

Утверждено
Директор ГБОУ ДО «Школа-интернат «Красные Зори»
А.И. Смирнова
«28» августа 2024г



Примерное циклическое 14-дневное меню

Возрастная категория: 7-11 лет

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

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ 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 ЖИДКАЯ	250	7,5	3,5	37,1	208,2	0,20	0,60	0,00	1,00	142,20	21,30	121,00	0,50	189	2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,00	0,00	0,07	0,10	1,00	0,00	2,00	0,00	13	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	24,8	133,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	433	2008	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40		2008	
Итого за прием пищи:	500	13,5	15,5	82,6	521,9	0,20	0,60	0,07	1,10	150,80	26,50	149,00	0,90			
II Завтрак																
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,6	4,6	0,0	56,3	0,00	0,40	0,00	0,00	147,00	7,50	87,00	0,10	15	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	15,0	60,5	0,00	0,00	0,00	0,00	12,90	5,80	7,40	0,70	430	2008	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40		2008	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200	0,7	0,7	16,7	80,2	0,10	7,00	0,00	1,10	25,40	12,70	17,50	3,50	338	2011	
Итого за прием пищи:	455	7,5	6,5	52,3	301,8	0,10	7,40	0,00	1,10	192,90	31,20	137,90	4,70			
Обед																
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1,0	3,0	5,6	54,4	0,00	9,10	0,00	1,30	22,80	7,70	16,80	0,60	35	2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/0/10	5,9	4,4	20,8	145,7	0,10	3,50	0,30	1,50	31,10	27,70	72,50	1,70	99/73	2008	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,2	4,7	22,0	143,1	0,20	10,70	0,00	0,20	36,30	30,10	86,00	1,20	128	2011	
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 1 ВАРИАНТ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	90	9,1	26,7	11,2	324,3	0,20	1,10	0,00	3,70	23,40	16,90	98,80	1,50	278	2011	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,2	0,2	0,0	25,1	0,00	1,44	0,00	0,27	11,88	3,96	3,60	0,72	394	2008	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40		2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4,0	0,5	25,4	122,4	0,10	0,00	0,00	1,30	10,80	11,40	52,20	2,40		2008	
Итого за прием пищи:	790	26,4	40,7	105,6	919,8	0,60	25,84	0,30	8,27	143,88	#####	355,90	8,52			
Полдник																
ОМЛЕТ	100	9,7	11,7	3,6	158,8	0,00	0,10	0,20	1,50	61,20	10,90	142,40	1,60	219	2012	
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,0	14,2	60,1	0,00	137,60	0,00	1,60	144,00	#####	72,00	1,40	389	2011	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40		2008	
Итого за прием пищи:	340	13,7	12,9	38,4	323,7	0,00	137,70	0,20	3,10	212,80	#####	240,40	3,40			
Ужин																
МЯСО ОТВАРНОЕ	60	17,6	15,1	0,4	207,3	0,10	0,10	0,10	0,60	9,70	18,20	148,90	2,10	252	2008	
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	200	3,5	15,7	19,4	234,8	0,11	12,90	1,01	4,02	60,62	38,20	85,46	1,58	141	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	15,0	60,5	0,00	0,00	0,00	0,00	12,90	5,80	7,40	0,70	430	2008	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30		2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,00	0,00	0,00	0,40	3,60	3,80	17,40	0,80		2008	
Итого за прием пищи:	510	24,9	31,9	58,7	622,0	0,21	13,00	1,11	5,02	92,52	69,90	278,66	5,48			
Ужин 2																
КЕФИР	200	5,8	5,0	8,0	106,0	0,10	1,40	0,10	0,10	240,00	28,00	190,00	0,20	435	2008	
Итого за прием пищи:	200	5,8	5,0	8,0	106,0	0,10	1,40	0,10	0,10	240,00	28,00	190,00	0,20			
Доп. питание																
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	1,4	0,5	18,9	86,4	0,00	9,00	0,00	0,00	7,20	37,80	25,20	0,50		2008	
Итого за прием пищи:	150	1,4	0,5	18,9	86,4	0,00	9,00	0,00	0,00	7,20	37,80	25,20	0,50			
Всего за день:		93,2	113,0	364,5	2 881,6	1,21	194,94	1,78	18,69	#####	#####	1 377,06	23,70			

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															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	150/0/30	24,6	16,6	36,6	397,3	0,00	0,30	0,10	1,90	254,70	37,20	293,80	1,10	224	2008
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	63,0	0,03	0,00	0,10	0,20	22,00	5,00	77,00	1,00	213	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,00	0,00	0,08	0,10	1,00	0,00	2,00	0,00	13	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,5	1,3	0,0	22,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	432	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	70	5,3	2,0	36,0	183,4	0,10	0,00	0,00	0,00	13,30	9,10	45,50	0,70		2008
Итого за прием пищи:	500	36,6	32,8	73,0	741,1	0,13	0,30	0,28	2,20	291,00	51,30	418,30	2,80		
II Завтрак															
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,00	0,00	0,07	0,10	1,00	0,00	2,00	0,00	13	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	15,0	60,5	0,00	0,00	0,00	0,00	12,90	5,80	7,40	0,70	430	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40		2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200	0,7	0,5	18,5	84,6	0,00	9,00	0,00	0,60	34,20	21,60	28,80	3,60	338	2011
Итого за прием пищи:	450	4,0	10,0	54,2	324,9	0,00	9,00	0,07	0,70	55,70	32,60	64,20	4,70		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	1,0	2,4	4,8	45,9	0,00	3,20	0,00	1,30	15,30	10,10	22,90	0,70	53	2011
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	200/0/10	2,3	5,3	8,6	94,9	0,00	6,40	0,20	0,20	30,90	17,30	45,20	0,80	95	2008
КОТЛЕТА КУРИНАЯ	90	14,1	20,6	13,4	295,4	0,00	0,50	0,10	2,50	17,70	21,20	137,90	1,80	314	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,6	37,7	205,8	0,03	0,00	0,03	0,30	10,99	25,98	77,93	0,60	323	2008
СОУС МОЛОЧНЫЙ №366	20	0,4	1,2	1,3	18,0	0,00	0,00	0,01	0,04	12,00	1,60	9,60	0,12	366	2008
КИСЕЛЬ ФЛОВОДО-ЯГОДНЫЙ	180	0,1	0,1	25,1	101,6	0,01	1,80	0,00	0,09	4,50	1,80	7,19	0,36	411	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,00	0,00	0,00	0,60	4,50	4,80	21,80	1,00		2008
Итого за прием пищи:	775	26,2	35,6	122,1	917,4	0,04	11,90	0,34	5,03	103,49	87,98	348,52	5,78		
Полдник															
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	70	1,0	7,1	5,1	88,7	0,00	6,60	0,20	2,90	18,80	12,30	27,30	0,60	51	2008
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,0	14,2	60,1	0,00	137,60	0,00	1,60	144,00	#####	72,00	1,40	389	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,10	0,00	0,00	0,70	5,40	5,70	26,10	1,20		2008
Итого за прием пищи:	300	4,0	7,4	32,0	210,0	0,10	144,20	0,20	5,20	168,20	#####	125,40	3,20		
Ужин															
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	21,2	49,4	23,0	622,8	0,70	12,00	0,00	2,90	26,40	56,60	253,30	3,30	258	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0,1	0,0	14,8	60,4	0,00	1,10	0,00	0,00	10,90	2,50	1,40	0,10	431	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,00	0,00	0,00	0,60	4,50	4,80	21,80	1,00		2008
Итого за прием пищи:	522	26,0	50,8	69,0	839,0	0,70	13,10	0,00	3,50	49,40	69,10	302,50	4,80		
Ужин 2															
РЯЖЕНКА	200	5,8	5,0	8,4	108,0	0,00	1,60	0,10	0,00	248,00	28,00	184,00	0,20	435	2008
Итого за прием пищи:	200	5,8	5,0	8,4	108,0	0,00	1,60	0,10	0,00	248,00	28,00	184,00	0,20		
Доп. питание															
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	0,9	0,2	8,3	42,2	0,10	42,20	0,00	0,20	38,90	12,20	18,90	0,10	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	150	0,9	0,2	8,3	42,2	0,10	42,20	0,00	0,20	38,90	12,20	18,90	0,10		
Всего за день:		103,5	141,8	367,0	3 182,6	1,07	222,30	0,99	16,83	954,69	#####	1 461,82	21,58		

