

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор Государственного бюджетного
общеобразовательного учреждения

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



/Шамилова Л.Х./

_____ 2023 г.

**Примерное двухнедельное
(четырнадцатидневное) меню рационов
пятиразового питания
на 2023-2024 учебный год**

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

Меню составлено на осенне-зимний период

по сборнику рецептов

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 МАННАЯ 180	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 180/30	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 200	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 180	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 180/30	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ 180	КАША МАННАЯ 180	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 180	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 180/30	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ 180	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ 180	КАША МАННАЯ 180	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 180/30
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	ХЛЕБ ПШЕН. С МАСЛОМ 100/20	БУТЕРБРОД С 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	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 СЛАДЦ 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	КАКАО С МОЛОКОМ СЛАДЦ 200	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ 40	КАКАО С МОЛОКОМ 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	КАКАО С МОЛОКОМ 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
			КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200				КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200				КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200		
Полдник													
СОК ФРУКТОВЫЙ 200	СОК ПЕРСИКОВЫЙ 200	СОКИ ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 200	СОК ВИНОГРАДНЫЙ 200	СОК ПЕРСИКОВЫЙ 200	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	СОКИ ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 200	СОК ВИНОГРАДНЫЙ 200	СОК ПЕРСИКОВЫЙ 200	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	СОКИ ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 200	СОК ВИНОГРАДНЫЙ 200	СОК ПЕРСИКОВЫЙ 200	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 264	АПЕЛЬСИН 200	БАНАН 180	ГРУША 270	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 264	АПЕЛЬСИН 200	БАНАН 180	ГРУША 270	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 264	АПЕЛЬСИН 200	БАНАН 180	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 264	ГРУША 270	АПЕЛЬСИН 200
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 ШИ СО СМЕТАНОЙ НА МК БУЛЬОНЕ 200/10	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ НА МК БУЛЬОНЕ 200	БОРЩ НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ 200/10	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МК БУЛЬОНЕ 200	СУП ГОРОХОВЫЙ НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ 200/10	СУП С КЛЕЦКАМИ НА МК БУЛЬОНЕ 200	СУП С КРУПНОЙ НА МК СО СМЕТАНОЙ 200/15	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ 200/15	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ НА МК БУЛЬОНЕ 200	БОРЩ НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ 250/15	СУП С КРУПНОЙ НА МК СО СМЕТАНОЙ 200/15	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МК БУЛЬОНЕ 200	СУП ГОРОХОВЫЙ НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ 200/10	СУП С КЛЕЦКАМИ НА МК БУЛЬОНЕ 250
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ 180	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 180	ПЛОВ ПО-УЗБЕКСКИ 270	КАША ПЕРЛОВАЯ ВЯЗКАЯ 180	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ 270	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ 270	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 180	ЖАРКОЕ ПО- ДОМАШНЕМУ 270	ПЛОВ ИЗ ПЕРЛОВКИ 270	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ 200	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ 270	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 180	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 280	ЖАРКОЕ ПО- ДОМАШНЕМУ 280
ТЕФЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ 2шт) 50/50	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ 100	САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА 100	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ (2 шт) 50/50	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 100	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 100	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ 80/50	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) 100	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ 100	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ 100	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 100	КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ В СОУСЕ 80/50	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 100	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 100
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ 100	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ 100	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО- ЯГОДНЫЙ С ВИТАМИНОМ "С" 200	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 100	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ 200	НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 200	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 100	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ 200	НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 200	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ 100	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО- ЯГОДНЫЙ С ВИТАМИНОМ "С" 200	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ 100	НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 200	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО- ЯГОДНЫЙ С ВИТАМИНОМ "С" 200
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 200	НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 200	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100	КОМПОТ 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	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 200	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ 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		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	КЕФИР 200	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 200	РЯЖЕНКА 200	КЕФИР 200
ПЕЧЕНЬЕ 40	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ" 100	ВАФЛИ 40	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ 100	ПРЯНИКИ 60	ШАНГА С КАРТОШКОЙ 100	ВАФЛИ 40	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ТВОРОГОМ 100	ПЕЧЕНЬЕ 40	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С МОРКОВЬЮ 100	ВАФЛИ 40	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ" 100	ПРЯНИКИ 60	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ 100
Ужин													
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ 180	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 180	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ 180	ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ С МЯСОМ 250	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ 180	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ 180	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ 180	РОЖКИ ОТВАРНЫЕ 180	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ 180	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ 180	ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ 180	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВ. 180	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ 180	КАША "ДРУЖБА" 180
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ 75/50	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ 100	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ЛУКОМ 75/50	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 200	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ 75/50	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ 100	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ЛУКОМ 75/50	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ 75/50	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ (2 шт) 50/50	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ЛУКОМ 75/50	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ 100	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ 75/50	РЫБНЫЕ КОНСЕРВЫ С ТЕРМИЧЕСКИМИ ОБРАБОТКАМИ 110	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ЛУКОМ 75/50
ЧАЙ С МОЛОКОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100	ЧАЙ С МОЛОКОМ 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 МОЛОКОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	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 ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	442	2008
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	88,5	414,1	0,3	30,4	0	3,9	74,2	48,1	130	12,6		
Обед															
СУП щи СО СМЕТАНОЙ НА МК БУЛЬОНЕ	200/10	15,5	16,2	23,7	307,7	0,1	30,5	0,2	2,7	94,0	56,3	193,2	3,7	95	2008
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	180	9,0	8,7	18,6	188,0	0,2	0	0,1	3,8	44,3	33,5	83,1	2,5	335	2008
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ 2шт)	50/50	12,1	15,3	9,8	224,6	0	1,4	0	2,9	22,2	19,9	122,7	1,8	288	2008
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	100	1,7	5,1	9,7	94,6	0	8,3	0,6	2,3	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:	890	44,9	46,2	128,5	1115,7	0,5	40,2	0,9	13,9	216,6	155,5	541,1	13,1		
Полдник II															
КЕФИР	200	5,8	5	8	106	0,1	1,4	0,1	0,1	240	28	190	0,2	401	2011
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 ГЕРКУЛЕСОВАЯ	180	5,9	12,1	24,7	229,8	0,1	0,5	0,1	1,0	122,2	41,4	148,0	1,0	413	2011
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ	75/50	10,3	7,5	5,9	134,3	0,1	2,6	0,8	1,9	57,0	48,9	172,4	1,3	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:	605	24,7	21,8	95,5	676,6	0,4	3,5	0,9	5,1	263,6	124,2	458,3	7,8		
Всего за день:		113,1	119,3	420,1	3225,3	1,6	76,4	2,3	27,4	1218,1	426,7	1818,0	41,0		

