



ИП _____ **П.П. Марченко**

« _____ » **2025 года**

«УТВЕРЖДАЮ»

«СОГЛАСОВАНО»



Директор МБОУ «Школы-гимназии №1 имени

Героя Советского Союза Е.И. Дёминой

П.И. Тютюник

« _____ » **2025 года**

Примерное 14- дневное меню для учащихся льготной категории с 12 лет и старше в муниципальных общеобразовательных учреждениях системы Управления образования г. Керчи

(завтраки и обеды)

Керчь 2025 г.

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ОМЛЕТ С СЫРОМ	180	22,00	38,69	3,08	450,14	0,31	0,08	0,57	0,46	2,97	304,58	347,64	25,56	3,03	260,50	28,19	0,04	0,07	211	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/4	0,27	0,00	7,38	31,30	0,69	0,00	0,01	0,00	0,00	15,12	9,69	7,01	0,92	37,10	0,00	0,00	0,00	TK №31	2022
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01	2008	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	5,30	0,70	33,91	163,17	0,00	0,14	0,06	0,00	0,00	14,40	69,60	15,20	3,20	108,80	4,48	0,00	0,00	TK №4	2022
Итого за прием пищи:	564	27,97	39,79	54,17	691,61	11,00	0,25	0,66	0,47	2,97	350,10	437,93	55,77	9,35	684,40	34,67	0,04	0,08		
Обед																				
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕКЛОЙ И МОРКОВЬЮ	100	1,52	9,78	8,51	128,89	11,34	0,02	0,04	0,30	0,00	39,12	32,52	17,95	0,94	202,81	4,11	0,00	0,02	39	2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,24	4,38	16,46	114,85	6,70	0,08	0,06	0,22	0,08	25,76	65,25	24,98	0,99	485,82	4,40	0,00	0,03	91	2008
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	85	21,65	21,85	0,27	283,92	1,02	0,07	0,16	0,09	0,00	18,57	183,54	20,26	1,79	243,41	7,45	0,02	0,14	307	2008
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	2,97	15,83	16,33	220,61	11,68	0,08	0,08	0,60	0,13	49,81	69,89	29,21	1,26	474,54	6,80	0,00	0,04	143	2011
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	442	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,97	0,53	25,43	122,38	0,00	0,11	0,05	0,00	0,00	10,80	52,20	11,40	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00	TK №4	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	TK №4	2022
БАНАН	100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	0,04	0,05	0,03	0,00	8,00	28,00	42,00	0,60	348,00	0,00	0,00	0,00	2008	2008
Итого за прием пищи:	1025	38,13	53,50	128,79	1 152,05	42,34	0,51	0,50	1,24	0,21	173,66	487,50	162,50	12,50	2 144,18	30,92	0,02	0,23		
Всего за день:		66,10	93,29	182,96	1 843,66	53,34	0,76	1,16	1,71	3,18	523,76	925,43	218,27	21,85	2 828,58	65,59	0,06	0,31		