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																
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	250	8,3	5,5	34,0	219,5	0,30	0,70	0,00	1,20	159,20	60,30	208,80	1,50	189	2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,00	0,00	0,08	0,10	1,00	0,00	2,00	0,00	13	2008	
ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	200	3,5	0,0	15,1	102,6	0,00	0,60	0,00	0,00	119,68	20,18	84,52	1,40	378	2011	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	70	5,3	2,0	36,0	183,4	0,10	0,00	0,00	0,00	13,30	9,10	45,50	0,70		2008	
Итого за прием пищи:	530	17,2	15,8	85,2	580,5	0,40	1,30	0,08	1,30	293,18	89,58	340,82	3,60			
II Завтрак																
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	15,0	60,5	0,00	0,00	0,00	0,00	12,90	5,80	7,40	0,70	430	2008	
БУТЕРБРОД С КОЛБАСОЙ П/К	30/0/20	5,3	7,3	15,9	150,0	0,00	0,00	0,00	0,00	11,30	7,50	56,50	0,70	5	2008	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200	1,2	0,3	10,9	57,6	0,10	80,40	0,00	0,30	45,60	17,40	30,80	0,40		2008	
Итого за прием пищи:	450	6,7	7,6	41,8	268,1	0,10	80,40	0,00	0,30	69,80	30,70	94,70	1,80			
Обед																
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	60	0,5	0,1	1,0	7,8	0,00	3,00	0,00	0,00	13,80	8,40	14,40	0,40		2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/0/25	8,8	5,1	13,1	132,3	0,12	6,60	0,20	1,02	24,10	28,80	112,70	1,88	106	2011	
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	13,6	17,3	5,2	231,5	0,00	1,00	0,00	3,10	13,10	16,70	119,00	1,70	259	2008	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,5	4,8	31,3	190,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	331	2008	
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,5	0,1	28,5	117,8	0,02	0,00	0,01	0,45	18,88	14,38	20,68	0,63	402	2008	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40		2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4,0	0,5	25,4	122,4	0,10	0,00	0,00	1,30	10,80	11,40	52,20	2,40		2008	
Итого за прием пищи:	805	35,9	29,1	125,1	907,4	0,24	10,60	0,21	5,87	88,28	84,88	344,98	7,41			
Полдник																
БУЛОЧКА С КОРИЦЕЙ	100	8,1	5,4	50,3	280,6	0,10	0,00	0,00	0,10	17,10	11,90	70,30	0,80	438	2011	
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,0	14,2	60,1	0,00	137,60	0,00	1,60	144,00	#####	72,00	1,40	389	2011	
Итого за прием пищи:	300	9,1	5,4	64,5	340,7	0,10	137,60	0,00	1,70	161,10	#####	142,30	2,20			
Ужин																
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	80	8,3	4,4	3,7	86,9	0,10	1,20	0,30	1,90	27,70	32,30	121,40	0,70	231	2008	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	4,3	5,5	29,2	183,4	0,20	14,30	0,00	0,30	48,30	40,00	114,60	1,60	128	2011	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	24,8	133,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	433	2008	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	3,80	2,60	13,00	0,20		2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,00	0,00	0,00	0,40	3,60	3,80	17,40	0,80		2008	
Итого за прием пищи:	520	18,3	13,2	76,5	497,4	0,30	15,50	0,30	2,60	83,40	78,70	266,40	3,30			
Ужин 2																
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,10	1,00	0,10	0,00	204,00	22,40	144,00	0,20	434	2008	
Итого за прием пищи:	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,10	1,00	0,10	0,00	204,00	22,40	144,00	0,20			
Доп. питание																
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	0,5	0,5	12,5	60,1	0,00	5,30	0,00	0,80	19,00	9,50	13,10	2,60	338	2011	
Итого за прием пищи:	150	0,5	0,5	12,5	60,1	0,00	5,30	0,00	0,80	19,00	9,50	13,10	2,60			
Всего за день:		93,3	76,5	414,9	2 758,9	1,24	251,70	0,69	12,57	918,76	#####	1 346,30	21,11			

