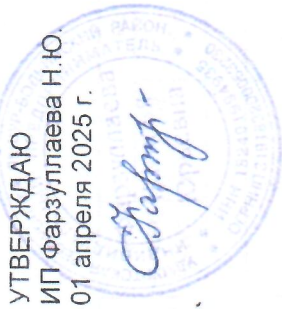


УТВЕРЖДАЮ
ИП Фарзуллаева Н.Ю.
01 апреля 2025 г.



МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)

Категория: учащиеся 12-18 лет
Сезон: весенне-летний

1 день

т день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые ве		Энергети- ческая ценность	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-	Сбор ник		
		Белки,	Жиры,		С, мг	В1,	В2,	А, мг	Д,	Са, мг	Р, мг	Mg,	Fe,	K, мг	I, мкг	Se,				
Завтрак																				
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ	250	8,75	14,00	45,25	342,87	0,62	0,18	0,15	0,07	0,18	138,73	188,09	49,75	1,40	277,95	12,94	0,00	0,01	182	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	25	5,80	7,38	0,00	91,00	0,18	0,01	0,08	0,08	0,00	220,00	125,00	8,75	0,25	22,00	0,00	0,01	0,01	15	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200/50/15	2,35	1,94	16,51	93,42	0,44	0,02	0,09	0,01	0,00	90,30	61,31	12,33	0,43	130,05	7,20	0,00	0,00	378	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (муки 1	72	5,59	0,70	37,02	167,62	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	612	22,49	24,02	98,78	694,91	1,24	0,21	0,32	0,16	0,18	449,03	374,40	70,83	2,08	430,00	20,14	0,01	0,02		
Обед																				
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	100	1,48	10,18	7,82	129,62	6,09	0,06	0,04	0,44	0,00	23,73	44,90	19,77	0,77	250,61	2,86	0,00	0,02	30	2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (с куриной грудкой и сметаной)	250/12/5	3,88	7,57	12,20	133,16	8,66	0,05	0,06	0,23	0,00	53,80	62,45	25,99	1,30	370,97	6,38	0,00	0,04	82	2011
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	14,48	9,07	16,28	187,72	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	180	6,42	7,64	40,97	258,46	0,00	0,08	0,03	0,04	0,13	35,96	50,24	12,46	1,17	76,20	0,90	0,02	0,01	315	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ	200	0,66	0,27	28,73	132,50	88,00	0,01	0,05	0,16	0,00	19,26	3,06	4,86	0,54	11,20	0,00	0,00	0,00	203	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (муки 1	30	2,33	0,29	15,42	69,84	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	388	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,72	0,39	17,85	85,36	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	917	31,97	35,41	139,27	996,66	102,75	0,20	0,18	0,87	0,13	132,75	160,65	63,08	3,78	708,98	10,14	0,02	0,07		
Полдник																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	140	11,74	13,65	27,42	281,52	0,65	0,06	0,17	0,37	0,13	131,59	150,84	24,98	0,78	185,10	5,94	0,01	0,02	224	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ	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	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (муки 1	20	1,60	0,20	10,60	48,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	360	14,31	14,04	57,61	412,94	2,25	0,08	0,19	0,37	0,13	144,19	163,44	32,18	3,30	425,10	7,94	0,01	0,02		
Ужин																				
ТЕФЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ	100	7,95	11,68	10,14	177,58	1,19	0,04	0,05	0,02	0,00	21,86	81,24	14,63	1,12	201,11	4,24	0,00	0,02	279	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	230	5,50	9,22	21,44	194,25	49,12	0,07	0,10	0,15	0,00	124,16	91,47	47,55	2,76	608,40	8,47	0,00	0,03	139	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,10	0,00	14,72	59,25	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	10,77	3,71	3,82	0,37	13,46	0,00	0,00	0,00	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (муки 1	32	2,48	0,31	16,45	74,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,10	0,30	13,80	66,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	607	18,13	21,51	76,55	571,58	50,33	0,11	0,16	0,17	0,00	156,79	176,42	66,00	4,25	822,97	12,71	0,00	0,05		
Ужин 2																				
ВАФЛИ	15	0,42	0,50	11,60	53,10	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	2,40	5,40	1,50	0,23	21,00	0,00	0,00	0,00		2008