2 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															
КАША МАННАЯ	180	5,3	6,7	26,8	187,9	0	0,5	0	0,7	114,5	16,4	92,7	0,4	416	2011
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	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	32,3	94,6	748,2	0,2	1,1	0,2	3,4	431,3	59,8	373,3	4,7		
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
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	15,8	10,6	31,4	283,4	0,1	8,9	0,2	0,5	28,8	39,7	177,8	2,8	106	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	3,6	5	16,5	125,1	0,1	0	0	2,1	16,6	54,8	81,9	2,0	181	2008
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	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 ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ	100	1,3	7,0	14,0	124,0	0	4,1	0	3,2	29,7	17,3	32,7	1,5	54	2011
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0	0	14,6	58,1	0	0	0	0	8,4	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	39,4	45,9	125,9	1070,8	0,4	14,9	0,6	10,8	123,9	153,9	495,3	12,2		
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"	100	25,8	14,2	63,6	487,5	0,1	0,5	0	3,1	142,8	32,2	222,9	1,3	479	2008
Итого за прием пищи:	300	31,6	19,2	72,0	595,5	0,1	1,1	0,1	3,1	390,8	60,2	406,9	1,5		
Ужин															
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	5,6	6,1	35,5	219,3	0,2	17,1	0	0,3	77,1	49,5	147,8	2,1	335	2008
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	100	10,6	23,1	0,4	251,9	0,2	0	0	0	31,3	17,9	142,4	1,6	254	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,5	0	20,5	85,3	0	1,5	0	0	20,6	10,7	16,7	1,5	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	23,3	30,1	98,8	760,5	0,6	18,6	0	2,5	147,0	97,1	393,9	9,2		
Всего за день:			123,3	129,0	469,6	3548,8	1,6	157,9	0,9	22,4	1191,9	423,3	1815,2	34,7	

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	180/30	34,8	10,3	36,1	378,6	0,1	0,7	0	2,4	284,1	43,3	321,9	0,8	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:	530	44,8	29,9	103,0	863,1	0,3	1,2	0,1	5,0	412,9	82,1	495,7	5,3		
Полдник															
СОКИ 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
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	16,2	15,3	34,4	343,8	0,1	27,3	0,2	2,3	103,5	68,1	215,0	4,4	76	2008
ПЛОВ ПО-УЗБЕКСКИ	270	13,5	22,6	22,6	346,7	0	1,8	0,9	3,1	36,1	38,9	158,8	2,2	266	2008
САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА	100	1,4	3,1	8,1	66,3	0,1	4	0	1,5	28,1	12,7	52,8	0,9		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:	880	37,7	41,9	137,5	1080,7	0,4	33,1	1,1	9,1	197,2	140,7	517,2	11,5		
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	40	1,1	1,3	30,9	141,6	0	0	0	0	6,4	4	14,4	0,6		2008
Итого за прием пищи:	240	6,9	6,3	38,9	247,6	0,1	1,4	0,1	0,1	246,4	32	204,4	0,8		
Ужин															
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	180	3,9	8,6	24,1	187,4	0,1	0	0,1	0,9	17,8	6,3	30,4	0,7	204	2011
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ЛУКОМ	75/50	9,9	10,6	3,4	148,7	0,1	1,8	0,1	1,3	43,1	35,9	154,5	1,0	254	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:	605	20,8	20,1	90,1	622,4	0,4	1,9	0,2	4,4	96,3	70,9	286,8	7,1		
Всего за день:		120,5	100,2	469,3	3274,0	1,5	57,2	1,5	20,8	997,8	427,5	1654,1	32,3		

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 ВИНОГРАДНЫЙ	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	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	89,0	410,5	0,3	7,0	0	3,2	76,8	55,4	138,5	11,4			
Обед																
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МК БУЛЬОНЕ	200	15,2	12,9	31,5	303,1	0,1	8,9	0,2	2,1	34,8	41,0	169,8	2,9	112	2011	
КАША ПЕРЛОВАЯ ВЯЗКАЯ	180	5,0	9,1	20,9	186,1	0	0,5	0,1	1,1	124,2	21,9	146,5	0,7	324	2008	
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ (2 шт)	50/50	11,0	11,4	5,3	167,6	0,1	0,8	0	3,0	47,6	34,8	162,1	1,1	294	2011	
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	100	1,5	4,0	11,5	87,5	0	4	0	1,8	33,7	20	39,1	1,3	31	2011	
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:	880	39,3	38,3	135,9	1045,1	0,4	14,2	0,3	10,2	266,9	138,5	604,5	10,0			
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	100	24,3	7,9	61,3	416,3	0,1	0,2	0	2,6	92,1	26,8	186,1	1,2	695	1996	
Итого за прием пищи:	300	30,1	12,9	69,7	524,3	0,1	0,8	0,1	2,6	340,1	54,8	370,1	1,4			
Ужин																
ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ С МЯСОМ	250	15,3	18,0	25,0	322,5	0,1	25,2	0,6	0,9	76,6	58,1	197,9	3,7	406	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,5	0	15,7	66,0	0	1,5	0	0	20,5	10,7	16,7	1,5	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	22,4	18,9	83,1	592,5	0,3	26,7	0,6	3,1	115,1	87,8	301,6	9,2			
Всего за день:		125,5	111,1	467,3	3385,4	1,43	49,9	1,4	22,6	1273,5	402,8	1879,0	37,8			

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															
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															
СУП ГОРОХОВЫЙ НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/10	17,9	17,3	27,5	341,3	0,3	8,9	0,2	4,7	58,0	54,7	200,1	3,9	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	100	0,8	0,1	1,7	13	0	5	0	0	23	14	24	0,6		2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	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	39,9	41,3	120,1	1016,4	0,7	28,6	0,3	9,7	140,3	139,0	504,4	11,7		
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 РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	180	4,4	6,6	27,4	188,0	0	0,5	0	0,2	111,8	23,5	106,9	0,3	184	2008
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ	75/50	10,3	8,5	5,9	143,0	0,1	2,6	0,8	2,3	60,4	49,1	173,1	1,4	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:	605	23,2	17,3	103,1	662,9	0,3	3,5	0,8	4,7	256,7	106,5	417,9	7,2		
Всего за день:		107,1	116,6	434,0	3231,5	1,7	62,3	1,7	24,6	1100,8	387,2	1712,0	38,4		