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	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг
Завтрак																				
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,64	5,90	0,00	72,80	0,14	0,01	0,06	0,06	0,00	176,00	100,00	7,00	0,20	17,60	0,00	0,00	0,01	14	2008
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ ОТВАРНЫЕ	200	29,55	22,14	29,13	439,76	0,30	0,08	0,34	0,13	0,38	222,68	299,37	31,88	0,98	209,21	2,49	0,04	0,05	217	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,31	2,43	26,62	142,20	0,52	0,04	0,11	0,02	0,00	111,41	87,89	19,03	0,40	169,61	9,00	0,00	0,00	379	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	5,30	0,70	33,91	163,17	0,00	0,14	0,06	0,00	0,00	14,40	69,60	15,20	3,20	108,80	4,48	0,00	0,00	TK №4	2022
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	TK №21	2022
Итого за прием пищи:	540	45,45	31,52	106,62	899,51	0,96	0,34	0,60	0,21	0,38	531,69	591,66	80,71	6,38	559,62	18,21	0,04	0,06		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	1,80	4,97	13,78	106,89	4,96	0,02	0,04	0,00	0,00	46,32	49,09	24,85	1,60	357,35	8,68	0,00	0,02	к/к	
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПНОЙ	250	1,95	5,10	13,96	110,10	8,00	0,04	0,04	0,20	0,00	32,22	45,18	20,66	0,77	245,66	3,09	0,00	0,02	94	2008
ПТИЦА ИЛИ КРОЛИК ЖАРЕНЫЕ	150	36,23	55,72	0,20	646,48	1,48	0,11	0,27	0,21	0,20	32,81	307,19	33,30	2,97	401,71	12,51	0,04	0,24	293	2011
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,15	7,45	45,91	290,91	0,00	0,27	0,14	0,03	0,09	27,07	224,20	150,64	5,27	316,12	2,73	0,00	0,02	323	2008
КОМПЮТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	TK №21	2022
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,97	0,53	25,43	122,38	0,00	0,11	0,05	0,00	0,00	10,80	52,20	11,40	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00	TK №4	2022
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01		2008
Итого за прием пищи:	1090	57,81	74,61	149,64	1 503,15	24,44	0,67	0,60	0,45	0,29	182,68	732,36	260,15	17,21	1 749,64	35,17	0,04	0,31		
Всего за день:		103,26	106,13	256,26	2 402,66	25,40	1,01	1,20	0,66	0,67	714,37	1 324,02	340,86	23,59	2 309,26	53,38	0,08	0,37		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	C, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	D, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг
Завтрак																				
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	180	8,98	15,12	32,79	303,60	0,17	0,08	0,16	0,11	0,70	61,15	105,34	14,12	1,46	140,87	8,76	0,02	0,02	206	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,75	3,01	24,41	141,00	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	111,42	95,58	27,49	0,87	207,29	9,00	0,00	0,00	433	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	5,30	0,70	33,91	163,17	0,00	0,14	0,06	0,00	0,00	14,40	69,60	15,20	3,20	108,80	4,48	0,00	0,00	TK №4	2022
БЛИНЫ	130	6,74	11,26	43,89	303,55	0,00	0,09	0,04	0,04	0,12	19,23	58,34	11,03	0,66	90,87	1,02	0,02	0,01	396	2011
Итого за прием пищи:	590	24,77	30,09	135,00	911,32	0,69	0,34	0,37	0,17	0,82	206,20	328,86	67,84	6,19	547,83	23,26	0,04	0,03		

Обед

Завтрак																		
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	100	0,80	0,10	2,50	14,00	10,00	0,03	0,04	0,01	0,00	23,00	42,00	14,00	1,00	141,00	3,00	0,00	0,02
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПой	250	2,63	2,83	19,84	115,71	6,60	0,08	0,06	0,21	0,05	25,15	78,85	25,43	1,04	481,69	4,55	0,00	0,03
РЫБА ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	200	20,91	10,50	9,03	214,86	3,31	0,12	0,11	0,75	0,00	55,49	273,71	52,99	1,23	605,51	175,80	0,03	0,83
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	210	4,45	7,42	30,00	205,22	14,54	0,17	0,15	0,04	0,11	62,83	120,20	42,44	1,71	1 070,28	11,97	0,00	0,05
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00
БАНАН	100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	0,04	0,05	0,03	0,00	8,00	28,00	42,00	0,60	348,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,97	0,53	25,43	122,38	0,00	0,11	0,05	0,00	0,00	10,80	52,20	11,40	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	5,30	0,70	33,91	163,17	0,00	0,14	0,06	0,00	0,00	14,40	69,60	15,20	3,20	108,80	4,48	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	1200	39,56	22,58	161,07	1 008,75	44,45	0,69	0,52	1,04	0,16	208,13	664,56	205,26	11,18	2 838,08	203,16	0,03	0,93
Всего за день:		64,33	52,67	296,07	1 920,07	45,14	1,03	0,89	1,21	0,98	414,33	993,42	273,10	17,37	3 385,91	226,42	0,07	0,96

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг
Завтрак																				
КАША ПШЕННАЯ ИЛИ РИСОВАЯ С ИЗЮМОМ	180	5,09	9,35	39,55	263,65	0,45	0,05	0,11	0,05	0,13	99,06	121,60	29,47	0,64	234,06	8,22	0,00	0,02	177.1	2011
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	85	11,88	9,23	25,04	229,98	0,41	0,03	0,13	0,03	0,05	92,45	121,09	14,74	0,45	107,77	0,61	0,02	0,02	219	2011
МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ	200	5,91	5,09	9,78	110,00	1,09	0,05	0,22	0,03	0,00	214,20	151,20	23,52	0,17	306,60	18,90	0,00	0,00	434	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	5,30	0,70	33,91	163,17	0,00	0,14	0,06	0,00	0,00	14,40	69,60	15,20	3,20	108,80	4,48	0,00	0,00	TK №21	2022
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	TK №21	2022
Итого за прием пищи:	585	30,83	24,72	125,24	848,38	1,95	0,34	0,55	0,11	0,18	427,31	498,29	90,53	6,06	811,63	34,45	0,02	0,04		