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ	200	5,43	4,85	8,75	109,63	0,56	0,04	0,24	0,03	0,00	204,00	152,00	22,40	0,00	292,00	0,00	0,00	0,03		
Итого за прием пищи:	215	5,85	5,35	20,35	162,73	0,56	0,04	0,25	0,03	0,00	206,40	157,40	23,90	0,23	313,00	0,00	0,00	0,03		
Всего за день:	2711	92,75	100,33	392,56	2 838,82	157,13	0,64	1,10	1,60	0,44	1 089,1	1 032,3	255,99	13,64	2 700,0	50,93	0,04	0,19		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептов			
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг			I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																			
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250	8,66	9,95	41,04	289,02	0,63	0,14	0,17	0,06	0,12	147,01	198,69	39,61	1,97	286,77	10,98	0,03	0,00	2008
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,30	0,00	0,02	0,12	0,08	0,89	18,82	61,82	3,86	0,81	56,35	8,05	0,01	0,02	2011
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30	1,68	5,59	11,36	102,52	0,00	0,02	0,01	0,04	0,09	4,90	15,44	2,86	0,23	21,14	0,00	0,00	0,00	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,03	3,25	22,94	138,50	0,57	0,03	0,12	0,02	0,00	121,59	102,78	28,61	0,88	221,83	9,90	0,00	0,00	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (муки 1 сорта)	40	3,20	0,40	21,20	96,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:	560	22,53	23,68	96,81	687,34	1,20	0,21	0,42	0,20	1,10	292,32	378,73	74,94	3,89	586,09	28,93	0,04	0,02	
Обед																			
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,59	5,09	6,04	78,75	27,30	0,02	0,03	0,04	0,00	48,95	27,81	14,76	0,59	269,00	2,43	0,00	0,02	2008
УХА СО ВЗБИТЫМ ЯЙЦОМ	250	13,23	10,62	10,34	190,33	5,68	0,12	0,13	0,07	0,31	45,88	203,35	51,53	1,29	668,68	112,54	0,01	0,48	2008
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	180	13,38	15,87	43,77	371,43	0,43	0,06	0,08	0,20	0,03	30,25	167,08	41,26	1,87	255,10	5,14	0,01	0,06	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,29	0,12	21,49	90,21	24,00	0,01	0,01	0,01	0,00	17,09	8,91	9,93	0,35	106,12	0,30	0,00	0,00	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (муки 1 сорта)	72	5,76	0,72	38,16	172,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,80	0,40	18,40	88,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:	842	37,05	32,82	138,20	991,52	57,41	0,21	0,25	0,32	0,34	142,17	407,15	117,48	4,10	1 298,90	120,41	0,02	0,56	
Полдник																			
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	200	0,80	0,80	19,60	94,00	20,00	0,06	0,04	0,01	0,00	32,00	22,00	16,00	4,40	556,00	4,00	0,00	0,02	2011
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	75	12,41	13,89	18,32	250,26	0,20	0,03	0,18	0,07	0,19	139,29	147,30	17,57	0,36	154,63	2,05	0,02	0,02	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И	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	2011
Итого за прием пищи:	475	14,18	14,88	57,51	427,68	21,80	0,11	0,24	0,08	0,19	183,89	181,90	40,77	7,28	950,63	8,05	0,02	0,04	
Ужин																			
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	100	9,01	9,57	7,79	226,91	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,82	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2022
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	3,51	7,96	23,81	181,42	11,55	0,14	0,12	0,05	0,13	50,69	95,18	33,83	1,37	849,42	9,39	0,00	0,04	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,15	0,01	12,96	53,49	0,98	0,00	0,01	0,00	0,00	12,89	4,90	4,47	0,42	23,18	0,00	0,00	0,00	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (муки 1 сорта)	30	2,40	0,30	15,90	72,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,50	0,50	23,00	110,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:	602	18,57	18,34	83,46	643,82	12,53	0,14	0,13	0,05	0,13	63,58	100,08	53,12	1,79	872,60	9,39	0,00	0,04	
Ужин 2																			
КЕФИР	180	5,22	4,50	7,20	95,40	1,26	0,07	0,31	0,05	0,00	216,00	171,00	25,20	0,18	262,80	16,20	0,00	0,04	2008
БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	50	2,29	0,47	15,55	75,49	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,88	18,06	3,48	0,21	28,12	0,33	0,01	0,00	2011
Итого за прием пищи:	230	7,51	4,97	22,75	170,89	1,26	0,10	0,32	0,05	0,00	221,88	189,06	28,68	0,39	290,92	16,53	0,01	0,04	
Всего за день:	2709	99,84	94,69	398,73	2 921,25	94,20	0,77	1,36	0,70	1,76	903,84	1 256,92	314,99	17,45	3 999,14	183,31	0,09	0,70	

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	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																				
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ	300	8,08	7,29	37,44	248,84	0,78	0,08	0,17	0,04	0,06	164,78	136,80	23,12	0,77	264,44	14,04	0,01	0,01	112	2008
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	70	6,55	12,67	1,24	145,32	0,09	0,03	0,17	0,14	1,20	44,08	89,53	6,82	1,02	95,94	11,37	0,01	0,02	210	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,31	2,43	21,78	122,85	0,52	0,04	0,11	0,02	0,00	111,32	87,89	19,03	0,40	169,46	9,00	0,00	0,00	379	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (муки 1 сорта)	72	5,76	0,72	38,16	172,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	642	23,70	23,11	98,62	689,81	1,39	0,15	0,45	0,20	1,26	320,18	314,22	48,97	2,19	529,84	34,41	0,02	0,03		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С ЧЕСНОКОМ	100	1,44	6,09	8,42	94,18	3,90	0,01	0,03	0,00	0,00	33,11	38,11	19,34	1,23	280,66	6,79	0,00	0,02	52	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С	250/10/5	4,92	6,53	8,87	114,84	12,23	0,06	0,07	0,22	0,00	48,52	66,58	23,62	1,18	353,40	5,32	0,00	0,04	88	2011
ФИЛЕ ЦЫПЛЕНКА ТУШЕНОЕ В	50/50	11,77	17,14	2,78	212,49	1,27	0,04	0,08	0,20	0,04	19,85	96,37	14,30	1,02	175,36	4,93	0,01	0,07	ТТК 455	2013
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	5,38	3,83	38,58	210,52	0,00	0,05	0,03	0,02	0,06	33,61	174,63	23,17	1,13	103,41	0,00	0,02	0,03	323	2008
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	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 (муки 1 сорта)	60	4,80	0,60	31,80	144,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	55	3,85	0,55	25,30	121,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	980	32,16	34,74	135,11	974,44	17,40	0,16	0,21	0,44	0,10	143,55	375,69	82,23	4,56	914,03	17,04	0,03	0,16		
Полдник																				
ПИРОЖКИ ПРОСТЫЕ ПЕЧЕНЬЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С МЯСОМ	100	14,94	14,11	40,57	348,41	0,61	0,10	0,09	0,01	0,06	21,68	126,86	18,44	1,72	244,48	5,01	0,02	0,03	406.1	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	230/15/7	0,19	0,01	16,93	69,88	1,30	0,00	0,01	0,00	0,00	15,26	6,03	5,34	0,51	29,13	0,00	0,00	0,00	377	2011
Итого за прием пищи:	352	15,13	14,12	57,50	418,29	1,91	0,10	0,10	0,01	0,06	36,94	132,89	23,78	2,23	273,61	5,01	0,02	0,03		
Ужин																				
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	100	9,89	6,61	8,16	131,86	0,43	0,07	0,07	0,01	0,00	36,86	149,81	34,85	1,21	271,36	81,20	0,01	0,34	234	2011
КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ С ЛУКОМ	200	3,27	11,40	23,61	210,72	10,90	0,13	0,08	0,02	0,00	24,42	81,90	30,54	1,40	759,23	7,18	0,00	0,04	145	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,23	0,00	12,11	49,33	0,05	0,00	0,01	0,00	0,00	13,66	8,90	6,55	0,89	30,72	0,00	0,00	0,00	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (муки 1 сорта)	36	2,88	0,36	19,08	86,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	36	2,52	0,36	16,56	79,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	572	18,79	18,73	79,52	557,51	11,38	0,20	0,16	0,03	0,00	74,94	240,61	71,94	3,50	1 061,3 1	88,38	0,01	0,38		
Ужин 2																				
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	150	1,35	0,30	12,15	64,50	90,00	0,06	0,05	0,02	0,00	51,00	34,50	19,50	0,45	295,50	3,00	0,00	0,03	338	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И	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	389	2011