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																
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	180/30	34,9	13,5	31,4	388,2	0,1	0,7	0,1	0,5	287,1	43,8	323,3	0,8	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	44,6	32,8	99,2	872,0	0,3	1,2	0,2	3,1	415,3	77,6	491,7	5,0			
Полдник																
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	442	2008	
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	78,9	376,4	0,3	124,6	0	2,6	100,3	53,1	147,2	7,4			
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	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	270	15,0	18,4	15,5	289,6	0,1	37,9	0,3	2,8	111,0	49,6	167,8	3,7	139	2011	
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	1,3	5,0	6,8	77,9	0,1	2	2	2,7	46,3	34,5	50,0	0,9	40	2011	
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:	870	38,9	35,0	115,5	934,2	0,5	48,8	2,5	8,2	224,8	146,7	485,4	11,6			
Полдник II																
РЯЖЕНКА	200	5,8	5	8,4	108	0	0,6	0,1	0	248	28	184	0,2	435	2008	
ШАНГА С КАРТОШКОЙ	100	13,6	16,2	80,0	520,4	0,3	12,2	0	4,1	91,4	50,1	197,7	2,6	451	2008	
Итого за прием пищи:	300	19,4	21,2	88,4	628,4	0,3	12,8	0,1	4,1	339,4	78,1	381,7	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	
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	100	10,6	23,1	0,4	251,9	0,2	0	0	0	31,3	17,9	142,4	1,6	254	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,4	0	17,3	70,7	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	23,2	35,2	86,7	755,5	0,5	0,6	0,1	3,0	181,1	77,0	370,4	7,7			
Всего за день:			135,5	125,7	468,7	3566,5	1,9	188,0	2,9	21,0	1260,9	432,5	1876,4	34,5		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША 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
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	19,8	36,5	92,3	778,4	0,3	1,0	0,3	2,9	415,5	69,6	414,3	5,2		
Полдник															
СОКИ 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
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	200/15	15,2	17,7	27,3	336,2	0,2	8,9	0,2	3,0	49,4	56,6	205,6	3,0	115	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	4,3	4,5	27,4	167,4	0,1	0	0	0,9	14,7	6,9	32,8	0,7	202	2011
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	80/50	12,1	16,3	7,1	224,0	0	1,4	0,2	2,1	17,8	19,1	112,6	2,1	280	2011
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	3,3	6,3	19,0	148,1	0,1	10,7	0,8	3,0	61,2	46,2	94,9	2,1	51	2008
КИСЕЛЬ ФЛОВО-ЯГОДНЫЙ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0	0	34,8	139,2	0	0	0	0	11,6	2,0	3,6	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:	925	41,5	45,7	158,0	1218,9	0,6	21,0	1,2	11,2	172,7	149,8	536,5	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	40	1,1	1,3	30,9	141,6	0	0	0	0	6,4	4	14,4	0,6		2008
Итого за прием пищи:	240	6,9	6,3	38,9	247,6	0,1	1,4	0,1	0,1	246,4	32	204,4	0,8		
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 ЛУКОМ	75/50	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 САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,5	0	20,5	85,3	0	1,5	0	0	20,6	10,7	16,7	1,5	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:	605	22,4	17,1	92,1	615,0	0,4	3,8	0	4,8	198,1	90,9	389,2	7,6		
Всего за день:		100,9	107,6	481,1	3320,1	1,7	46,8	1,6	21,2	1077,7	444,1	1694,4	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 МАННАЯ	180	5,3	6,7	26,8	187,9	0	0,5	0	0,7	114,5	16,4	92,7	0,4	416	2011	
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	
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:	560	24,6	36,7	94,9	809,0	0,23	1,0	0,3	3,6	425,1	62,9	428,0	5,7			
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	
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	200/15	15,2	17,0	28,7	335,5	0,1	9,7	0,2	3,1	59,2	49,7	213,9	3,1	91	2008	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	270	15,4	14,1	35,6	331,6	0,2	18,4	0	0,7	32,9	58,8	213,1	3,5	259	2011	
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	100	2,4	6,0	11,9	113,9	0	22,9	0,3	2,9	66,4	24,9	44,8	1,8	41	2008	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	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:	885	39,6	38,0	135,1	1050,8	0,5	51,0	0,5	8,9	184,9	154,2	558,8	12,4			
Полдник II																
РЯЖЕНКА	200	5,8	5	8,4	108	0	0,6	0,1	0	248	28	184	0,2	435	2008	
ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЫЕ С ТВОРОГОМ	100	25,9	16,4	63,7	506,5	0,1	0,5	0,1	2,4	143,3	32,2	223,6	1,3	479	2008	
Итого за прием пищи:	300	31,7	21,4	72,1	614,5	0,1	1,1	0,2	2,4	391,3	60,2	407,6	1,5			
Ужин																
РОЖКИ ОТВАРНЫЕ	180	4,3	4,5	27,4	167,4	0,1	0	0	0,9	10,6	6,0	32,8	0,7	331	2008	
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ	75/50	10,3	7,5	5,9	134,3	0,1	2,6	0,8	1,9	57,0	48,9	172,4	1,3	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 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:	605	23,1	14,2	98,2	614,2	0,4	3,0	0,8	5,0	152,0	88,8	343,1	7,5			
Всего за день:			127,7	112,2	490,1	3502,8	1,53	71,2	1,8	23,1	1235,2	424,7	1880,3	39,0		

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
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	44,1	69,9	780,2	0,3	0,8	0,5	4,5	384,4	61,0	441,0	6,5		
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															
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ НА М/К БУЛЬОНЕ	200	16,0	10,7	31,4	285,3	0,1	8,9	0,2	0,5	32,9	40,0	180,6	3,0	106	2008
ПЛОВ ИЗ ПЕРЛОВКИ	270	14,1	22,7	20,9	342,5	0	1,8	0,9	3,9	46,2	36,8	198,0	2,6	266	2008
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ	100	1,3	7,0	14,0	124,0	0	4,1	0	3,2	29,7	17,3	32,7	1,5	54	2011
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	8,5	1,8	0	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:	870	38,0	41,3	128,1	1033,2	0,3	14,8	1,1	9,8	135,3	114,9	498,3	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
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 ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	180	5,2	6,7	25,3	183,3	0,1	0,5	0	0,1	125,8	23,1	149,9	0,6	184	2008
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ (2 шт)	50/50	11,5	12,5	8,7	192,5	0,1	0,8	0	3,4	48,4	35,5	166,0	1,2	294	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:	580	23,7	20,1	96,6	662,1	0,4	1,4	0	5,7	209,6	87,3	417,8	7,2		
Всего за день:		105,2	116,6	420,3	3159,8	1,4	46,4	1,7	24,0	1053,7	346,5	1711,7	38,1		

10 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	180/30	34,8	8,3	31,3	341,8	0,1	0,7	0	1,6	284,0	43,3	321,9	0,8	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	
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	44,5	27,6	99,1	825,6	0,3	1,2	0,1	4,2	412,2	77,1	490,3	5,0			
Полдник																
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	442	2008	
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	78,9	376,4	0,3	124,6	0	2,6	100,3	53,1	147,2	7,4			
Обед																
БОРЩ НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	250/15	16,3	15,0	34,5	345,1	0,1	27,3	0,2	1,9	103,8	68,3	216,7	4,3	62	2011	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	200	4,3	4,5	27,4	167,4	0,1	0	0	0,9	13,0	6,5	32,8	0,7	204	2011	
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	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	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:	965	41,0	45,9	140,4	1146,7	0,4	37,5	1,2	9,3	195,2	141,9	507,5	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	
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С МОРКОВЬЮ	100	11,7	10,0	60,7	379,6	0,1	1,5	1,2	1,9	99,7	40,0	147,8	1,6	451	2008	
Итого за прием пищи:	300	17,5	15,0	69,1	487,6	0,1	2,1	1,3	1,9	347,7	68,0	331,8	1,8			
Ужин																
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	180	5,8	7,2	18,4	162,6	0,1	0,5	0	1,7	116,1	56,7	140,6	1,7	184	2008	
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ЛУКОМ	75/50	9,8	6,5	3,3	112,4	0,1	1,8	0	1,2	39,2	35,7	153,1	0,9	254	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,5	0	20,5	85,3	0	1,5	0	0	20,6	10,7	16,7	1,5	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:	605	22,7	14,6	84,6	564,3	0,4	3,8	0	5,1	193,9	122,1	397,4	8,1			
Всего за день:		135,1	104,6	472,1	3400,6	1,5	169,2	2,6	23,1	1249,3	462,2	1874,2	34,3			

