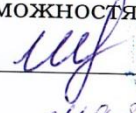


«УТВЕРЖДАЮ»

Директор Государственного бюджетного
общеобразовательного учреждения

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


«20» _____ 2024 г.

Шамилова Л.Х./



**Примерное двухнедельное
(четырнадцатидневное) меню рационов
пятиразового питания
на 2024-2025 учебный год**

ГБОУ «Тлянче- Тамакская 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 - 12.30	Обед - 13.30
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»

Шилова Л.Х.

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 МАИНАЯ 180	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 180/30	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ 180	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ 180	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 180/30	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 180	КАША МАИНАЯ 180	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 180/30	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 180	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ 180	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ 180	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 180/30	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ 180
БУТЕРБРОДЫ СО СЛИВ. МАСЛОМ И СЫРОМ 50/20/20	БУТЕРБРОДЫ СО СЛИВ. МАСЛОМ И СЫРОМ 50/20/20	ХЛЕБ ПШЕН. С МАСЛОМ 50/20	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ 40	БУТЕРБРОДЫ СО СЛИВ. МАСЛОМ И СЫРОМ 50/20/20	ХЛЕБ ПШЕН. С МАСЛОМ 50/20	БУТЕРБРОДЫ СО СЛИВ. МАСЛОМ И СЫРОМ 50/20/20	БУТЕРБРОДЫ СО СЛИВ. МАСЛОМ И СЫРОМ 50/20/20	ХЛЕБ ПШЕН. С МАСЛОМ 50/20	БУТЕРБРОДЫ СО СЛИВ. МАСЛОМ И СЫРОМ 50/20/20	БУТЕРБРОДЫ СО СЛИВ. МАСЛОМ И СЫРОМ 50/20/20	БУТЕРБРОДЫ СО СЛИВ. МАСЛОМ И СЫРОМ 50/20/20	ХЛЕБ ПШЕН. С МАСЛОМ 50/20	БУТЕРБРОДЫ СО СЛИВ. МАСЛОМ И СЫРОМ 50/20/20
КАКАО С МОЛОКОМ СЛАЦ 200	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ 40	КАКАО С МОЛОКОМ СЛАЦ 200	БУТЕРБРОДЫ СО СЛИВ. МАСЛОМ И СЫРОМ 50/20/20	КАКАО С МОЛОКОМ СЛАЦ 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	КАКАО С МОЛОКОМ СЛАЦ 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	КАКАО С МОЛОКОМ СЛАЦ 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	КАКАО С МОЛОКОМ СЛАЦ 200	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40	КАКАО С МОЛОКОМ СЛАЦ 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 ВИНОВАГРАДНЫЙ 200	СОК ПЕРСИКОВЫЙ 200	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	СОКИ ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 200	СОК ВИНОВАГРАДНЫЙ 200	СОК ПЕРСИКОВЫЙ 200	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	СОКИ ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 200	СОК ВИНОВАГРАДНЫЙ 200	СОК ПЕРСИКОВЫЙ 200	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 264	АПЕЛЬСИН 200	БАНАН 180	ГРУША 270	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 264	АПЕЛЬСИН 200	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 264	ГРУША 270	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 264	АПЕЛЬСИН 200	ГРУША 270	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 264	ГРУША 270	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 264
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 50
Обед													
СУП ШИ СО СМЕТАНОЙ НА МК БУЛЬОНЕ 200/10	СУП-ПАПША ДОМАШНЯЯ НА МК БУЛЬОНЕ 200	СУП ГОРОХОВЫЙ НА КУР. БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ 200/10	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПКОЙ 200/10	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ 200/10	СУП С КЛЕЦКАМИ НА МК БУЛЬОНЕ 200	БОРЩ НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ 200/10	СУП-ПАПША ДОМАШНЯЯ НА МК БУЛЬОНЕ 200	СУП С КРУПКОЙ НА МК СО СМЕТАНОЙ 200/10	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МК БУЛЬОНЕ 200	СУП ШИ СО СМЕТАНОЙ НА МК БУЛЬОНЕ 200/10	СУП С КЛЕЦКАМИ НА МК БУЛЬОНЕ 200	СУП ГОРОХОВЫЙ НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ 200/10	СУП С КРУПКОЙ НА МК СО СМЕТАНОЙ 200/10
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ 180	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 180	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 180	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 180	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ 270	ПЛОВ ПО-УЗБЕКСКИ 270	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 180	ЖАРКОЕ ПО- ДОМАШНЕМУ 270	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ В СОУСЕ 250/30	ПЛОВ ИЗ ПЕРЛОВКИ 270	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ 270	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ 200	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ 270	ПЛОВ ПО-УЗБЕКСКИ 270
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ 2шт) 50/50	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ 100	МЯСО ОТВАРНОЕ ПОРЦ. 100	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ (2 шт) 50/50	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 100	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ 100	ФРИКАДЕЛКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ 80/50	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ый ВАРИАНТ) 100	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ 100	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ 100	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 100	КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ В СОУСЕ 80/50	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 100	САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА 100
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ 100	САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА 100	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ 100	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 100	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ПЛОДОВ 200	НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 200	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 100	КОМПОТ 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	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ 100	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО- ЯГОДНЫЙ С ВИТАМИНОМ "С" 200	НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 200
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 200	НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 200	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО- ЯГОДНЫЙ С ВИТАМИНОМ "С" 200	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	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100	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		
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
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ" 100	ПЕЧЕНЬЕ 40	ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЬЕ С МОРКОВЬЮ 100	ВАФЛИ 40	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ 100	ПРЯНИКИ 60	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ" 100	ПЕЧЕНЬЕ 40	ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЬЕ С КАПУСТОЙ 100	ВАФЛИ 40	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ 100	ПЕЧЕНЬЕ 40	ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЬЕ С КАРТОШКОЙ 100	ПРЯНИКИ 60
Ужин													
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ 180	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 180	КАША "ДРУЖБА" 180	ПЛОВ ИЗ ПЕРЛОВКИ 270	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ 180	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ 180	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ 180	РОЖКИ ОТВАРНЫЕ 180	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ 180	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ 180	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ 200	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ 180	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ 180	РОЖКИ ОТВАРНЫЕ 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 50/50	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ (2 шт) 50/50	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ 75/50	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ 100	РЫБНЫЕ КОНСЕРВЫ С ТЕРМИЧЕСКИМИ ОБРАБОТКАМИ 110	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ЛУКОМ 75/50	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ 50/50
ЧАЙ С САХАРОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 200	ЧАЙ С МОЛОКОМ 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	93,0	14,4	176,3	1,9	214	2008	
БУТЕРБРОДЫ СО СЛИВ. МАСЛОМ И СЫРОМ	50/20/20	8,0	22,7	21,4	323,6	0,1	0,1	0,2	1,6	199,6	19,1	158,7	2,1	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:	470	22,7	39,7	48,6	644,1	0,2	0,9	0,4	3,3	401,4	53,3	418,8	4,5			
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	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2		2008	
Итого за прием пищи:	514	5,4	1,7	67,3	312,1	0,2	30,4	0	2,8	65,2	38,6	86,5	10,6			
Обед																
СУП щи СО СМЕТАНОЙ НА МК БУЛЬОНЕ	200/10	15,5	13,2	23,7	281,5	0,1	30,5	0,2	1,4	90,6	56,1	192,4	3,6	95	2008	
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	180	8,9	4,6	18,5	151,7	0,2	0	0	3,7	43,8	33,5	82,4	2,5	335	2008	
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ 2шт)	50/50	12,1	12,4	9,8	198,5	0	1,4	0	1,7	18,8	19,7	122,0	1,7	288	2008	
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	100	1,6	2,0	7,7	56,8	0	4,1	0	1,0	33,5	20,5	43,3	1,3	55	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 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	44,7	33,1	121,5	969,9	0,5	36,0	0,2	10,0	213,2	150,6	527,1	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	
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	100	25,8	11,3	63,6	461,4	0,1	0,5	0	1,9	142,8	32,2	222,9	1,3	479	2008	
Итого за прием пищи:	300	31,6	16,3	71,6	567,4	0,2	1,9	0,1	2,0	382,8	60,2	412,9	1,5			
Ужин																
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	180	5,8	8,0	24,6	193,5	0,1	0,5	0	0,9	120,0	41,3	147,0	1,0	413	2011	
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ	75/50	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	200	0,4	0	15,4	63,0	0	0,1	0	0	17,3	9,7	14,9	1,4	431	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	23,1	17,4	88,3	603,5	0,4	3,2	0,8	5,4	212,3	118,9	421,3	7,7			
Всего за день:		127,5	108,2	397,3	3097,0	1,5	72,4	1,5	23,5	1274,9	421,6	1866,6	37,4			

