60	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ 60	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ (2 шт) 40/40	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ый ВАРИАНТ) 100	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ 80	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ый ВАРИАНТ) 100	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ 40/40	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ 80	РЫБА ЖАРЕНАЯ 70	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ 80
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ 100	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 60	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 60	САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА 60	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА 200	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 200	СОУС ТОМАТНЫЙ №364 50	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА 200	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ 100	КИСЕЛЬ 200	СОУС ТОМАТНЫЙ №364 50	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ 60	САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА 60	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 60
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 200	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 200	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО- ЯГОДНЫЙ С ВИТАМИНОМ "С" 200	НАПИТОК ИЗ КУРАГИ 200	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 200	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 100	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 200	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 200	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО- ЯГОДНЫЙ С ВИТАМИНОМ "С" 200
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100			НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 200		ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100		НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 200	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100
						ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100				ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100			
Полдник II													
КЕФИР 200	РЯЖЕНКА 200	КЕФИР 200	РЯЖЕНКА 200	КЕФИР 200	РЯЖЕНКА 200	КЕФИР 200	РЯЖЕНКА 200	КЕФИР 200	РЯЖЕНКА 200	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 200	РЯЖЕНКА 200	КЕФИР 200	РЯЖЕНКА 200
ПЕЧЕНЬЕ 40	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ" 90	ВАФЛИ 30	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ 90	ПРЯНИКИ 60	ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЬЕ С ТВОРОГОМ 90	ВАФЛИ 30	ОПАДЫ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 100/15	ПЕЧЕНЬЕ 40	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ" 90	ПРЯНИКИ 60	ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЬЕ С КАРТОШКОЙ 100	ВАФЛИ 30	ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЬЕ С КАРТОШКОЙ 100
Ужин													
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ 180	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ 180	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 180	КАША ПЕРЛОВАЯ ВЯЗКАЯ 180	КАША "ДРУЖБА" 180	ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ 180	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ 180	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ 180	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ 200	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ 180	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВ. 180	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ 180	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ 230	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ 180
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ (2 кус) 50/50	РЫБА ЖАРЕНАЯ 70	РЫБНЫЕ КОНСЕРВЫ С ТЕРМИЧЕСКИМИ ОБРАБОТКАМИ 110	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ 80	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ЛУКОМ (2 кус) 50/50	РЫБА ЖАРЕНАЯ 70	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ (2 кус) 50/50	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ (2 шт) 40/40	РЫБА ЖАРЕНАЯ 70	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ (2 кус) 50/50	РЫБНЫЕ КОНСЕРВЫ С ТЕРМИЧЕСКИМИ ОБРАБОТКАМИ 110	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ (2 шт) 40/40	ЧАЙ С МОЛОКОМ 200	РЫБА СОЛЕНАЯ (ПОРЦИЯМИ) 100
ЧАЙ С МОЛОКОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 200	ЧАЙ С МОЛОКОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ЧАЙ С МОЛОКОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 200	ЧАЙ С МОЛОКОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100		ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	180	11,4	14,3	2,9	185,1	0,1	0,3	0,2	1,7	94,7	14,5	176,6	1,9	214	2008	
БУТЕРБРОДЫ СО СЛИВ. МАСЛОМ И СЫРОМ	100/20/20	11,3	23,2	42,6	425,6	0,2	0,1	0,2	2,7	208,6	28,6	202,2	4,1	3	2011	
КАКАО С МОЛОКОМ СЛАЩ.	200	3,3	2,7	24,3	135,4	0	0,5	0	0	108,8	19,8	83,8	0,5	382	2011	
Итого за прием пищи:	520	26,0	40,2	69,8	746,1	0,3	0,9	0,4	4,4	412,1	62,9	462,6	6,5			
Полдник																
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	442	2008	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	250	1,1	1,1	25,9	124,1	0,1	26,4	0	1,7	42,2	21,1	29	5,8		2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008	
Итого за прием пищи:	550	8,7	2,2	88,5	414,1	0,3	30,4	0	3,9	74,2	48,1	130	12,6			
Обед																
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ НА МК БУЛЬОНЕ	200/10	15,7	11,3	24,2	267,0	0,1	30,8	0,2	0,7	95,4	57,7	197,4	3,8	95	2008	
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	180	7,8	4,6	16,3	137,3	0,2	0	0	3,3	39,8	29,6	72,3	2,2	335	2008	
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ 2шт)	50/50	12,1	13,4	9,8	207,2	0	1,4	0	2,1	18,8	19,7	122,0	1,7	288	2008	
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	100	1,7	3,1	9,7	76,6	0	8,3	0,6	1,5	29,5	25,0	55,1	1,1	30	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	8,5	1,8	0	0	402	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008	
Итого за прием пищи:	890	43,9	33,3	121,8	969,5	0,5	40,5	0,8	9,8	210,0	152,8	533,8	12,8			
Полдник II																
КЕФИР	200	5,8	5	8	106	0,1	1,4	0,1	0,1	240	28	190	0,2	401	2011	
ПЕЧЕНЬЕ	40	3	3,9	29,8	166,8	0	0	0	0	11,6	8	36	0,8		2008	
Итого за прием пищи:	240	8,8	8,9	37,8	272,8	0,1	1,4	0,1	0,1	251,6	36	226	1,0			
Ужин																
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	180	5,8	7,2	23,3	182,0	0,1	0,5	0	1,7	112,8	56,5	139,9	1,6	324	2008	
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ (2 кус)	50/50	10,3	4,6	5,9	108,1	0,1	2,6	0,8	0,6	60,4	49,1	173,0	1,4	254	2011	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,9	1,3	22,5	108,5	0	0,4	0	0	66,4	14,9	50,9	1,5	430	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008	
Итого за прием пищи:	580	24,6	14,0	94,1	602,6	0,4	3,5	0,8	4,5	257,6	139,5	450,8	8,5			
Всего за день:		112,0	98,6	412,0	3005,1	1,6	76,7	2,1	22,7	1205,5	439,3	1803,2	41,4			

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	180	5,6	11,2	26,6	228,9	0,1	0,5	0,1	0,8	116,5	30,8	126,1	0,7	324	2008
БУТЕРБРОДЫ СО СЛИВ. МАСЛОМ И СЫРОМ	100/20/20	11,3	23,2	42,6	425,6	0,2	0,1	0,2	2,7	208,6	28,6	202,2	4,1	3	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,0	2,4	20,4	115,4	0	0,5	0	0	108,1	14,8	78,4	0,2	379	2011
Итого за прием пищи:	520	19,9	36,8	89,6	769,9	0,3	1,1	0,3	3,5	433,2	74,2	406,7	5,0		
Полдник															
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	19,6	83,4	0	1,6	0	0	12,6	7,2	12,6	2,5	389	2011
ГРУША	270	1,1	0,8	27,8	126,9	0,1	13,5	0	1	51,3	32,4	43,2	5,4		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008
Итого за прием пищи:	570	8,7	1,9	89,8	414,3	0,3	15,1	0	3,2	81,9	58,6	142,8	11,9		
Обед															
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ НА М/К БУЛЬОНЕ	200	16,0	10,7	31,4	285,3	0,1	8,9	0,2	0,5	29,5	39,8	179,9	2,9	106	2008
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	14,3	14,1	16,1	250,0	0	17,8	0	0,7	58,7	33,6	154,1	2,5	298	2011
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0,5	1,9	3,8	34,9	0	1,1	0,1	0,9	7,3	4,8	7,8	0,1	364	2008
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,8	4,0	9,6	76,4	0	2,2	0	1,8	18,2	10,7	21,1	0,7	31	2011
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1	0,1	28,3	118,5	0	0,3	0,1	0	37,3	20,7	26,3	0,5	401	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008
Итого за прием пищи:	810	39,2	31,7	131,6	969,1	0,3	30,3	0,4	6,1	169,0	128,6	476,2	10,7		
Полдник II															
РЯЖЕНКА	200	5,8	5	8,4	108	0	0,6	0,1	0	248	28	184	0,2	435	2008
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	90	23,2	12,0	46,6	389,2	0,1	0,5	0	2,3	138,7	28,6	203,6	1,1	479	2008
Итого за прием пищи:	290	29,0	17,0	55,0	497,2	0,1	1,1	0,1	2,3	386,7	56,6	387,6	1,3		
Ужин															
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	180	4,5	10,7	27,5	224,3	0	0,5	0,1	0,3	112,3	23,5	107,6	0,3	184	2008
РЫБА ЖАРЕНАЯ	70	9,5	8,3	2	121,3	0,1	0,1	0	3,6	28,8	30,6	133,5	0,6	233	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,4	0	15,5	64,4	0	0,8	0	0	18,8	10,2	15,7	1,4	431	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008
Итого за прием пищи:	550	21,0	19,9	87,4	614,0	0,3	1,4	0,1	6,1	177,9	83,3	343,8	6,3		
Всего за день:		117,8	107,3	453,4	3264,5	1,3	49,0	0,9	21,2	1248,7	401,3	1757,1	35,2		

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	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	180	33,8	9,1	28,0	330,9	0,1	0,7	0	2,3	242,7	38,7	292,4	0,7	219	2008
ХЛЕБ ПШЕН. С МАСЛОМ	100/20	6,7	16,9	42,6	349,1	0,2	0	0,1	2,6	20	19	90	4		2008
КАКАО С МОЛОКОМ СЛАЩ.	200	3,3	2,7	24,3	135,4	0	0,5	0	0	108,8	19,8	83,8	0,5	382	2011
Итого за прием пищи:	500	43,8	28,7	94,9	815,4	0,3	1,2	0,1	4,9	371,5	77,5	466,2	5,2		
Полдник															
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	200	1	0,2	19,6	83,4	0	1,6	0	0	12,6	7,2	12,6	2,5	389	2011
БАНАН	180	2,7	0,9	37,8	172,8	0,1	18	0	0	14,4	75,6	50,4	1,1		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008
Итого за прием пищи:	480	10,3	2,0	99,8	460,2	0,3	19,6	0	2,2	45,0	101,8	150,0	7,6		
Обед															
БОРЩ НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/10	15,1	15,2	26,4	305,1	0,1	23,1	0,2	2,2	92,1	54,7	185,9	3,6	76	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	3,7	9,1	16,6	161,4	0,1	0	0,1	2,2	17,1	54,8	82,6	2,0	181	2008
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	12,0	22,4	6,4	273,2	0	1,4	0,4	2,7	21,9	19,9	114,1	1,8	259	2008
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,8	5,0	4,2	64,7	0	1,2	1,2	2,5	28,4	21,2	30,8	0,5	40	2011
КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0	0	30,0	119,9	0	0	0	0	11,5	2,0	3,6	0	411	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008
Итого за прием пищи:	830	38,2	52,6	126,0	1128,3	0,4	25,7	1,9	11,8	189,0	171,6	504,0	11,9		
Полдник II															
КЕФИР	200	5,8	5	8	106	0,1	1,4	0,1	0,1	240	28	190	0,2	401	2011
ВАФЛИ	30	0,8	1	23,2	106,2	0	0	0	0	4,8	3	10,8	0,5		2008
Итого за прием пищи:	230	6,6	6	31,2	212,2	0,1	1,4	0,1	0,1	244,8	31	200,8	0,7		
Ужин															
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	5,0	10,1	30,0	229,6	0,2	14,3	0,1	0,4	74,5	42,3	130,3	1,8	335	2008
РЫБНЫЕ КОНСЕРВЫ С ТЕРМИЧЕСКИМИ ОБРАБОТКАМИ	110	19,1	0	0	76,4	0	0	0	0	0	0	0	0	87	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,4	0	20,2	82,3	0	0,1	0	0	17,4	9,7	14,9	1,4	431	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008
Итого за прием пищи:	590	31,1	11,0	92,6	592,3	0,4	14,4	0,1	2,6	109,9	71,0	232,2	7,2		
Всего за день:		130,0	100,3	444,5	3208,4	1,5	62,3	2,2	21,6	960,2	452,9	1553,2	32,6		