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	Р, 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
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	20,1	36,5	92,9	782,2	0,3	1,0	0,3	2,9	406,6	71,8	396,0	5,7		
Полдник															
СОКИ 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
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	200/15	15,2	17,7	27,3	336,2	0,2	8,9	0,2	3,0	49,4	56,6	205,6	3,0	115	2011
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	100	0,8	0,1	1,7	13	0	5	0	0	23	14	24	0,6		2008
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:	885	37,2	41,7	130,5	1053,8	0,6	28,6	0,3	8,0	134,7	141,1	513,5	10,8		
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	40	1,1	1,3	30,9	141,6	0	0	0	0	6,4	4	14,4	0,6		2008
Итого за прием пищи:	240	6,9	6,3	38,9	247,6	0,1	1,4	0,1	0,1	246,4	32	204,4	0,8		
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
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	100	10,6	23,1	0,4	251,9	0,2	0	0	0	31,3	17,9	142,4	1,6	254	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:	580	22,9	33,9	84,8	733,8	0,5	22,8	0,6	2,8	181,1	91,8	369,0	9,0		
Всего за день:			97,4	120,4	446,9	3277,6	1,8	73,4	1,3	16,0	1013,8	438,5	1632,9	33,9	

12 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	5,2	6,7	25,3	183,3	0,1	0,5	0	0,1	125,8	23,1	149,9	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	24,3	36,6	93,4	802,7	0,3	1,0	0,3	3,6	434,3	68,9	477,8	5,8		
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
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 МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МК БУЛЬОНЕ	200	15,2	12,9	31,5	303,1	0,1	8,9	0,2	2,1	34,8	41,0	169,8	2,9	112	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	3,6	5	16,5	125,1	0,1	0	0	2,1	13,2	54,6	81,2	1,9	181	2008
КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	80/50	12,1	16,3	7,1	224,0	0	1,4	0,2	2,1	17,8	19,1	112,6	2,1	280	2011
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	2,0	5,1	9,3	91,4	0	18,3	0	2,3	51,9	17,3	40,7	1,2	45	2011
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	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:	910	39,5	40,2	123,3	1013,4	0,4	28,6	0,4	10,8	144,1	152,8	491,3	12,1		
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
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	100	25,6	12,2	63,6	468,4	0,1	0,5	0	2,3	142,2	32,1	220,9	1,2	479	2008
Итого за прием пищи:	300	31,2	17,1	72,9	573,2	0,2	1,5	0,1	2,3	346,2	54,5	364,9	1,4		
Ужин															
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВ.	180	1,6	4,2	17,8	116,2	0	0	0	0,2	9,7	12,3	34,9	0,2	181	2008
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ	75/50	10,3	7,5	5,9	134,3	0,1	2,6	0,8	1,9	57,0	48,9	172,4	1,3	254	2011
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,5	0	20,5	85,3	0	1,5	0	0	20,6	10,7	16,7	1,5	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:	605	19,0	12,6	86,6	539,8	0,3	4,1	0,8	4,3	105,3	90,9	311,0	7,0		
Всего за день:		122,7	108,7	464,1	3340,6	1,5	63,2	1,6	24,9	1102,7	414,4	1773,6	38,6		

13 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША МАННАЯ	180	5,4	10,8	26,9	224,2	0	0,5	0,1	0,8	118,4	16,6	94,1	0,5	416	2011
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	433	2008
Итого за прием пищи:	520	20,0	36,7	93,8	785,2	0,2	1,1	0,3	3,5	435,8	65,0	380,1	5,1		
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
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 ГОРОХОВЫЙ НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/10	17,9	18,3	27,5	350,0	0,3	8,9	0,2	5,1	58,0	54,7	200,1	3,9	92	2008
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	280	14,3	20,9	16,1	311,0	0	17,8	0	3,6	60,4	33,7	154,6	2,6	298	2011
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	100	1,5	5,0	11,5	96,3	0	4	0	2,2	33,7	20	39,1	1,3	31	2011
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0	0	21,3	85,2	0	0	0	0	8,5	1,8	0	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:	890	40,3	45,1	118,8	1046,5	0,5	30,7	0,2	13,1	178,6	129,2	480,8	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
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	53,4	327,6	0	0,6	0,1	0	254,6	33,4	214	0,7		
Ужин															
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	180	4,4	12,5	27,5	239,9	0,1	0	0,1	1,1	17,4	6,7	35,0	0,8	204	2011
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	30,5	13,4	90,1	602,6	0,3	0,1	0,1	3,3	52,8	35,4	136,9	6,2		
Всего за день:		108,8	104,9	445,9	3176,2	1,3	47,6	0,7	23,1	1003,7	321,6	1354,6	35,7		

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	180/30	34,9	13,5	31,4	388,2	0,1	0,7	0,1	0,5	287,1	43,8	323,3	0,8	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	44,6	32,8	99,2	872,0	0,3	1,2	0,2	3,1	415,3	77,6	491,7	5,0			
Полдник																
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	442	2008	
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	78,9	376,4	0,3	124,6	0	2,6	100,3	53,1	147,2	7,4			
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	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	280	15,4	19,0	35,6	375,3	0,2	18,4	0	2,8	32,9	58,8	213,2	3,5	259	2011	
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	100	0,8	0,1	1,7	13	0	5	0	0	23	14	24	0,6		2008	
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:	930	38,8	30,7	141,1	997,5	0,5	32,3	0,2	5,5	126,4	135,6	508,4	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	
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ	100	12,6	16,7	57,5	431,9	0,1	26,2	0	4,5	138,2	40,0	158,0	2,6	451	2008	
Итого за прием пищи:	300	18,4	21,7	65,5	537,9	0,2	27,6	0,1	4,6	378,2	68,0	348,0	2,8			
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	75/50	9,8	8,5	3,3	129,8	0,1	1,8	0	2,1	39,2	35,7	153,2	0,9	254	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,5	0	25,4	104,7	0	1,5	0	0	20,7	10,7	16,7	1,5	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:	605	21,9	16,2	98,2	628,7	0,3	3,8	0	4,8	189,4	91,5	371,5	6,9			
Всего за день:		133,1	102,9	482,9	3412,5	1,6	189,5	0,5	20,6	1209,6	425,8	1866,8	33,2			

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	1667,3	1594,1	6435,3	47006,8	22,2	1299,3	22,7	316,5	16083,4	5792,3	24719,8	506,5
Среднее значение за период	119,1	113,9	459,7	3357,6	1,58	92,8	1,6	22,6	1148,8	413,7	1765,7	36,2
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,2	30,5	55,3									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Полдник	Обед	Полдник II	Ужин
7-11лет	533	529	896	273	593

