

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества							№ рецептур	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	К, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг
Завтрак																				
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	45	2,12	15,63	14,02	205,38	0,00	0,03	0,03	0,13	0,27	7,29	20,97	3,51	0,31	27,54	0,00	0,00	0,00	1	2008
КАША МОЛОЧНАЯ С МАННОЙ КРУПЮЙ	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
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200/50/1	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 РЖАНОЙ	20	1,71	0,17	19,67	87,08	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,60	27,00	10,80	0,80	37,00	1,12	0,00	0,00		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
Итого за прием пищи:	630	11,50	25,28	89,27	633,32	10,79	0,18	0,25	0,19	0,37	200,03	193,56	47,82	4,10	612,04	16,45	0,00	0,02		
Обед																				
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОГУРЦАМИ	100	2,01	9,55	14,09	151,23	9,29	0,09	0,05	0,27	0,00	23,15	59,82	25,39	1,09	505,86	4,67	0,00	0,03	37	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,75	4,17	12,45	94,90	7,94	0,04	0,05	0,23	0,08	40,34	44,27	22,77	1,11	330,99	5,47	0,00	0,02	76	2008
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100	17,27	19,59	0,00	244,97	0,70	0,05	0,12	0,07	0,00	14,08	145,27	15,84	1,41	189,73	5,87	0,02	0,11	312	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,56	5,89	41,90	247,09	0,00	0,08	0,03	0,03	0,10	11,12	48,89	8,81	1,11	76,24	0,92	0,01	0,01	331	2008
СОК НАТУРАЛЬНЫЙ	180	0,87	0,17	17,63	75,08	1,44	0,01	0,02	0,00	0,00	11,34	11,34	6,48	2,27	216,00	1,80	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	3,00	0,30	34,42	152,38	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	9,80	47,25	18,90	1,40	64,75	1,96	0,00	0,01		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	4,20	0,34	27,60	130,25	0,00	0,09	0,03	0,00	0,00	12,65	46,20	18,15	1,10	70,95	0,00	0,00	0,01	18	2022
Итого за прием пищи:	900	35,66	40,01	148,09	1 095,90	19,37	0,44	0,33	0,60	0,18	122,48	403,04	116,34	9,49	1 454,52	20,69	0,03	0,19		
Всего за день:		47,16	65,29	237,36	1 729,22	30,16	0,62	0,58	0,79	0,55	322,51	596,60	164,16	13,59	2 066,56	37,14	0,03	0,21		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества								№ рецептур	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	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
	100	1,69	5,93	10,63	103,47	7,52	0,05	0,05	1,00	0,00	41,20	44,94	25,11	0,84	166,48	3,25	0,00	0,03	41	2008
	100	14,63	20,20	7,16	268,93	0,50	0,06	0,13	0,24	0,16	34,89	159,54	26,74	2,43	306,56	8,09	0,00	0,04	38	2012
	180	8,49	6,86	38,37	248,82	0,00	0,22	0,12	0,03	0,09	22,22	187,49	125,79	4,41	264,28	2,28	0,00	0,01	181	2008
	180	0,87	0,17	17,63	75,08	1,44	0,01	0,02	0,00	0,00	11,34	11,34	6,48	2,27	216,00	1,80	0,00	0,00	389	2011
	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01	TK	2022
	20	1,71	0,17	19,67	87,08	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,60	27,00	10,80	0,80	37,00	1,12	0,00	0,00		2008
	580	30,44	33,58	113,53	878,11	9,46	0,45	0,36	1,27	0,25	124,45	463,91	208,12	11,55	1 041,92	16,54	0,00	0,09		
Обед																				
	100	1,10	0,00	2,40	14,00	10,00	0,04	0,03	0,00	0,00	14,00	26,00	20,00	1,00	290,00	0,00	0,00	0,00	70	2011
	250	2,78	2,87	20,16	117,98	6,60	0,09	0,06	0,20	0,00	29,55	58,55	23,62	1,09	476,51	4,70	0,00	0,03	103	2011
	180	18,68	25,37	32,00	431,06	1,64	0,08	0,14	0,26	0,00	23,16	198,19	38,66	1,86	268,94	6,83	0,02	0,13	311	2008
	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	2022
	45	2,98	0,40	19,08	91,78	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	8,10	39,15	8,55	1,80	61,20	2,52	0,00	0,00	TK	2022