4 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															
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	5,6	8,9	21,5	189,7	0,1	0,6	0,1	0,6	135,8	17,9	106,7	0,5	112	2008
БУТЕРБРОДЫ СО СЛИВ. МАСЛОМ И СЫРОМ	100/20/20	11,3	23,2	42,6	425,6	0,2	0,1	0,2	2,7	208,6	28,6	202,2	4,1	3	2011
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2	22	5	77	1	213	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,0	2,4	25,2	134,7	0	0,5	0	0	108,2	14,8	78,4	0,2	379	2011
Итого за прием пищи:	580	25,0	39,1	89,6	813,0	0,33	1,2	0,4	3,5	474,6	66,3	464,3	5,8		
Полдник															
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	442	2008
ГРУША	270	1,1	0,8	27	123,1	0,1	5,4	0	1	46,2	29,2	38,9	4,9	к/к	к/к
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008
Итого за прием пищи:	570	8,7	1,9	89,6	413,1	0,3	9,4	0	3,2	78,2	56,2	139,9	11,7		
Обед															
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ НА МК СО СМЕТАНОЙ	200/10	16,0	14,8	30,6	323,3	0,2	9,4	0,3	3,1	51,6	78,7	221,3	4,1	93	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4,2	8,3	17,6	163,1	0,1	37,9	0,4	0,5	106,9	39,0	78,2	2,4	139	2011
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ (2 шт)	40/40	10,2	10,7	5,3	158,4	0,1	0,8	0	2,9	41,2	34,0	151,0	0,8	294	2011
САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА	60	0,8	3,0	4,7	49,6	0	2,4	0	1,4	16,4	7,4	30,8	0,5		2011
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	200	0	0	17,5	69,6	0	0	0	0	8,5	1,8	0	0	440	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008
Итого за прием пищи:	830	37,8	37,7	118,1	968,0	0,6	50,5	0,7	10,1	242,6	179,9	568,3	11,8		
Полдник II															
РЯЖЕНКА	200	5,8	5	8,4	108	0	0,6	0,1	0	248	28	184	0,2	435	2008
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	90	22,3	4,8	52,5	344,7	0,1	0,2	0	1,4	88,9	23,9	170,6	1,0	695	1996
Итого за прием пищи:	290	28,1	9,8	60,9	452,7	0,1	0,8	0,1	1,4	336,9	51,9	354,6	1,2		
Ужин															
КАША ПЕРЛОВАЯ ВЯЗКАЯ	180	5,0	9,1	20,9	186,1	0	0,5	0,1	1,1	120,8	21,7	145,8	0,6	324	2008
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	11,9	13,3	6,3	191,8	0	1,4	0,3	2,1	20,9	19,9	112,6	1,8	259	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,4	0	15,5	64,4	0	0,8	0	0	18,8	10,2	15,7	1,4	431	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008
Итого за прием пищи:	560	23,9	23,3	85,1	646,3	0,2	2,7	0,4	5,4	178,5	70,8	361,1	7,8		
Всего за день:		123,5	111,8	443,3	3293,1	1,53	64,6	1,6	23,6	1310,8	425,1	1888,2	38,3		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	180	11,5	22,3	3,0	256,3	0,1	0,3	0,3	3,5	95,2	14,5	177,4	1,9	214	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	100/20/20	11,2	23,0	42,6	423,4	0,2	0	0,2	2,7	180,4	26,7	179,9	4,1	1	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,3	2,7	24,3	135,4	0	0,5	0	0	108,8	19,8	83,8	0,5	433	2008
Итого за прием пищи:	520	26,0	48,0	69,9	815,1	0,3	0,8	0,5	6,2	384,4	61,0	441,1	6,5		
Полдник															
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	19,6	83,4	0	1,6	0	0	12,6	7,2	12,6	2,5	389	2011
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	264	1,1	1,1	25,9	124,1	0,1	26,4	0	1,7	42,2	21,1	29	5,8		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008
Итого за прием пищи:	564	8,7	2,2	87,9	411,5	0,3	28,0	0	3,9	72,8	47,3	128,6	12,3		
Обед															
СУП ГОРОХОВЫЙ НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200	16,7	16,3	25,2	318,3	0,2	8,9	0,2	3,9	54,1	50,7	189,9	3,5	92	2008
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	230	14,6	23,0	29,1	380,7	0,2	14,7	0,1	2,8	32,8	49,5	193,3	3,2	299	2008
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0,5	0,1	1	7,8	0	3	0	0	13,8	8,4	14,4	0,4		2008
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	8,5	1,8	0	0	401	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008
Итого за прием пищи:	790	38,4	40,3	117,1	988,2	0,6	26,6	0,3	8,9	127,2	129,4	484,6	11,1		
Полдник II															
КЕФИР	200	5,8	5	8	106	0,1	1,4	0,1	0,1	240	28	190	0,2	401	2011
ПРЯНИКИ	60	3,5	2,8	45	219,6	0	0	0	0	6,6	5,4	30	0,5		2008
Итого за прием пищи:	260	9,3	7,8	53	325,6	0,1	1,4	0,1	0,1	246,6	33,4	220	0,7		
Ужин															
КАША "ДРУЖБА"	180	5,0	6,8	27,1	190,2	0	0,5	0	0,5	111,5	26,1	114,6	0,5	190	2008
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ЛУКОМ (2 кус)	50/50	9,8	9,5	3,3	138,6	0,1	1,8	0	2,5	42,6	35,9	153,9	1,0	254	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,9	1,3	27,4	127,9	0	0,4	0	0	66,5	14,9	50,9	1,5	430	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008
Итого за прием пищи:	580	23,3	18,5	100,2	660,7	0,3	2,7	0	5,2	238,6	95,9	406,4	7,0		
Всего за день:		105,7	116,8	428,1	3201,1	1,6	59,5	0,9	24,3	1069,6	367,0	1680,7	37,6		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	5,4	10,8	26,9	224,2	0	0,5	0,1	0,8	115,0	16,4	93,4	0,4	189	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	100/20/20	11,2	23,0	42,6	423,4	0,2	0	0,2	2,7	180,4	26,7	179,9	4,1	1	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,0	2,4	25,2	134,7	0	0,5	0	0	108,2	14,8	78,4	0,2	379	2011
Итого за прием пищи:	520	19,6	36,2	94,7	782,3	0,2	1,0	0,3	3,5	403,6	57,9	351,7	4,7		
Полдник															
СОК ВИНОГРАДНЫЙ	200	1	0,2	19,6	83,4	0	1,6	0	0	12,6	7,2	12,6	2,5	389	2011
АПЕЛЬСИН	200	1,8	0,4	16,3	86,4	0,1	120,6	0	0,4	68,3	26,1	46,2	0,6		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008
Итого за прием пищи:	500	9,4	1,5	78,3	373,8	0,3	122,2	0	2,6	98,9	52,3	145,8	7,1		
Обед															
СУП С КЛЕЦКАМИ НА МК БУЛЬОНЕ	200	16,0	10,7	31,4	285,3	0,1	8,9	0,2	0,5	41,0	41,8	180,6	3,0	124	2011
ПЛОВ ПО-УЗБЕКСКИ	230	13,4	14,5	22,5	274,1	0	1,8	0,8	2,9	35,1	38,9	157,3	2,2	266	2008
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ	60	0,8	3,0	10,5	72,6	0	2,6	0	1,5	18,1	10,5	19,8	1,0	54	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	8,5	1,8	0	0	402	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008
Итого за прием пищи:	790	36,8	29,1	126,2	913,4	0,3	13,3	1,0	7,1	120,7	112,0	444,7	10,2		
Полдник II															
РЯЖЕНКА	200	5,8	5	8,4	108	0	0,6	0,1	0	248	28	184	0,2	435	2008
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ТВОРОГОМ	90	23,9	16,2	50,1	441,7	0,1	0,5	0,1	2,4	140,0	29,3	208,1	1,1	479	2008
Итого за прием пищи:	290	29,7	21,2	58,5	549,7	0,1	1,1	0,2	2,4	388,0	57,3	392,1	1,3		
Ужин															
ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ	180	3,8	8,6	19,5	169,4	0,1	22,4	0,6	0,6	65,4	40,0	88,7	1,9	406	2011
РЫБА ЖАРЕНАЯ	70	9,5	6,3	2	103,9	0,1	0,1	0	2,7	28,8	30,6	133,4	0,6	233	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,4	0	15,4	63,0	0	0,1	0	0	17,3	9,7	14,9	1,4	431	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008
Итого за прием пищи:	550	20,3	15,8	79,3	540,3	0,4	22,6	0,6	5,5	129,5	99,3	324,0	7,9		
Всего за день:		115,8	103,8	437,0	3159,5	1,3	160,2	2,1	21,1	1140,7	378,8	1658,3	31,2		