2 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	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	50/20/20	8,0	22,7	21,4	323,6	0,1	0,1	0,2	1,6	199,6	19,1	158,7	2,1	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:	510	21,4	36,4	73,7	709,2	0,13	1,1	0,3	2,5	444,3	55,3	406,8	3,7		
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	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2		2008
Итого за прием пищи:	450	6,1	1,0	57,1	271,8	0,2	122,2	0	1,5	89,9	42,8	102,3	5,1		
Обед															
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ НА М/К БУЛЬОНЕ	200	15,8	15,5	31,4	327,1	0,1	8,9	0,2	2,6	28,8	39,7	177,9	2,8	106	2008
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
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	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 РЕПЧАТОГО ЛУКА	100	1,4	5,1	8,1	83,8	0,1	4	0	2,3	28,1	12,7	52,8	0,9		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:	880	39,4	44,8	124,7	1057,3	0,5	14,8	0,5	11,9	118,5	149,1	514,1	11,5		
Полдник II															
РЯЖЕНКА	200	5,8	5	8,4	108	0	0,6	0,1	0	248	28	184	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	38,2	274,8	0	0,6	0,1	0	259,6	36	220	1,0		
Ужин															
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	5,7	10,2	35,6	255,6	0,2	17,1	0,1	0,4	77,6	49,5	148,5	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	20,4	84,2	0	1,1	0	0	19,6	10,3	16,1	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	23,4	34,2	98,8	795,7	0,6	18,2	0,1	2,6	146,5	96,7	394,0	9,2		
Всего за день:		99,1	125,3	392,5	3108,8	1,43	156,9	1,0	18,5	1058,8	379,9	1637,2	30,5		

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	180/30	34,8	8,3	31,3	341,8	0,1	0,7	0	1,6	280,7	43,1	321,2	0,8	219	2008	
ХЛЕБ ПШЕН. С МАСЛОМ	50/20	3,4	16,4	21,4	247,1	0,1	0	0,1	1,5	11	9,5	46,5	2		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:	480	41,5	27,4	77,0	724,3	0,2	1,2	0,1	3,1	400,5	72,4	451,5	3,3			
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	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2		2008	
Итого за прием пищи:	430	7,0	1,5	78,6	358,2	0,2	19,6	0	1,1	36,0	92,3	106,5	5,6			
Обед																
СУП ГОРОХОВЫЙ НА КУР. БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/10	19,8	18,1	27,5	356,4	0,4	9,4	0,3	3,3	60,4	55,7	217,3	3,6	92	2008	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	3,8	4,5	24	151,1	0,1	0	0	0,8	13,9	6,1	29,0	0,6	202	2011	
МЯСО ОТВАРНОЕ ПОРЦ.	100	12,8	13	0	168,1	0,1	0,5	0,1	0,1	12,0	11,9	108,5	1,1	241	2011	
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	2,0	3,1	8,3	70,1	0	18,3	0	1,5	51,8	17,3	40,7	1,2	45	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:	890	45,0	39,6	132,2	1069,6	0,8	28,2	0,4	7,9	167,6	112,0	486,1	10,5			
Полдник II																
КЕФИР	200	5,8	5	8	106	0,1	1,4	0,1	0,1	240	28	190	0,2	401	2011	
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С МОРКОВЬЮ	100	11,9	10,0	61,6	384,9	0,1	1,9	1,5	2,0	105,2	45,3	155,1	1,8	451	2008	
Итого за прием пищи:	300	17,7	15,0	69,6	490,9	0,2	3,3	1,6	2,1	345,2	73,3	345,1	2,0			
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	9,9	11,6	3,4	157,4	0,1	1,8	0,1	1,8	39,7	35,7	153,9	0,9	254	2011	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,9	1,3	20,6	100,7	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	23,4	20,6	93,5	652,3	0,3	2,7	0,1	4,5	235,6	95,7	406,4	6,9			
Всего за день:			134,6	104,1	450,9	3295,3	1,7	55,0	2,2	18,7	1184,9	445,7	1795,6	28,3		

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	Ca, 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
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2	22	5	77	1	213	2008
БУТЕРБРОДЫ СО СЛИВ. МАСЛОМ И СЫРОМ	50/20/20	8,0	22,7	21,4	323,6	0,1	0,1	0,2	1,6	199,6	19,1	158,7	2,1	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:	510	21,4	40,5	72,3	740,9	0,23	1,1	0,4	2,0	456,1	62,0	464,7	3,9		
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	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2		2008
Итого за прием пищи:	520	5,4	1,4	67,8	308,5	0,2	7,0	0	2,1	67,8	45,9	95,0	9,4		
Обед															
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	200/10	4,4	7,8	31,1	217,7	0,1	17,5	0,2	2,7	52,6	41,5	101,5	1,8	94	2008
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
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ (2 шт)	50/50	11,0	9,5	5,3	150,2	0,1	0,8	0	2,2	44,2	34,6	161,4	1,0	294	2011
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	100	0,8	0,1	1,7	13	0	5	0	0	23	14	24	0,6		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	28,4	24,4	135,4	881,6	0,6	40,4	0,2	7,4	223,4	160,4	521,7	9,5		
Полдник II															
РЯЖЕНКА	200	5,8	5	8,4	108	0	0,6	0,1	0	248	28	184	0,2	435	2008
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	39,3	249,6	0	0,6	0,1	0	254,4	32	198,4	0,8		
Ужин															
ПЛОВ ИЗ ПЕРЛОВКИ	270	14,0	18,6	20,8	306,2	0	1,8	0,8	3,8	45,7	36,8	197,3	2,6	266	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:	570	21,1	19,5	83,7	595,5	0,2	3,3	0,8	6,0	84,3	66,5	301,0	8,1		
Всего за день:		83,2	92,1	398,5	2776,1	1,23	52,4	1,5	17,5	1086,0	366,8	1580,8	31,7		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША 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
БУТЕРБРОДЫ СО СЛИВ. МАСЛОМ И СЫРОМ	50/20/20	8,0	22,7	21,4	323,6	0,1	0,1	0,2	1,6	199,6	19,1	158,7	2,1	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:	470	16,9	36,2	71,7	682,4	0,2	1,1	0,3	1,8	425,8	64,2	374,8	3,7		
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
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	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2		2008
Итого за прием пищи:	514	5,4	1,7	66,7	309,5	0,2	28,0	0	2,8	63,8	37,8	85,1	10,3		
Обед															
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200/10	15,1	14,3	28,6	308,0	0,1	9,7	0,2	2,3	52,1	49,1	210,8	3,0	91	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	270	15,0	16,4	14,5	268,3	0,1	37,9	0,3	2,0	107,5	49,4	167,1	3,6	139	2011
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	1,3	3,0	6,8	60,4	0,1	2	2	1,9	46,3	34,5	50,0	0,9	40	2011
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	200	0	0	14,6	58,1	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:	880	38,0	34,6	106,9	898,8	0,5	49,6	2,5	8,4	232,3	153,8	514,9	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
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	100	22,3	4,8	45,7	317,6	0,1	0,2	0	1,4	88,8	23,9	170,6	1,0	695	1996
Итого за прием пищи:	300	28,1		53,7	423,6	0,2	1,6	0,1	1,5	328,8	51,9	360,6	1,2		
Ужин															
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	180	5,8	7,2	18,4	162,6	0,1	0,5	0	1,7	112,7	56,5	139,9	1,6	184	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	24,6	16,9	89,2	609,4	0,4	3,5	0,8	5,8	254,1	139,3	450,2	8,4		
Всего за день:		113,0	99,2	388,2	2923,7	1,5	83,8	3,7	20,3	1304,8	447,0	1785,6	35,1		