Обед

Обед																		
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ый ВАРИАНТ) БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ ПШЕНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕНЫЙ МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ АБРИКОС ХЛЕБ -ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ РЖАНОЙ Итого за прием пищи: Всего за день:	100	1,17	5,01	10,57	93,36	10,32	0,02	0,03	0,32	0,00	35,95	25,11	14,67	1,12	194,24	2,80	0,00	0,01
	250/15/5	2,17	3,33	12,89	91,08	10,46	0,04	0,05	0,22	0,00	52,63	52,58	26,59	1,31	380,18	5,97	0,00	0,02
	85	17,37	21,71	8,15	297,15	0,00	0,07	0,12	0,01	0,11	15,02	177,36	27,75	2,89	323,32	6,98	0,00	0,05
	180	6,40	5,80	40,88	241,45	0,00	0,08	0,02	0,03	0,09	41,29	50,95	12,78	1,21	75,89	0,90	0,02	0,01
	200	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,06	0,00	1,76	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00
	100	0,80	0,20	7,49	37,96	37,96	0,06	0,03	0,01	0,00	34,97	16,98	10,99	0,10	154,85	0,00	0,00	0,15
	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00
	68	4,50	0,60	28,83	138,69	0,00	0,12	0,05	0,00	0,00	12,24	59,16	12,92	2,72	92,48	3,81	0,00	0,00
	1053	35,72	37,09	136,79	1 028,76	58,74	0,48	0,34	0,59	0,20	209,16	425,64	116,96	11,35	1 289,76	23,26	0,02	0,24
		66,55	61,81	262,03	1 877,14	60,69	0,82	0,89	0,70	0,38	636,47	923,93	207,49	17,41	2 101,39	57,71	0,04	0,28

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг			I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																				
ПЛОД СЛАДКИЙ	200	4,16	8,66	72,07	0,19	0,04	0,05	0,05	0,15	28,30	95,28	42,86	1,19	275,67	0,73	0,01	0,02	196	2011	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	6,96	8,85	0,00	0,21	0,01	0,09	0,10	0,00	264,00	150,00	10,50	0,30	26,40	0,00	0,01	0,01	15	2011	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,31	2,43	26,62	0,52	0,04	0,11	0,02	0,00	111,41	87,89	19,03	0,40	169,61	9,00	0,00	0,00	379	2011	
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,96	4,49	0,27	0,00	0,02	0,15	0,10	0,89	19,92	69,55	4,35	0,91	56,35	8,05	0,01	0,02	213	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	TK №4	2022	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	TK №21	2022	
Итого за прием пищи:	560	25,35	25,22	137,12	881,18	0,92	0,27	0,47	0,27	1,04	439,83	481,02	93,84	6,40	650,43	22,82	0,03	0,05		
Обед																				
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	1,22	0,09	11,33	52,28	0,04	0,06	1,93	0,00	44,61	48,02	33,17	0,87	194,15	4,85	0,00	0,05	41	2012	
РАССОЛЫНИК ДОМАШНИЙ	250	2,21	4,36	14,52	106,99	0,08	0,07	0,22	0,08	33,68	58,90	26,60	1,12	522,94	5,15	0,00	0,03	90	2008	
ПТИЦА ИЛИ КРОЛИК, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	200	20,90	28,33	19,06	415,26	8,57	0,15	0,20	0,72	0,00	58,06	227,17	49,03	2,70	741,92	12,78	0,02	0,16	292	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	23,23	92,89	0,00	0,00	0,00	0,00	8,94	0,00	1,89	0,00	1,35	0,00	0,00	0,00	402	2008	
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	5,30	0,70	33,91	163,17	0,00	0,14	0,06	0,00	14,40	69,60	15,20	3,20	108,80	4,48	0,00	0,00	TK №4	2022	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,97	0,53	25,43	122,38	0,00	0,11	0,05	0,00	10,80	52,20	11,40	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00	TK №21	2022	
Итого за прием пищи:	990	34,00	34,41	137,28	999,97	31,01	0,55	0,46	2,88	0,08	186,49	466,89	145,29	12,49	1 928,76	32,62	0,02	0,25		
Всего за день:		59,35	59,63	274,40	1 881,15	31,93	0,82	0,93	3,15	1,12	626,32	947,91	239,13	18,89	2 579,19	55,44	0,05	0,30		