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

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

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 МАННАЯ 200	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 200/30	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 250	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 200	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 200/30	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ 200	КАША МАННАЯ 200	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 200	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 200/30	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ 200	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ 200	КАША МАННАЯ 200	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 200/30
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	ХЛЕБ ПШЕН. С МАСЛОМ 100/20	БУТЕРБРОД С 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	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	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40	КАКАО С МОЛОКОМ 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200
			КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200				КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200				КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200		
Полдник													
СОК ФРУКТОВЫЙ 200	СОК ПЕРСИКОВЫЙ 200	СОКИ ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 200	СОК ВИНОГРАДНЫЙ 200	СОК ПЕРСИКОВЫЙ 200	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	СОКИ ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 200	СОК ВИНОГРАДНЫЙ 200	СОК ПЕРСИКОВЫЙ 200	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	СОКИ ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 200	СОК ВИНОГРАДНЫЙ 200	СОК ПЕРСИКОВЫЙ 200	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 264	АПЕЛЬСИН 200	БАНАН 180	ГРУША 270	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 264	АПЕЛЬСИН 200	БАНАН 180	ГРУША 270	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 264	АПЕЛЬСИН 200	БАНАН 180	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 264	ГРУША 270	АПЕЛЬСИН 200
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 ШИ СО СМЕТАНОЙ НА МК БУЛЬОНЕ 250/10	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ НА МК БУЛЬОНЕ 250	БОРЩ НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ 250/10	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МК БУЛЬОНЕ 250	СУП ГОРОХОВЫЙ НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ 250/10	СУП С КЛЕЦКАМИ НА МК БУЛЬОНЕ 250	СУП С КРУПНОЙ НА МК СО СМЕТАНОЙ 250/15	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ 250/15	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ НА МК БУЛЬОНЕ 250	БОРЩ НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ 250/15	СУП С КРУПНОЙ НА МК СО СМЕТАНОЙ 250/15	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МК БУЛЬОНЕ 250	СУП ГОРОХОВЫЙ НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ 250/10	СУП С КЛЕЦКАМИ НА МК БУЛЬОНЕ 250
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ 200	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 200	ПЛОВ ПО-УЗБЕКСКИ 300	КАША ПЕРЛОВАЯ ВЯЗКАЯ 200	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ 300	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ 300	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 200	ЖАРКОЕ ПО- ДОМАШНЕМУ 300	ПЛОВ ИЗ ПЕРЛОВКИ 300	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ 200	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ 300	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 200	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 300	ЖАРКОЕ ПО- ДОМАШНЕМУ 300
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ 2шт) 50/50	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ 100	САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА 100	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ (2 шт) 50/50	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 100	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 100	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ 80/50	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ый ВАРИАНТ) 100	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ 100	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ 100	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 100	КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ В СОУСЕ 80/50	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 100	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 100
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ 110	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ 110	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО- ЯГОДНЫЙ С ВИТАМИНОМ "С" 200	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 110	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ 200	НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 200	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 110	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ 200	НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 200	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ 100	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО- ЯГОДНЫЙ С ВИТАМИНОМ "С" 200	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ 100	НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 200	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО- ЯГОДНЫЙ С ВИТАМИНОМ "С" 200
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 200	НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 200	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 200	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО- ЯГОДНЫЙ С ВИТАМИНОМ "С" 200	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 200	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ 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			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	КЕФИР 200	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 200	РЯЖЕНКА 200	КЕФИР 200
ПЕЧЕНЬЕ 40	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ" 100	ВАФЛИ 40	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ 100	ПРЯНИКИ 60	ШАНГА С КАРТОШКОЙ 100	ВАФЛИ 40	ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЬЕ С ТВОРОГОМ 100	ПЕЧЕНЬЕ 40	ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЬЕ С МОРКОВЬЮ 100	ВАФЛИ 40	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ" 100	ПРЯНИКИ 60	ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЬЕ С КАПУСТОЙ 100
Ужин													
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ 200	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 210	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ 200	ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ С МЯСОМ 300	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ 200	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ 200	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ 200	РОЖКИ ОТВАРНЫЕ 200	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ 200	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ 200	ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ 200	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВ. 200	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ 200	КАША "ДРУЖБА" 200
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ 75/50	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ 100	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ЛУКОМ 75/50	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 200	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ 75/50	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ 100	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ЛУКОМ 75/50	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ 75/50	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ (2 шт) 50/50	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ЛУКОМ 75/50	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ 100	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ 75/50	РЫБНЫЕ КОНСЕРВЫ С ТЕРМИЧЕСКИМИ ОБРАБОТКАМИ 110	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ЛУКОМ 75/50
ЧАЙ С МОЛОКОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100	ЧАЙ С МОЛОКОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ЧАЙ С МОЛОКОМ 200	ЧАЙ С МОЛОКОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 200	ЧАЙ С МОЛОКОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	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				№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
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 ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	442	2008	
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	88,5	414,1	0,3	30,4	0	3,9	74,2	48,1	130	12,6			
Обед																
СУП щи СО СМЕТАНОЙ НА МК БУЛЬОНЕ	250/10	15,5	16,2	23,7	307,7	0,1	30,5	0,2	2,7	94,0	56,3	193,2	3,7	95	2008	
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	200	9,0	8,7	18,6	188,0	0,2	0	0,1	3,8	44,3	33,5	83,1	2,5	335	2008	
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ 2шт)	50/50	12,1	15,3	9,8	224,6	0	1,4	0	2,9	22,2	19,9	122,7	1,8	288	2008	
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	110	1,7	5,1	9,7	94,6	0	8,3	0,6	2,3	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:	970	44,9	46,2	128,5	1115,7	0,5	40,2	0,9	13,9	216,6	155,5	541,1	13,1			
Полдник II																
КЕФИР	200	5,8	5	8	106	0,1	1,4	0,1	0,1	240	28	190	0,2	401	2011	
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 ГЕРКУЛЕСОВАЯ	200	5,9	12,1	24,7	229,8	0,1	0,5	0,1	1,0	122,2	41,4	148,0	1,0	413	2011	
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ	75/50	10,3	7,5	5,9	134,3	0,1	2,6	0,8	1,9	57,0	48,9	172,4	1,3	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:	625	24,7	21,8	95,5	676,6	0,4	3,5	0,9	5,1	263,6	124,2	458,3	7,8			
Всего за день:			113,1	119,3	420,1	3225,3	1,6	76,4	2,3	27,4	1218,1	426,7	1818,0	41,0		