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															
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	50/20	3,4	16,4	21,4	247,1	0,1	0	0,1	1,5	11	9,5	46,5	2		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:	480	41,3	32,3	78,0	770,0	0,2	1,2	0,2	2,0	406,3	68,1	448,2	3,0		
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	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2		2008
Итого за прием пищи:	450	6,1	1,0	57,7	274,4	0,2	124,6	0	1,5	91,3	43,6	103,7	5,4		
Обед															
СУП С КЛЕЦКАМИ НА МК БУЛЬОНЕ	200	16,0	15,6	31,4	329,0	0,1	8,9	0,2	2,6	41,0	41,8	180,7	3,0	124	2011
ПЛОВ ПО-УЗБЕКСКИ	270	13,4	20,4	22,5	327,7	0	1,8	0,8	3,8	39,0	39,1	158,8	2,3	266	2008
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	100	1,8	3,1	9,8	77,4	0	8,5	0,6	1,6	29,9	25,4	56,4	1,1	30	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:	870	37,8	40,0	125,5	1015,5	0,3	19,2	1,6	10,2	136,4	127,1	482,9	10,4		
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															
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	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	23,2	35,2	84,8	747,8	0,5	0,6	0,1	3,0	181,1	77,0	370,4	7,7		
Всего за день:			117,7	116,3	399,4	3135,3	1,2	146,2	2,0	16,7	1069,7	349,2	1619,2	27,2	

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Угледо- ы, 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	93,0	14,4	176,3	1,9	210	2011
БУТЕРБРОДЫ СО СЛИВ. МАСЛОМ И СЫРОМ	50/20/20	8,0	22,7	21,4	323,6	0,1	0,1	0,2	1,6	199,6	19,1	158,7	2,1	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:	470	22,7	39,7	48,6	644,1	0,2	0,9	0,4	3,3	401,4	53,3	418,8	4,5		
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
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	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2		2008
Итого за прием пищи:	514	5,4	1,7	66,7	309,5	0,2	28,0	0	2,8	63,8	37,8	85,1	10,3		
Обед															
БОРЩ НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/10	16,2	14,3	34,4	335,1	0,1	27,3	0,2	1,9	100,1	67,9	214,3	4,3	62	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	3,8	4,5	24	151,1	0,1	0	0	0,8	13,9	6,1	29,0	0,6	202	2011
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	80/50	11,3	16,2	2,2	200,2	0	1,4	0,2	1,8	15,8	17,0	103,2	1,6	280	2011
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	3,4	2,3	19,6	115,1	0,1	11,0	0,8	1,4	61,2	47,3	98,5	2,2	51	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	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:	920	41,3	38,2	152,6	1125,4	0,5	39,7	1,2	8,1	220,5	159,3	535,6	12,7		
Полдник II															
КЕФИР	200	5,8	5	8	106	0,1	1,4	0,1	0,1	240	28	190	0,2	401	2011
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	100	25,8	7,3	63,6	425,1	0,1	0,5	0	1,8	140,6	32,1	221,8	1,3	479	2008
Итого за прием пищи:	300	31,6	12,3	71,6	531,1	0,2	1,9	0,1	1,9	380,6	60,1	411,8	1,5		
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 ЛУКОМ	75/50	9,8	7,5	3,3	121,1	0,1	1,8	0	1,7	37,5	35,6	152,9	0,9	254	2011
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,5	0	15,6	64,9	0	1,1	0	0	19,5	10,3	16,1	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	21,3	15,0	88,7	578,0	0,3	3,4	0	4,1	186,8	88,4	362,9	6,7		
Всего за день:		122,3	106,9	428,2	3188,1	1,4	73,9	1,7	20,2	1253,1	398,9	1814,2	35,7		

8 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	5,4	10,8	26,9	224,2	0	0,5	0,1	0,8	115,0	16,4	93,4	0,4	416	2011
БУТЕРБРОДЫ СО СЛИВ. МАСЛОМ И СЫРОМ	50/20/20	8,0	22,7	21,4	323,6	0,1	0,1	0,2	1,6	199,6	19,1	158,7	2,1	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:	470	16,4	35,9	73,5	682,5	0,1	1,1	0,3	2,4	422,8	50,3	330,5	2,7		
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	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2		2008
Итого за прием пищи:	520	5,4	1,4	68,6	312,3	0,2	15,1	0	2,1	72,9	49,1	99,3	9,9		
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
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	270	15,4	16,0	35,6	349,1	0,2	18,4	0	1,5	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 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	40,4	33,6	140,7	1029,7	0,5	50,2	0,5	7,1	155,3	144,3	524,8	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
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	38,2	274,8	0	0,6	0,1	0	259,6	36	220	1,0		
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	50/50	9,2	11,3	0	139,2	0,1	0,1	0	3,2	27,5	30,4	131,2	0,5	254	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,9	1,3	19,6	96,9	0	0,4	0	0	66,3	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	22,0	18,0	89,4	607,5	0,4	0,5	0	6,3	122,4	70,3	301,9	6,7		
Всего за день:		93,0	97,8	410,4	2906,8	1,2	67,5	0,9	17,9	1033,0	350,0	1476,5	32,5		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
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	50/20	3,4	16,4	21,4	247,1	0,1	0	0,1	1,5	11	9,5	46,5	2		2008
КАКАО С МОЛОКОМ СЛАЩ.	200	3,3	2,7	19,5	116,1	0	0,5	0	0	108,7	19,8	83,8	0,5	382	2011
Итого за прием пищи:	480	41,5	27,4	72,2	705,0	0,2	1,2	0,1	3,1	403,7	72,6	452,2	3,3		
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	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2		2008
Итого за прием пищи:	514	5,4	1,7	66,7	309,5	0,2	28,0	0	2,8	63,8	37,8	85,1	10,3		
Обед															
СУП С КРУПОЙ НА МК СО СМЕТАНОЙ	200/10	15,8	14,3	30,2	317,1	0,2	8,9	0,2	1,8	48,1	61,9	217,8	3,2	115	2011
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ В СОУСЕ	250/30	14,7	16,0	18,2	277,6	0	19,0	0,3	1,7	65,0	41,1	164,6	2,8	298	2011
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ	100	1,3	3,1	14,0	89,2	0	4,1	0	1,6	29,7	17,3	32,7	1,5	54	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:	890	38,4	34,3	134,8	1007,8	0,4	32,0	0,5	7,3	172,3	141,3	505,7	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
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ	100	11,6	12,9	50,8	366,1	0,1	26,2	0,1	1,2	133,7	38,3	150,0	2,4	451	2008
Итого за прием пищи:	300	17,4	17,9	58,8	472,1	0,2	27,6	0,2	1,3	373,7	66,3	340,0	2,6		
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	8,6	8,7	157,7	0,1	0,8	0	1,8	45,0	35,3	165,3	1,1	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	16,2	96,6	627,3	0,4	1,4	0	4,1	206,2	87,1	417,1	7,1		
Всего за день:		126,4	97,5	429,1	3121,7	1,4	90,2	0,8	18,6	1219,7	405,1	1800,1	34,8		