7 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															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	180/10	33,5	11,9	20,6	324,6	0,1	0,6	0,1	0,4	231,8	37,7	283,9	0,7	223	2011
ХЛЕБ ПШЕН. С МАСЛОМ	100/20	6,7	16,9	42,6	349,1	0,2	0	0,1	2,6	20	19	90	4		2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,3	2,7	24,3	135,4	0	0,5	0	0	108,8	19,8	83,8	0,5	433	2008
Итого за прием пищи:	510	43,5	31,5	87,5	809,1	0,3	1,1	0,2	3,0	360,6	76,5	457,7	5,2		
Полдник															
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	19,6	83,4	0	1,6	0	0	12,6	7,2	12,6	2,5	389	2011
БАНАН	180	2,7	0,9	37,8	172,8	0,1	18	0	0	14,4	75,6	50,4	1,1		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008
Итого за прием пищи:	480	10,3	2,0	99,8	460,2	0,3	19,6	0	2,2	45,0	101,8	150,0	7,6		
Обед															
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200	15,5	16,2	23,6	307,6	0,1	30,5	0,2	2,6	90,5	56,0	192,4	3,6	87	2011
РОЖКИ С МАСЛОМ СЛИВОЧ.	180	3,9	8,6	24,1	187,4	0,1	0	0,1	0,9	12	5,3	30,0	0,6	331	2008
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ (2 шт)	40/40	12,3	12,8	8,5	197,9	0	0,7	0	1,7	15,7	18,1	120,0	1,7	68	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0,6	1,9	4,0	35,8	0	1,2	0,1	0,9	7,7	5,1	9,1	0,1	364	2008
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	2,7	5,2	14,9	119,2	0	8,6	0,8	2,5	56,3	39,9	79,1	1,8	51	2008
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0	0	18,4	73,5	0	0	0	0	8,5	1,8	0	0	402	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008
Итого за прием пищи:	910	41,6	45,6	135,9	1125,4	0,4	41,0	1,2	10,8	208,7	145,2	517,6	11,8		
Полдник II															
КЕФИР	200	5,8	5	8	106	0,1	1,4	0,1	0,1	240	28	190	0,2	401	2011
ВАФЛИ	30	0,8	1	23,2	106,2	0	0	0	0	4,8	3	10,8	0,5		2008
Итого за прием пищи:	230	6,6	6	31,2	212,2	0,1	1,4	0,1	0,1	244,8	31	200,8	0,7		
Ужин															
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	180	5,5	6,7	25,9	187,1	0,1	0,5	0	0,1	116,9	25,3	131,6	1,1	184	2008
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ (2 кус)	50/50	10,3	8,5	5,9	143,0	0,1	2,6	0,8	2,3	57,0	48,9	172,4	1,3	254	2011
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,4	0	20,3	83,7	0	0,8	0	0	18,9	10,2	15,7	1,4	431	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008
Итого за прием пищи:	580	22,8	16,1	94,5	617,8	0,4	3,9	0,8	4,6	210,8	103,4	406,7	7,8		
Всего за день:		124,8	101,2	448,9	3224,7	1,5	67,0	2,3	20,7	1069,9	457,9	1732,8	33,1		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	180	5,3	10,8	25,4	219,6	0,1	0,5	0,1	0,2	126,3	23,1	150,6	0,6	184	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	100/20/20	11,2	23,0	42,6	423,4	0,2	0	0,2	2,7	180,4	26,7	179,9	4,1	1	2008
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,9	4,5	0,3	61,3	0	0	0,1	0,8	19,9	4,3	69,6	0,9	213	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,0	2,4	25,2	134,7	0	0,5	0	0	108,2	14,8	78,4	0,2	379	2011
Итого за прием пищи:	560	24,4	40,7	93,5	839,0	0,3	1,0	0,4	3,7	434,8	68,9	478,5	5,8		
Полдник															
СОК ВЕШНЕВЫЙ	200	1	0,2	19,6	83,4	0	1,6	0	0	12,6	7,2	12,6	2,5	389	2011
ГРУША	270	1,1	0,8	27,8	126,9	0,1	13,5	0	1	51,3	32,4	43,2	5,4		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008
Итого за прием пищи:	570	8,7	1,9	89,8	414,3	0,3	15,1	0	3,2	81,9	58,6	142,8	11,9		
Обед															
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200/10	15,0	13,3	28,4	298,1	0,1	9,5	0,2	1,8	53,3	48,1	209,3	3,0	91	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	220	14,7	14,0	30,0	305,6	0,2	15,6	0	0,7	26,5	51,4	194,2	3,2	259	2011
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	100	2,4	3,1	11,9	87,8	0	22,9	0,3	1,7	66,4	24,9	44,8	1,8	41	2008
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	200	0	0	16,5	65,8	0	0	0	0	8,4	1,8	0	0	401	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008
Итого за прием пищи:	830	38,7	31,3	129,2	961,3	0,5	48,0	0,5	6,4	172,6	145,2	535,3	12,0		
Полдник II															
РЯЖЕНКА	200	5,8	5	8,4	108	0	0,6	0,1	0	248	28	184	0,2	435	2008
ОЛАДЬИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	100/15	8,9	11,8	49,3	335,7	0,1	0,4	0	3,5	107,5	19,1	122,8	0,9	444	2008
Итого за прием пищи:	315	14,7	16,8	57,7	443,7	0,1	1,0	0,1	3,5	355,5	47,1	306,8	1,1		
Ужин															
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	180	5,6	11,2	26,6	228,9	0,1	0,5	0,1	0,8	114,5	30,4	126,1	0,7	184	2008
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ (2 шт)	40/40	10,2	10,7	5,3	158,4	0,1	0,8	0	2,9	44,6	34,2	151,7	0,9	294	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,4	0	15,4	63,0	0	0,1	0	0	17,3	9,7	14,9	1,4	431	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008
Итого за прием пищи:	560	22,8	22,8	89,7	654,3	0,4	1,4	0,1	5,9	194,4	93,3	379,7	7,0		
Всего за день:		109,3	113,5	459,9	3312,6	1,6	66,5	1,1	22,7	1239,2	413,1	1843,1	37,8		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	180	11,5	18,4	3,0	221,4	0,1	0,3	0,3	1,8	95,2	14,5	177,3	1,9	210	2011	
ХЛЕБ ПШЕН. С МАСЛОМ	100/20	6,7	16,9	42,6	349,1	0,2	0	0,1	2,6	20	19	90	4		2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,3	2,7	24,3	135,4	0	0,5	0	0	108,8	19,8	83,8	0,5	382	2011	
Итого за прием пищи:	500	21,5	38,0	69,9	705,9	0,3	0,8	0,4	4,4	224,0	53,3	351,1	6,4			
Полдник																
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	200	1	0,2	19,6	83,4	0	1,6	0	0	12,6	7,2	12,6	2,5	389	2011	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	264	1,1	1,1	25,9	124,1	0,1	26,4	0	1,7	42,2	21,1	29	5,8		2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008	
Итого за прием пищи:	564	8,7	2,2	87,9	411,5	0,3	28,0	0	3,9	72,8	47,3	128,6	12,3			
Обед																
БОРЩ НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/10	15,9	16,3	33,1	346,2	0,1	26,7	0,2	2,7	98,3	64,9	209,0	4,2	62	2011	
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	180	7,8	4,6	16,3	137,3	0,2	0	0	3,3	39,8	29,6	72,3	2,2	335	2008	
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	12,1	22,4	7,0	276,2	0	1,9	0,4	2,8	22,4	21,3	115,9	1,9	259	2008	
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	100	1,7	3,1	9,7	76,6	0	8,3	0,6	1,5	29,5	25,0	55,1	1,1	30	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0	0	24,3	96,8	0	0	0	0	8,6	1,8	0	0	402	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008	
Итого за прием пищи:	870	44,1	47,3	132,8	1137,1	0,5	36,9	1,2	12,5	216,6	161,6	539,3	13,4			
Полдник II																
КЕФИР	200	5,8	5	8	106	0,1	1,4	0,1	0,1	240	28	190	0,2	401	2011	
ПЕЧЕНЬЕ	40	3	3,9	29,8	166,8	0	0	0	0	11,6	8	36	0,8		2008	
Итого за прием пищи:	240	8,8	8,9	37,8	272,8	0,1	1,4	0,1	0,1	251,6	36	226	1,0			
Ужин																
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	8,3	10,1	24	220,9	0,1	0	0,1	0,9	172,2	13,4	118,1	0,7	204	2011	
РЫБА ЖАРЕНАЯ	70	9,5	6,3	2	103,9	0,1	0,1	0	2,7	28,8	30,6	133,4	0,6	233	2008	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,9	1,3	22,5	108,5	0	0,4	0	0	66,4	14,9	50,9	1,5	430	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008	
Итого за прием пищи:	570	26,3	18,6	90,9	637,3	0,4	0,5	0,1	5,8	285,4	77,9	389,4	6,8			
Всего за день:		109,4	115,0	419,3	3164,6	1,6	67,6	1,8	26,7	1050,4	376,1	1634,4	39,9			

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	180	5,6	10,8	26,0	223,4	0,1	0,5	0,1	0,2	117,4	25,3	132,3	1,1	184	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	100/20/20	11,2	23,0	42,6	423,4	0,2	0	0,2	2,7	180,4	26,7	179,9	4,1	1	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,0	2,4	25,2	134,7	0	0,5	0	0	108,2	14,8	78,4	0,2	379	2011
Итого за прием пищи:	520	19,8	36,2	93,8	781,5	0,3	1,0	0,3	2,9	406,0	66,8	390,6	5,4		
Полдник															
СОК АБРИКОСОВЫЙ	200	1	0,2	19,6	83,4	0	1,6	0	0	12,6	7,2	12,6	2,5	389	2011
АПЕЛЬСИН	200	1,8	0,4	16,3	86,4	0,1	120,6	0	0,4	68,3	26,1	46,2	0,6		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008
Итого за прием пищи:	500	9,4	1,5	78,3	373,8	0,3	122,2	0	2,6	98,9	52,3	145,8	7,1		
Обед															
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ НА М/К БУЛЬОНЕ	200	16,0	10,7	31,4	285,3	0,1	8,9	0,2	0,5	29,5	39,8	179,9	2,9	106	2008
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	220	14,5	15,9	29,0	318,2	0,2	14,7	0	1,4	28,9	49,3	191,8	3,1	299	2008
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	100	1,7	5,1	12,2	102,2	0	15,7	0,3	2,4	49,2	19,1	33,6	1,4	41	2008
КИСЕЛЬ	200	0	0	25,1	100,5	0	0	0	0	11,4	2,0	3,6	0	411	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008
Итого за прием пищи:	820	38,8	32,6	140,1	1010,2	0,5	39,3	0,5	6,5	137,0	129,2	495,9	11,4		
Полдник II															
РЯЖЕНКА	200	5,8	5	8,4	108	0	0,6	0,1	0	248	28	184	0,2	435	2008
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	90	24,0	14,2	50,1	425,7	0,1	0,5	0	3,2	140,5	29,6	211,0	1,1	479	2008
Итого за прием пищи:	290	29,8	19,2	58,5	533,7	0,1	1,1	0,1	3,2	388,5	57,6	395,0	1,3		
Ужин															
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	180	5,8	7,2	23,3	182,0	0,1	0,5	0	1,7	116,2	56,7	140,6	1,7	184	2008
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ (2 кус)	50/50	10,3	9,5	5,9	151,8	0,1	2,6	0,8	2,7	57,0	48,9	172,4	1,3	254	2011
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,4	0	20,3	83,7	0	0,8	0	0	18,9	10,2	15,7	1,4	431	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008
Итого за прием пищи:	580	23,1	17,6	91,9	621,5	0,4	3,9	0,8	6,6	210,1	134,8	415,7	8,4		
Всего за день:		120,9	107,1	462,6	3320,7	1,6	167,5	1,7	21,8	1240,5	440,7	1843,0	33,6		