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 "ДРУЖБА"	250	7,1	4,7	31,6	198,6	0,10	0,90	0,00	0,40	187,60	34,30	168,70	0,70	190	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,00	0,00	0,08	0,10	1,00	0,00	2,00	0,00	13	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	24,8	133,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	433	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40		2008
Итого за прием пищи:	500	13,1	16,7	77,1	512,3	0,10	0,90	0,08	0,50	196,20	39,50	196,70	1,10		
II Завтрак															
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,6	4,6	0,0	56,3	0,00	0,40	0,00	0,00	147,00	7,50	87,00	0,10	15	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	15,0	60,5	0,00	0,00	0,00	0,00	12,90	5,80	7,40	0,70	430	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40		2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200	0,8	0,8	19,6	88,8	0,00	8,00	0,00	1,20	28,80	14,40	19,80	4,00	338	2011
Итого за прием пищи:	455	7,6	6,6	55,2	310,4	0,00	8,40	0,00	1,20	196,30	32,90	140,20	5,20		
Обед															
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	60	0,7	3,1	5,7	54,3	0,02	15,70	0,19	1,44	21,73	10,26	16,30	0,66	41	2008
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	200/0/10	2,6	6,0	12,7	118,1	0,00	5,90	0,20	1,70	35,10	22,90	53,90	1,10	83	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	250	29,9	22,9	46,3	511,0	0,13	18,37	0,37	7,35	61,79	61,79	313,96	20,04	311	2008
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,4	0,1	32,4	132,7	0,00	0,00	0,00	0,00	20,70	8,40	20,90	0,50	401	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	3,80	2,60	13,00	0,20		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4,0	0,5	25,4	122,4	0,10	0,00	0,00	1,30	10,80	11,40	52,20	2,40		2008
Итого за прием пищи:	780	39,1	33,2	132,8	991,0	0,25	39,97	0,76	11,79	153,92	#####	470,26	24,90		
Полдник															
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	100	6,6	12,4	55,8	360,0	0,12	0,00	0,09	0,90	15,00	9,00	56,00	0,70	467	2008
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,0	14,2	60,1	0,00	137,60	0,00	1,60	144,00	#####	72,00	1,40	389	2011
Итого за прием пищи:	300	7,6	12,4	70,0	420,1	0,12	137,60	0,09	2,50	159,00	#####	128,00	2,10		
Ужин															
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	90	0,6	6,5	2,8	74,6	0,00	0,30	0,00	2,10	9,60	2,10	10,00	0,10	255	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,5	4,8	31,3	190,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	331	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,0	13,5	54,4	0,00	0,00	0,00	0,00	11,70	5,20	6,70	0,60	430	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,10	0,00	0,00	0,00	11,40	7,80	39,00	0,60		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,00	0,00	0,00	0,40	3,60	3,80	17,40	0,80		2008
Итого за прием пищи:	500	12,1	13,2	86,9	517,8	0,10	0,30	0,00	2,50	36,30	18,90	73,10	2,10		
Ужин 2															
КЕФИР	200	5,8	5,0	8,0	106,0	0,10	1,40	0,10	0,10	240,00	28,00	190,00	0,20	435	2008
Итого за прием пищи:	200	5,8	5,0	8,0	106,0	0,10	1,40	0,10	0,10	240,00	28,00	190,00	0,20		
Доп. питание															
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	0,9	0,2	8,1	43,2	0,00	60,30	0,00	0,20	34,20	13,10	23,10	0,30		2008
Итого за прием пищи:	150	0,9	0,2	8,1	43,2	0,00	60,30	0,00	0,20	34,20	13,10	23,10	0,30		
Всего за день:		86,2	87,3	438,1	2 900,8	0,67	248,87	1,03	18,79	#####	#####	1 221,36	35,90		

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 РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	250	6,5	3,5	41,9	225,9	0,10	0,60	0,00	0,20	139,10	34,60	150,40	0,50		2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,00	0,00	0,08	0,10	1,00	0,00	2,00	0,00	13	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,5	1,3	0,0	22,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	432	2008	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40		2008	
Итого за прием пищи:	500	11,1	14,3	62,6	428,1	0,10	0,60	0,08	0,30	147,70	39,80	178,40	0,90			
II Завтрак																
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,00	0,00	0,07	0,10	1,00	0,00	2,00	0,00	13	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	15,0	60,5	0,00	0,00	0,00	0,00	12,90	5,80	7,40	0,70	430	2008	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40		2008	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200	1,2	0,3	11,1	56,2	0,10	56,20	0,00	0,30	51,80	16,30	25,20	0,10	к/к	к/к	
Итого за прием пищи:	450	4,5	9,8	46,8	296,5	0,10	56,20	0,07	0,40	73,30	27,30	60,60	1,20			
Обед																
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ ОТВАРНОЙ	60	1,8	0,1	3,8	23,3	0,10	2,40	0,00	0,70	10,80	11,30	33,50	0,40	к/к	к/к	
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ, КУРОЙ СО СМЕТАНОЙ	200/10/10	3,6	6,8	8,9	114,8	0,00	4,80	0,10	1,30	28,60	15,10	49,90	0,90	94	2008	
СУФЛЕ ИЗ КУР	90	16,3	26,2	2,6	313,0	0,10	0,70	0,20	0,90	36,80	16,50	156,90	1,50	299	2011	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,2	4,7	22,0	143,1	0,20	10,70	0,00	0,20	36,30	30,10	86,00	1,20	128	2011	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,9	0,1	30,8	127,7	0,00	0,18	0,09	0,00	28,41	14,65	17,71	0,45	401	2008	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,10	0,00	0,00	0,00	9,50	6,50	32,50	0,50		2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,10	0,00	0,00	1,10	9,00	9,50	43,50	2,00		2008	
Итого за прием пищи:	800	32,9	39,8	115,0	954,9	0,60	18,78	0,39	4,20	159,41	#####	420,01	6,95			
Полдник																
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	150/0/30	20,0	13,6	32,4	335,1	0,00	0,30	0,10	1,50	220,40	31,70	246,80	0,90	224	2008	
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,0	14,2	60,1	0,00	137,60	0,00	1,60	144,00	#####	72,00	1,40	389	2011	
Итого за прием пищи:	380	21,0	13,6	46,6	395,2	0,00	137,90	0,10	3,10	364,40	#####	318,80	2,30			
Ужин																
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	1,6	3,1	1,6	40,5	0,01	3,62	0,00	1,38	13,89	7,85	16,91	0,42	20	2008	
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	250	14,9	30,6	14,8	396,7	0,30	23,60	0,00	0,30	69,10	41,20	174,50	2,70	298	2012	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0,3	0,1	15,2	62,0	0,00	3,00	0,00	0,00	8,00	5,00	10,00	1,00	431	2008	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,10	0,00	0,00	0,00	11,40	7,80	39,00	0,60		2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,10	0,00	0,00	0,70	5,40	5,70	26,10	1,20		2008	
Итого за прием пищи:	607	23,3	35,8	75,1	717,6	0,51	30,22	0,00	2,38	107,79	67,55	266,51	5,92			
Ужин 2																
РЯЖЕНКА	200	5,8	5,0	8,4	108,0	0,00	1,60	0,10	0,00	248,00	28,00	184,00	0,20	435	2008	
Итого за прием пищи:	200	5,8	5,0	8,4	108,0	0,00	1,60	0,10	0,00	248,00	28,00	184,00	0,20			
Доп. питание																
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	0,5	0,4	13,9	63,5	0,00	6,80	0,00	0,50	25,70	16,20	21,60	2,70	338	2011	
Итого за прием пищи:	150	0,5	0,4	13,9	63,5	0,00	6,80	0,00	0,50	25,70	16,20	21,60	2,70			
Всего за день:		99,1	118,7	368,3	2 963,7	1,31	252,10	0,74	10,88	#####	#####	1 449,92	20,17			