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																
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	50/20/20	8,0	22,7	21,4	323,6	0,1	0,1	0,2	1,6	199,6	19,1	158,7	2,1	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:	470	22,4	39,4	49,5	643,4	0,2	0,9	0,4	3,3	402,5	48,4	413,7	4,2			
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	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2		2008	
Итого за прием пищи:	450	6,1	1,0	57,7	274,4	0,2	124,6	0	1,5	91,3	43,6	103,7	5,4			
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	
ПЛОВ ИЗ ПЕРЛОВКИ	270	14,1	22,7	20,9	342,5	0	1,8	0,9	3,9	42,8	36,6	197,3	2,5	266	2008	
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	100	1,6	2,0	7,7	56,8	0	4,1	0	1,0	33,5	20,5	43,3	1,3	55	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:	870	37,5	38,5	121,9	983,8	0,3	14,8	1,1	9,2	137,6	118,9	497,4	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	
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	39,3	249,6	0	0,6	0,1	0	254,4	32	198,4	0,8			
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 ОВОЩАМИ	75/50	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	0,5	0	25,3	103,6	0	1,1	0	0	19,7	10,3	16,1	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	23,2	17,6	92,0	622,0	0,4	4,2	0,8	6,6	210,8	134,9	416,1	8,5			
Всего за день:		96,1	102,8	360,4	2773,2	1,1	145,1	2,4	20,6	1096,6	377,8	1629,3	29,6			

11 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	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
БУТЕРБРОДЫ СО СЛИВ. МАСЛОМ И СЫРОМ	50/20/20	8,0	22,7	21,4	323,6	0,1	0,1	0,2	1,6	199,6	19,1	158,7	2,1	3	2011
КАКАО С МОЛОКОМ СЛАЩ.	200	3,3	2,7	19,5	116,1	0	0,5	0	0	108,7	19,8	83,8	0,5	382	2011
Итого за прием пищи:	470	16,9	36,2	66,9	663,1	0,2	1,1	0,3	1,8	425,7	64,2	374,8	3,7		
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
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	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2		2008
Итого за прием пищи:	520	5,4	1,4	68,6	312,3	0,2	15,1	0	2,1	72,9	49,1	99,3	9,9		
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	90,6	56,1	192,5	3,6	95	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 СОЛЕНЫЙ	100	0,8	0,1	1,7	13	0	5	0	0	23	14	24	0,6		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:	880	37,5	40,2	116,3	982,8	0,5	50,2	0,3	7,7	172,9	140,4	496,8	11,4		
Полдник II															
КЕФИР	200	5,8	5	8	106	0,1	1,4	0,1	0,1	240	28	190	0,2	401	2011
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	100	22,3	6,8	47,7	342,9	0,1	0,2	0	2,2	88,8	23,9	170,6	1,0	695	1996
Итого за прием пищи:	300	28,1	11,8	55,7	448,9	0,2	1,6	0,1	2,3	328,8	51,9	360,6	1,2		
Ужин															
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
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	23,4	29,8	92,7	731,8	0,5	0,4	0	3,1	128,7	58,3	313,1	7,8		
Всего за день:			111,3	119,4	400,2	3138,9	1,6	68,4	0,7	17,0	1129,0	363,9	1644,6	34,0	

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША 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	50/20/20	8,0	22,7	21,4	323,6	0,1	0,1	0,2	1,6	199,6	19,1	158,7	2,1	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:	510	21,2	40,4	72,3	739,2	0,2	1,1	0,4	2,6	454,0	61,3	457,3	3,8			
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	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2		2008	
Итого за прием пищи:	514	5,4	1,7	66,7	309,5	0,2	28,0	0	2,8	63,8	37,8	85,1	10,3			
Обед																
СУП С КЛЕЦКАМИ НА МК БУЛЬОНЕ	200	16,0	15,6	31,4	329,0	0,1	8,9	0,2	2,6	37,6	41,6	180,0	2,9	124	2011	
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	200	8,9	4,6	18,5	151,7	0,2	0	0	3,7	43,8	33,5	82,4	2,5	335	2008	
КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	80/50	11,3	18,2	2,2	217,7	0	1,4	0,2	2,6	15,8	17,0	103,2	1,6	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	14,6	58,1	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:	930	44,8	44,4	118,4	1051,9	0,5	28,6	0,4	13,4	175,5	130,2	493,3	12,2			
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	
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	8,6	8,8	39,1	271,6	0,1	1	0,1	0	215,6	30,4	180	1,0			
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	
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 И ЛИМОНОМ	200	0,5	0	17,5	72,6	0	1,1	0	0	19,5	10,3	16,1	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:	590	30,6	7,5	87,3	541,0	0,2	1,6	0	2,4	149,3	52,8	210,0	5,8			
Всего за день:		110,6	102,8	383,8	2913,2	1,2	60,3	0,9	21,2	1058,2	312,5	1425,7	33,1			