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	180/15	33,8	9,1	28,0	330,9	0,1	0,7	0	2,3	242,7	38,7	292,4	0,7	219	2008
ХЛЕБ ПШЕН. С МАСЛОМ	100/20	6,7	16,9	42,6	349,1	0,2	0	0,1	2,6	20	19	90	4		2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,3	2,7	24,3	135,4	0	0,5	0	0	108,8	19,8	83,8	0,5	382	2011
Итого за прием пищи:	515	43,8	28,7	94,9	815,4	0,3	1,2	0,1	4,9	371,5	77,5	466,2	5,2		
Полдник															
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	19,6	83,4	0	1,6	0	0	12,6	7,2	12,6	2,5	389	2011
БАНАН	180	2,7	0,9	37,8	172,8	0,1	18	0	0	14,4	75,6	50,4	1,1		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008
Итого за прием пищи:	480	10,3	2,0	99,8	460,2	0,3	19,6	0	2,2	45,0	101,8	150,0	7,6		
Обед															
СУП ГОРОХОВЫЙ НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200	16,7	16,3	25,2	318,3	0,2	8,9	0,2	3,9	54,1	50,7	189,9	3,5	92	2008
РОЖКИ С МАСЛОМ СЛИВОЧ.	200	3,9	12,5	24,1	223,6	0,1	0	0,1	1,0	12,5	5,3	30,8	0,6	331	2008
КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	40/40	11,3	14,3	2	180,6	0	1	0	2,5	14,9	14,0	104,1	1,6	272	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0,5	1,9	3,8	34,9	0	1,1	0,1	0,9	7,3	4,8	7,8	0,1	364	2008
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	2,1	2,1	11,6	75,3	0	6,5	0,3	1,1	35,8	26,2	56,7	1,3	51	2008
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	8,5	1,8	0	0	402	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008
Итого за прием пищи:	930	41,1	48,0	128,5	1114,1	0,5	17,5	0,7	11,6	151,1	121,8	476,3	11,1		
Полдник II															
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,1	1	0,1	0	204	22,4	144	0,2	385	2011
ПРЯНИКИ	60	3,5	2,8	45	219,6	0	0	0	0	6,6	5,4	30	0,5		2008
Итого за прием пищи:	260	9,1	7,7	54,3	324,4	0,1	1	0,1	0	210,6	27,8	174	0,7		
Ужин															
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВ.	180	1,7	12,2	17,9	188,7	0	0	0,1	0,4	10,7	12,3	36,4	0,2	181	2008
РЫБНЫЕ КОНСЕРВЫ С ТЕРМИЧЕСКИМИ ОБРАБОТКАМИ	110	19,1	0	0	76,4	0	0	0	0	0	0	0	0	87	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,9	1,3	21,5	104,6	0	0,4	0	0	66,4	14,9	50,9	1,5	430	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008
Итого за прием пищи:	590	29,3	14,4	81,8	573,7	0,2	0,4	0,1	2,6	95,1	46,2	174,3	5,7		
Всего за день:		133,6	100,8	459,3	3287,8	1,4	39,7	1,0	21,3	873,3	375,1	1440,8	30,3		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	5,6	8,9	21,5	189,7	0,1	0,6	0,1	0,6	135,8	17,9	106,7	0,5	112	2008	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	100/20/20	11,2	23,0	42,6	423,4	0,2	0	0,2	2,7	180,4	26,7	179,9	4,1	1	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,0	2,4	25,2	134,7	0	0,5	0	0	108,2	14,8	78,4	0,2	379	2011	
Итого за прием пищи:	540	19,8	34,3	89,3	747,8	0,3	1,1	0,3	3,3	424,4	59,4	365,0	4,8			
Полдник																
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	19,75	85,79	0,03	3,99	0	0,2	13,97	7,98	13,97	2,79	442	2008	
ГРУША	270	1,1	0,8	27,8	126,9	0,1	13,5	0	1	51,3	32,4	43,2	5,4		2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008	
Итого за прием пищи:	570	8,7	1,9	89,95	416,69	0,33	17,49	0	3,4	83,27	59,38	144,17	12,19			
Обед																
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ НА МК БУЛЬОНЕ	200/10	15,7	16,2	24,2	310,7	0,1	30,8	0,2	2,8	95,4	57,7	197,5	3,8	95	2008	
КАША ПЕРЛОВАЯ ВЯЗКАЯ	180	2,2	4,3	16,1	112,0	0	0	0	1,0	18,4	10,5	73,4	0,5	324	2008	
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	12,0	16,7	6,9	225,3	0	1,9	0,3	2,7	21,7	21,3	114,9	1,9	259	2008	
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0,5	0,1	1	7,8	0	3	0	0	13,8	8,4	14,4	0,4		2008	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	8,5	1,8	0	0	401	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008	
Итого за прием пищи:	830	37,0	38,2	110,0	937,2	0,3	35,7	0,5	8,7	175,8	118,7	487,2	10,6			
Полдник II																
РЯЖЕНКА	200	5,8	5	8,4	108	0	0,6	0,1	0	248	28	184	0,2	435	2008	
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ	100	12,9	10,4	73,2	437,5	0,3	12,2	0	1,6	86,9	48,6	191,2	2,5	451	2008	
Итого за прием пищи:	300	18,7	15,4	81,6	545,5	0,3	12,8	0,1	1,6	334,9	76,6	375,2	2,7			
Ужин																
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	180	5,8	8,0	24,6	193,5	0,1	0,5	0	0,9	119,7	41,0	147,3	1,0	413	2011	
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ (2 шт)	40/40	10,7	10,8	8,7	174,6	0,1	0,8	0	2,9	45,4	34,9	155,6	1,0	294	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,4	0	23,1	93,9	0	0,1	0	0	17,5	9,7	14,9	1,4	431	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008	
Итого за прием пищи:	560	23,5	19,7	98,8	666,0	0,4	1,4	0	6,0	200,6	104,6	404,8	7,4			
Всего за день:		107,7	109,5	469,65	3313,19	1,63	68,49	0,9	23,0	1218,97	418,68	1776,37	37,69			

13 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	180	5,3	10,8	25,4	219,6	0,1	0,5	0,1	0,2	126,3	23,1	150,6	0,6	184	2008
БУТЕРБРОДЫ СО СЛИВ. МАСЛОМ И СЫРОМ	100/20/20	11,3	23,2	42,6	425,6	0,2	0,1	0,2	2,7	208,6	28,6	202,2	4,1	3	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,3	2,7	24,3	135,4	0	0,5	0	0	108,8	19,8	83,8	0,5	382	2011
Итого за прием пищи:	520	19,9	36,7	92,3	780,6	0,3	1,1	0,3	2,9	443,7	71,5	436,6	5,2		
Полдник															
СОК АБРИКОСОВЫЙ	200	1	0,2	19,6	83,4	0	1,6	0	0	12,6	7,2	12,6	2,5	389	2011
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	264	1,1	1,1	25,9	124,1	0,1	26,4	0	1,7	42,2	21,1	29	5,8		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008
Итого за прием пищи:	564	8,7	2,2	87,9	411,5	0,3	28,0	0	3,9	72,8	47,3	128,6	12,3		
Обед															
СУП С КЛЕЦКАМИ НА МК БУЛЬОНЕ	200	15,0	10,5	24,6	252,9	0,1	8,9	0,2	0,5	39,4	40,3	172,8	2,9	124	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	5,7	10,2	35,6	255,6	0,2	17,1	0,1	0,4	74,2	49,3	147,8	2,0	335	2008
РЫБА ЖАРЕНАЯ	70	9,5	10,2	2	138,8	0,1	0,1	0	4,4	28,8	30,6	133,5	0,6	233	2008
САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА	60	0,8	4,0	4,7	58,3	0	2,4	0	1,8	16,4	7,4	30,8	0,5		2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0	0	21,3	85,2	0	0	0	0	8,5	1,8	0	0	402	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008
Итого за прием пищи:	810	37,6	35,8	130,6	994,8	0,6	28,5	0,3	9,3	185,3	148,4	571,9	10,0		
Полдник II															
КЕФИР	200	5,8	5	8	106	0,1	1,4	0,1	0,1	240	28	190	0,2	401	2011
ВАФЛИ	30	0,8	1	23,2	106,2	0	0	0	0	4,8	3	10,8	0,5		2008
Итого за прием пищи:	230	6,6	6	31,2	212,2	0,1	1,4	0,1	0,1	244,8	31	200,8	0,7		
Ужин															
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	230	15,1	22,5	15,6	325,9	0,1	37,9	0,4	2,9	111,5	49,6	168,5	3,7	139	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,9	1,3	22,5	108,5	0	0,4	0	0	66,4	14,9	50,9	1,5	430	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008
Итого за прием пищи:	530	23,6	24,7	80,5	638,4	0,3	38,3	0,4	5,1	195,9	83,5	306,4	9,2		
Всего за день:		96,4	105,4	422,5	3037,5	1,6	97,3	1,1	21,3	1142,5	381,7	1644,3	37,4		

14 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	180/10	32,1	6,7	18,3	265,1	0,1	0,3	0	0,4	181,3	32,4	250,8	0,6	223	2011	
ХЛЕБ ПШЕН. С МАСЛОМ	100/20	6,7	16,9	42,6	349,1	0,2	0	0,1	2,6	20	19	90,7	4		2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,0	2,4	25,2	134,7	0	0,5	0	0	108,2	14,8	78,4	0,2	379	2011	
Итого за прием пищи:	510	41,8	26,0	86,1	748,9	0,3	0,8	0,1	3,0	309,5	66,2	419,2	4,8			
Полдник																
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	19,6	83,4	0	1,6	0	0	12,6	7,2	12,6	2,5	389	2011	
БАНАН	180	2,7	0,9	37,8	172,8	0,1	18	0	0	14,4	75,6	50,4	1,1		2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008	
Итого за прием пищи:	480	10,3	2,0	99,8	460,2	0,3	19,6	0	2,2	45,0	101,8	150,0	7,6			
Обед																
СУП С КРУПОЙ НА МК СО СМЕТАНОЙ	200/10	15,1	17,0	27,2	326,2	0,2	8,9	0,2	3,0	49,1	56,4	203,9	3,1	115	2011	
РОЖКИ С МАСЛОМ СЛИВОЧ.	180	3,8	4,5	24	151,1	0,1	0	0	0,8	9,8	5,2	29,0	0,6	331	2008	
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	12,0	18,3	6,9	239,9	0	1,9	0,3	2,7	21,9	21,3	115,2	1,9	259	2008	
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,8	4,0	9,6	76,4	0	2,2	0	1,8	18,2	10,7	21,1	0,7	31	2011	
КИСЕЛЬ ФЛОВОДО-ЯГОДНЫЙ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0	0	30,0	119,9	0	0	0	0	11,5	2,0	3,6	0	411	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008	
Итого за прием пищи:	830	38,3	44,7	140,1	1117,5	0,5	13,0	0,5	10,5	128,5	114,6	459,8	10,3			
Полдник II																
РЯЖЕНКА	200	5,8	5	8,4	108	0	0,6	0,1	0	248	28	184	0,2	435	2008	
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ	100	12,6	11,9	57,5	388,4	0,1	26,2	0	2,4	138,2	40,0	157,9	2,6	451	2008	
Итого за прием пищи:	300	18,4	16,9	65,9	496,4	0,1	26,8	0,1	2,4	386,2	68,0	341,9	2,8			
Ужин																
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	180	5,6	11,2	26,6	228,9	0,1	0,5	0,1	0,8	114,5	30,4	126,1	0,7	184	2008	
РЫБА СОЛЕНАЯ (ПОРЦИЯМИ)	100	16,6	8,3	0	141,8	0	0	0	0,8	72,5	36,3	245	1		2011	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,4	0	20,3	83,7	0	0,8	0	0	18,9	10,2	15,7	1,4	431	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008	
Итого за прием пищи:	580	29,2	20,4	89,3	658,4	0,3	1,3	0,1	3,8	223,9	95,9	473,8	7,1			
Всего за день:		138,0	110,0	481,2	3481,4	1,5	61,5	0,8	21,9	1093,1	446,5	1844,7	32,6			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	1656,3	1515,4	6244,6	45459,3	21,4	1108,2	20,7	315,6	15958,1	5788,7	24276,8	500,6
Среднее значение за период	118,3	108,2	446,04	3247,09	1,53	79,16	1,5	22,5	1139,86	413,48	1734,06	35,76
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,6	30,0	55,4									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Полдник	Обед	Полдник II	Ужин
7-11лет	524	532	841	269	569