	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	4,50	21,75	4,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00		2008
	800	27,43	28,86	92,28	738,89	18,29	0,34	0,30	0,46	0,00	84,80	352,54	100,33	7,64	1 160,64	15,45	0,02	0,16		
		57,87	62,44	205,81	1 617,00	27,75	0,79	0,66	1,73	0,25	209,25	816,45	308,45	19,19	2 202,56	31,99	0,02	0,25		
Всего за день:																				

3 день

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		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																					
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ	200	11,91	9,03	70,48	412,90	0,07	0,08	0,14	0,04	0,22	78,09	191,32	46,18	1,68	290,17	3,15	0,02	0,04	188	2012	
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	30	2,16	2,55	16,65	98,40	0,30	0,02	0,11	0,02	0,02	92,10	65,70	10,20	0,06	109,50	2,10	0,00	0,01	130	2002	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,39	0,00	8,37	35,00	0,08	0,00	0,02	0,00	0,00	9,05	14,83	7,92	1,48	49,83	0,00	0,00	0,00	TK №	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	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,71	0,17	19,67	87,08	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,60	27,00	10,80	0,80	37,00	1,12	0,00	0,00	2008	2008	
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	TK	2022	
Итого за прием пищи:	550	25,10	16,77	140,87	817,06	0,45	0,28	0,49	0,16	1,13	215,56	420,60	90,85	7,33	624,45	17,78	0,03	0,07			
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 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	
ПЕЛЬМЕНИ МЯСНЫЕ ОТВАРНЫЕ	200	17,96	13,88	53,33	409,58	0,19	0,12	0,11	0,05	0,28	33,07	152,61	22,05	2,05	272,63	6,53	0,03	0,04	392	2011	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	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	TK	2022	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,43	0,28	22,58	106,57	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00	10,35	37,80	14,85	0,90	58,05	0,00	0,00	0,01	TK	2022	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2,14	0,22	24,59	108,85	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	7,00	33,75	13,50	1,00	46,25	1,40	0,00	0,00	2008	2008	
Итого за прием пищи:	820	31,10	26,77	135,88	909,45	10,49	0,45	0,26	0,30	0,36	126,85	347,17	106,87	7,18	1 190,52	19,03	0,03	0,10			
Всего за день:		56,20	43,54	276,75	1 726,51	10,94	0,73	0,75	0,46	1,49	342,41	767,77	197,72	14,51	1 814,97	36,81	0,06	0,17			

4 день

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		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																					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ		100	1,47	5,08	9,16	89,18	14,38	0,02	0,03	0,24	0,00	38,29	26,84	14,70	0,79	161,96	2,79	0,00	0,01	35	2008
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ		100	10,50	8,16	8,05	147,53	1,42	0,06	0,07	0,03	0,06	45,21	149,64	26,47	1,10	262,15	74,82	0,00	0,01	235	2011
РИС С ОВОЩАМИ		180	4,29	12,81	43,64	307,26	0,75	0,05	0,03	0,27	0,00	19,72	93,01	32,69	0,80	106,54	1,85	0,01	0,04	326	2008
СОК НАТУРАЛЬНЫЙ		180	0,87	0,17	17,63	75,08	1,44	0,01	0,02	0,00	0,00	11,34	11,34	6,48	2,27	216,00	1,80	0,00	0,00	389	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	2022
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	TK	2022
Итого за прием пищи:		640	22,43	26,92	112,40	782,22	17,99	0,28	0,21	0,54	0,06	128,96	350,43	95,54	8,16	855,45	85,74	0,01	0,06		2008
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ		100	1,43	6,10	6,63	87,53	4,36	0,02	0,03	0,00	0,00	28,43	37,20	17,57	1,01	223,97	4,46	0,00	0,01	55	2011