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	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг			I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																				
ОЛАДЫ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	180/50	26,79	19,55	53,41	500,94	0,51	0,11	0,39	0,13	0,41	269,77	316,45	38,61	1,09	337,70	8,60	0,04	0,05	130	2002
КАША ОВСЯНАЯ ВЯЗКАЯ	180	7,64	9,28	31,04	238,75	0,43	0,18	0,13	0,04	0,09	116,53	200,20	56,08	1,69	282,87	9,51	0,00	0,03	184	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,23	0,00	8,04	33,08	0,05	0,00	0,01	0,00	0,00	5,49	8,90	4,75	0,89	29,99	0,00	0,00	0,00	TK №7	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	5,30	0,70	33,91	163,17	0,00	0,14	0,06	0,00	0,00	14,40	69,60	15,20	3,20	108,80	4,48	0,00	0,00	TK №4	2022
Итого за прием пищи:	690	39,96	29,53	126,40	935,94	0,99	0,43	0,59	0,17	0,50	406,19	595,15	114,64	6,87	759,36	22,59	0,04	0,08		
Обед																				
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	100	1,85	7,86	9,86	118,36	5,70	0,03	0,04	0,03	0,00	32,67	45,30	22,22	1,33	343,80	6,78	0,00	0,02	56	2008
ЩИ ЗЕЛЕНЫЕ	250	1,79	6,58	8,17	99,14	2,40	0,04	0,04	0,01	0,12	22,66	32,64	9,80	0,53	173,66	2,67	0,00	0,06	89	2011
ПТИЦА ИЛИ КРОЛИК, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	180	25,09	30,96	5,38	400,16	1,00	0,09	0,18	0,11	0,00	42,12	217,14	25,05	2,06	295,09	10,23	0,03	0,16	290	2011
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,27	5,41	44,84	245,09	0,00	0,04	0,03	0,03	0,09	16,36	86,37	29,61	0,62	63,85	0,87	0,01	0,03	323	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	4,63	0,62	29,67	142,77	0,00	0,13	0,06	0,00	0,00	12,60	60,90	13,30	2,80	95,20	3,92	0,00	0,00	TK №21	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	TK №4	2022
АБРИКОС	100	0,80	0,20	7,49	37,96	37,96	0,06	0,03	0,01	0,00	34,97	16,98	10,99	0,10	154,85	0,00	0,00	0,15		2008
Итого за прием пищи:	1130	41,74	52,07	145,97	1 222,87	47,06	0,48	0,42	0,19	0,21	178,84	502,83	122,27	9,44	1 195,65	27,27	0,04	0,42		
Всего за день:		81,70	81,60	272,37	2 158,81	48,05	0,91	1,01	0,36	0,71	585,03	1 097,98	236,91	16,31	1 955,01	49,86	0,08	0,50		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг
Завтрак																				
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	6,96	8,85	0,00	109,20	0,21	0,01	0,09	0,10	0,00	264,00	150,00	10,50	0,30	26,40	0,00	0,01	0,01	14	2008
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	5,76	7,87	28,73	208,42	0,51	0,06	0,12	0,04	0,10	111,40	94,88	16,54	0,38	183,19	8,83	0,00	0,01	189	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	95	6,29	0,84	40,27	193,76	0,00	0,17	0,08	0,00	0,00	17,10	82,65	18,05	3,80	129,20	5,32	0,00	0,00	TK №4	2022
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,75	4,90	37,20	208,50	0,00	0,04	0,03	0,01	0,00	14,50	45,00	10,00	1,05	55,00	0,00	0,00	0,00	2008	2008
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,30	0,00	0,02	0,15	0,10	0,89	19,92	69,55	4,35	0,91	56,35	8,05	0,01	0,02	213	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0,06	0,01	14,72	60,36	1,12	0,00	0,00	0,00	0,00	8,26	1,39	1,97	0,06	12,27	0,00	0,00	0,00	431	2008
Итого за прием пищи:	622	27,78	26,96	121,19	841,54	1,84	0,30	0,47	0,25	0,99	435,18	443,47	61,41	6,50	462,41	22,20	0,02	0,04		
Обед																				
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	100	1,24	5,17	11,30	98,04	24,10	0,03	0,04	0,38	0,00	36,70	28,95	15,90	1,22	194,25	2,75	0,00	0,02	46	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	4,06	5,39	22,99	156,84	4,60	0,07	0,08	0,23	0,16	35,71	63,94	21,02	1,02	355,25	4,76	0,01	0,02	108	2011
ПОДЖАРКА ИЗ РЫБЫ	135	20,40	10,91	10,58	222,07	2,97	0,12	0,09	0,01	0,00	59,40	269,45	42,36	1,28	528,88	164,53	0,00	0,02	231	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,82	6,33	25,70	175,53	12,46	0,15	0,13	0,04	0,09	53,79	102,96	36,36	1,46	917,05	10,25	0,00	0,04	312	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	23,23	92,89	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,94	0,00	1,89	0,00	1,35	0,00	0,00	0,00	402	2008
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01	2008	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	TK №4	2022
ХЛЕБ РЖАНОЙ	68	4,50	0,60	28,83	138,69	0,00	0,12	0,05	0,00	0,00	12,24	59,16	12,92	2,72	92,48	3,81	0,00	0,00	TK №4	2022
Итого за прием пищи:	1083	37,73	29,24	153,63	1 033,04	54,13	0,61	0,45	0,67	0,25	231,78	578,96	147,95	11,90	2 435,26	190,90	0,01	0,11		
Всего за день:		65,51	56,20	274,82	1 874,58	55,97	0,91	0,92	0,92	1,24	666,96	1 022,43	209,36	18,40	2 897,67	213,10	0,03	0,15		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецент ур			
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	C, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	D, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг	
Завтрак																					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ РЖАНОЙ	200	20,50	25,74	3,66	328,54	0,28	0,09	0,64	0,45	3,52	138,95	307,40	23,08	3,56	296,29	35,63	0,04	0,08	214	2008	
	90	12,61	9,88	26,49	244,49	0,44	0,03	0,14	0,04	0,06	97,98	128,52	15,63	0,48	114,30	0,66	0,02	0,02	219	2011	
	185/15/7	0,06	0,01	14,72	60,36	1,12	0,00	0,00	0,00	0,00	8,26	1,39	1,97	0,06	12,27	0,00	0,00	0,00	431	2008	
	80	5,30	0,70	33,91	163,17	0,00	0,14	0,06	0,00	0,00	0,00	14,40	69,60	15,20	3,20	108,80	4,48	0,00	0,00	TK №4	2022
	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	TK №21	2022	
Итого за прием пищи:		617	41,12	36,68	95,74	1,84	0,33	0,87	0,49	3,58	266,79	541,71	63,48	8,90	586,06	43,01	0,06	0,10			
Обед																					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ СМЕТАННОМ С ТОМАТОМ МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ЯБЛОКО ХЛЕБ -ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	1,51	5,08	8,91	88,33	17,20	0,02	0,04	0,04	0,00	44,58	24,71	13,25	0,81	172,04	2,37	0,00	0,01	45	2011	
	250	4,60	3,08	25,58	148,73	5,76	0,15	0,09	0,25	0,04	28,39	112,52	65,68	2,36	498,89	4,94	0,00	0,03	93	2008	
	120/30	17,22	19,89	22,27	336,99	1,56	0,08	0,10	0,02	0,00	32,01	157,85	24,11	2,28	369,47	7,44	0,00	0,05	TK № 32	2022	
	180	6,47	5,81	41,35	243,74	0,00	0,08	0,02	0,03	0,09	41,56	51,50	12,91	1,23	76,76	0,91	0,02	0,01	309	2011	
	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2011	
	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01		2008	
	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	TK №4	2022	
	68	4,50	0,60	28,83	138,69	0,00	0,12	0,05	0,00	0,00	12,24	59,16	12,92	2,72	92,48	3,81	0,00	0,00	TK №21	2022	
Итого за прием пищи:		1098	38,01	35,30	177,30	34,52	0,57	0,36	0,35	0,13	192,24	460,24	148,17	13,60	1 556,84	24,27	0,02	0,11			
Всего за день:			79,13	71,98	273,04	2 061,01	36,36	0,90	1,23	0,84	3,71	459,03	1 001,95	211,65	22,50	2 142,90	67,28	0,08	0,21		