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																
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	180/30	34,8	5,4	31,3	315,6	0,1	0,7	0	0,3	286,1	43,8	321,8	0,8	223	2011	
ХЛЕБ ПШЕН. С МАСЛОМ	50/20	3,4	16,4	21,4	247,1	0,1	0	0,1	1,5	11	9,5	46,5	2		2008	
КАКАО С МОЛОКОМ СЛАЩ.	200	3,3	2,7	19,5	116,1	0	0,5	0	0	108,7	19,8	83,8	0,5	382	2011	
Итого за прием пищи:	480	41,5	24,5	72,2	678,8	0,2	1,2	0,1	1,8	405,8	73,1	452,1	3,3			
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	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2		2008	
Итого за прием пищи:	520	5,4	1,4	68,6	312,3	0,2	15,1	0	2,1	72,9	49,1	99,3	9,9			
Обед																
СУП ГОРОХОВЫЙ НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/10	17,9	15,4	27,5	323,9	0,3	8,9	0,2	3,9	54,6	54,5	199,4	3,8	92	2008	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	270	15,0	16,4	15,5	272,1	0,1	37,9	0,3	2,0	107,6	49,4	167,1	3,6	139	2011	
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	100	1,5	3,0	11,5	78,8	0	4	0	1,4	33,7	20	39,1	1,3	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:	880	41,0	35,7	126,9	998,7	0,6	50,8	0,5	9,5	225,4	144,9	496,2	12,7			
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	13,6	10,4	80,0	468,1	0,3	12,2	0	1,6	88,0	49,9	196,9	2,5	451	2008	
Итого за прием пищи:	300	19,4	15,4	88,4	576,1	0,3	12,8	0,1	1,6	336,0	77,9	380,9	2,7			
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 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	200	0,4	0	19,2	78,4	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	22,4	18,6	91,5	623,7	0,4	2,4	0,1	4,2	189,1	94,8	381,1	7,0			
Всего за день:		129,7	95,6	447,6	3189,6	1,7	82,3	0,8	19,2	1229,2	439,8	1809,6	35,6			

14 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	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 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
БУТЕРБРОДЫ СО СЛИВ. МАСЛОМ И СЫРОМ	50/20/20	8,0	22,7	21,4	323,6	0,1	0,1	0,2	1,6	199,6	19,1	158,7	2,1	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:	470	16,6	35,9	72,6	681,7	0,2	1,1	0,3	1,8	425,2	59,2	369,4	3,4		
Полдник															
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	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	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2		2008
Итого за прием пищи:	514	5,4	1,7	67,3	312,1	0,2	30,4	0	2,8	65,2	38,6	86,5	10,6		
Обед															
СУП С КРУПОЙ НА МК СО СМЕТАНОЙ	200/10	15,8	14,3	30,2	317,1	0,2	8,9	0,2	1,8	48,1	61,9	217,8	3,2	115	2011
ПЛОВ ПО-УЗБЕКСКИ	270	13,4	18,5	22,5	310,4	0	1,8	0,8	3,0	35,6	38,9	158,1	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
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:	880	37,2	36,8	124,5	983,0	0,5	14,7	1,0	8,5	138,3	134,3	515,7	10,3		
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															
РОЖКИ ОТВАРНЫЕ	180	4,3	4,5	27,4	167,4	0,1	0	0	0,9	14,0	6,2	33,5	0,8	331	2008
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	50/50	9,2	9,4	0	121,9	0,1	0,1	0	2,4	27,5	30,4	131,2	0,5	254	2011
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,5	0	18,5	76,4	0	1,1	0	0	19,6	10,3	16,1	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	20,6	14,8	88,3	569,7	0,4	1,2	0	5,5	79,1	65,9	267,8	6,8		
Всего за день:		89,1	97,0	405,7	2872,1	1,4	48,8	1,4	18,7	954,4	331,4	1459,4	31,8		

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	1565,0	1479,3	5695,1	42624,9	19,7	1203,5	21,7	270,3	16045,3	5404,0	23520,7	459,2
Среднее значение за период	111,8	105,7	406,8	3044,6	1,40	86,0	1,6	19,3	1146,1	386,0	1680,1	32,8
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,7	31,2	54,1									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Полдник	Обед	Полдник II	Ужин
7-11лет	481	496	887	273	592

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

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

Школа № 1

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	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ 200	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ 200	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 200/30	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 200	КАША МАННАЯ 200	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 200/30	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 200	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ 200	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ 200	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 200/30	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ 200
БУТЕРБРОДЫ СО СЛИВ. МАСЛОМ И СЫРОМ 100/20/20	БУТЕРБРОДЫ СО СЛИВ. МАСЛОМ И СЫРОМ 100/20/20	ХЛЕБ ПШЕН. С МАСЛОМ 100/20	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ 40	БУТЕРБРОДЫ СО СЛИВ. МАСЛОМ И СЫРОМ 100/20/20	ХЛЕБ ПШЕН. С МАСЛОМ 100/20	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	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
КАКАО С МОЛОКОМ СЛАЦ 200	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ 40	КАКАО С МОЛОКОМ СЛАЦ 200	БУТЕРБРОДЫ СО СЛИВ. МАСЛОМ И СЫРОМ 100/20/20	КАКАО С МОЛОКОМ СЛАЦ 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	КАКАО С МОЛОКОМ СЛАЦ 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	КАКАО С МОЛОКОМ СЛАЦ 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	КАКАО С МОЛОКОМ СЛАЦ 200	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40	КАКАО С МОЛОКОМ СЛАЦ 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	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 264	ГРУША 270	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 264	АПЕЛЬСИН 200	ГРУША 270	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 264	ГРУША 270	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 264
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	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100
Обед													
СУП ШИ СО СМЕТАНОЙ НА МК БУЛЬОНЕ 250/10	СУП-ПАПША ДОМАШНЯЯ НА МК БУЛЬОНЕ 250	СУП ГОРОХОВЫЙ НА КУР. БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ 250/10	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПКОЙ 250/10	РАССОЛНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ 250/10	СУП С КЛЕЦКАМИ НА МК БУЛЬОНЕ 250	БОРЩ НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ 250/10	СУП-ПАПША ДОМАШНЯЯ НА МК БУЛЬОНЕ 250	СУП С КРУПКОЙ НА МК СО СМЕТАНОЙ 250/10	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МК БУЛЬОНЕ 250	СУП ШИ СО СМЕТАНОЙ НА МК БУЛЬОНЕ 200/10	СУП С КЛЕЦКАМИ НА МК БУЛЬОНЕ 250	СУП ГОРОХОВЫЙ НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ 250/10	СУП С КРУПКОЙ НА МК СО СМЕТАНОЙ 250/10
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ 200	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 200	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 200	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 200	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ 300	ПЛОВ ПО-УЗБЕКСКИ 300	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 200	ЖАРКОЕ ПО- ДОМАШНЕМУ 300	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ В СОУСЕ 270/30	ПЛОВ ИЗ ПЕРЛОВКИ 300	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ 300	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ 200	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ 300	ПЛОВ ПО-УЗБЕКСКИ 300
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ 2шт) 50/50	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ 100	МЯСО ОТВАРНОЕ ПОРЦ 100	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ (2 шт) 50/50	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 100	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ 100	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ 80/50	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ый ВАРИАНТ) 100	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ 100	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ 100	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ 100	КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ В СОУСЕ 80/50	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 100	САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА 100
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ 100	САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА 100	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ 100	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ 100	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ 200	НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 200	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 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	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 200	НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 200	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО- ЯГОДНЫЙ С ВИТАМИНОМ "С" 200	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	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ 200	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		
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
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ" 100	ПЕЧЕНЬЕ 40	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С МОРКОВЬЮ 100	ВАФЛИ 40	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ 100	ПРЯНИКИ 60	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ" 100	ПЕЧЕНЬЕ 40	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ 100	ВАФЛИ 40	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ 100	ПЕЧЕНЬЕ 40	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ 100	ПРЯНИКИ 60
Ужин													
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ 200	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 210	КАША "ДРУЖБА" 200	ПЛОВ ИЗ ПЕРЛОВКИ 300	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ 200	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ 200	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ 200	РОЖКИ ОТВАРНЫЕ 200	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ 200	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ 200	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ 200	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ 200	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ 200	РОЖКИ ОТВАРНЫЕ 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 50/50	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ (2 шт) 50/50	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ 75/50	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ 100	РЫБНЫЕ КОНСЕРВЫ С ТЕРМИЧЕСКИМИ ОБРАБОТКАМИ 110	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ЛУКОМ 75/50	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ 50/50
ЧАЙ С САХАРОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 200	ЧАЙ С МОЛОКОМ 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	Углевод 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 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 ШИ СО СМЕТАНОЙ НА МК БУЛЬОНЕ	250/10	15,5	14,2	23,7	290,2	0,1	30,5	0,2	1,9	90,6	56,1	192,5	3,6	95	2008	
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	200	8,9	5,5	18,5	159,0	0,2	0	0	3,7	43,9	33,5	82,5	2,5	335	2008	
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ 2шт)	50/50	12,1	13,4	9,8	207,2	0	1,4	0	2,1	22,2	19,9	122,7	1,8	288	2008	
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	100	1,6	4,0	7,7	74,2	0	4,1	0	1,9	33,5	20,5	43,4	1,3	55	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 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	44,7	38,0	121,5	1012,0	0,5	36,0	0,2	11,8	216,7	150,8	528,1	13,2			
Полдник II																
КЕФИР	200	5,8	5	8	106	0,1	1,4	0,1	0,1	240	28	190	0,2	401	2011	
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	100	25,8	12,3	63,6	470,2	0,1	0,5	0	2,3	142,8	32,2	222,9	1,3	479	2008	
Итого за прием пищи:	300	31,6	17,3	71,6	576,2	0,2	1,9	0,1	2,4	382,8	60,2	412,9	1,5			
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 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 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	20,5	93,2	650,4	0,4	3,2	0,9	5,1	214,6	119,0	422,3	7,7			
Всего за день:			134,2	118,2	444,6	3398,8	1,7	72,4	1,6	27,6	1300,4	441,0	1955,9	41,5		