МЕНЮ

11-17 лет

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	11 день	12 день	13 день	14 день
Завтрак													
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 200	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ 200	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 200	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 250	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 200	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 200	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 200/10	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ 200	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 200	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ 200	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 200/15	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 250	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ 200	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 200/10
БУТЕРБРОДЫ СО СЛИВ. МАСЛОМ И СЫРОМ 100/20/20	БУТЕРБРОДЫ СО СЛИВ. МАСЛОМ И СЫРОМ 100/20/20	ХЛЕБ ПШЕН. С МАСЛОМ 100/20	БУТЕРБРОДЫ СО СЛИВ. МАСЛОМ И СЫРОМ 100/20/20	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ 100/20/20	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ 100/20/20	ХЛЕБ ПШЕН. С МАСЛОМ 100/20	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ 100/20/20	ХЛЕБ ПШЕН. С МАСЛОМ 100/20	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ 100/20/20	ХЛЕБ ПШЕН. С МАСЛОМ 100/20	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ 100/20/20	БУТЕРБРОДЫ СО СЛИВ. МАСЛОМ И СЫРОМ 100/20/20	ХЛЕБ ПШЕН. С МАСЛОМ 100/20
КАКАО С МОЛОКОМ СЛАЩ. 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	КАКАО С МОЛОКОМ СЛАЩ. 200	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40	КАКАО С МОЛОКОМ 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	КАКАО С МОЛОКОМ 200	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40	КАКАО С МОЛОКОМ 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	КАКАО С МОЛОКОМ 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	КАКАО С МОЛОКОМ 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200
			КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК				КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200						
Полдник													
СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 200	СОК ПЕРСИКОВЫЙ 200	СОК ФРУКТОВЫЙ 200	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 200	СОК ВИНОВАРАДНЫЙ 200	СОК ФРУКТОВЫЙ 200	СОК ВЕШНЕВЫЙ 200	СОК ПЕРСИКОВЫЙ 200	СОК АБРИКОСОВЫЙ 200	СОК ФРУКТОВЫЙ 200	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	СОК АБРИКОСОВЫЙ 200	СОК ФРУКТОВЫЙ 200
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 250	ГРУША 270	БАНАН 180	ГРУША 270	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 264	АПЕЛЬСИН 200	БАНАН 180	ГРУША 270	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 264	АПЕЛЬСИН 200	БАНАН 180	ГРУША 270	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 264	БАНАН 180
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100
Обед													
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ НА МК БУЛЬОНЕ 250/10	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ НА МК БУЛЬОНЕ 250	БОРЩ НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ 250/10	СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ НА МК СО СМЕТАНОЙ 250/10	СУП ГОРОХОВЫЙ НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ 250	СУП С КЛЕЦКАМИ НА МК БУЛЬОНЕ 250	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ 250	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ 250/10	БОРЩ НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ 250/10	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ НА МК БУЛЬОНЕ 250	СУП ГОРОХОВЫЙ НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ 250/10	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ НА МК БУЛЬОНЕ 250/10	СУП С КЛЕЦКАМИ НА МК БУЛЬОНЕ 250	СУП С КРУПой НА МК СО СМЕТАНОЙ 250/10
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ 200	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 220	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 200	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 200	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ 270	ПЛОВ ПО-УЗБЕКСКИ 250	РОЖКИ С МАСЛОМ СЛИВОЧ. 200	ЖАРКОЕ ПО- ДОМАШНЕМУ 260	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ 200	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ 270	РОЖКИ С МАСЛОМ СЛИВОЧ. 200	КАША ПЕРЛОВАЯ ВЯЗКАЯ 200	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 200	РОЖКИ С МАСЛОМ СЛИВОЧ. 200
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ 2шт) 50/50	СОУС ТОМАТНЫЙ №364 50	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ 80	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ (2 шт) 40/40	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 60	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ 60	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ (2 шт) 40/40	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ый ВАРИАНТ) 100	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ 80	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ый ВАРИАНТ) 100	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ 40/40	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ 80	РЫБА ЖАРЕНАЯ 70	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ 80
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ 100	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 60	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 60	САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА 60	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА 200	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 200	СОУС ТОМАТНЫЙ №364 50	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА 200	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ 100	КИСЕЛЬ 200	СОУС ТОМАТНЫЙ №364 50	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 60	САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА 60	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 60
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 200	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 200	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО- ЯГОДНЫЙ С ВИТАМИНОМ "С" 200	НАПИТОК ИЗ КУРАГИ 200	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 200	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 100	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 200	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 200	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО- ЯГОДНЫЙ С ВИТАМИНОМ "С" 200
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100			НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 200	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100	НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 200	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100
						ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100				ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100			
Полдник II													
КЕФИР 200	РЯЖЕНКА 200	КЕФИР 200	РЯЖЕНКА 200	КЕФИР 200	РЯЖЕНКА 200	КЕФИР 200	РЯЖЕНКА 200	КЕФИР 200	РЯЖЕНКА 200	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 200	РЯЖЕНКА 200	КЕФИР 200	РЯЖЕНКА 200
ПЕЧЕНЬЕ 40	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ" 90	ВАФЛИ 30	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ 90	ПРЯНИКИ 60	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ТВОРОГОМ 90	ВАФЛИ 30	ОЛАДЫ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 100/15	ПЕЧЕНЬЕ 40	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ" 90	ПРЯНИКИ 60	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ 100	ВАФЛИ 30	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ 100
Ужин													
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ 200	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ 200	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 200	КАША ПЕРЛОВАЯ ВЯЗКАЯ 200	КАША "ДРУЖБА" 200	ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ 200	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ 200	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ 200	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ 200	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ 200	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВ. 200	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ 200	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ 270	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ 200
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ (2 кус) 50/50	РЫБА ЖАРЕНАЯ 70	РЫБНЫЕ КОНСЕРВЫ С ТЕРМИЧЕСКИМИ ОБРАБОТКАМИ 110	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ 80	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ЛУКОМ (2 кус) 50/50	РЫБА ЖАРЕНАЯ 70	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ (2 кус) 50/50	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ (2 шт) 40/40	РЫБА ЖАРЕНАЯ 70	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ (2 кус) 50/50	РЫБНЫЕ КОНСЕРВЫ С ТЕРМИЧЕСКИМИ ОБРАБОТКАМИ 110	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ (2 шт) 40/40	ЧАЙ С МОЛОКОМ 200	РЫБА СОЛЕНАЯ (ПОРЦИЯМИ) 100
ЧАЙ С МОЛОКОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 200	ЧАЙ С МОЛОКОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ЧАЙ С МОЛОКОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 200	ЧАЙ С МОЛОКОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100		ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100

**Примерное двухнедельное
(четырнадцатидневное) меню рационов
пятиразового питания
от 11 лет и старше**

**ГБОУ «Тлянче- Тамакская школа- интернат
для детей с ограниченными возможностями здоровья»**

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Угледо- ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	11,4	14,3	2,9	185,1	0,1	0,3	0,2	1,7	94,7	14,5	176,6	1,9	214	2008	
БУТЕРБРОДЫ СО СЛИВ. МАСЛОМ И СЫРОМ	100/20/20	11,3	23,2	42,6	425,6	0,2	0,1	0,2	2,7	208,6	28,6	202,2	4,1	3	2011	
КАКАО С МОЛОКОМ СЛАЩ.	200	3,3	2,7	24,3	135,4	0	0,5	0	0	108,8	19,8	83,8	0,5	382	2011	
Итого за прием пищи:	540	26,0	40,2	69,8	746,1	0,3	0,9	0,4	4,4	412,1	62,9	462,6	6,5			
Полдник																
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	442	2008	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	250	1,1	1,1	25,9	124,1	0,1	26,4	0	1,7	42,2	21,1	29	5,8		2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008	
Итого за прием пищи:	550	8,7	2,2	88,5	414,1	0,3	30,4	0	3,9	74,2	48,1	130	12,6			
Обед																
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ НА МК БУЛЬОНЕ	250/10	15,7	11,3	24,2	267,0	0,1	30,8	0,2	0,7	95,4	57,7	197,4	3,8	95	2008	
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	200	7,8	4,6	16,3	137,3	0,2	0	0	3,3	39,8	29,6	72,3	2,2	335	2008	
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ 2шт)	50/50	12,1	13,4	9,8	207,2	0	1,4	0	2,1	18,8	19,7	122,0	1,7	288	2008	
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	100	1,7	3,1	9,7	76,6	0	8,3	0,6	1,5	29,5	25,0	55,1	1,1	30	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	8,5	1,8	0	0	402	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008	
Итого за прием пищи:	960	43,9	33,3	121,8	969,5	0,5	40,5	0,8	9,8	210,0	152,8	533,8	12,8			
Полдник II																
КЕФИР	200	5,8	5	8	106	0,1	1,4	0,1	0,1	240	28	190	0,2	435	2008	
ПЕЧЕНЬЕ	40	3	3,9	29,8	166,8	0	0	0	0	11,6	8	36	0,8		2008	
Итого за прием пищи:	240	8,8	8,9	37,8	272,8	0,1	1,4	0,1	0,1	251,6	36	226	1,0			
Ужин																
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	5,8	7,2	23,3	182,0	0,1	0,5	0	1,7	112,8	56,5	139,9	1,6	324	2008	
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ (2 кус)	50/50	10,3	4,6	5,9	108,1	0,1	2,6	0,8	0,6	60,4	49,1	173,0	1,4	254	2011	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,9	1,3	22,5	108,5	0	0,4	0	0	66,4	14,9	50,9	1,5	430	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008	
Итого за прием пищи:	600	24,6	14,0	94,1	602,6	0,4	3,5	0,8	4,5	257,6	139,5	450,8	8,5			
Всего за день:		112,0	98,6	412,0	3005,1	1,6	76,7	2,1	22,7	1205,5	439,3	1803,2	41,4			