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	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг			I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																				
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	5,66	4,88	21,45	153,30	0,65	0,06	0,14	0,03	0,03	135,41	105,96	17,83	0,46	207,78	11,55	0,00	0,00	112	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,08	2,43	14,77	93,92	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	109,28	80,58	15,93	0,25	158,86	9,00	0,00	0,00	TK №44	2022
ПЕЧЕНЬЕ	80	6,00	7,84	59,52	333,60	0,00	0,06	0,04	0,01	0,00	23,20	72,00	16,00	1,68	88,00	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	6,62	0,88	42,39	203,96	0,00	0,18	0,08	0,00	0,00	18,00	87,00	19,00	4,00	136,00	5,60	0,00	0,00	TK №4	2022
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,30	0,00	0,02	0,15	0,10	0,89	19,92	69,55	4,35	0,91	56,35	8,05	0,01	0,02	213	2008
Итого за прием пищи:	670	26,32	20,52	138,40	846,08	1,17	0,35	0,52	0,16	0,92	305,81	415,09	73,11	7,30	646,99	34,20	0,01	0,02		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,76	6,09	2,38	67,24	9,50	0,03	0,04	0,01	0,00	21,85	40,02	13,30	0,95	133,95	2,85	0,00	0,02	20	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,72	4,53	18,74	139,00	4,60	0,17	0,07	0,22	0,08	35,70	77,71	32,49	1,90	468,99	4,32	0,00	0,03	99	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	210	19,85	22,18	20,75	362,26	10,83	0,15	0,17	0,02	0,00	34,62	218,58	46,73	3,46	1 060,21	13,19	0,00	0,08	259	2011
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	12,60	7,20	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	442	2008	
БАНАН	100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	0,04	0,05	0,03	0,00	8,00	28,00	42,00	0,60	348,00	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	5,30	0,70	33,91	163,17	0,00	0,14	0,06	0,00	0,00	14,40	69,60	15,20	3,20	108,80	4,48	0,00	0,00	TK №4	2022
ХЛЕБ РЖАНОЙ	98	6,49	0,86	41,54	199,88	0,00	0,18	0,08	0,00	0,00	17,64	85,26	18,62	3,92	133,28	5,49	0,00	0,00	TK №21	2022
Итого за прием пищи:	1038	40,59	35,05	157,91	1 110,97	36,53	0,73	0,49	0,28	0,08	144,81	531,77	175,54	16,55	2 493,23	32,33	0,00	0,13		
Всего за день:		66,91	55,57	296,31	1 957,05	37,70	1,08	1,01	0,44	1,00	450,62	946,86	248,65	23,85	3 140,22	66,53	0,01	0,15		