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	5,4	10,8	26,9	224,2	0	0,5	0,1	0,8	115,0	16,4	93,4	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
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	24,8	41,0	95,0	847,5	0,23	1,1	0,4	3,7	453,8	64,8	451,0	5,7		
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	15,5	31,4	327,1	0,1	8,9	0,2	2,6	28,8	39,7	177,9	2,8	106	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	100	12,0	21,1	6,9	264,5	0	1,9	0,3	3,5	25,4	21,5	116,0	2,0	259	2008
САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА	100	1,4	7,0	8,1	101,1	0,1	4	0	3,1	28,1	12,7	52,8	0,9		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	39,5	53,6	124,8	1135,5	0,5	14,8	0,6	13,6	125,9	149,5	516,3	11,7		
Полдник II															
РЯЖЕНКА	200	5,8	5	8,4	108	0	0,6	0,1	0	248	28	184	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	38,2	274,8	0	0,6	0,1	0	259,6	36	220	1,0		
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	25,3	103,6	0	1,1	0	0	19,7	10,3	16,1	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	103,6	778,8	0,6	18,2	0	2,5	146,1	96,7	393,3	9,2		
Всего за день:		105,8	135,1	439,9	3410,4	1,63	156,9	1,1	22,4	1084,3	399,3	1726,4	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	Р, 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	382	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			
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																
СУП ГОРОХОВЫЙ НА КУР. БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	250/10	19,8	21,0	27,5	382,5	0,4	9,4	0,3	4,5	60,4	55,7	217,3	3,6	92	2008	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	3,8	5,4	24	158,4	0,1	0	0	0,8	14,0	6,1	29,1	0,6	202	2011	
МЯСО ОТВАРНОЕ ПОРЦ.	100	12,8	13	0	168,1	0,1	0,5	0,1	0,1	13,7	12,0	108,8	1,1	241	2011	
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	2,0	3,1	8,3	70,1	0	18,3	0	1,5	51,8	17,3	40,7	1,2	45	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	45,0	43,4	132,2	1103,0	0,8	28,2	0,4	9,1	169,4	112,1	486,5	10,5			
Полдник II																
КЕФИР	200	5,8	5	8	106	0,1	1,4	0,1	0,1	240	28	190	0,2	401	2011	
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С МОРКОВЬЮ	100	11,9	10,0	61,6	384,9	0,1	1,9	1,5	2,0	106,9	45,4	155,4	1,8	451	2008	
Итого за прием пищи:	300	17,7	15,0	69,6	490,9	0,2	3,3	1,6	2,1	346,9	73,4	345,4	2,0			
Ужин																
КАША "ДРУЖБА"	200	5,1	10,9	27,2	226,5	0	0,5	0,1	0,6	112,0	26,1	115,3	0,5	190	2008	
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ЛУКОМ	75/50	9,9	10,6	3,4	148,7	0,1	1,8	0,1	1,3	39,7	35,7	153,8	0,9	254	2011	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,9	1,3	20,6	100,7	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	23,5	23,7	93,6	679,9	0,3	2,7	0,2	4,1	236,1	95,7	407,0	6,9			
Всего за день:		141,3	114,0	498,2	3597,1	1,9	55,0	2,3	22,5	1210,3	465,1	1884,6	32,3			

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																
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	
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2	22	5	77	1	213	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	25,2	134,7	0	0,5	0	0	108,2	14,8	78,4	0,2	379	2011	
Итого за прием пищи:	580	24,7	41,0	93,5	842,9	0,33	1,1	0,4	3,1	465,1	71,5	508,2	5,9			
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 КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	250/10	4,4	7,8	31,1	217,7	0,1	17,5	0,2	2,7	55,9	41,7	102,2	1,8	94	2008	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	5,6	7,0	35,5	226,6	0,2	17,1	0	0,3	77,2	49,5	147,9	2,1	335	2008	
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ (2 шт)	50/50	11,0	12,4	5,3	176,3	0,1	0,8	0	3,4	47,6	34,8	162,1	1,1	294	2011	
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	100	0,8	0,1	1,7	13	0	5	0	0	23	14	24	0,6		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:	960	28,4	28,2	140,3	934,4	0,6	40,4	0,2	8,6	230,3	160,8	523,2	9,6			
Полдник II																
РЯЖЕНКА	200	5,8	5	8,4	108	0	0,6	0,1	0	248	28	184	0,2	435	2008	
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	39,3	249,6	0	0,6	0,1	0	254,4	32	198,4	0,8			
Ужин																
ПЛОВ ИЗ ПЕРЛОВКИ	300	14,1	23,6	20,9	351,1	0	1,8	0,9	4,3	46,2	36,8	198,0	2,6	266	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:	600	21,2	24,5	83,8	640,4	0,2	3,3	0,9	6,5	84,8	66,5	301,7	8,1			
Всего за день:		89,9	101,9	445,9	3077,8	1,43	52,4	1,6	21,4	1111,4	386,2	1670,0	35,8			