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУТОЙ		250	1,83	5,13	10,20	94,87	8,00	0,05	0,03	0,20	0,00	38,53	43,52	20,11	0,86	246,33	3,18	0,00	0,02	98	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ		200	21,37	21,92	18,43	356,54	9,55	0,15	0,18	0,01	0,00	21,86	222,76	43,51	3,41	996,23	13,56	0,00	0,08	258	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		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	TK	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		45	3,43	0,28	22,58	106,57	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00	10,35	37,80	14,85	0,90	58,05	0,00	0,00	0,01	TK	2022
ХЛЕБ РЖАНОЙ		25	2,14	0,22	24,59	108,85	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	7,00	33,75	13,50	1,00	46,25	1,40	0,00	0,00	TK	2022
Итого за прием пищи:		820	30,20	33,65	89,21	781,45	21,91	0,35	0,28	0,21	0,00	114,23	375,03	111,30	7,18	1 571,63	22,60	0,00	0,12		2008
Всего за день:			52,63	60,57	201,61	1 563,67	39,90	0,63	0,49	0,75	0,06	243,19	725,46	206,84	15,34	2 427,08	108,34	0,01	0,18		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг		
5 день																						
Завтрак																						
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	0,00	0,02	56	2008
Фрикадельки из кур или бройлеров-цыплят	100	9,92	11,92	5,60	169,27	0,44	0,05	0,09	0,05	0,05	25,26	94,18	11,75	1,15	134,96	5,02	0,01	0,06	0,01	0,06	297	2011
Макаронные изделия отварные	180	6,54	5,57	41,76	243,53	0,00	0,08	0,02	0,03	0,09	12,37	48,95	8,86	1,12	75,97	0,92	0,01	0,01	0,01	0,01	209	2008
Чай с сахаром	30	0,44	1,17	1,89	19,88	0,01	0,00	0,01	0,01	0,00	7,68	5,74	1,09	0,04	11,52	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00	371	2008
Хлеб пшеничный	200	0,39	0,00	8,37	35,00	0,08	0,00	0,02	0,00	0,00	9,05	14,83	7,92	1,48	49,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	100	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	0,00	0,00	100	2008
Хлеб пшеничный	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	0,00	0,00	100	2008
Итого за прием пищи:	680	23,78	27,13	97,16	728,81	6,23	0,28	0,23	0,12	0,14	99,63	269,90	65,14	7,92	711,28	17,38	0,02	0,09	0,02	0,09	2008	
Обед																						
Салат витаминный (1-ый вариант)	100	1,55	4,95	10,03	91,59	5,97	0,04	0,04	0,84	0,00	36,79	39,56	21,90	0,75	149,04	2,84	0,00	0,02	0,00	0,02	41	2008
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	0,00	0,03	99	2008
Котлеты, биточки (особые)	100	11,91	11,12	13,60	203,23	1,33	0,06	0,09	0,06	0,00	13,18	117,81	22,98	2,20	498,32	4,29	0,00	0,03	0,00	0,03	269	2011
Компот из смеси сухофруктов	180	5,01	5,68	29,42	188,77	0,00	0,10	0,04	0,03	0,10	28,50	106,95	25,74	1,82	104,13	0,00	0,03	0,00	0,03	0,00	181	2008
Хлеб ржаной	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	0,00	0,00	402	2008
Хлеб пшеничный	35	4,71	0,47	54,09	239,46	0,00	0,13	0,04	0,00	0,00	15,40	74,25	29,70	2,20	101,75	3,08	0,00	0,01	0,00	0,01	100	2008
Хлеб пшеничный	45	3,43	0,28	22,58	106,57	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00	10,35	37,80	14,85	0,90	58,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	100	2008
Итого за прием пищи:	910	32,33	27,03	171,69	1 061,51	11,90	0,57	0,30	1,15	0,18	148,86	454,08	149,55	9,77	1 381,63	14,53	0,03	0,10	0,03	0,10	2008	
Всего за день:		56,11	54,16	268,85	1 790,32	18,13	0,85	0,53	1,27	0,32	248,49	723,98	214,69	17,69	2 092,91	31,91	0,05	0,19	0,05	0,19	2008	
6 день																						
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	0,01	14	2008	
Каша вязкая молочная из риса и пшена	180	5,09	9,43	28,83	221,10	0,45	0,08	0,11	0,05	0,13	95,46	113,38	27,68	0,63	173,11	8,61	0,00	0,01	0,00	0,01	175	2011
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	0,01	0,02	209	2011
Чай с сахаром	200	0,39	0,00	8,37	35,00	0,08	0,00	0,02	0,00	0,00	9,05	14,83	7,92	1,48	49,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	100	2008