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	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг			I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																				
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	90	12,59	9,97	26,49	245,20	0,44	0,03	0,14	0,04	0,06	97,84	128,34	15,61	0,48	114,19	0,66	0,02	0,02	219	2011
КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ДРУЖБА"	200	5,87	8,85	25,55	206,29	0,78	0,07	0,17	0,05	0,09	159,63	140,43	27,92	0,47	248,36	14,04	0,00	0,01	190	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200/200/1	1,51	1,21	17,05	85,44	0,28	0,01	0,06	0,01	0,00	59,74	39,71	8,97	0,41	86,31	4,50	0,00	0,00	378	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	5,30	0,70	33,91	163,17	0,00	0,14	0,06	0,00	0,00	14,40	69,60	15,20	3,20	108,80	4,48	0,00	0,00	TK №4	2022
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	TK №21	2022
Итого за прием пищи:	675	27,92	21,08	119,96	781,68	1,50	0,32	0,46	0,10	0,15	338,81	412,88	75,30	6,16	612,06	25,92	0,02	0,03		
Обед																				
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	100	0,84	5,21	7,63	82,55	2,78	0,03	0,04	1,06	0,00	30,52	30,59	21,22	1,33	225,54	3,51	0,00	0,03	40	2012
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1,84	5,05	9,02	89,80	12,61	0,05	0,05	0,21	0,00	48,14	44,44	21,82	1,02	326,48	3,80	0,00	0,02	88	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	220	22,83	31,06	39,18	527,61	2,02	0,10	0,17	0,32	0,00	28,36	242,33	47,34	2,28	329,48	8,35	0,03	0,16	311	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	23,23	92,89	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,94	0,00	1,89	0,00	1,35	0,00	0,00	0,00	402	2008
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	TK №4	2022
ХЛЕБ РЖАНОЙ	68	4,50	0,60	28,83	138,69	0,00	0,12	0,05	0,00	0,00	12,24	59,16	12,92	2,72	92,48	3,81	0,00	0,00	TK №21	2022
Итого за прием пищи:	988	33,72	42,76	138,89	1 080,52	27,41	0,42	0,37	1,60	0,00	153,20	431,02	122,69	11,55	1 321,33	24,27	0,03	0,22		
Всего за день:		61,64	63,84	258,85	1 862,20	28,91	0,74	0,83	1,70	0,15	492,01	843,90	197,99	17,71	1 933,39	50,19	0,05	0,25		

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	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг			K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																				
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	7,71	7,53	12,55	150,21	0,18	0,05	0,09	0,08	0,00	225,75	146,00	17,00	0,75	54,25	0,00	0,01	0,01	3	2008
ОЛАДЫ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	180/50	26,79	19,55	53,41	500,94	0,51	0,11	0,39	0,13	0,41	269,77	316,45	38,61	1,09	337,70	8,60	0,04	0,05	130	2002
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	TK №4	2022
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0,06	0,01	14,72	60,36	1,12	0,00	0,00	0,00	0,00	8,26	1,39	1,97	0,06	12,27	0,00	0,00	0,00	431	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	TK №21	2022
Итого за прием пищи:	577	40,52	27,88	118,84	895,07	1,81	0,32	0,55	0,21	0,41	519,98	542,14	74,68	5,50	526,62	13,64	0,05	0,06		