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	250	8,3	5,5	34,0	219,5	0,30	0,70	0,00	1,20	159,20	60,30	208,80	1,50	189	2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,00	0,00	0,08	0,10	1,00	0,00	2,00	0,00	13	2008	
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	63,0	0,03	0,00	0,10	0,20	22,00	5,00	77,00	1,00	213	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	15,0	60,5	0,00	0,00	0,00	0,00	12,90	5,80	7,40	0,70	430	2008	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	70	5,3	2,0	36,0	183,4	0,10	0,00	0,00	0,00	13,30	9,10	45,50	0,70		2008	
Итого за прием пищи:	570	19,0	20,4	85,4	601,4	0,43	0,70	0,18	1,50	208,40	80,20	340,70	3,90			
II Завтрак																
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	15,0	60,5	0,00	0,00	0,00	0,00	12,90	5,80	7,40	0,70	430	2008	
БУТЕРБРОД С КОЛБАСОЙ П/К	30/0/20	5,3	7,3	15,9	150,0	0,00	0,00	0,00	0,00	11,30	7,50	56,50	0,70	5	2008	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200	0,7	0,5	18,5	84,6	0,00	9,00	0,00	0,60	34,20	21,60	28,80	3,60	338	2011	
Итого за прием пищи:	450	6,2	7,8	49,4	295,1	0,00	9,00	0,00	0,60	58,40	34,90	92,70	5,00			
Обед																
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,9	3,7	4,9	56,1	0,00	2,30	0,00	1,60	19,40	11,50	22,60	0,70	52	2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ И КУРОЙ	200/0/10	4,1	4,3	16,5	121,7	0,10	5,40	0,20	1,00	20,30	23,10	68,20	1,00	101	2011	
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 1 ВАРИАНТ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	90	9,1	26,7	11,2	324,3	0,20	1,10	0,00	3,70	23,40	16,90	98,80	1,50	278	2011	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,5	4,8	31,3	190,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	331	2008	
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,5	0,1	28,5	117,8	0,02	0,00	0,01	0,45	18,88	14,38	20,68	0,63	402	2008	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	3,80	2,60	13,00	0,20		2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,10	0,00	0,00	1,10	9,00	9,50	43,50	2,00		2008	
Итого за прием пищи:	760	24,9	40,6	123,9	965,1	0,42	8,80	0,21	7,85	94,78	77,98	266,78	6,03			
Полдник																
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ	100	4,6	4,0	26,7	161,6	0,09	4,99	0,03	1,30	23,94	8,98	43,89	1,00	451	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,5	1,3	0,0	22,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	432	2008	
Итого за прием пищи:	300	6,1	5,3	26,7	184,0	0,09	4,99	0,03	1,30	23,94	8,98	43,89	1,00			
Ужин																
АЗУ	250	20,6	27,9	22,8	424,3	0,20	11,80	0,10	4,50	33,50	46,60	224,70	2,90	260	2008	
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,0	14,2	60,1	0,00	137,60	0,00	1,60	144,00	#####	72,00	1,40	389	2011	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,10	0,00	0,00	0,00	11,40	7,80	39,00	0,60		2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,10	0,00	0,00	0,70	5,40	5,70	26,10	1,20		2008	
Итого за прием пищи:	540	28,1	29,9	80,5	702,8	0,40	149,40	0,10	6,80	194,30	#####	361,80	6,10			
Ужин 2																
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,10	1,00	0,10	0,00	204,00	22,40	144,00	0,20	434	2008	
Итого за прием пищи:	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,10	1,00	0,10	0,00	204,00	22,40	144,00	0,20			
Доп. питание																
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	1,4	0,5	18,9	86,4	0,00	9,00	0,00	0,00	7,20	37,80	25,20	0,50		2008	
Итого за прием пищи:	150	1,4	0,5	18,9	86,4	0,00	9,00	0,00	0,00	7,20	37,80	25,20	0,50			
Всего за день:		91,3	109,4	394,1	2 939,6	1,44	182,89	0,62	18,05	791,02	#####	1 275,07	22,73			

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 ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	250	9,2	4,5	44,9	256,4	0,30	0,60	0,00	1,30	148,10	52,50	196,70	1,50	189	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,00	0,00	0,08	0,10	1,00	0,00	2,00	0,00	13	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	24,8	133,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	433	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,10	0,00	0,00	0,00	11,40	7,80	39,00	0,60		2008
Итого за прием пищи:	520	16,7	17,0	100,6	622,5	0,40	0,60	0,08	1,40	160,50	60,30	237,70	2,10		
II Завтрак															
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,6	4,6	0,0	56,3	0,00	0,40	0,00	0,00	147,00	7,50	87,00	0,10	15	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	15,0	60,5	0,00	0,00	0,00	0,00	12,90	5,80	7,40	0,70	430	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40		2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200	1,2	0,3	10,9	57,6	0,10	80,40	0,00	0,30	45,60	17,40	30,80	0,40		2008
Итого за прием пищи:	455	8,0	6,1	46,5	279,2	0,10	80,80	0,00	0,30	213,10	35,90	151,20	1,60		
Обед															
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0,5	0,1	1,0	7,8	0,00	3,00	0,00	0,00	13,80	8,40	14,40	0,40		2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ И СО СМЕТАНОЙ	200/0/10	2,2	5,2	10,0	100,2	0,00	6,10	0,20	0,20	41,70	19,70	45,00	1,10	76	2008
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ	240	15,0	17,0	19,5	290,5	0,20	7,60	0,22	0,84	64,64	61,44	241,06	1,64	235	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,2	0,2	0,0	25,1	0,00	1,44	0,00	0,27	11,88	3,96	3,60	0,72	394	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4,0	0,5	25,4	122,4	0,10	0,00	0,00	1,30	10,80	11,40	52,20	2,40		2008
Итого за прием пищи:	790	24,9	24,2	76,5	650,8	0,30	18,14	0,42	2,61	150,42	#####	382,26	6,66		
Полдник															
БУЛОЧКА С МАКОМ	100	8,6	3,9	57,6	300,9	0,10	0,00	0,00	0,50	18,80	12,50	65,80	0,70	469	2008
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,0	14,2	60,1	0,00	137,60	0,00	1,60	144,00	#####	72,00	1,40	389	2011
Итого за прием пищи:	300	9,6	3,9	71,8	361,0	0,10	137,60	0,00	2,10	162,80	#####	137,80	2,10		
Ужин															
ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	250	26,8	31,6	66,7	439,8	0,14	19,98	0,75	6,11	86,61	60,04	267,08	4,41	262	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	15,0	60,5	0,00	0,00	0,00	0,00	12,90	5,80	7,40	0,70	430	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,10	0,00	0,00	0,00	11,40	7,80	39,00	0,60		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,00	0,00	0,00	0,40	3,60	3,80	17,40	0,80		2008
Итого за прием пищи:	530	32,8	33,5	121,0	698,3	0,24	19,98	0,75	6,51	114,51	77,44	330,88	6,51		
Ужин 2															
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	200	5,6	5,0	9,0	113,0	0,10	1,40	0,10	0,00	240,00	28,00	190,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	200	5,6	5,0	9,0	113,0	0,10	1,40	0,10	0,00	240,00	28,00	190,00	0,00		
Доп. питание															
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	0,9	0,2	8,3	42,2	0,10	42,20	0,00	0,20	38,90	12,20	18,90	0,10	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	150	0,9	0,2	8,3	42,2	0,10	42,20	0,00	0,20	38,90	12,20	18,90	0,10		
Всего за день:		98,5	89,9	433,6	2 766,9	1,34	300,72	1,35	13,12	#####	#####	1 448,74	19,07		