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	200	5,6	11,2	26,6	228,9	0,1	0,5	0,1	0,8	116,5	30,8	126,1	0,7	324	2008
БУТЕРБРОДЫ СО СЛИВ. МАСЛОМ И СЫРОМ	100/20/20	11,3	23,2	42,6	425,6	0,2	0,1	0,2	2,7	208,6	28,6	202,2	4,1	3	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,0	2,4	20,4	115,4	0	0,5	0	0	108,1	14,8	78,4	0,2	379	2011
Итого за прием пищи:	540	19,9	36,8	89,6	769,9	0,3	1,1	0,3	3,5	433,2	74,2	406,7	5,0		
Полдник															
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	19,6	83,4	0	1,6	0	0	12,6	7,2	12,6	2,5	389	2011
ГРУША	270	1,1	0,8	27,8	126,9	0,1	13,5	0	1	51,3	32,4	43,2	5,4		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008
Итого за прием пищи:	570	8,7	1,9	89,8	414,3	0,3	15,1	0	3,2	81,9	58,6	142,8	11,9		
Обед															
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ НА М/К БУЛЬОНЕ	250	16,0	10,7	31,4	285,3	0,1	8,9	0,2	0,5	29,5	39,8	179,9	2,9	106	2008
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	220	14,3	14,1	16,1	250,0	0	17,8	0	0,7	58,7	33,6	154,1	2,5	298	2011
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0,5	1,9	3,8	34,9	0	1,1	0,1	0,9	7,3	4,8	7,8	0,1	364	2008
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,8	4,0	9,6	76,4	0	2,2	0	1,8	18,2	10,7	21,1	0,7	31	2011
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1	0,1	28,3	118,5	0	0,3	0,1	0	37,3	20,7	26,3	0,5	401	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008
Итого за прием пищи:	880	39,2	31,7	131,6	969,1	0,3	30,3	0,4	6,1	169,0	128,6	476,2	10,7		
Полдник II															
РЯЖЕНКА	200	5,8	5	8,4	108	0	0,6	0,1	0	248	28	184	0,2	435	2008
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	90	23,2	12,0	46,6	389,2	0,1	0,5	0	2,3	138,7	28,6	203,6	1,1	479	2008
Итого за прием пищи:	290	29,0	17,0	55,0	497,2	0,1	1,1	0,1	2,3	386,7	56,6	387,6	1,3		
Ужин															
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	200	4,5	10,7	27,5	224,3	0	0,5	0,1	0,3	112,3	23,5	107,6	0,3	184	2008
РЫБА ЖАРЕНАЯ	70	9,5	8,3	2	121,3	0,1	0,1	0	3,6	28,8	30,6	133,5	0,6	233	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,4	0	15,5	64,4	0	0,8	0	0	18,8	10,2	15,7	1,4	431	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008
Итого за прием пищи:	570	21,0	19,9	87,4	614,0	0,3	1,4	0,1	6,1	177,9	83,3	343,8	6,3		
Всего за день:		117,8	107,3	453,4	3264,5	1,3	49,0	0,9	21,2	1248,7	401,3	1757,1	35,2		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200	33,8	9,1	28,0	330,9	0,1	0,7	0	2,3	242,7	38,7	292,4	0,7	219	2008
ХЛЕБ ПШЕН. С МАСЛОМ	100/20	6,7	16,9	42,6	349,1	0,2	0	0,1	2,6	20	19	90	4		2008
КАКАО С МОЛОКОМ СЛАЩ.	200	3,3	2,7	24,3	135,4	0	0,5	0	0	108,8	19,8	83,8	0,5	382	2011
Итого за прием пищи:	520	43,8	28,7	94,9	815,4	0,3	1,2	0,1	4,9	371,5	77,5	466,2	5,2		
Полдник															
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	200	1	0,2	19,6	83,4	0	1,6	0	0	12,6	7,2	12,6	2,5	389	2011
БАНАН	180	2,7	0,9	37,8	172,8	0,1	18	0	0	14,4	75,6	50,4	1,1		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008
Итого за прием пищи:	480	10,3	2,0	99,8	460,2	0,3	19,6	0	2,2	45,0	101,8	150,0	7,6		
Обед															
БОРЩ НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	250/10	15,1	15,2	26,4	305,1	0,1	23,1	0,2	2,2	92,1	54,7	185,9	3,6	76	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	3,7	9,1	16,6	161,4	0,1	0	0,1	2,2	17,1	54,8	82,6	2,0	181	2008
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	12,0	22,4	6,4	273,2	0	1,4	0,4	2,7	21,9	19,9	114,1	1,8	259	2008
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,8	5,0	4,2	64,7	0	1,2	1,2	2,5	28,4	21,2	30,8	0,5	40	2011
КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0	0	30,0	119,9	0	0	0	0	11,5	2,0	3,6	0	411	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008
Итого за прием пищи:	900	38,2	52,6	126,0	1128,3	0,4	25,7	1,9	11,8	189,0	171,6	504,0	11,9		
Полдник II															
КЕФИР	200	5,8	5	8	106	0,1	1,4	0,1	0,1	240	28	190	0,2	401	2011
ВАФЛИ	30	0,8	1	23,2	106,2	0	0	0	0	4,8	3	10,8	0,5		2008
Итого за прием пищи:	230	6,6	6	31,2	212,2	0,1	1,4	0,1	0,1	244,8	31	200,8	0,7		
Ужин															
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	5,0	10,1	30,0	229,6	0,2	14,3	0,1	0,4	74,5	42,3	130,3	1,8	335	2008
РЫБНЫЕ КОНСЕРВЫ С ТЕРМИЧЕСКИМИ ОБРАБОТКАМИ	110	19,1	0	0	76,4	0	0	0	0	0	0	0	0	87	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,4	0	20,2	82,3	0	0,1	0	0	17,4	9,7	14,9	1,4	431	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008
Итого за прием пищи:	610	31,1	11,0	92,6	592,3	0,4	14,4	0,1	2,6	109,9	71,0	232,2	7,2		
Всего за день:		130,0	100,3	444,5	3208,4	1,5	62,3	2,2	21,6	960,2	452,9	1553,2	32,6		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	5,6	8,9	21,5	189,7	0,1	0,6	0,1	0,6	135,8	17,9	106,7	0,5	112	2008
БУТЕРБРОДЫ СО СЛИВ. МАСЛОМ И СЫРОМ	100/20/20	11,3	23,2	42,6	425,6	0,2	0,1	0,2	2,7	208,6	28,6	202,2	4,1	3	2011
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,9	4,5	0,3	61,3	0	0	0,1	0,8	19,9	4,3	69,6	0,9	213	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,0	2,4	25,2	134,7	0	0,5	0	0	108,2	14,8	78,4	0,2	379	2011
Итого за прием пищи:	630	24,8	39,0	89,6	811,3	0,3	1,2	0,4	4,1	472,5	65,6	456,9	5,7		
Полдник															
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	442	2008
ГРУША	270	1,1	0,8	27	123,1	0,1	5,4	0	1	46,2	29,2	38,9	4,9	к/к	к/к
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008
Итого за прием пищи:	570	8,7	1,9	89,6	413,1	0,3	9,4	0	3,2	78,2	56,2	139,9	11,7		
Обед															
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ НА МК СО СМЕТАНОЙ	250/10	16,0	14,8	30,6	323,3	0,2	9,4	0,3	3,1	51,6	78,7	221,3	4,1	93	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	200	4,2	8,3	17,6	163,1	0,1	37,9	0,4	0,5	106,9	39,0	78,2	2,4	139	2011
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ (2 шт)	40/40	10,2	10,7	5,3	158,4	0,1	0,8	0	2,9	41,2	34,0	151,0	0,8	294	2011
САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА	60	0,8	3,0	4,7	49,6	0	2,4	0	1,4	16,4	7,4	30,8	0,5		2011
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	200	0	0	17,5	69,6	0	0	0	0	8,5	1,8	0	0	440	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008
Итого за прием пищи:	900	37,8	37,7	118,1	968,0	0,6	50,5	0,7	10,1	242,6	179,9	568,3	11,8		
Полдник II															
РЯЖЕНКА	200	5,8	5	8,4	108	0	0,6	0,1	0	248	28	184	0,2	435	2008
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	90	22,3	4,8	52,5	344,7	0,1	0,2	0	1,4	88,9	23,9	170,6	1,0	695	1996
Итого за прием пищи:	290	28,1	9,8	60,9	452,7	0,1	0,8	0,1	1,4	336,9	51,9	354,6	1,2		
Ужин															
КАША ПЕРЛОВАЯ ВЯЗКАЯ	200	5,0	9,1	20,9	186,1	0	0,5	0,1	1,1	120,8	21,7	145,8	0,6	324	2008
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	11,9	13,3	6,3	191,8	0	1,4	0,3	2,1	20,9	19,9	112,6	1,8	259	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,4	0	15,5	64,4	0	0,8	0	0	18,8	10,2	15,7	1,4	431	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008
Итого за прием пищи:	580	23,9	23,3	85,1	646,3	0,2	2,7	0,4	5,4	178,5	70,8	361,1	7,8		
Всего за день:		123,3	111,7	443,3	3291,4	1,5	64,6	1,6	24,2	1308,7	424,4	1880,8	38,2		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	11,5	22,3	3,0	256,3	0,1	0,3	0,3	3,5	95,2	14,5	177,4	1,9	214	2008	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	100/20/20	11,2	23,0	42,6	423,4	0,2	0	0,2	2,7	180,4	26,7	179,9	4,1	1	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,3	2,7	24,3	135,4	0	0,5	0	0	108,8	19,8	83,6	0,5	433	2008	
Итого за прием пищи:	540	26,0	48,0	69,9	815,1	0,3	0,8	0,5	6,2	384,4	61,0	441,1	6,5			
Полдник																
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	19,6	83,4	0	1,6	0	0	12,6	7,2	12,6	2,5	389	2011	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	264	1,1	1,1	25,9	124,1	0,1	26,4	0	1,7	42,2	21,1	29	5,8		2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008	
Итого за прием пищи:	564	8,7	2,2	87,9	411,5	0,3	28,0	0	3,9	72,8	47,3	128,6	12,3			
Обед																
СУП ГОРОХОВЫЙ НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	250	16,7	16,3	25,2	318,3	0,2	8,9	0,2	3,9	54,1	50,7	189,9	3,5	92	2008	
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	270	14,6	23,0	29,1	380,7	0,2	14,7	0,1	2,8	32,8	49,5	193,3	3,2	299	2008	
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0,5	0,1	1	7,8	0	3	0	0	13,8	8,4	14,4	0,4		2008	
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	8,5	1,8	0	0	401	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008	
Итого за прием пищи:	880	38,4	40,3	117,1	988,2	0,6	26,6	0,3	8,9	127,2	129,4	484,6	11,1			
Полдник II																
КЕФИР	200	5,8	5	8	106	0,1	1,4	0,1	0,1	240	28	190	0,2	401	2011	
ПРЯНИКИ	60	3,5	2,8	45	219,6	0	0	0	0	6,6	5,4	30	0,5		2008	
Итого за прием пищи:	260	9,3	7,8	53	325,6	0,1	1,4	0,1	0,1	246,6	33,4	220	0,7			
Ужин																
КАША "ДРУЖБА"	200	5,0	6,8	27,1	190,2	0	0,5	0	0,5	111,5	26,1	114,6	0,5	190	2008	
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ЛУКОМ (2 кус)	50/50	9,8	9,5	3,3	138,6	0,1	1,8	0	2,5	42,6	35,9	153,9	1,0	254	2011	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,9	1,3	27,4	127,9	0	0,4	0	0	66,5	14,9	50,9	1,5	430	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008	
Итого за прием пищи:	600	23,3	18,5	100,2	660,7	0,3	2,7	0	5,2	238,6	95,9	406,4	7,0			
Всего за день:		105,7	116,8	428,1	3201,1	1,6	59,5	0,9	24,3	1069,6	367,0	1680,7	37,6			

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	5,4	10,8	26,9	224,2	0	0,5	0,1	0,8	115,0	16,4	93,4	0,4	189	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	100/20/20	11,2	23,0	42,6	423,4	0,2	0	0,2	2,7	180,4	26,7	179,9	4,1	1	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,0	2,4	25,2	134,7	0	0,5	0	0	108,2	14,8	78,4	0,2	379	2011
Итого за прием пищи:	540	19,6	36,2	94,7	782,3	0,2	1,0	0,3	3,5	403,6	57,9	351,7	4,7		
Полдник															
СОК ВИНОГРАДНЫЙ	200	1	0,2	19,6	83,4	0	1,6	0	0	12,6	7,2	12,6	2,5	389	2011
АПЕЛЬСИН	200	1,8	0,4	16,3	86,4	0,1	120,6	0	0,4	68,3	26,1	46,2	0,6		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008
Итого за прием пищи:	500	9,4	1,5	78,3	373,8	0,3	122,2	0	2,6	98,9	52,3	145,8	7,1		
Обед															
СУП С КЛЕЦКАМИ НА МК БУЛЬОНЕ	250	16,0	10,7	31,4	285,3	0,1	8,9	0,2	0,5	41,0	41,8	180,6	3,0	124	2011
ПЛОВ ПО-УЗБЕКСКИ	250	13,4	14,5	22,5	274,1	0	1,8	0,8	2,9	35,1	38,9	157,3	2,2	266	2008
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ	60	0,8	3,0	10,5	72,6	0	2,6	0	1,5	18,1	10,5	19,8	1,0	54	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	8,5	1,8	0	0	402	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008
Итого за прием пищи:	860	36,8	29,1	126,2	913,4	0,3	13,3	1,0	7,1	120,7	112,0	444,7	10,2		
Полдник II															
РЯЖЕНКА	200	5,8	5	8,4	108	0	0,6	0,1	0	248	28	184	0,2	435	2008
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ТВОРОГОМ	90	23,9	16,2	50,1	441,7	0,1	0,5	0,1	2,4	140,0	29,3	208,1	1,1	479	2008
Итого за прием пищи:	290	29,7	21,2	58,5	549,7	0,1	1,1	0,2	2,4	388,0	57,3	392,1	1,3		
Ужин															
ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ	200	3,8	8,6	19,5	169,4	0,1	22,4	0,6	0,6	65,4	40,0	88,7	1,9	406	2011
РЫБА ЖАРЕНАЯ	70	9,5	6,3	2	103,9	0,1	0,1	0	2,7	28,8	30,6	133,4	0,6	233	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,4	0	15,4	63,0	0	0,1	0	0	17,3	9,7	14,9	1,4	431	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008
Итого за прием пищи:	570	20,3	15,8	79,3	540,3	0,4	22,6	0,6	5,5	129,5	99,3	324,0	7,9		
Всего за день:		115,8	103,8	437,0	3159,5	1,3	160,2	2,1	21,1	1140,7	378,8	1658,3	31,2		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборная рецептура	
		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 СО СЛИВЧНЫМ МОЛОКОМ	200/10	33,5	11,9	20,6	324,6	0,1	0,6	0,1	0,4	231,8	37,7	283,8	0,7	223	2011	
ХЛЕБ ПШЕН. С МАСЛОМ	100/20	6,7	16,9	42,6	349,1	0,2	0	0,1	2,6	20	19	90	4		2008	
КАША С МОЛОКОМ	200	3,3	2,7	24,3	135,4	0	0,5	0	0	108,8	19,8	83,8	0,5	433	2008	
Итого за прием пищи:	530	43,5	31,5	87,5	809,1	0,3	1,1	0,2	3,0	360,6	76,5	457,7	5,2			
Полдник																
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	19,6	83,4	0	1,6	0	0	12,6	7,2	12,6	2,5	389	2011	
БАНАН	180	2,7	0,9	37,8	172,8	0,1	18	0	0	14,4	75,6	50,4	1,1		2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008	
Итого за прием пищи:	480	10,3	2,0	99,8	460,2	0,3	19,6	0	2,2	45,0	101,8	150,0	7,6			
Обед																
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	250	15,5	16,2	23,6	307,6	0,1	30,5	0,2	2,6	90,5	56,0	192,4	3,6	87	2011	
РОЖКИ С МАСЛОМ СЛИВОЧ.	200	3,9	8,6	24,1	187,4	0,1	0	0,1	0,9	12	5,3	30,0	0,6	331	2008	
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ (2 шт)	40/40	12,3	12,8	8,5	197,9	0	0,7	0	1,7	15,7	18,1	120,0	1,7	68	2008	
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0,6	1,9	4,0	35,8	0	1,2	0,1	0,9	7,7	5,1	9,1	0,1	364	2008	
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	2,7	5,2	14,9	119,2	0	8,6	0,8	2,5	56,3	39,9	79,1	1,8	51	2008	
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0	0	18,4	73,5	0	0	0	0	8,5	1,8	0	0	402	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008	
Итого за прием пищи:	980	41,6	45,6	135,9	1125,4	0,4	41,0	1,2	10,8	208,7	145,2	517,6	11,8			
Полдник II																
КЕФИР	200	5,8	5	8	106	0,1	1,4	0,1	0,1	240	28	190	0,2	401	2011	
ВАФЛИ	30	0,8	1	23,2	106,2	0	0	0	0	4,8	3	10,8	0,5		2008	
Итого за прием пищи:	230	6,6	6	31,2	212,2	0,1	1,4	0,1	0,1	244,8	31	200,8	0,7			
Ужин																
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	5,5	6,7	25,9	187,1	0,1	0,5	0	0,1	116,9	25,3	131,6	1,1	184	2008	
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ (2 кус)	50/50	10,3	8,5	5,9	143,0	0,1	2,6	0,8	2,3	57,0	48,9	172,4	1,3	254	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,4	0	20,3	83,7	0	0,8	0	0	18,9	10,2	15,7	1,4	431	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008	
Итого за прием пищи:	600	22,8	16,1	94,5	617,8	0,4	3,9	0,8	4,6	210,8	103,4	406,7	7,8			
Всего за день:		124,8	101,2	448,9	3224,7	1,5	67,0	2,3	20,7	1069,9	457,9	1732,8	33,1			