Обед

ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ																	
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,03	0,04	0,01	0,00	23,00	42,00	14,00	1,00	141,00	3,00	0,00	0,02
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	250	2,65	2,80	18,20	109,10	4,86	0,07	0,04	0,21	29,70	49,03	20,17	0,95	354,44	3,49	0,00	0,02
КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	17,43	25,75	9,07	337,67	0,76	0,08	0,16	0,12	43,36	165,09	20,30	1,98	234,98	8,64	0,02	0,10
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	8,66	7,39	52,84	312,54	0,00	0,24	0,03	0,03	31,71	164,47	59,39	2,15	164,70	3,48	0,00	0,02
ХЛЕБ РЖАНОЙ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60	0,02	0,02	0,00	12,60	12,60	7,20	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	68	4,50	0,60	28,83	138,69	0,00	0,12	0,05	0,00	12,24	59,16	12,92	2,72	92,48	3,81	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	998	38,32	37,27	152,23	1 097,40	17,22	0,65	0,38	0,37	161,61	535,85	143,48	13,32	1 295,60	27,22	0,02	0,16
Всего за день:		78,84	65,15	271,07	1 992,47	19,03	0,97	0,93	0,58	681,59	1 077,99	218,16	18,82	1 822,22	40,86	0,07	0,22

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г			С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг			I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																				
ПТИЦА ИЛИ КРОЛИК ОТВАРНЫЕ	70	16,25	21,48	0,38	259,54	0,94	0,05	0,12	0,09	0,10	15,21	139,16	15,41	1,36	187,49	5,57	0,02	0,11	288	2011
КАША "ЯГНАРНАЯ"	180	6,16	9,44	34,73	249,68	1,47	0,14	0,10	0,05	0,11	87,58	129,47	37,21	1,60	257,66	8,66	0,00	0,01	187	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,08	2,43	14,77	93,92	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	109,28	80,58	15,93	0,25	158,86	9,00	0,00	0,00	TK №4	2022
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,30	0,00	0,02	0,15	0,10	0,89	19,92	69,55	4,35	0,91	56,35	8,05	0,01	0,02	209	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	5,30	0,70	33,91	163,17	0,00	0,14	0,06	0,00	0,00	14,40	69,60	15,20	3,20	108,80	4,48	0,00	0,00	TK №4	2022
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	TK №21	2022
Итого за прием пищи:	610	38,40	38,89	101,02	909,19	2,93	0,45	0,57	0,26	1,10	253,59	523,16	95,70	8,92	823,56	38,00	0,03	0,14		
Обед																				
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	100	1,85	7,86	9,86	118,36	5,70	0,03	0,04	0,03	0,00	32,67	45,30	22,22	1,33	343,80	6,78	0,00	0,02	56	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	2,63	2,83	19,84	115,71	6,60	0,08	0,06	0,21	0,05	25,15	78,85	25,43	1,04	481,69	4,55	0,00	0,03	98	2008
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150/50	26,48	34,52	0,00	416,05	1,08	0,08	0,19	0,10	0,00	21,60	222,89	24,30	2,16	291,00	9,00	0,03	0,18	312	2008
КАРТОФЕЛЬ ЖАРЕННЫЙ (ИЗ СЫРОГО)	180	5,06	18,45	41,24	351,76	20,86	0,23	0,16	0,01	0,00	29,43	137,68	54,34	2,39	1 481,51	13,04	0,00	0,07	314	2011
КОМПЮТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2011
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01	2008	
ХЛЕБ -ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	TK №4	2022
ХЛЕБ РЖАНОЙ	68	4,50	0,60	28,83	138,69	0,00	0,12	0,05	0,00	0,00	12,24	59,16	12,92	2,72	92,48	3,81	0,00	0,00	TK №21	2022
Итого за прием пищи:	1148	44,23	65,10	150,13	1 366,96	44,24	0,66	0,56	0,36	0,05	154,55	598,38	158,51	13,84	3 037,68	41,98	0,03	0,31		
Всего за день:		82,63	103,99	251,15	2 276,15	47,17	1,11	1,13	0,62	1,15	408,14	1 121,54	254,21	22,76	3 861,24	79,98	0,06	0,45		