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																
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	
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 СЛАДЦ	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	20,2	36,7	92,9	784,4	0,3	1,1	0,3	2,9	434,8	73,7	418,3	5,7			
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	
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																
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10	15,1	15,3	28,6	316,7	0,1	9,7	0,2	2,7	55,5	49,3	211,5	3,1	91	2008	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	300	15,1	22,5	14,6	322,1	0,1	37,9	0,4	2,9	108,0	49,4	167,8	3,6	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	
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	38,1	43,7	111,8	998,1	0,5	49,6	2,6	10,5	236,3	154,0	516,3	11,6			
Полдник II																
КЕФИР	200	5,8	5	8	106	0,1	1,4	0,1	0,1	240	28	190	0,2	401	2011	
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	100	22,3	4,8	45,7	317,6	0,1	0,2	0	1,4	88,8	23,9	170,6	1,0	695	1996	
Итого за прием пищи:	300	28,1	9,8	53,7	423,6	0,2	1,6	0,1	1,5	328,8	51,9	360,6	1,2			
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 ОВОЩАМИ	75/50	10,3	7,4	5,9	132,9	0,1	2,6	0,8	1,4	57,1	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	24,6	16,8	89,2	608,0	0,4	3,5	0,8	5,3	257,6	139,5	450,9	8,5			
Всего за день:		119,7	109,2	435,5	3225,6	1,7	83,8	3,8	24,1	1330,3	466,4	1874,7	39,3			

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	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	18,5	31,4	355,0	0,1	8,9	0,2	3,9	41,0	41,8	180,8	3,0	124	2011	
ПЛОВ ПО-УЗБЕКСКИ	300	13,5	23,5	22,6	355,3	0	1,8	0,9	3,5	39,5	39,1	159,5	2,3	266	2008	
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	100	1,8	5,1	9,8	95,4	0	8,5	0,6	2,4	33,2	25,6	57,1	1,1	30	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:	950	37,9	48,0	125,6	1087,1	0,3	19,2	1,7	12,0	140,2	127,3	484,4	10,4			
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																
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	200	5,6	11,9	26,6	236,1	0,1	0,5	0,1	0,8	118,0	30,6	127,0	0,8	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	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	23,2	35,9	89,6	774,3	0,5	0,6	0,1	3,0	184,7	77,2	371,3	7,8			
Всего за день:		124,4	126,0	446,7	3437,4	1,4	146,2	2,1	20,7	1095,1	368,6	1708,6	31,3			

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																
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	11,4	15,2	2,9	192,4	0,1	0,3	0,2	1,7	94,8	14,5	176,7	1,9	210	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 СЛАЩ.	200	3,3	2,7	19,5	116,1	0	0,5	0	0	108,7	19,8	83,8	0,5	382	2011	
Итого за прием пищи:	540	26,0	41,1	65,0	734,1	0,3	0,9	0,4	4,4	412,1	62,9	462,7	6,5			
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	
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	16,2	14,3	34,4	335,1	0,1	27,3	0,2	1,9	100,1	67,9	214,3	4,3	62	2011	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	3,8	4,5	24	151,1	0,1	0	0	0,8	13,9	6,1	29,0	0,6	202	2011	
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	80/50	11,3	16,2	2,2	200,2	0	1,4	0,2	1,8	15,8	17,0	103,2	1,6	280	2011	
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	3,4	6,3	19,6	151,0	0,1	11,0	0,8	3,1	62,9	47,4	98,9	2,2	51	2008	
КИСЕЛЬ ФЛОВОДО-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:	990	41,3	42,2	157,4	1180,6	0,5	39,7	1,2	9,8	222,3	159,4	536,0	12,7			
Полдник II																
КЕФИР	200	5,8	5	8	106	0,1	1,4	0,1	0,1	240	28	190	0,2	401	2011	
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	100	25,8	11,3	63,6	461,4	0,1	0,5	0	1,9	142,8	32,2	222,9	1,3	479	2008	
Итого за прием пищи:	300	31,6	16,3	71,6	567,4	0,2	1,9	0,1	2,0	382,8	60,2	412,9	1,5			
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 ЛУКОМ	75/50	9,8	7,5	3,3	121,1	0,1	1,8	0	1,7	39,2	35,7	153,2	0,9	254	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,5	0	20,4	84,2	0	1,1	0	0	19,6	10,3	16,1	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	21,3	15,0	93,5	597,3	0,3	3,4	0	4,1	188,6	88,5	363,2	6,7			
Всего за день:			128,9	116,8	475,4	3490,9	1,6	73,9	1,7	24,2	1278,6	418,3	1903,4	39,7		

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	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША МАННАЯ	200	5,4	10,8	26,9	224,2	0	0,5	0,1	0,8	115,0	16,4	93,4	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	19,7	36,4	94,7	784,5	0,2	1,1	0,3	3,5	431,8	59,8	374,0	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	
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	32,9	40,0	180,6	3,0	106	2008	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	300	15,4	19,9	35,6	382,6	0,2	18,4	0	2,8	36,4	59,0	214,0	3,6	259	2011	
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	100	2,4	8,0	13,9	139,1	0	22,9	0,3	3,8	66,4	24,9	44,9	1,8	41	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:	950	40,4	39,5	142,7	1088,4	0,5	50,2	0,5	9,3	162,2	144,7	526,5	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	
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	38,2	274,8	0	0,6	0,1	0	259,6	36	220	1,0			
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	50/50	9,3	14,4	0,1	166,8	0,1	0,1	0,1	2,9	28,0	30,4	131,9	0,5	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:	600	22,1	21,1	92,4	646,7	0,4	0,5	0,1	6,0	123,0	70,3	302,6	6,7			
Всего за день:		99,7	107,8	457,8	3208,7	1,4	67,5	1,0	22,0	1058,5	369,4	1565,9	36,7			

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																
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200/30	34,8	7,3	31,3	333,1	0,1	0,7	0	1,1	284,0	43,3	321,8	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	26,9	98,2	817,6	0,3	1,2	0,1	3,7	412,8	82,1	495,6	5,3			
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 С КРУПОЙ НА МК СО СМЕТАНОЙ	250/10	15,8	14,3	30,2	317,1	0,2	8,9	0,2	1,8	48,1	61,9	217,8	3,2	115	2011	
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ В СОУСЕ	270/30	14,7	17,9	18,2	293,6	0	19,0	0,3	2,2	68,5	41,3	165,5	2,9	298	2011	
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ	100	1,3	5,1	14,0	106,7	0	4,1	0	2,4	29,7	17,3	32,7	1,5	54	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	38,4	38,2	134,8	1041,3	0,4	32,0	0,5	8,6	175,8	141,5	506,6	11,6			
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	11,6	13,9	50,8	374,8	0,1	26,2	0,1	1,7	133,7	38,3	150,1	2,4	451	2008	
Итого за прием пищи:	300	17,4	18,9	58,8	480,8	0,2	27,6	0,2	1,8	373,7	66,3	340,1	2,6			
Ужин																
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	
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ (2 шт)	50/50	11,5	9,6	8,7	166,4	0,1	0,8	0	2,2	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	23,8	21,3	96,7	672,3	0,4	1,4	0,1	4,6	210,1	87,3	418,5	7,2			
Всего за день:		133,1	107,5	476,4	3423,5	1,6	90,2	0,9	22,6	1245,2	424,5	1889,4	39,0			