Хлеб ржаной	30	2,57	0,26	29,51	130,61	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00	8,40	40,50	16,20	1,20	55,50	1,68	0,00	0,00	0,00	0,00	100	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	0,00	0,00	100	2008
Итого за прием пищи:	550	22,95	20,78	100,89	683,98	0,67	0,32	0,42	0,21	1,02	323,23	407,86	78,35	7,62	461,19	22,82	0,01	0,04	0,01	0,04	2008	
Обед																						
Салат из белокочанной капусты с супом	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	0,00	0,02	46	2011
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,80	2,85	20,18	117,94	6,60	0,09	0,06	0,21	0,05	23,84	57,61	23,36	1,04	476,82	4,70	0,00	0,03	0,00	0,03	100	2008
Пюре картофельное	100	19,55	15,61	9,07	254,72	3,51	0,17	0,15	0,07	0,09	37,37	214,09	40,32	1,67	400,32	44,40	0,04	0,35	0,04	0,35	242	2008
Соус сметанный №371	180	3,79	6,07	25,62	172,71	12,43	0,15	0,12	0,04	0,09	42,59	100,96	34,89	1,41	913,64	10,16	0,00	0,04	0,00	0,04	371	2008
Сок натуральный	30	0,44	1,17	1,89	19,88	0,01	0,00	0,01	0,01	0,00	7,68	5,74	1,09	0,04	11,52	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00	371	2008
Хлеб пшеничный	180	0,87	0,17	17,63	75,08	1,44	0,01	0,02	0,00	0,00	11,34	11,34	6,48	2,27	216,00	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Хлеб ржаной	60	4,58	0,37	30,11	142,09	0,00	0,10	0,03	0,00	0,00	13,80	50,40	19,80	1,20	77,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	100	2008
Хлеб пшеничный	35	3,00	0,30	34,42	152,38	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	9,80	47,25	18,90	1,40	64,75	1,96	0,00	0,01	0,00	0,01	100	2008
Итого за прием пищи:	935	36,27	31,71	150,22	1 032,84	48,09	0,63	0,46	0,71	0,23	183,12	516,34	160,74	10,25	2 354,70	66,51	0,04	0,46	0,04	0,46	2008	
Всего за день:		59,22	52,49	251,11	1 716,82	48,76	0,95	0,88	0,92	1,25	506,35	924,20	239,09	17,87	2 815,89	89,33	0,05	0,50	0,05	0,50	2008	

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур			
	Масса порции	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	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																				
КАПУСТА МАРИНОВАННАЯ	100	1,30	10,06	7,40	126,15	13,45	0,02	0,03	0,00	0,00	32,35	21,04	10,76	0,67	138,32	2,24	0,00	0,01	38	2008
ТЕФТЕЛИ (2-й ВАРИАНТ)	100/30	11,35	17,05	11,17	243,47	1,04	0,04	0,07	0,00	0,00	13,26	110,56	17,12	1,54	238,75	4,92	0,00	0,04	284	2008
КАША ГРЕЧЕВАЯ	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
СОК НАТУРАЛЬНЫЙ	180	0,87	0,17	17,63	75,08	1,44	0,01	0,02	0,00	0,00	11,34	11,34	6,48	2,27	216,00	1,80	0,00	0,00	442	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01	МК	2022
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,71	0,17	19,67	87,08	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,60	27,00	10,80	0,80	37,00	1,12	0,00	0,00	МК	2008
Итого за прием пищи:	650	28,43	35,15	121,85	917,42	15,93	0,45	0,30	0,03	0,09	98,82	427,74	209,00	11,35	997,79	12,81	0,00	0,08		
Обед																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕНЫЕ	100	1,10	0,00	2,40	14,00	10,00	0,04	0,03	0,00	0,00	14,00	26,00	20,00	1,00	290,00	0,00	0,00	0,00	70	2011
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,22	5,22	16,42	122,17	6,70	0,08	0,06	0,20	0,00	51,64	69,98	26,54	1,19	485,78	4,40	0,00	0,03	96	2011
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	100	8,95	9,07	8,12	150,44	11,12	0,04	0,09	0,03	0,11	37,69	93,38	19,50	1,56	264,25	5,87	0,00	0,03	298	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	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
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,39	0,00	8,37	35,00	0,08	0,00	0,02	0,00	0,00	9,05	14,83	7,92	1,48	49,83	0,00	0,00	0,00	МК	2022
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	МК	2022