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 ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МОЛОКОМ	250	14,1	10,9	50,2	356,0	0,30	0,90	0,00	5,20	194,80	#####	327,30	5,10	323	2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,00	0,00	0,08	0,10	1,00	0,00	2,00	0,00	13	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,5	1,3	0,0	22,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	432	2008	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40		2008	
Итого за прием пищи:	500	18,7	21,7	70,9	558,2	0,30	0,90	0,08	5,30	203,40	#####	355,30	5,50			
II Завтрак																
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,00	0,00	0,07	0,10	1,00	0,00	2,00	0,00	13	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	15,0	60,5	0,00	0,00	0,00	0,00	12,90	5,80	7,40	0,70	430	2008	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40		2008	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200	0,7	0,7	16,7	80,2	0,10	7,00	0,00	1,10	25,40	12,70	17,50	3,50	338	2011	
Итого за прием пищи:	450	4,0	10,2	52,4	320,5	0,10	7,00	0,07	1,20	46,90	23,70	52,90	4,60			
Обед																
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,9	6,1	4,4	76,0	0,00	5,60	0,10	2,50	16,20	10,50	23,40	0,60	52	2008	
СУП ЛЕТНИЙ ОВОЩНОЙ	200	3,2	4,9	10,0	96,9	0,10	9,10	0,20	0,50	35,40	21,60	61,90	1,10	103	2008	
ПЛОВ ПО-УЗБЕКСКИ	240	24,2	32,8	46,4	577,7	0,09	1,20	0,86	9,57	33,49	68,17	293,02	3,59	266	2008	
КИСЕЛЬ	180	0,1	0,1	25,1	101,6	0,01	1,80	0,00	0,09	4,50	1,80	7,19	0,36	411	2008	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40		2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60		2008	
Итого за прием пищи:	760	34,0	45,5	123,5	1 038,6	0,30	17,70	1,16	13,56	104,39	#####	446,31	7,65			
Полдник																
ОМЛЕТ	100	5,1	7,5	3,4	102,7	0,00	0,10	0,10	0,80	44,40	7,00	78,90	0,70	219	2012	
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,0	14,2	60,1	0,00	137,60	0,00	1,60	144,00	#####	72,00	1,40	389	2011	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,00	0,00	0,00	0,00	3,80	2,60	13,00	0,20		2008	
Итого за прием пищи:	320	7,6	8,1	27,9	215,2	0,00	137,70	0,10	2,40	192,20	#####	163,90	2,30			
Ужин																
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	55	6,2	13,4	0,2	146,2	0,11	0,00	0,00	0,22	19,78	10,99	89,01	1,10	254	2008	
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	155	7,6	3,6	34,2	200,3	0,10	0,10	0,00	1,10	91,90	11,20	85,60	1,00	210	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0,3	0,1	15,2	62,0	0,00	3,00	0,00	0,00	8,00	5,00	10,00	1,00	431	2008	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,10	0,00	0,00	0,00	9,50	6,50	32,50	0,50		2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60		2008	
Итого за прием пищи:	507	20,5	19,0	92,3	621,1	0,41	3,10	0,00	2,22	136,38	41,29	251,91	5,20			
Ужин 2																
КЕФИР	200	5,8	5,0	8,0	106,0	0,10	1,40	0,10	0,10	240,00	28,00	190,00	0,20	435	2008	
Итого за прием пищи:	200	5,8	5,0	8,0	106,0	0,10	1,40	0,10	0,10	240,00	28,00	190,00	0,20			
Доп. питание																
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	0,5	0,5	12,5	60,1	0,00	5,30	0,00	0,80	19,00	9,50	13,10	2,60	338	2011	
Итого за прием пищи:	150	0,5	0,5	12,5	60,1	0,00	5,30	0,00	0,80	19,00	9,50	13,10	2,60			
Всего за день:		91,0	110,0	387,5	2 919,6	1,21	173,10	1,51	25,58	942,27	#####	1 473,42	28,05			