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 МАННАЯ	200	5,3	6,7	26,8	187,9	0	0,5	0	0,7	114,5	16,4	92,7	0,4	416	2011	
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	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	32,3	94,6	748,2	0,2	1,1	0,2	3,4	431,3	59,8	373,3	4,7			
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	
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	15,8	10,6	31,4	283,5	0,1	8,9	0,2	0,5	28,9	39,7	177,9	2,8	106	2008	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	3,6	5	16,5	125,1	0,1	0	0	2,1	16,6	54,8	81,9	2,0	181	2008	
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	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 ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ	110	1,3	7,0	14,0	124,0	0	4,1	0	3,2	29,7	17,3	32,7	1,5	54	2011	
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0	0	14,6	58,1	0	0	0	0	8,4	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	39,4	45,9	125,9	1070,9	0,4	14,9	0,6	10,8	124,0	153,9	495,4	12,2			
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"	100	25,8	14,2	63,6	487,5	0,1	0,5	0	3,1	142,8	32,2	222,9	1,3	479	2008	
Итого за прием пищи:	300	31,6	19,2	72,0	595,5	0,1	1,1	0,1	3,1	390,8	60,2	406,9	1,5			
Ужин																
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	210	5,6	6,1	35,5	219,3	0,2	17,1	0	0,3	77,1	49,5	147,8	2,1	335	2008	
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	100	10,6	23,1	0,4	251,9	0,2	0	0	0	31,3	17,9	142,4	1,6	254	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,5	0	20,5	85,3	0	1,5	0	0	20,6	10,7	16,7	1,5	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	23,3	30,1	98,8	760,5	0,6	18,6	0	2,5	147,0	97,1	393,9	9,2			
Всего за день:		123,3	129,0	469,6	3548,9	1,6	157,9	0,9	22,4	1192,0	423,3	1815,3	34,7			

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	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	200/30	34,8	10,3	36,1	378,6	0,1	0,7	0	2,4	284,1	43,3	321,9	0,8	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:	550	44,8	29,9	103,0	863,1	0,3	1,2	0,1	5,0	412,9	82,1	495,7	5,3			
Полдник																
СОКИ 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	
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	16,2	15,3	34,4	343,8	0,1	27,3	0,2	2,3	103,5	68,1	215,0	4,4	76	2008	
ПЛОВ ПО-УЗБЕКСКИ	300	13,5	22,6	22,6	346,7	0	1,8	0,9	3,1	36,1	38,9	158,8	2,2	266	2008	
САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА	100	1,4	3,1	8,1	66,3	0,1	4	0	1,5	28,1	12,7	52,8	0,9		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:	960	37,7	41,9	137,5	1080,7	0,4	33,1	1,1	9,1	197,2	140,7	517,2	11,5			
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	40	1,1	1,3	30,9	141,6	0	0	0	0	6,4	4	14,4	0,6		2008	
Итого за прием пищи:	240	6,9	6,3	38,9	247,6	0,1	1,4	0,1	0,1	246,4	32	204,4	0,8			
Ужин																
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	200	3,9	8,6	24,1	187,4	0,1	0	0,1	0,9	17,8	6,3	30,4	0,7	204	2011	
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ЛУКОМ	75/50	9,9	10,6	3,4	148,7	0,1	1,8	0,1	1,3	43,1	35,9	154,5	1,0	254	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:	625	20,8	20,1	90,1	622,4	0,4	1,9	0,2	4,4	96,3	70,9	286,8	7,1			
Всего за день:		120,5	100,2	469,3	3274,0	1,5	57,2	1,5	20,8	997,8	427,5	1654,1	32,3			

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	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 ВИНОГРАДНЫЙ	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	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	89,0	410,5	0,3	7,0	0	3,2	76,8	55,4	138,5	11,4			
Обед																
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МК БУЛЬОНЕ	250	15,2	12,9	31,5	303,1	0,1	8,9	0,2	2,1	34,8	41,0	169,8	2,9	112	2011	
КАША ПЕРЛОВАЯ ВЯЗКАЯ	200	5,0	9,1	20,9	186,1	0	0,5	0,1	1,1	124,2	21,9	146,5	0,7	324	2008	
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ (2 шт)	50/50	11,0	11,4	5,3	167,6	0,1	0,8	0	3,0	47,6	34,8	162,1	1,1	294	2011	
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	110	1,5	4,0	11,5	87,5	0	4	0	1,8	33,7	20	39,1	1,3	31	2011	
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:	960	39,3	38,3	135,9	1045,1	0,4	14,2	0,3	10,2	266,9	138,5	604,5	10,0			
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	100	24,3	7,9	61,3	416,3	0,1	0,2	0	2,6	92,1	26,8	186,1	1,2	695	1996	
Итого за прием пищи:	300	30,1	12,9	69,7	524,3	0,1	0,8	0,1	2,6	340,1	54,8	370,1	1,4			
Ужин																
ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ С МЯСОМ	300	15,3	18,0	25,0	322,5	0,1	25,2	0,6	0,9	76,6	58,1	197,9	3,7	406	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,5	0	15,7	66,0	0	1,5	0	0	20,5	10,7	16,7	1,5	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	22,4	18,9	83,1	592,5	0,3	26,7	0,6	3,1	115,1	87,8	301,6	9,2			
Всего за день:		125,3	111,0	467,3	3383,7	1,4	49,9	1,4	23,2	1271,4	402,1	1871,6	37,7			

5 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															
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	83,8	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															
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															
СУП ГОРОХОВЫЙ НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	250/10	17,9	17,3	27,5	341,3	0,3	8,9	0,2	4,7	58,0	54,7	200,1	3,9	92	2008
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	300	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 СОЛЕНЫЙ	100	0,8	0,1	1,7	13	0	5	0	0	23	14	24	0,6		2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	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:	960	39,9	41,3	120,1	1016,4	0,7	28,6	0,3	9,7	140,3	139,0	504,4	11,7		
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 РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	200	4,4	6,6	27,4	188,0	0	0,5	0	0,2	111,8	23,5	106,9	0,3	184	2008
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ	75/50	10,3	8,5	5,9	143,0	0,1	2,6	0,8	2,3	60,4	49,1	173,1	1,4	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:	625	23,2	17,3	103,1	662,9	0,3	3,5	0,8	4,7	256,7	106,5	417,9	7,2		
Всего за день:		107,1	116,6	434,0	3231,5	1,7	62,3	1,7	24,6	1100,8	387,2	1712,0	38,4		

6 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	200/30	34,9	13,5	31,4	388,2	0,1	0,7	0,1	0,5	287,1	43,8	323,3	0,8	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:	550	44,6	32,8	99,2	872,0	0,3	1,2	0,2	3,1	415,3	77,6	491,7	5,0			
Полдник																
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	442	2008	
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	78,9	376,4	0,3	124,6	0	2,6	100,3	53,1	147,2	7,4			
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	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	300	15,0	18,4	15,5	289,6	0,1	37,9	0,3	2,8	111,0	49,6	167,8	3,7	139	2011	
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	1,3	5,0	6,8	77,9	0,1	2	2	2,7	46,3	34,5	50,0	0,9	40	2011	
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:	950	38,9	35,0	115,5	934,2	0,5	48,8	2,5	8,2	224,8	146,7	485,4	11,6			
Полдник II																
РЯЖЕНКА	200	5,8	5	8,4	108	0	0,6	0,1	0	248	28	184	0,2	435	2008	
ШАНГА С КАРТОШКОЙ	100	13,6	16,2	80,0	520,4	0,3	12,2	0	4,1	91,4	50,1	197,7	2,6	451	2008	
Итого за прием пищи:	300	19,4	21,2	88,4	628,4	0,3	12,8	0,1	4,1	339,4	78,1	381,7	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	
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	100	10,6	23,1	0,4	251,9	0,2	0	0	0	31,3	17,9	142,4	1,6	254	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,4	0	17,3	70,7	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:	600	23,2	35,2	86,7	755,5	0,5	0,6	0,1	3,0	181,1	77,0	370,4	7,7			
Всего за день:		135,5	125,7	468,7	3566,5	1,9	188,0	2,9	21,0	1260,9	432,5	1876,4	34,5			