13 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг
Завтрак																				
КОТЛЕТЫ ИЗ ОВОЩЕЙ	155	5,48	11,57	22,45	217,52	14,54	0,12	0,15	1,66	0,36	72,28	132,70	55,99	2,61	613,46	10,22	0,00	0,07	146	2012
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,15	7,45	45,91	290,91	0,00	0,27	0,14	0,03	0,09	27,07	224,20	150,64	5,27	316,12	2,73	0,00	0,02	323	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,08	2,43	14,77	93,92	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	109,28	80,58	15,93	0,25	158,86	9,00	0,00	0,00	TK №4	2022
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,75	4,90	37,20	208,50	0,00	0,04	0,03	0,01	0,00	14,50	45,00	10,00	1,05	55,00	0,00	0,00	0,00	44	2008
ХЛЕБ -ПШЕНИЧНЫЙ	73	4,83	0,64	30,94	148,89	0,00	0,13	0,06	0,00	0,00	13,14	63,51	13,87	2,92	99,28	4,09	0,00	0,00	TK №4	2022
Итого за прием пищи:	658	27,29	26,99	151,27	959,74	15,06	0,59	0,49	1,72	0,45	236,27	545,99	246,43	12,10	1 242,72	26,04	0,00	0,09		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	100	1,41	6,09	8,28	93,46	3,88	0,01	0,03	0,00	0,00	32,30	37,66	19,21	1,22	279,36	6,79	0,00	0,02	33	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	200	2,10	2,28	15,85	92,60	5,28	0,07	0,05	0,16	0,00	25,01	63,83	20,62	0,87	385,12	3,64	0,00	0,03	101	2011
ЗРАЗЫ РУБЛЕНЫЕ	90	8,64	13,92	9,87	199,37	2,03	0,05	0,08	0,04	0,10	25,70	100,95	18,05	1,76	210,82	5,11	0,00	0,03	274	2011
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	7,75	6,47	45,63	271,63	0,00	0,16	0,06	0,03	0,11	36,63	164,83	38,85	2,80	160,75	0,00	0,04	0,00	181	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	23,23	92,89	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,94	0,00	1,89	0,00	1,35	0,00	0,00	0,00	402	2008
ХЛЕБ -ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	TK №4	2022
ХЛЕБ РЖАНОЙ	68	4,50	0,60	28,83	138,69	0,00	0,12	0,05	0,00	0,00	12,24	59,16	12,92	2,72	92,48	3,81	0,00	0,00	TK №21	2022
Итого за прием пищи:	888	27,71	29,80	152,89	990,62	11,19	0,50	0,31	0,23	0,21	149,82	469,93	121,04	11,37	1 197,88	22,15	0,04	0,08		
Всего за день:		55,00	56,79	304,16	1 950,36	26,25	1,09	0,80	1,95	0,66	386,09	1 015,92	367,47	23,47	2 440,60	48,19	0,04	0,17		

14 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг
Завтрак																				
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,30	0,00	0,02	0,15	0,10	0,89	19,92	69,55	4,35	0,91	56,35	8,05	0,01	0,02	209	2011
БЛИНЫ	150	7,78	13,00	50,67	350,52	0,00	0,10	0,05	0,04	0,14	22,24	67,40	12,74	0,76	104,97	1,17	0,02	0,01	396	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200/50/15	1,51	1,21	17,05	85,44	0,28	0,01	0,06	0,01	0,00	59,74	39,71	8,97	0,41	86,31	4,50	0,00	0,00	378	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	90	5,96	0,79	38,15	183,56	0,00	0,16	0,07	0,00	0,00	16,20	78,30	17,10	3,60	122,40	5,04	0,00	0,00	TK №4	2022
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	TK №21	2022
Итого за прием пищи:	585	22,86	19,84	123,10	762,40	0,28	0,36	0,36	0,15	1,03	125,30	289,76	50,76	7,28	424,43	21,00	0,03	0,03		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	1,04	8,15	3,34	92,99	23,80	0,05	0,05	0,20	0,00	30,10	23,86	17,83	0,91	258,11	1,42	0,00	0,01	22	2008
РАССОЛЬНИК	250	1,71	5,17	12,90	105,49	6,70	0,07	0,05	0,00	0,00	26,86	49,05	20,76	0,90	465,39	4,05	0,00	0,02	94	2011
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	195	17,28	16,04	22,06	302,33	0,76	0,15	0,15	0,03	0,00	103,63	269,11	61,73	2,49	480,84	126,51	0,01	0,51	234	2011
КАПУСТА ЖАРЕНАЯ	180	5,83	8,35	10,03	140,91	39,17	0,06	0,14	0,05	0,36	102,17	89,34	33,12	2,33	425,66	9,83	0,00	0,03	156	2011
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	442	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	TK №4	2022
ХЛЕБ РЖАНОЙ	68	4,50	0,60	28,83	138,69	0,00	0,12	0,05	0,00	0,00	12,24	59,16	12,92	2,72	92,48	3,81	0,00	0,00	TK №21	2022
Итого за прием пищи:	1043	34,64	38,94	117,95	965,81	72,03	0,56	0,50	0,28	0,36	296,60	546,62	163,06	13,87	2 030,48	150,42	0,01	0,57		
Всего за день:		57,50	58,78	241,05	1 728,21	72,31	0,92	0,86	0,43	1,39	421,90	836,38	213,82	21,15	2 454,91	171,42	0,04	0,60		