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															
КАША "ДРУЖБА"	250	7,1	4,7	31,6	198,6	0,10	0,90	0,00	0,40	187,60	34,30	168,70	0,70	190	2008
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННО	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,00	0,00	0,10	0,20	1,20	0,00	1,90	0,00	Б/К	Б/К
ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	200	3,5	0,0	15,1	102,6	0,00	0,60	0,00	0,00	119,68	20,18	84,52	1,40	378	2011
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40		2008
Итого за прием пищи:	500	13,7	14,2	67,4	480,8	0,10	1,50	0,10	0,60	316,08	59,68	281,12	2,50		
II Завтрак															
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	15,0	60,5	0,00	0,00	0,00	0,00	12,90	5,80	7,40	0,70	430	2008
БУТЕРБРОД С КОЛБАСОЙ П/К	30/0/20	5,3	7,3	15,9	150,0	0,00	0,00	0,00	0,00	11,30	7,50	56,50	0,70	5	2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200	0,8	0,8	19,6	88,8	0,00	8,00	0,00	1,20	28,80	14,40	19,80	4,00	338	2011
Итого за прием пищи:	450	6,3	8,1	50,5	299,3	0,00	8,00	0,00	1,20	53,00	27,70	83,70	5,40		
Обед															
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	60	0,5	0,1	1,0	7,8	0,00	3,00	0,00	0,00	13,80	8,40	14,40	0,40		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,8	2,8	16,2	101,3	0,10	5,30	0,20	1,20	20,00	19,20	50,40	0,90	103	2011
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	90	11,6	27,2	13,4	344,9	0,20	0,00	0,00	2,30	11,60	23,20	125,80	1,70	272	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,5	4,5	15,3	117,4	0,10	31,90	0,10	0,20	80,10	28,70	57,80	1,70	346	2008
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,9	0,1	30,8	127,8	0,00	0,18	0,09	0,00	28,44	14,67	17,73	0,45	401	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60		2008
Итого за прием пищи:	760	24,9	36,3	114,3	885,6	0,50	40,38	0,39	4,60	168,74	#####	326,93	7,15		
Полдник															
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,0	14,2	60,1	0,00	137,60	0,00	1,60	144,00	#####	72,00	1,40	389	2011
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	150/0/30	20,0	13,6	32,4	335,1	0,00	0,30	0,10	1,50	220,40	31,70	246,80	0,90	224	2008
Итого за прием пищи:	380	21,0	13,6	46,6	395,2	0,00	137,90	0,10	3,10	364,40	#####	318,80	2,30		
Ужин															
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	13,6	17,3	5,2	231,5	0,00	1,00	0,00	3,10	13,10	16,70	119,00	1,70	259	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,2	4,7	22,0	143,1	0,20	10,70	0,00	0,20	36,30	30,10	86,00	1,20	128	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	24,5	141,1	0,00	0,50	0,00	0,00	111,10	27,40	95,60	0,90	433	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,10	0,00	0,00	0,00	11,40	7,80	39,00	0,60		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60		2008
Итого за прием пищи:	540	27,7	27,1	99,5	754,5	0,40	12,20	0,00	4,20	179,10	89,60	374,40	6,00		
Ужин 2															
РЯЖЕНКА	200	5,8	5,0	8,4	108,0	0,00	1,60	0,10	0,00	248,00	28,00	184,00	0,20	435	2008
Итого за прием пищи:	200	5,8	5,0	8,4	108,0	0,00	1,60	0,10	0,00	248,00	28,00	184,00	0,20		
Доп. питание															
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	0,9	0,2	8,1	43,2	0,00	60,30	0,00	0,20	34,20	13,10	23,10	0,30		2008
Итого за прием пищи:	150	0,9	0,2	8,1	43,2	0,00	60,30	0,00	0,20	34,20	13,10	23,10	0,30		
Всего за день:		100,3	104,5	394,7	2 966,6	1,00	261,88	0,69	13,90	#####	#####	1 592,05	23,85		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	250	7,5	3,5	37,1	208,2	0,20	0,60	0,00	1,00	142,70	21,30	121,10	0,50	189	2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,00	0,00	0,07	0,10	1,00	0,00	2,00	0,00	13	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	24,8	133,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	433	2008	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40		2008	
Итого за прием пищи:	500	13,5	15,5	82,6	521,9	0,20	0,60	0,07	1,10	151,30	26,50	149,10	0,90			
II Завтрак																
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,6	4,6	0,0	56,3	0,00	0,40	0,00	0,00	147,00	7,50	87,00	0,10	15	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	15,0	60,5	0,00	0,00	0,00	0,00	12,90	5,80	7,40	0,70	430	2008	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40		2008	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200	1,2	0,3	11,1	56,2	0,10	56,20	0,00	0,30	51,80	16,30	25,20	0,10	к/к	к/к	
Итого за прием пищи:	455	8,0	6,1	46,7	277,8	0,10	56,60	0,00	0,30	219,30	34,80	145,60	1,30			
Обед																
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1,0	3,0	5,6	54,4	0,00	9,10	0,00	1,30	22,80	7,70	16,80	0,60	35	2008	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200/0/10	2,7	6,0	12,9	120,5	0,10	5,20	0,20	1,80	29,70	20,50	59,50	0,80	96	2011	
КОТЛЕТА КУРИНАЯ	90	14,1	20,6	13,4	295,4	0,00	0,50	0,10	2,50	17,70	21,20	137,90	1,80	314	2008	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,5	4,8	31,3	190,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	331	2008	
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,5	0,1	28,5	117,7	0,02	0,00	0,01	0,45	18,86	14,36	20,66	0,63	402	2008	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,10	0,00	0,00	0,00	11,40	7,80	39,00	0,60		2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,10	0,00	0,00	0,70	5,40	5,70	26,10	1,20		2008	
Итого за прием пищи:	780	30,3	36,5	135,2	997,2	0,32	14,80	0,31	6,75	105,86	77,26	299,96	5,63			
Полдник																
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С СОСИСКАМИ	125/0/25	5,6	10,8	13,1	173,8	0,00	26,50	0,10	2,20	75,00	28,70	83,10	2,00	131	2008	
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,0	14,2	60,1	0,00	137,60	0,00	1,60	144,00	#####	72,00	1,40	389	2011	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,10	0,00	0,00	0,70	5,40	5,70	26,10	1,20		2008	
Итого за прием пищи:	380	8,6	11,1	40,0	295,1	0,10	164,10	0,10	4,50	224,40	#####	181,20	4,60			
Ужин																
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	80	7,1	6,7	9,2	128,4	0,00	0,20	0,00	2,40	42,90	25,40	110,80	1,20	234	2011	
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,7	4,5	38,8	210,7	0,00	0,00	0,00	0,30	9,40	24,60	74,70	0,50	325	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	15,0	60,5	0,00	0,00	0,00	0,00	12,90	5,80	7,40	0,70	430	2008	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,10	0,00	0,00	0,00	9,50	6,50	32,50	0,50		2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,00	0,00	0,00	0,40	3,60	3,80	17,40	0,80		2008	
Итого за прием пищи:	500	16,1	12,9	97,2	571,4	0,10	0,20	0,00	3,10	78,30	66,10	242,80	3,70			
Ужин 2																
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,10	1,00	0,10	0,00	204,00	22,40	144,00	0,20	434	2008	
Итого за прием пищи:	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,10	1,00	0,10	0,00	204,00	22,40	144,00	0,20			
Доп. питание																
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	0,5	0,5	12,5	60,1	0,00	5,30	0,00	0,80	19,00	9,50	13,10	2,60	338	2011	
Итого за прием пищи:	150	0,5	0,5	12,5	60,1	0,00	5,30	0,00	0,80	19,00	9,50	13,10	2,60			
Всего за день:		82,6	87,5	423,4	2 828,3	0,92	242,60	0,58	16,55	#####	#####	1 175,76	18,93			

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 РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	250	6,5	3,5	41,9	225,9	0,10	0,60	0,00	0,20	139,10	34,60	150,40	0,50		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,00	0,00	0,08	0,10	1,00	0,00	2,00	0,00	13	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,5	1,3	0,0	22,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	432	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40		2008
Итого за прием пищи:	500	11,1	14,3	62,6	428,1	0,10	0,60	0,08	0,30	147,70	39,80	178,40	0,90		
II Завтрак															
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,00	0,00	0,07	0,10	1,00	0,00	2,00	0,00	13	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	15,0	60,5	0,00	0,00	0,00	0,00	12,90	5,80	7,40	0,70	430	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40		2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200	1,2	0,3	10,9	57,6	0,10	80,40	0,00	0,30	45,60	17,40	30,80	0,40		2008
Итого за прием пищи:	450	4,5	9,8	46,6	297,9	0,10	80,40	0,07	0,40	67,10	28,40	66,20	1,50		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,9	3,7	4,9	56,1	0,00	2,30	0,00	1,60	19,40	11,50	22,60	0,70	52	2011
СУП КУРИНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	200	1,6	2,6	6,7	56,5	0,00	0,50	0,20	0,40	15,30	6,90	19,50	0,40	100	2008
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ЛУКОМ	90	5,8	4,6	6,4	91,2	0,00	0,70	0,00	0,20	37,30	22,00	95,70	0,70	254	2012
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150/0/5	3,2	5,1	22,0	146,7	0,20	10,70	0,00	0,20	36,40	30,10	86,10	1,20	128	2011
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,5	0,1	28,5	117,8	0,02	0,00	0,01	0,45	18,88	14,38	20,68	0,63	402	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	80	6,0	2,3	41,1	209,6	0,10	0,00	0,00	0,00	15,20	10,40	52,00	0,80		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,10	0,00	0,00	1,10	9,00	9,50	43,50	2,00		2008
Итого за прием пищи:	815	21,3	18,8	130,8	779,9	0,42	14,20	0,21	3,95	151,48	#####	340,08	6,43		
Полдник															
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	100	6,6	12,4	55,8	360,0	0,12	0,00	0,09	0,90	15,00	9,00	56,00	0,70	467	2008
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,0	14,2	60,1	0,00	137,60	0,00	1,60	144,00	#####	72,00	1,40	389	2011
Итого за прием пищи:	300	7,6	12,4	70,0	420,1	0,12	137,60	0,09	2,50	159,00	#####	128,00	2,10		
Ужин															
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0,5	0,1	1,0	7,8	0,00	3,00	0,00	0,00	13,80	8,40	14,40	0,40		2008
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	55	6,2	13,4	0,2	146,0	0,11	0,00	0,00	0,22	19,76	10,98	88,94	1,10	254	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,6	37,7	206,0	0,03	0,00	0,03	0,30	11,00	26,00	78,00	0,60	323	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0,3	0,1	15,2	62,0	0,00	3,00	0,00	0,00	8,00	5,00	10,00	1,00	431	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,10	0,00	0,00	0,70	5,40	5,70	26,10	1,20		2008
Итого за прием пищи:	502	12,6	18,5	66,8	483,0	0,24	6,00	0,03	1,22	57,96	56,08	217,44	4,30		
Ужин 2															
КЕФИР	200	5,8	5,0	8,0	106,0	0,10	1,40	0,10	0,10	240,00	28,00	190,00	0,20	435	2008
Итого за прием пищи:	200	5,8	5,0	8,0	106,0	0,10	1,40	0,10	0,10	240,00	28,00	190,00	0,20		
Доп. питание															
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	8,3	40,2	0,00	3,50	0,00	0,60	12,70	6,30	8,70	1,70	338	2011
Итого за прием пищи:	100	0,4	0,4	8,3	40,2	0,00	3,50	0,00	0,60	12,70	6,30	8,70	1,70		
Всего за день:		63,3	79,2	393,1	2 555,2	1,08	243,70	0,58	9,07	835,94	#####	1 128,82	17,13		