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША 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	
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:	540	19,8	36,5	92,3	778,4	0,3	1,0	0,3	2,9	415,5	69,6	414,3	5,2			
Полдник																
СОКИ 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	
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	250/15	15,2	17,7	27,3	336,2	0,2	8,9	0,2	3,0	49,4	56,6	205,6	3,0	115	2011	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	4,3	4,5	27,4	167,4	0,1	0	0	0,9	14,7	6,9	32,8	0,7	202	2011	
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	80/50	12,1	16,3	7,1	224,0	0	1,4	0,2	2,1	17,8	19,1	112,6	2,1	280	2011	
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	110	3,3	6,3	19,0	148,1	0,1	10,7	0,8	3,0	61,2	46,2	94,9	2,1	51	2008	
КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0	0	34,8	139,2	0	0	0	0	11,6	2,0	3,6	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:	1005	41,5	45,7	158,0	1218,9	0,6	21,0	1,2	11,2	172,7	149,8	536,5	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	40	1,1	1,3	30,9	141,6	0	0	0	0	6,4	4	14,4	0,6		2008	
Итого за прием пищи:	240	6,9	6,3	38,9	247,6	0,1	1,4	0,1	0,1	246,4	32	204,4	0,8			
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 ЛУКОМ	75/50	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 САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,5	0	20,5	85,3	0	1,5	0	0	20,6	10,7	16,7	1,5	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:	625	22,4	17,1	92,1	615,0	0,4	3,8	0	4,8	198,1	90,9	389,2	7,6			
Всего за день:		100,9	107,6	481,1	3320,1	1,7	46,8	1,6	21,2	1077,7	444,1	1694,4	33,1			

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША МАННАЯ	200	5,3	6,7	26,8	187,9	0	0,5	0	0,7	114,5	16,4	92,7	0,4	416	2011
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
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	24,6	36,7	94,9	809,0	0,23	1,0	0,3	3,6	425,1	62,9	428,0	5,7		
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
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	250/15	15,2	17,0	28,7	335,5	0,1	9,7	0,2	3,1	59,2	49,7	213,9	3,1	91	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	300	15,4	14,1	35,6	331,6	0,2	18,4	0	0,7	32,9	58,8	213,1	3,5	259	2011
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	100	2,4	6,0	11,9	113,9	0	22,9	0,3	2,9	66,4	24,9	44,8	1,8	41	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	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:	965	39,6	38,0	135,1	1050,8	0,5	51,0	0,5	8,9	184,9	154,2	558,8	12,4		
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	100	25,9	16,4	63,7	506,5	0,1	0,5	0,1	2,4	143,3	32,2	223,6	1,3	479	2008
Итого за прием пищи:	300	31,7	21,4	72,1	614,5	0,1	1,1	0,2	2,4	391,3	60,2	407,6	1,5		
Ужин															
РОЖКИ ОТВАРНЫЕ	200	4,3	4,5	27,4	167,4	0,1	0	0	0,9	10,6	6,0	32,8	0,7	331	2008
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ	75/50	10,3	7,5	5,9	134,3	0,1	2,6	0,8	1,9	57,0	48,9	172,4	1,3	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 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:	625	23,1	14,2	98,2	614,2	0,4	3,0	0,8	5,0	152,0	88,8	343,1	7,5		
Всего за день:			127,7	112,2	490,1	3502,8	1,53	71,2	1,8	23,1	1235,2	424,7	1880,3	39,0	

9 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																
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	
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:	540	26,0	44,1	69,9	780,2	0,3	0,8	0,5	4,5	384,4	61,0	441,0	6,5			
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																
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ НА М/К БУЛЬОНЕ	250	16,0	10,7	31,4	285,3	0,1	8,9	0,2	0,5	32,9	40,0	180,6	3,0	106	2008	
ПЛОВ ИЗ ПЕРЛОВКИ	300	14,1	22,7	20,9	342,5	0	1,8	0,9	3,9	46,2	36,8	198,0	2,6	266	2008	
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ	100	1,3	7,0	14,0	124,0	0	4,1	0	3,2	29,7	17,3	32,7	1,5	54	2011	
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	8,5	1,8	0	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:	950	38,0	41,3	128,1	1033,2	0,3	14,8	1,1	9,8	135,3	114,9	498,3	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	
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 ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	5,2	6,7	25,3	183,3	0,1	0,5	0	0,1	125,8	23,1	149,9	0,6	184	2008	
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ (2 шт)	50/50	11,5	12,5	8,7	192,5	0,1	0,8	0	3,4	48,4	35,5	166,0	1,2	294	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:	600	23,7	20,1	96,6	662,1	0,4	1,4	0	5,7	209,6	87,3	417,8	7,2			
Всего за день:		105,2	116,6	420,3	3159,8	1,4	46,4	1,7	24,0	1053,7	346,5	1711,7	38,1			

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															
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200/30	34,8	8,3	31,3	341,8	0,1	0,7	0	1,6	284,0	43,3	321,9	0,8	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
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:	550	44,5	27,6	99,1	825,6	0,3	1,2	0,1	4,2	412,2	77,1	490,3	5,0		
Полдник															
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	442	2008
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	78,9	376,4	0,3	124,6	0	2,6	100,3	53,1	147,2	7,4		
Обед															
БОРЩ НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	250/15	16,3	15,0	34,5	345,1	0,1	27,3	0,2	1,9	103,8	68,3	216,7	4,3	62	2011
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	200	4,3	4,5	27,4	167,4	0,1	0	0	0,9	13,0	6,5	32,8	0,7	204	2011
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	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	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:	965	41,0	45,9	140,4	1146,7	0,4	37,5	1,2	9,3	195,2	141,9	507,5	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
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С МОРКОВЬЮ	100	11,7	10,0	60,7	379,6	0,1	1,5	1,2	1,9	99,7	40,0	147,8	1,6	451	2008
Итого за прием пищи:	300	17,5	15,0	69,1	487,6	0,1	2,1	1,3	1,9	347,7	68,0	331,8	1,8		
Ужин															
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	5,8	7,2	18,4	162,6	0,1	0,5	0	1,7	116,1	56,7	140,6	1,7	184	2008
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ЛУКОМ	75/50	9,8	6,5	3,3	112,4	0,1	1,8	0	1,2	39,2	35,7	153,1	0,9	254	2011
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,5	0	20,5	85,3	0	1,5	0	0	20,6	10,7	16,7	1,5	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:	625	22,7	14,6	84,6	564,3	0,4	3,8	0	5,1	193,9	122,1	397,4	8,1		
Всего за день:		135,1	104,6	472,1	3400,6	1,5	169,2	2,6	23,1	1249,3	462,2	1874,2	34,3		