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															
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	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
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	25,8	44,0	70,8	781,7	0,3	0,9	0,5	4,5	412,0	57,9	457,9	6,2		
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 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
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 ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	100	1,6	5,9	7,7	91,6	0	4,1	0	2,7	33,5	20,5	43,4	1,3	55	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:	950	37,5	42,4	126,8	1038,0	0,3	14,8	1,1	10,9	141,1	119,1	498,2	10,8		
Полдник II															
РЯЖЕНКА	200	5,8	5	8,4	108	0	0,6	0,1	0	248	28	184	0,2	435	2008
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	39,3	249,6	0	0,6	0,1	0	254,4	32	198,4	0,8		
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 ОВОЩАМИ	75/50	10,3	10,4	5,9	159,1	0,1	2,6	0,8	2,7	60,5	49,1	173,2	1,4	254	2011
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,5	0	25,3	103,6	0	1,1	0	0	19,7	10,3	16,1	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	23,2	18,5	92,0	629,3	0,4	4,2	0,8	6,6	214,3	135,1	416,9	8,6		
Всего за день:		102,8	112,7	407,8	3075,0	1,3	145,1	2,5	24,6	1122,1	397,2	1718,6	33,8		

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
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	19,5	116,1	0	0,5	0	0	108,7	19,8	83,8	0,5	382	2011
Итого за прием пищи:	540	20,2	36,7	88,1	765,1	0,3	1,1	0,3	2,9	434,7	73,7	418,3	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
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 ШИ СО СМЕТАНОЙ НА МК БУЛЬОНЕ	200/10	15,5	19,1	23,7	333,7	0,1	30,5	0,2	4,0	94,0	56,3	193,3	3,7	95	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 СОЛЕННЫЙ	100	0,8	0,1	1,7	13	0	5	0	0	23	14	24	0,6		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:	910	37,5	43,1	116,3	1008,8	0,5	50,2	0,3	9,0	176,3	140,6	497,6	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
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	100	22,3	7,7	52,5	370,8	0,1	0,2	0	2,6	88,9	23,9	170,6	1,0	695	1996
Итого за прием пищи:	300	28,1	12,7	60,5	476,8	0,2	1,6	0,1	2,7	328,9	51,9	360,6	1,2		
Ужин															
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	200	4,4	9,3	27,5	210,9	0,1	0	0,1	1,0	17,0	6,7	34,4	0,8	204	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	23,5	34,6	92,8	775,3	0,5	0,4	0,1	3,2	132,7	58,5	314,7	7,9		
Всего за день:		118,0	129,0	447,5	3440,3	1,8	68,4	0,8	21,0	1154,5	383,3	1734,0	38,2		

12 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 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	
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:	580	24,5	40,9	93,5	841,2	0,3	1,1	0,4	3,7	463,0	70,8	500,8	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 КЛЕЦКАМИ НА МК БУЛЬОНЕ	250	16,0	16,5	31,4	337,6	0,1	8,9	0,2	3,0	41,0	41,8	180,7	3,0	124	2011	
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	
КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	80/50	11,3	19,1	2,2	226,3	0	1,4	0,2	3,0	15,8	17,0	103,2	1,6	280	2011	
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	2,0	7,0	9,3	108,7	0	18,3	0	3,1	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	44,9	52,2	120,4	1130,4	0,5	28,6	0,5	15,1	179,4	130,4	494,7	12,3			
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	
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	8,6	8,8	39,1	271,6	0,1	1	0,1	0	215,6	30,4	180	1,0			
Ужин																
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	200	4,4	7,5	27,4	195,3	0	0,5	0	0,2	115,3	23,7	107,7	0,4	184	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 И ЛИМОНОМ	200	0,5	0	20,4	84,2	0	1,1	0	0	19,6	10,3	16,1	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	30,6	8,4	90,2	559,9	0,2	1,6	0	2,4	152,9	53,0	210,8	5,9			
Всего за день:		117,3	112,5	431,1	3214,6	1,4	60,3	1,0	25,1	1083,7	331,9	1514,9	37,3			

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																
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200/30	34,8	5,4	31,3	315,6	0,1	0,7	0	0,3	286,1	43,8	321,8	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	
КАКАО С МОЛОКОМ СЛАЩ.	200	3,3	2,7	19,5	116,1	0	0,5	0	0	108,7	19,8	83,8	0,5	382	2011	
Итого за прием пищи:	550	44,8	25,0	93,4	780,8	0,3	1,2	0,1	2,9	414,8	82,6	495,6	5,3			
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	15,4	27,5	323,9	0,3	8,9	0,2	3,9	58,0	54,7	200,1	3,9	92	2008	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	300	15,0	17,4	15,5	280,8	0,1	37,9	0,3	2,4	111,0	49,6	167,8	3,7	139	2011	
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	100	1,5	3,0	11,5	78,8	0	4	0	1,4	33,7	20	39,1	1,3	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:	960	41,0	36,7	126,9	1007,4	0,6	50,8	0,5	9,9	232,2	145,3	497,6	12,9			
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	13,6	14,8	80,1	507,3	0,3	12,2	0,1	2,5	88,4	49,9	197,3	2,5	451	2008	
Итого за прием пищи:	300	19,4	19,8	88,5	615,3	0,3	12,8	0,2	2,5	336,4	77,9	381,3	2,7			
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 ЗАПЕЧЕННАЯ С ЛУКОМ	75/50	9,8	9,9	3,4	142,8	0,1	1,8	0,1	1,8	39,6	35,7	153,6	0,9	254	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,4	0	24,1	97,8	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:	625	22,4	22,0	96,5	673,5	0,4	2,4	0,2	4,8	189,6	94,8	381,6	7,0			
Всего за день:			136,3	105,4	495,1	3491,3	1,9	82,3	1,0	23,3	1254,9	459,2	1898,9	39,8		

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																
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	
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	19,9	36,4	93,8	783,7	0,3	1,1	0,3	2,9	434,2	68,7	412,9	5,4			
Полдник																
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	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 С КРУПОЙ НА МК СО СМЕТАНОЙ	250/10	15,8	14,3	30,2	317,1	0,2	8,9	0,2	1,8	51,5	62,1	218,5	3,3	115	2011	
ПЛОВ ПО-УЗБЕКСКИ	300	13,4	21,4	22,5	336,4	0	1,8	0,8	4,3	39,0	39,1	158,9	2,3	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	
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	37,2	39,7	124,5	1009,0	0,5	14,7	1,0	9,8	145,1	134,7	517,2	10,5			
Полдник II																
КЕФИР	200	5,8	5	8	106	0,1	1,4	0,1	0,1	240	28	190	0,2	401	2011	
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																
РОЖКИ ОТВАРНЫЕ	180	4,3	5,4	27,4	174,7	0,1	0	0	0,9	10,7	6,0	32,9	0,7	331	2008	
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	50/50	9,3	14,4	0,1	166,8	0,1	0,1	0,1	2,9	31,4	30,6	132,6	0,6	254	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,5	0	23,3	95,8	0	1,1	0	0	19,7	10,3	16,1	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	20,7	20,7	93,2	641,3	0,4	1,2	0,1	6,0	79,8	65,9	268,6	6,8			
Всего за день:		95,8	106,8	453,0	3173,7	1,6	48,8	1,5	22,7	979,9	350,8	1548,7	36,0			

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	1658,6	1617,2	6357,8	46850,2	22,5	1203,5	23,1	325,9	16403,9	5675,7	24770,6	517,3
Среднее значение за период	118,5	115,5	454,1	3346,4	1,60	86,0	1,7	23,3	1171,7	405,4	1769,3	37,0
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,2	31,1	54,7									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Полдник	Обед	Полдник II	Ужин
11-17 лет	551	546	957	273	611

Пронумеровано и

Пронумеровано



36 (тридцать шесть) листов

Ш

Шамилова Л.Х.



« 20 » мая 2024 год