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	6,30	30,45	6,65	1,40	47,60	1,96	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	925	25,42	20,94	116,93	759,12	27,90	0,41	0,30	0,26	0,20	171,04	338,34	104,92	10,26	1 295,82	16,50	0,02	0,07		
Всего за день:		53,85	56,09	238,78	1 676,54	43,83	0,86	0,60	0,29	0,29	269,86	766,08	313,92	21,61	2 293,61	29,31	0,02	0,15		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества								№ рецептур	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	45	6,57	11,14	13,60	182,07	0,14	0,05	0,08	0,11	0,10	176,82	120,40	15,67	0,75	52,77	0,00	0,01	0,01	0,01	3	2008
САЛАТ ПО-ПЕКИНСКИ С МАКАРОНАМИ	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	0,00	112	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	0,00	TK	2022
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,57	0,26	29,51	130,61	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00	8,40	40,50	16,20	1,20	55,50	1,68	0,00	0,00	0,00	2008	2008
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	0,02	209	2011
Итого за прием пищи:	565	19,99	20,77	72,87	560,36	0,84	0,20	0,40	0,24	1,02	346,04	345,31	58,80	4,21	402,39	21,28	0,02	0,03	0,03		
Обед																					
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ	100	1,76	6,19	7,96	94,91	7,83	0,07	0,05	0,63	0,00	24,69	51,34	22,93	0,86	250,63	3,15	0,00	0,02	0,02	39	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,75	4,17	12,45	94,90	7,94	0,04	0,05	0,23	0,08	40,34	44,27	22,77	1,11	330,99	5,47	0,00	0,02	0,02	76	2008
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100/30	20,09	26,22	0,00	315,91	0,82	0,06	0,15	0,08	0,00	16,39	169,10	18,44	1,64	220,77	6,83	0,02	0,13	0,13	312	2008
КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	7,79	6,63	47,58	281,17	0,00	0,22	0,03	0,03	0,09	28,54	148,08	53,47	1,94	148,29	3,13	0,00	0,02	0,02	323	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	0,30	1,76	2,12	25,72	0,60	0,01	0,01	0,04	0,00	3,83	4,20	2,52	0,10	32,49	0,40	0,00	0,00	0,00	364	2008
СОК НАТУРАЛЬНЫЙ	180	0,87	0,17	17,63	75,08	1,44	0,01	0,02	0,00	0,00	11,34	11,34	6,48	2,27	216,00	1,80	0,00	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	3,00	0,30	34,42	152,38	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	9,80	47,25	18,90	1,40	64,75	1,96	0,00	0,01	0,01	2008	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,58	0,37	30,11	142,09	0,00	0,10	0,03	0,00	0,00	13,80	50,40	19,80	1,20	77,40	0,00	0,00	0,01	0,01	TK	2022
Итого за прием пищи:	965	40,14	45,81	152,27	1 182,16	18,63	0,59	0,37	1,01	0,17	148,73	525,98	165,31	10,52	1 341,32	22,74	0,02	0,21	0,21		
Всего за день:		60,13	66,58	225,14	1 742,52	19,47	0,79	0,77	1,25	1,19	494,77	871,29	224,11	14,73	1 743,71	44,02	0,04	0,24	0,24		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	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																				
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
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	220	22,83	30,98	39,07	526,48	2,00	0,10	0,17	0,32	0,00	28,27	242,18	47,22	2,27	328,32	8,34	0,03	0,16	311	2008
СОК НАТУРАЛЬНЫЙ	180	0,87	0,17	17,63	75,08	1,44	0,01	0,02	0,00	0,00	11,34	11,34	6,48	2,27	216,00	1,80	0,00	0,00	442	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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	2022
Итого за прием пищи:	570	29,75	37,85	94,66	837,79	7,32	0,24	0,27	0,32	0,00	84,51	352,08	86,21	8,56	918,88	20,85	0,03	0,18		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ	100	0,86	5,11	2,61	61,63	5,55	0,02	0,02	0,00	0,00	23,28	28,24	13,44	0,64	140,46	0,45	0,00	0,00	20	2008
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПНОЙ	250	1,83	5,13	10,20	94,87	8,00	0,05	0,03	0,20	0,00	38,53	43,52	20,11	0,86	246,33	3,18	0,00	0,02	98	2011