В день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	5,3	10,8	25,4	219,6	0,1	0,5	0,1	0,2	126,3	23,1	150,6	0,6	184	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	100/20/20	11,2	23,0	42,6	423,4	0,2	0	0,2	2,7	180,4	26,7	179,9	4,1	1	2008
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,9	4,5	0,3	61,3	0	0	0,1	0,8	19,9	4,3	69,6	0,9	213	2008
КОФЕ ИНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,0	2,4	25,2	134,7	0	0,5	0	0	108,2	14,8	78,4	0,2	379	2011
Итого за прием пищи:	580	24,4	40,7	93,5	839,0	0,3	1,0	0,4	3,7	434,8	68,9	478,5	5,8		
Полдник															
СОК ВЕШНЕВЫЙ	200	1	0,2	19,6	83,4	0	1,6	0	0	12,6	7,2	12,6	2,5	389	2011
ГРУША	270	1,1	0,8	27,8	126,9	0,1	13,5	0	1	51,3	32,4	43,2	5,4		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008
Итого за прием пищи:	570	8,7	1,9	89,8	414,3	0,3	15,1	0	3,2	81,9	58,6	142,8	11,9		
Обед															
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10	15,0	13,3	28,2	296,8	0,1	9,3	0,2	1,8	51,3	46,8	207,1	3,0	91	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	260	14,7	14,0	30,0	305,6	0,2	15,6	0	0,7	26,5	51,4	194,2	3,2	259	2011
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	100	2,4	3,1	11,9	87,8	0	22,9	0,3	1,7	66,4	24,9	44,8	1,8	41	2008
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	200	0	0	16,5	65,8	0	0	0	0	8,4	1,8	0	0	401	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008
Итого за прием пищи:	920	38,7	31,3	129,0	960,0	0,5	47,8	0,5	6,4	170,6	143,9	533,1	12,0		
Полдник II															
РЯЖЕНКА	200	5,8	5	8,4	108	0	0,6	0,1	0	248	28	184	0,2	435	2008
ОЛАДЬИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	100/15	8,9	11,8	49,3	335,7	0,1	0,4	0	3,5	107,5	19,1	122,8	0,9	444	2008
Итого за прием пищи:	315	14,7	16,8	57,7	443,7	0,1	1,0	0,1	3,5	355,5	47,1	306,8	1,1		
Ужин															
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	200	5,6	11,2	26,6	228,9	0,1	0,5	0,1	0,8	114,5	30,4	126,1	0,7	184	2008
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ (2 шт)	40/40	10,2	10,7	5,3	158,4	0,1	0,8	0	2,9	44,6	34,2	151,7	0,9	294	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,4	0	15,4	63,0	0	0,1	0	0	17,3	9,7	14,9	1,4	431	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008
Итого за прием пищи:	580	22,8	22,8	89,7	654,3	0,4	1,4	0,1	5,9	194,4	93,3	379,7	7,0		
Всего за день:		109,3	113,5	459,7	3311,3	1,6	66,3	1,1	22,7	1237,2	411,8	1840,9	37,8		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	11,5	18,4	3,0	221,4	0,1	0,3	0,3	1,8	95,2	14,5	177,3	1,9	210	2011
ХЛЕБ ПШЕН. С МАСЛОМ	100/20	6,7	16,9	42,6	349,1	0,2	0	0,1	2,6	20	19	90	4		2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,3	2,7	24,3	135,4	0	0,5	0	0	108,8	19,8	83,5	0,5	382	2011
Итого за прием пищи:	520	21,5	38,0	69,9	705,9	0,3	0,8	0,4	4,4	224,0	53,3	351,1	6,4		
Полдник															
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	200	1	0,2	19,6	83,4	0	1,6	0	0	12,6	7,2	12,6	2,5	389	2011
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	264	1,1	1,1	25,9	124,1	0,1	26,4	0	1,7	42,2	21,1	29	5,8		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008
Итого за прием пищи:	564	8,7	2,2	87,9	411,5	0,3	28,0	0	3,9	72,8	47,3	128,6	12,3		
Обед															
БОРЩ НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	250/10	15,9	16,3	33,1	346,2	0,1	26,7	0,2	2,7	98,3	64,9	209,0	4,2	62	2011
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	200	7,8	4,6	16,3	137,3	0,2	0	0	3,3	39,8	29,6	72,3	2,2	335	2008
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	12,1	22,4	7,0	276,2	0	1,9	0,4	2,8	22,4	21,3	115,9	1,9	259	2008
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	100	1,7	3,1	9,7	76,6	0	8,3	0,6	1,5	29,5	25,0	55,1	1,1	30	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0	0	24,3	96,8	0	0	0	0	8,6	1,8	0	0	402	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008
Итого за прием пищи:	940	44,1	47,3	132,8	1137,1	0,5	36,9	1,2	12,5	216,6	161,6	539,3	13,4		
Полдник II															
КЕФИР	200	5,8	5	8	106	0,1	1,4	0,1	0,1	240	28	190	0,2	401	2011
ПЕЧЕНЬЕ	40	3	3,9	29,8	166,8	0	0	0	0	11,6	8	36	0,8		2008
Итого за прием пищи:	240	8,8	8,9	37,8	272,8	0,1	1,4	0,1	0,1	251,6	36	226	1,0		
Ужин															
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	8,3	10,1	24	220,9	0,1	0	0,1	0,9	172,2	13,4	118,1	0,7	204	2011
РЫБА ЖАРЕНАЯ	70	9,5	6,3	2	103,9	0,1	0,1	0	2,7	28,8	30,6	133,4	0,6	233	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,9	1,3	22,5	108,5	0	0,4	0	0	66,4	14,9	50,9	1,5	430	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008
Итого за прием пищи:	570	26,3	18,6	90,9	637,3	0,4	0,5	0,1	5,8	285,4	77,9	389,4	6,8		
Всего за день:		109,4	115,0	419,3	3164,6	1,6	67,6	1,8	26,7	1050,4	376,1	1634,4	39,9		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	5,6	10,8	26,0	223,4	0,1	0,5	0,1	0,2	117,4	25,3	132,3	1,1	184	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	100/20/20	11,2	23,0	42,6	423,4	0,2	0	0,2	2,7	180,4	26,7	179,9	4,1	1	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,0	2,4	25,2	134,7	0	0,5	0	0	108,2	14,8	78,4	0,2	379	2011
Итого за прием пищи:	540	19,8	36,2	93,8	781,5	0,3	1,0	0,3	2,9	406,0	66,8	390,6	5,4		
Полдник															
СОК АБРИКОСОВЫЙ	200	1	0,2	19,6	83,4	0	1,6	0	0	12,6	7,2	12,6	2,5	389	2011
АПЕЛЬСИН	200	1,8	0,4	16,3	86,4	0,1	120,6	0	0,4	68,3	26,1	46,2	0,6		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008
Итого за прием пищи:	500	9,4	1,5	78,3	373,8	0,3	122,2	0	2,6	98,9	52,3	145,8	7,1		
Обед															
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ НА М/К БУЛЬОНЕ	250	16,0	10,7	31,4	285,3	0,1	8,9	0,2	0,5	29,5	39,8	179,9	2,9	106	2008
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	270	14,5	15,9	29,0	318,2	0,2	14,7	0	1,4	28,9	49,3	191,8	3,1	299	2008
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	100	1,7	5,1	12,2	102,2	0	15,7	0,3	2,4	49,2	19,1	33,6	1,4	41	2008
КИСЕЛЬ	200	0	0	25,1	100,5	0	0	0	0	11,4	2,0	3,6	0	411	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008
Итого за прием пищи:	920	38,8	32,6	140,1	1010,2	0,5	39,3	0,5	6,5	137,0	129,2	495,9	11,4		
Полдник II															
РЯЖЕНКА	200	5,8	5	8,4	108	0	0,6	0,1	0	248	28	184	0,2	435	2008
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	90	24,0	14,2	50,1	425,7	0,1	0,5	0	3,2	140,5	29,6	211,0	1,1	479	2008
Итого за прием пищи:	290	29,8	19,2	58,5	533,7	0,1	1,1	0,1	3,2	388,5	57,6	395,0	1,3		
Ужин															
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	5,8	7,2	23,3	182,0	0,1	0,5	0	1,7	116,2	56,7	140,6	1,7	184	2008
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ (2 кус)	50/50	10,3	9,5	5,9	151,8	0,1	2,6	0,8	2,7	57,0	48,9	172,4	1,3	254	2011
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,4	0	20,3	83,7	0	0,8	0	0	18,9	10,2	15,7	1,4	431	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008
Итого за прием пищи:	600	23,1	17,6	91,9	621,5	0,4	3,9	0,8	6,6	210,1	134,8	415,7	8,4		
Всего за день:		120,9	107,1	462,6	3320,7	1,6	167,5	1,7	21,8	1240,5	440,7	1843,0	33,6		