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ	45	3,38	4,41	33,48	187,65	0,00	0,04	0,02	0,01	0,00	13,05	40,50	9,00	0,95	49,50	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	395	5,70	4,90	65,22	335,57	91,60	0,12	0,09	0,03	0,00	76,65	87,60	35,70	3,92	585,00	5,00	0,00	0,03		
Всего за день:	2941	95,48	95,60	435,97	2 975,62	123,68	0,73	1,01	0,71	1,42	652,26 1	1 151,0 1	262,62 1	16,40	3 363,7 9	149,84	0,08	0,63		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептов			
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	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																				
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	230	5,79	9,80	32,90	242,47	0,46	0,06	0,11	0,05	0,14	100,53	89,56	16,06	0,38	172,42	7,88	0,00	0,01	181	2011
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ	60/45	10,88	15,23	3,59	194,96	0,36	0,03	0,09	0,04	0,17	35,51	107,25	13,56	1,34	221,53	6,90	0,00	0,03	105	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,23	0,00	13,07	53,20	0,05	0,00	0,01	0,00	0,00	13,68	8,90	6,55	0,89	30,75	0,00	0,00	0,00	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (муки 1 сорта)	70	5,60	0,70	37,10	168,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,40	0,20	9,20	44,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	625	23,90	25,93	95,86	702,63	0,87	0,09	0,21	0,09	0,31	149,72	205,71	36,17	2,61	424,70	14,78	0,00	0,04		
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 (ГОРОХОВЫЙ) С КУРИНОЙ ГРУДКОЙ И ГРЕНКАМИ	250/12/15	9,19	7,41	31,00	226,32	6,34	0,14	0,08	0,25	0,00	55,05	139,43	38,07	1,88	573,17	3,87	0,00	0,04	102	2011
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	100	11,68	9,56	3,87	148,56	0,54	0,07	0,11	0,07	0,36	58,95	168,01	34,08	0,81	303,89	93,44	0,01	0,38	268	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С	180	6,36	8,35	40,56	263,03	0,00	0,08	0,03	0,04	0,14	35,72	49,89	12,32	1,16	75,59	0,89	0,02	0,01	203	2011
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,49	0,20	21,55	99,38	66,00	0,01	0,04	0,12	0,00	16,47	2,30	4,10	0,41	8,55	0,00	0,00	0,00	388	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (муки 1 сорта)	36	2,88	0,36	19,08	86,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,45	0,35	16,10	77,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	928	33,81	32,32	134,54	967,93	82,38	0,33	0,30	0,49	0,50	188,04	399,65	101,87	5,21	1 095,15	101,05	0,03	0,45		
Полдник																				
ЗАПЕКАНКА КАПУСТНАЯ	175	7,47	8,97	31,85	239,36	33,67	0,09	0,11	0,06	0,15	114,87	115,02	41,00	2,53	439,22	7,84	0,00	0,02	162	2011
КЕФИР	180	5,22	4,50	7,20	95,40	1,26	0,07	0,31	0,05	0,00	216,00	171,00	25,20	0,18	262,80	16,20	0,00	0,04	435	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (муки 1 сорта)	36	2,88	0,36	19,08	86,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	391	15,57	13,83	58,13	421,16	34,93	0,16	0,42	0,11	0,15	330,87	286,02	66,20	2,71	702,02	24,04	0,00	0,06		
Ужин																				
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	300	11,90	17,98	24,54	308,16	12,03	0,15	0,14	0,27	0,00	27,66	147,07	41,16	2,09	901,14	10,63	0,01	0,09	309	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,27	0,00	15,15	62,52	0,82	0,00	0,01	0,00	0,00	13,42	9,85	6,62	0,93	38,48	0,00	0,00	0,00	377	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,80	0,40	18,40	88,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (муки 1 сорта)	40	3,20	0,40	21,20	96,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	602	18,17	18,78	79,29	554,68	12,85	0,15	0,15	0,27	0,00	41,08	156,92	47,78	3,02	939,62	10,63	0,01	0,09		
Ужин 2																				
ВАТРУШКА С СЫРОМ	35	3,90	4,76	16,53	124,77	0,02	0,03	0,03	0,02	0,07	46,65	44,64	5,33	0,32	42,18	1,46	0,01	0,01	695	1996
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И	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	389	2011
Итого за прием пищи:	235	4,87	4,95	36,12	208,19	1,62	0,05	0,05	0,02	0,07	59,25	57,24	12,53	2,84	282,18	3,46	0,01	0,01		