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	100	13,41	19,89	7,01	260,52	0,59	0,06	0,12	0,09	0,14	33,37	127,01	15,62	1,52	180,79	6,65	0,01	0,08	297	2011
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	3,09	15,52	17,31	222,27	12,52	0,09	0,08	0,62	0,13	51,28	73,86	31,13	1,34	513,76	7,13	0,00	0,04	143	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
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,43	0,28	22,58	106,57	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00	10,35	37,80	14,85	0,90	58,05	0,00	0,00	0,01	TK	2022
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2,14	0,22	24,59	108,85	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	7,00	33,75	13,50	1,00	46,25	1,40	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	900	24,76	46,15	107,53	947,60	26,66	0,35	0,29	0,91	0,27	172,75	344,18	110,54	6,26	1 186,99	18,81	0,01	0,15		
Всего за день:		54,51	84,00	202,19	1 785,39	33,98	0,59	0,56	1,23	0,27	257,26	696,26	196,75	14,82	2 105,87	39,66	0,04	0,33		

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		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																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	180	23,86	19,95	27,13	387,89	0,45	0,07	0,29	0,12	0,26	219,99	270,08	33,66	1,05	233,55	5,13	0,03	0,03	2011	
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	30	2,10	2,47	16,15	95,45	0,12	0,01	0,10	0,01	0,02	82,89	59,13	9,18	0,05	109,50	2,10	0,00	0,01	383, 2011	
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	44, 2022	
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	8,70	27,00	6,00	0,63	33,00	0,00	0,00	0,00	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	TK, 2022	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	TK, 2022	
Итого за прием пищи:	570	33,98	28,38	105,22	820,41	11,09	0,21	0,56	0,16	0,28	443,76	472,99	82,67	4,78	851,61	18,23	0,03	0,05		
Обед																				
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,51	5,08	7,58	83,02	14,68	0,02	0,03	0,25	0,00	40,59	27,79	15,29	0,82	165,94	2,86	0,00	0,01	45, 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	
ТЕФЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ	100	7,96	12,62	10,32	186,92	1,13	0,04	0,05	0,02	0,00	21,13	80,87	14,41	1,11	197,37	4,18	0,00	0,02	279, 2011	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ 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	
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	55	4,20	0,34	27,60	130,25	0,00	0,09	0,03	0,00	0,00	12,65	46,20	18,15	1,10	70,95	0,00	0,00	0,01	TK, 2022	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	3,00	0,30	34,42	152,38	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	9,80	47,25	18,90	1,40	64,75	1,96	0,00	0,01	TK, 2008	
Итого за прием пищи:	920	30,88	31,18	172,05	1 093,21	20,41	0,57	0,36	0,53	0,25	155,89	490,25	240,30	10,72	1 171,73	16,49	0,01	0,09		
Всего за день:		64,86	59,56	277,27	1 913,62	31,50	0,78	0,92	0,69	0,53	599,65	963,24	322,97	15,50	2 023,34	34,72	0,04	0,14		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ																
Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	B2, мг	A, мг	D, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	562,54	604,72	2 384,87	17 261,61	7,59	6,74	9,38	6,20	3 493,74	7 851,33	2 388,70	164,85	21 586,50	483,23	0,36	2,36
Среднее значение за период	56,25	60,47	238,49	1 726,16	0,76	0,67	0,94	0,62	349,37	785,13	238,87	16,49	2 158,65	48,32	0,04	0,24
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,0	31,5	55,5													

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

12-18 лет	601	890
-----------	-----	-----