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборная рецептура	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200/15	33,8	9,1	28,0	330,9	0,1	0,7	0	2,3	242,7	38,7	292,4	0,7	219	2008	
ХЛЕБ ПШЕН. С МАСЛОМ	100/20	6,7	16,9	42,6	349,1	0,2	0	0,1	2,6	20	19	90	4		2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,3	2,7	24,3	135,4	0	0,5	0	0	108,8	19,8	83,6	0,5	362	2011	
Итого за прием пищи:	535	43,8	28,7	94,9	815,4	0,3	1,2	0,1	4,9	371,5	77,5	466,2	5,2			
Полдник																
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	19,6	83,4	0	1,6	0	0	12,6	7,2	12,6	2,5	389	2011	
БАНАН	180	2,7	0,9	37,8	172,8	0,1	18	0	0	14,4	75,6	50,4	1,1		2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008	
Итого за прием пищи:	480	10,3	2,0	99,8	460,2	0,3	19,6	0	2,2	45,0	101,8	150,0	7,6			
Обед																
СУП ГОРОХОВЫЙ НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	250/10	16,7	16,3	25,2	318,3	0,2	8,9	0,2	3,9	54,1	50,7	189,9	3,5	92	2008	
РОЖКИ С МАСЛОМ СЛИВОЧ.	200	3,9	12,5	24,1	223,6	0,1	0	0,1	1,0	12,5	5,3	30,8	0,6	331	2008	
КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	40/40	11,3	14,3	2	180,6	0	1	0	2,5	14,9	14,0	104,1	1,6	272	2008	
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0,5	1,9	3,8	34,9	0	1,1	0,1	0,9	7,3	4,8	7,8	0,1	364	2008	
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	2,1	2,1	11,6	75,3	0	6,5	0,3	1,1	35,8	26,2	56,7	1,3	51	2008	
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	8,5	1,8	0	0	402	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008	
Итого за прием пищи:	990	41,1	48,0	128,5	1114,1	0,5	17,5	0,7	11,6	151,1	121,8	476,3	11,1			
Полдник II																
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,1	1	0,1	0	204	22,4	144	0,2	385	2011	
ПРЯНИКИ	60	3,5	2,8	45	219,6	0	0	0	0	6,6	5,4	30	0,5		2008	
Итого за прием пищи:	260	9,1	7,7	54,3	324,4	0,1	1	0,1	0	210,6	27,8	174	0,7			
Ужин																
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВ.	200	1,7	12,2	17,9	188,7	0	0	0,1	0,4	10,7	12,3	36,4	0,2	181	2008	
РЫБНЫЕ КОНСЕРВЫ С ТЕРМИЧЕСКИМИ ОБРАБОТКАМИ	110	19,1	0	0	76,4	0	0	0	0	0	0	0	0	87	2011	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,9	1,3	21,5	104,6	0	0,4	0	0	66,4	14,9	50,9	1,5	430	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008	
Итого за прием пищи:	610	29,3	14,4	81,8	573,7	0,2	0,4	0,1	2,6	95,1	46,2	174,3	5,7			
Всего за день:		133,6	100,8	459,3	3287,8	1,4	39,7	1,0	21,3	873,3	375,1	1440,8	30,3			

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборная рецептура	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	5,6	8,9	21,5	189,7	0,1	0,6	0,1	0,6	135,8	17,9	100,7	0,5	112	2008	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	100/20/20	11,2	23,0	42,6	423,4	0,2	0	0,2	2,7	180,4	26,7	179,9	4,1	1	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,0	2,4	25,2	134,7	0	0,5	0	0	108,2	14,8	78,4	0,2	379	2011	
Итого за прием пищи:	590	19,8	34,3	89,3	747,8	0,3	1,1	0,3	3,3	424,4	59,4	365,0	4,8			
Полдник																
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	442	2008	
ГРУША	270	1,1	0,8	27,8	126,9	0,1	13,5	0	1	51,3	32,4	43,2	5,4		2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008	
Итого за прием пищи:	570	8,7	1,9	90,4	416,9	0,3	17,5	0	3,2	83,3	59,4	144,2	12,2			
Обед																
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ НА МК БУЛЬОНЕ	250/10	15,7	16,2	24,2	310,7	0,1	30,8	0,2	2,8	95,4	57,7	197,5	3,8	95	2008	
КАША ПЕРЛОВАЯ ВЯЗКАЯ	200	2,2	4,3	16,1	112,0	0	0	0	1,0	18,4	10,5	73,4	0,5	324	2008	
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	12,0	16,7	6,9	225,3	0	1,9	0,3	2,7	21,7	21,3	114,9	1,9	259	2008	
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0,5	0,1	1	7,8	0	3	0	0	13,8	8,4	14,4	0,4		2008	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	8,5	1,8	0	0	401	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008	
Итого за прием пищи:	900	37,0	38,2	110,0	937,2	0,3	35,7	0,5	8,7	175,8	118,7	487,2	10,6			
Полдник II																
РЯЖЕНКА	200	5,8	5	8,4	108	0	0,6	0,1	0	248	28	184	0,2	435	2008	
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ	100	12,9	10,4	73,2	437,5	0,3	12,2	0	1,6	86,9	48,6	191,2	2,5	451	2008	
Итого за прием пищи:	300	18,7	15,4	81,6	545,5	0,3	12,8	0,1	1,6	334,9	76,6	375,2	2,7			
Ужин																
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	200	5,8	8,0	24,6	193,5	0,1	0,5	0	0,9	119,7	41,0	147,3	1,0	413	2011	
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ (2 шт)	40/40	10,7	10,8	8,7	174,6	0,1	0,8	0	2,9	45,4	34,9	155,6	1,0	294	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,4	0	23,1	93,9	0	0,1	0	0	17,5	9,7	14,9	1,4	431	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008	
Итого за прием пищи:	580	23,5	19,7	98,8	666,0	0,4	1,4	0	6,0	200,6	104,6	404,8	7,4			
Всего за день:		107,7	109,5	470,1	3313,4	1,6	68,5	0,9	22,8	1219,0	418,7	1776,4	37,7			

13 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборная рецептура	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	5,3	10,8	25,4	219,6	0,1	0,5	0,1	0,2	126,6	23,1	150,8	0,6	184	2008	
БУТЕРБРОДЫ СО СЛИВ. МАСЛОМ И СЫРОМ	100/20/20	11,3	23,2	42,6	425,6	0,2	0,1	0,2	2,7	208,6	28,6	202,2	4,1	3	2011	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,3	2,7	24,3	135,4	0	0,5	0	0	108,8	19,8	83,9	0,5	382	2011	
Итого за прием пищи:	540	19,9	36,7	92,3	780,6	0,3	1,1	0,3	2,9	444,0	71,5	436,6	5,2			
Полдник																
СОК АБРИКОСОВЫЙ	200	1	0,2	19,6	83,4	0	1,6	0	0	12,6	7,2	12,6	2,5	389	2011	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	264	1,1	1,1	25,9	124,1	0,1	26,4	0	1,7	42,2	21,1	29	5,8		2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008	
Итого за прием пищи:	564	8,7	2,2	87,9	411,5	0,3	28,0	0	3,9	72,8	47,3	128,6	12,3			
Обед																
СУП С КЛЕЦКАМИ НА МК БУЛЬОНЕ	250	16,0	10,7	31,4	285,3	0,1	8,9	0,2	0,5	41,0	41,8	180,6	3,0	124	2011	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	5,7	10,2	35,6	255,6	0,2	17,1	0,1	0,4	74,2	49,3	147,8	2,0	335	2008	
РЫБА ЖАРЕНАЯ	70	9,5	10,2	2	138,8	0,1	0,1	0	4,4	28,8	30,6	133,5	0,6	233	2008	
САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА	60	0,8	4,0	4,7	58,3	0	2,4	0	1,8	16,4	7,4	30,8	0,5		2011	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0	0	21,3	85,2	0	0	0	0	8,5	1,8	0	0	402	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008	
Итого за прием пищи:	880	38,6	36,0	137,4	1027,2	0,6	28,5	0,3	9,3	186,9	149,9	579,7	10,1			
Полдник II																
КЕФИР	200	5,8	5	8	106	0,1	1,4	0,1	0,1	240	28	190	0,2	401	2011	
ВАФЛИ	30	0,8	1	23,2	106,2	0	0	0	0	4,8	3	10,8	0,5		2008	
Итого за прием пищи:	230	6,6	6	31,2	212,2	0,1	1,4	0,1	0,1	244,8	31	200,8	0,7			
Ужин																
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	270	15,1	22,5	15,6	325,9	0,1	37,9	0,4	2,9	111,5	49,6	168,5	3,7	139	2011	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,9	1,3	22,5	108,5	0	0,4	0	0	66,4	14,9	50,9	1,5	430	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008	
Итого за прием пищи:	570	23,6	24,7	80,5	638,4	0,3	38,3	0,4	5,1	195,9	83,5	306,4	9,2			
Всего за день:		97,4	105,6	429,3	3069,9	1,6	97,3	1,1	21,3	1144,4	383,2	1652,1	37,5			

14 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200/10	32,1	6,7	18,3	265,1	0,1	0,3	0	0,4	181,3	32,4	250,8	0,6	223	2011	
ХЛЕБ ПШЕН. С МАСЛОМ	100/20	6,7	16,9	42,6	349,1	0,2	0	0,1	2,6	20	19	90	4		2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,0	2,4	25,2	134,7	0	0,5	0	0	108,2	14,8	78,4	0,2	379	2011	
Итого за прием пищи:	530	41,8	26,0	86,1	748,9	0,3	0,8	0,1	3,0	309,5	66,2	419,2	4,8			
Полдник																
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	19,6	83,4	0	1,6	0	0	12,6	7,2	12,6	2,5	389	2011	
БАНАН	180	2,7	0,9	37,8	172,8	0,1	18	0	0	14,4	75,6	50,4	1,1		2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008	
Итого за прием пищи:	480	10,3	2,0	99,8	460,2	0,3	19,6	0	2,2	45,0	101,8	150,0	7,6			
Обед																
СУП С КРУПОЙ НА МК СО СМЕТАНОЙ	250/10	15,1	17,0	27,2	326,2	0,2	8,9	0,2	3,0	51,2	56,9	203,9	3,1	115	2011	
РОЖКИ С МАСЛОМ СЛИВОЧ.	200	3,8	4,5	24	151,1	0,1	0	0	0,8	9,8	5,2	29,0	0,6	331	2008	
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	12,0	18,3	6,9	239,9	0	1,9	0,3	2,7	21,9	21,3	115,2	1,9	259	2008	
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,8	4,0	9,6	76,4	0	2,2	0	1,8	18,2	10,7	21,1	0,7	31	2011	
КИСЕЛЬ ФЛОВОДО-ЯГОДНЫЙ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0	0	30,0	119,9	0	0	0	0	11,5	2,0	3,6	0	411	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008	
Итого за прием пищи:	900	38,3	44,7	140,1	1117,5	0,5	13,0	0,5	10,5	130,6	115,1	459,8	10,3			
Полдник II																
РЯЖЕНКА	200	5,8	5	8,4	108	0	0,6	0,1	0	248	28	184	0,2	435	2008	
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ	100	12,6	11,9	57,5	388,4	0,1	26,2	0	2,4	138,2	40,0	157,9	2,6	451	2008	
Итого за прием пищи:	300	18,4	16,9	65,9	496,4	0,1	26,8	0,1	2,4	386,2	68,0	341,9	2,8			
Ужин																
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	200	5,6	11,2	26,6	228,9	0,1	0,5	0,1	0,8	114,5	30,4	126,1	0,7	184	2008	
РЫБА СОЛЕНАЯ (ПОРЦИЯМИ)	100	16,6	8,3	0	141,8	0	0	0	0,8	72,5	36,3	245	1		2011	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,4	0	20,3	83,7	0	0,8	0	0	18,9	10,2	15,7	1,4	431	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008	
Итого за прием пищи:	600	29,2	20,4	89,3	658,4	0,3	1,3	0,1	3,8	223,9	95,9	473,8	7,1			
Всего за день:		138,0	110,0	481,2	3481,4	1,5	61,5	0,8	21,9	1095,2	447,0	1844,7	32,6			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	1657,1	1515,5	6251,6	45488,9	21,3	1108,0	20,7	316,0	15958,0	5788,7	24275,0	500,6
Среднее значение за период	118,4	108,3	446,5	3249,2	1,5	79,1	1,5	22,6	1139,9	413,5	1733,9	35,8
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,6	30,0	55,4									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Полдник	Обед	Полдник II	Ужин
11-17 лет	548	532	915	269	589

Прошнуровано и

Пронумеровано



26 (тридцать шесть) листов

Шамилова Л.Х.

« 1 » августа 2022 год