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 ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	250	9,2	4,5	44,9	256,4	0,30	0,60	0,00	1,30	148,10	52,50	196,70	1,50	189	2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,00	0,00	0,07	0,10	1,00	0,00	2,00	0,00	13	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	15,0	60,5	0,00	0,00	0,00	0,00	12,90	5,80	7,40	0,70	430	2008	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40		2008	
Итого за прием пищи:	500	12,5	14,0	80,6	496,7	0,30	0,60	0,07	1,40	169,60	63,50	232,10	2,60			
II Завтрак																
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	15,0	60,5	0,00	0,00	0,00	0,00	12,90	5,80	7,40	0,70	430	2008	
БУТЕРБРОД С КОЛБАСОЙ П/К	30/0/20	5,3	7,3	15,9	150,0	0,00	0,00	0,00	0,00	11,30	7,50	56,50	0,70	5	2008	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200	0,7	0,7	16,7	80,2	0,10	7,00	0,00	1,10	25,40	12,70	17,50	3,50	338	2011	
Итого за прием пищи:	450	6,2	8,0	47,6	290,7	0,10	7,00	0,00	1,10	49,60	26,00	81,40	4,90			
Обед																
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,9	6,1	4,4	76,0	0,00	5,60	0,10	2,50	16,20	10,50	23,40	0,60	51	2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И КУРОЙ	200/0/30	12,1	10,6	20,8	226,5	0,10	3,80	0,30	1,60	36,10	33,30	124,40	2,20	99/73	2008	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	90	25,4	6,5	0,7	163,8	0,07	16,20	0,11	0,36	52,20	30,60	194,40	1,80	307	2008	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,5	4,8	31,3	190,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	331	2008	
СОУС СМЕТАННЫЙ №371	15	0,2	0,6	1,0	10,2	0,00	0,00	0,00	0,03	3,60	0,60	3,30	0,02	371	2008	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,2	0,2	0,0	25,1	0,00	1,44	0,00	0,27	11,88	3,96	3,60	0,72	394	2008	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40		2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60		2008	
Итого за прием пищи:	805	49,9	30,4	95,8	878,8	0,27	27,04	0,51	5,66	134,78	91,76	409,90	7,34			
Полдник																
ОМЛЕТ	100	5,1	7,5	3,4	102,7	0,00	0,10	0,10	0,80	44,40	7,00	78,90	0,70	219	2012	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,5	1,3	0,0	22,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	432	2008	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0,00	0,00	0,00	0,00	4,80	3,30	16,30	0,30		2008	
Итого за прием пищи:	325	8,5	9,5	16,3	190,6	0,00	0,10	0,10	0,80	49,20	10,30	95,20	1,00			
Ужин																
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 1 ВАРИАНТ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	90/0/20	8,9	25,6	11,7	311,3	0,20	1,50	0,00	4,20	17,10	17,90	95,80	1,50	278	2011	
РИС ОТВАРНОЙ	150/0/5	3,8	4,6	39,5	214,0	0,00	0,00	0,00	0,30	9,50	25,10	76,10	0,50	325	2008	
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,0	14,2	60,1	0,00	137,60	0,00	1,60	144,00	#####	72,00	1,40	389	2011	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	45	3,4	1,3	23,1	117,9	0,00	0,00	0,00	0,00	8,60	5,90	29,30	0,50		2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60		2008	
Итого за прием пищи:	550	19,7	31,9	105,5	784,9	0,30	139,10	0,00	7,00	186,40	#####	308,00	5,50			
Ужин 2																
РЯЖЕНКА	200	5,8	5,0	8,4	108,0	0,00	1,60	0,10	0,00	248,00	28,00	184,00	0,20	435	2008	
Итого за прием пищи:	200	5,8	5,0	8,4	108,0	0,00	1,60	0,10	0,00	248,00	28,00	184,00	0,20			
Доп. питание																
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	0,9	0,2	8,1	43,2	0,00	60,30	0,00	0,20	34,20	13,10	23,10	0,30		2008	
Итого за прием пищи:	150	0,9	0,2	8,1	43,2	0,00	60,30	0,00	0,20	34,20	13,10	23,10	0,30			
Всего за день:		103,5	99,0	362,3	2 792,9	0,97	235,74	0,78	16,16	871,78	#####	1 333,70	21,84			