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															
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
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:	540	20,1	36,5	92,9	782,2	0,3	1,0	0,3	2,9	406,6	71,8	396,0	5,7		
Полдник															
СОКИ 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
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	250/15	15,2	17,7	27,3	336,2	0,2	8,9	0,2	3,0	49,4	56,6	205,6	3,0	115	2011
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	300	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	100	0,8	0,1	1,7	13	0	5	0	0	23	14	24	0,6		2008
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:	965	37,2	41,7	130,5	1053,8	0,6	28,6	0,3	8,0	134,7	141,1	513,5	10,8		
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	40	1,1	1,3	30,9	141,6	0	0	0	0	6,4	4	14,4	0,6		2008
Итого за прием пищи:	240	6,9	6,3	38,9	247,6	0,1	1,4	0,1	0,1	246,4	32	204,4	0,8		
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
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	100	10,6	23,1	0,4	251,9	0,2	0	0	0	31,3	17,9	142,4	1,6	254	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:	600	22,9	33,9	84,8	733,8	0,5	22,8	0,6	2,8	181,1	91,8	369,0	9,0		
Всего за день:			97,4	120,4	446,9	3277,6	1,8	73,4	1,3	16,0	1013,8	438,5	1632,9	33,9	

12 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																
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	5,2	6,7	25,3	183,3	0,1	0,5	0	0,1	125,8	23,1	149,9	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:	580	24,3	36,6	93,4	802,7	0,3	1,0	0,3	3,6	434,3	68,9	477,8	5,8			
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	
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 МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МК БУЛЬОНЕ	250	15,2	12,9	31,5	303,1	0,1	8,9	0,2	2,1	34,8	41,0	169,8	2,9	112	2011	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	3,6	5	16,5	125,1	0,1	0	0	2,1	13,2	54,6	81,2	1,9	181	2008	
КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	80/50	12,1	16,3	7,1	224,0	0	1,4	0,2	2,1	17,8	19,1	112,6	2,1	280	2011	
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	2,0	5,1	9,3	91,4	0	18,3	0	2,3	51,9	17,3	40,7	1,2	45	2011	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	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:	980	39,5	40,2	123,3	1013,4	0,4	28,6	0,4	10,8	144,1	152,8	491,3	12,1			
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	
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	100	25,6	12,2	63,6	468,4	0,1	0,5	0	2,3	142,2	32,1	220,9	1,2	479	2008	
Итого за прием пищи:	300	31,2	17,1	72,9	573,2	0,2	1,5	0,1	2,3	346,2	54,5	364,9	1,4			
Ужин																
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВ.	200	1,6	4,2	17,8	116,2	0	0	0	0,2	9,7	12,3	34,9	0,2	181	2008	
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ	75/50	10,3	7,5	5,9	134,3	0,1	2,6	0,8	1,9	57,0	48,9	172,4	1,3	254	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,5	0	20,5	85,3	0	1,5	0	0	20,6	10,7	16,7	1,5	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:	625	19,0	12,6	86,6	539,8	0,3	4,1	0,8	4,3	105,3	90,9	311,0	7,0			
Всего за день:		122,7	108,7	464,1	3340,6	1,5	63,2	1,6	24,9	1102,7	414,4	1773,6	38,6			

13 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША МАННАЯ	200	5,4	10,8	26,9	224,2	0	0,5	0,1	0,8	118,4	16,6	94,1	0,5	416	2011	
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	433	2008	
Итого за прием пищи:	540	20,0	36,7	93,8	785,2	0,2	1,1	0,3	3,5	435,8	65,0	380,1	5,1			
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	
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 ГОРОХОВЫЙ НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	250/10	17,9	18,3	27,5	350,0	0,3	8,9	0,2	5,1	58,0	54,7	200,1	3,9	92	2008	
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	300	14,3	20,9	16,1	311,0	0	17,8	0	3,6	60,4	33,7	154,6	2,6	298	2011	
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	100	1,5	5,0	11,5	96,3	0	4	0	2,2	33,7	20	39,1	1,3	31	2011	
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0	0	21,3	85,2	0	0	0	0	8,5	1,8	0	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:	960	40,3	45,1	118,8	1046,5	0,5	30,7	0,2	13,1	178,6	129,2	480,8	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	
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	53,4	327,6	0	0,6	0,1	0	254,6	33,4	214	0,7			
Ужин																
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	200	4,4	12,5	27,5	239,9	0,1	0	0,1	1,1	17,4	6,7	35,0	0,8	204	2011	
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	30,5	13,4	90,1	602,6	0,3	0,1	0,1	3,3	52,8	35,4	136,9	6,2			
Всего за день:		108,8	104,9	445,9	3176,2	1,3	47,6	0,7	23,1	1003,7	321,6	1354,6	35,7			

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	200/30	34,9	13,5	31,4	388,2	0,1	0,7	0,1	0,5	287,1	43,8	323,3	0,8	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:	550	44,6	32,8	99,2	872,0	0,3	1,2	0,2	3,1	415,3	77,6	491,7	5,0			
Полдник																
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	442	2008	
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	78,9	376,4	0,3	124,6	0	2,6	100,3	53,1	147,2	7,4			
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	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	300	15,4	19,0	35,6	375,3	0,2	18,4	0	2,8	32,9	58,8	213,2	3,5	259	2011	
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	100	0,8	0,1	1,7	13	0	5	0	0	23	14	24	0,6		2008	
КИСЕЛЬ ФЛОВО-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:	950	38,8	30,7	141,1	997,5	0,5	32,3	0,2	5,5	126,4	135,6	508,4	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	
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ	100	12,6	16,7	57,5	431,9	0,1	26,2	0	4,5	138,2	40,0	158,0	2,6	451	2008	
Итого за прием пищи:	300	18,4	21,7	65,5	537,9	0,2	27,6	0,1	4,6	378,2	68,0	348,0	2,8			
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	75/50	9,8	8,5	3,3	129,8	0,1	1,8	0	2,1	39,2	35,7	153,2	0,9	254	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,5	0	25,4	104,7	0	1,5	0	0	20,7	10,7	16,7	1,5	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:	625	21,9	16,2	98,2	628,7	0,3	3,8	0	4,8	189,4	91,5	371,5	6,9			
Всего за день:		133,1	102,9	482,9	3412,5	1,6	189,5	0,5	20,6	1209,6	425,8	1866,8	33,2			

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	1667,1	1594,0	6435,3	47005,2	22,1	1299,3	22,7	317,1	16081,4	5791,6	24712,5	506,4
Среднее значение за период	119,1	113,9	459,7	3357,5	1,58	92,8	1,6	22,7	1148,7	413,7	1765,2	36,2
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,2	30,5	55,3									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Полдник	Обед	Полдник II	Ужин
11-17 лет	555	529	964	273	616

Пронумеровано

Пронумеровано

36 (тридцать шесть) ЛИСТОВ

Шамилова Л.Х.

« 04 » мая 2023 год