13 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МОЛОКОМ	250	14,1	10,9	50,2	356,0	0,30	0,90	0,00	5,20	194,80	#####	327,30	5,10	323	2008	
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	63,0	0,03	0,00	0,10	0,20	22,00	5,00	77,00	1,00	213	2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,00	0,00	0,08	0,10	1,00	0,00	2,00	0,00	13	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0,3	0,1	15,2	62,0	0,00	3,00	0,00	0,00	8,00	5,00	10,00	1,00	431	2008	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	65	4,9	1,9	33,4	170,3	0,10	0,00	0,00	0,00	12,40	8,50	42,30	0,70		2008	
Итого за прием пищи:	572	24,5	25,8	99,2	726,3	0,43	3,90	0,18	5,50	238,20	#####	458,60	7,80			
II Завтрак																
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,6	4,6	0,0	56,3	0,00	0,40	0,00	0,00	147,00	7,50	87,00	0,10	15	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	15,0	60,5	0,00	0,00	0,00	0,00	12,90	5,80	7,40	0,70	430	2008	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40		2008	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200	0,7	0,5	18,5	84,6	0,00	9,00	0,00	0,60	34,20	21,60	28,80	3,60	338	2011	
Итого за прием пищи:	455	7,5	6,3	54,1	306,2	0,00	9,40	0,00	0,60	201,70	40,10	149,20	4,80			
Обед																
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,9	3,7	4,9	56,1	0,00	2,30	0,00	1,60	19,40	11,50	22,60	0,70	52	2011	
БОРЩ СИБИРСКИЙ	200/10/10	5,1	6,1	11,8	128,3	0,00	6,10	0,20	0,10	48,10	24,80	83,50	1,50	80	2008	
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	250	14,9	30,6	14,8	396,7	0,30	23,60	0,00	0,30	69,10	41,20	174,50	2,70	298	2012	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,5	0,1	28,5	117,8	0,02	0,00	0,01	0,45	18,88	14,38	20,68	0,63	402	2008	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,10	0,00	0,00	0,00	11,40	7,80	39,00	0,60		2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,10	0,00	0,00	0,70	5,40	5,70	26,10	1,20		2008	
Итого за прием пищи:	800	27,9	42,5	103,5	917,3	0,52	32,00	0,21	3,15	172,28	#####	366,38	7,33			
Полдник																
БУЛОЧКА С КОРИЦЕЙ	100	8,1	5,4	50,3	280,6	0,10	0,00	0,00	0,10	17,10	11,90	70,30	0,80	438	2011	
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,0	14,2	60,1	0,00	137,60	0,00	1,60	144,00	#####	72,00	1,40	389	2011	
Итого за прием пищи:	300	9,1	5,4	64,5	340,7	0,10	137,60	0,00	1,70	161,10	#####	142,30	2,20			
Ужин																
ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ	90	1,1	13,8	7,2	156,9	0,00	0,00	0,00	4,60	3,70	1,80	9,50	0,10	290	2008	
СОУС МОЛОЧНЫЙ №366	20	0,4	1,3	1,5	18,6	0,00	0,00	0,00	0,00	11,40	1,40	8,40	0,00	366	2008	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,9	0,6	23,8	112,0	0,20	12,00	0,00	0,20	13,50	31,10	78,30	1,40	333	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	15,0	60,5	0,00	0,00	0,00	0,00	12,90	5,80	7,40	0,70	430	2008	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,10	0,00	0,00	0,00	11,40	7,80	39,00	0,60		2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,10	0,00	0,00	1,10	9,00	9,50	43,50	2,00		2008	
Итого за прием пищи:	570	12,4	17,8	99,5	607,2	0,40	12,00	0,00	5,90	61,90	57,40	186,10	4,80			
Ужин 2																
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	200	5,6	5,0	9,0	113,0	0,10	1,40	0,10	0,00	240,00	28,00	190,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	200	5,6	5,0	9,0	113,0	0,10	1,40	0,10	0,00	240,00	28,00	190,00	0,00			
Доп. питание																
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	8,3	40,2	0,00	3,50	0,00	0,60	12,70	6,30	8,70	1,70	338	2011	
Итого за прием пищи:	100	0,4	0,4	8,3	40,2	0,00	3,50	0,00	0,60	12,70	6,30	8,70	1,70			
Всего за день:		87,4	103,2	438,1	3 050,9	1,55	199,80	0,49	17,45	#####	#####	1 501,28	28,63			

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 ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	250	8,3	5,5	34,0	219,5	0,30	0,70	0,00	1,20	159,20	60,30	208,80	1,50	189	2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,00	0,00	0,07	0,10	1,00	0,00	2,00	0,00	13	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,5	1,3	0,0	22,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	432	2008	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40		2008	
Итого за прием пищи:	500	12,9	16,3	54,7	421,7	0,30	0,70	0,07	1,30	167,80	65,50	236,80	1,90			
II Завтрак																
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,00	0,00	0,07	0,10	1,00	0,00	2,00	0,00	13	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	15,0	60,5	0,00	0,00	0,00	0,00	12,90	5,80	7,40	0,70	430	2008	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40		2008	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200	1,2	0,3	10,9	57,6	0,10	80,40	0,00	0,30	45,60	17,40	30,80	0,40		2008	
Итого за прием пищи:	450	4,5	9,8	46,6	297,9	0,10	80,40	0,07	0,40	67,10	28,40	66,20	1,50			
Обед																
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	60	1,8	0,1	3,8	23,3	0,10	2,40	0,00	0,70	10,80	11,30	33,50	0,40	к/к	к/к	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ	200	2,5	2,8	16,5	100,9	0,10	5,30	0,20	1,00	19,10	21,60	54,90	0,80	101	2011	
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	90	14,2	9,8	8,2	178,2	0,10	3,10	0,00	4,20	47,60	53,80	220,60	1,70	242	2008	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,9	0,6	23,8	112,0	0,20	12,00	0,00	0,20	13,50	31,10	78,30	1,40	333	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,5	0,1	28,5	117,7	0,02	0,00	0,01	0,45	18,86	14,36	20,66	0,63	402	2008	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,10	0,00	0,00	0,00	11,40	7,80	39,00	0,60		2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,10	0,00	0,00	1,10	9,00	9,50	43,50	2,00		2008	
Итого за прием пищи:	790	29,7	15,5	132,8	791,3	0,72	22,80	0,21	7,65	130,26	#####	490,46	7,53			
Полдник																
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,0	14,2	60,1	0,00	137,60	0,00	1,60	144,00	#####	72,00	1,40	389	2011	
ПЕЧЕНЬЕ	100	7,3	9,5	72,2	404,5	0,10	0,00	0,00	0,00	26,10	18,00	81,00	1,90			
Итого за прием пищи:	300	8,3	9,5	86,4	464,6	0,10	137,60	0,00	1,60	170,10	#####	153,00	3,30			
Ужин																
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	250	22,0	30,5	19,2	440,9	0,10	30,90	0,10	5,80	94,20	49,20	227,90	3,20	306	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0,1	0,0	14,8	60,4	0,00	1,10	0,00	0,00	10,90	2,50	1,40	0,10	431	2008	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,10	0,00	0,00	0,00	9,50	6,50	32,50	0,50		2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,10	0,00	0,00	0,70	5,40	5,70	26,10	1,20		2008	
Итого за прием пищи:	537	27,9	32,3	72,4	693,5	0,30	32,00	0,10	6,50	120,00	63,90	287,90	5,00			
Ужин 2																
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,10	1,00	0,10	0,00	204,00	22,40	144,00	0,20	434	2008	
Итого за прием пищи:	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,10	1,00	0,10	0,00	204,00	22,40	144,00	0,20			
Доп. питание																
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	8,3	40,2	0,00	3,50	0,00	0,60	12,70	6,30	8,70	1,70	338	2011	
Итого за прием пищи:	100	0,4	0,4	8,3	40,2	0,00	3,50	0,00	0,60	12,70	6,30	8,70	1,70			
Всего за день:		89,3	88,7	410,5	2 814,0	1,62	278,00	0,55	18,05	871,96	#####	1 387,06	21,13			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества		Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Итого за весь период	1 282,6	1 408,5	16,63	3 288,34	12,38	225,69	#####	6 294,18	#####	323,82
Среднее значение за период	91,6	100,6	1,19	234,88	0,88	16,12	993,04	449,58	1 369,45	23,13
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,7	31,4								

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Полдник	Ужин	Ужин 2	Доп. питание
7-11 ЛЕТ	514	452	323	531	200	139