Всего за день:	2781	96,32	95,81	403,94	2 854,59	132,65	0,78	1,13	0,98	1,03	768,96	1 105,54	264,55	16,39	3 443,67	153,96	0,05	0,65		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества								№ рецеп- туры	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																				
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	100	9,44	9,01	17,21	189,58	0,17	0,04	0,11	0,05	0,14	87,90	112,68	15,89	0,64	144,74	2,06	0,01	0,01	222	2011
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ	220	7,10	11,54	29,25	249,74	0,52	0,14	0,17	0,06	0,15	111,83	166,45	74,12	2,28	279,52	10,14	0,00	0,01	183	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,17	2,30	24,45	131,84	0,49	0,04	0,11	0,02	0,00	106,27	84,29	18,47	0,39	162,25	8,55	0,00	0,00	379	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (муки 1	50	4,00	0,50	26,50	120,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	570	23,71	23,35	97,41	691,16	1,18	0,22	0,39	0,13	0,29	306,00	363,42	108,48	3,31	586,51	20,75	0,01	0,02		
Обед																				
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,37	6,16	7,32	91,20	9,29	0,04	0,03	0,20	0,00	26,84	39,15	17,48	0,80	278,86	3,54	0,00	0,02	67	2011
СУП ЛЕТНИЙ ОВОЩНОЙ	250	3,41	5,40	12,35	112,40	11,54	0,08	0,09	0,32	0,30	43,16	69,57	26,07	1,26	438,23	6,75	0,00	0,03	103	2008
КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ	100	13,17	14,14	10,47	219,64	0,04	0,03	0,07	0,00	0,00	12,20	110,47	15,68	1,72	222,66	4,59	0,00	0,03	270	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ	200	6,65	5,56	40,60	239,09	0,00	0,19	0,02	0,02	0,08	26,71	126,60	45,96	1,66	126,66	2,67	0,00	0,01	171,4	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,12	0,12	17,37	71,73	1,20	0,01	0,01	0,00	0,00	11,56	2,97	3,71	0,59	84,37	0,60	0,00	0,00	394	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (муки 1	60	4,80	0,60	31,80	144,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,80	0,40	18,40	88,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	950	32,32	32,38	138,31	966,06	22,07	0,35	0,22	0,54	0,38	120,47	348,76	108,90	6,03	1 150,78	18,15	0,00	0,09		
Полдник																				
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С	150	12,96	15,91	35,52	339,25	0,11	0,04	0,14	0,07	0,24	88,95	161,34	29,09	0,81	116,62	1,90	0,02	0,03	188	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,23	0,00	12,11	49,33	0,05	0,00	0,01	0,00	0,00	13,66	8,90	6,55	0,89	30,72	0,00	0,00	0,00	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (муки 1	25	2,00	0,25	13,25	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	375	15,19	16,16	60,88	448,58	0,16	0,04	0,15	0,07	0,24	102,61	170,24	35,64	1,70	147,34	1,90	0,02	0,03		
Ужин																				
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,40	0,05	1,25	6,97	4,98	0,01	0,02	0,01	0,00	11,45	20,92	6,97	0,50	70,22	1,49	0,00	0,01		2008
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	100	11,82	9,69	4,87	153,88	1,13	0,07	0,11	0,52	0,36	41,97	168,12	41,10	0,93	337,69	98,87	0,01	0,42	256	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	3,38	8,24	23,58	182,43	11,53	0,13	0,11	0,05	0,14	45,65	91,66	33,27	1,37	842,19	8,94	0,00	0,04	312	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,23	0,00	12,11	49,33	0,05	0,00	0,01	0,00	0,00	13,66	8,90	6,55	0,89	30,72	0,00	0,00	0,00	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (муки 1	36	2,88	0,36	19,08	86,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	36	2,52	0,36	16,56	79,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	622	21,23	18,70	77,45	558,21	17,69	0,21	0,25	0,58	0,50	112,73	289,60	87,89	3,69	1 280,82	109,30	0,01	0,47		
Ужин 2																				
КЕФИР С САХАРОМ	200	5,63	4,85	20,73	154,69	0,56	0,05	0,24	0,03	0,00	204,26	152,00	22,40	0,16	292,39	18,00	0,00	0,03	435	2008
Итого за прием пищи:	200	5,63	4,85	20,73	154,69	0,56	0,05	0,24	0,03	0,00	204,26	152,00	22,40	0,16	292,39	18,00	0,00	0,03		
Всего за день:	2717	98,08	95,44	394,78	2 818,70	41,66	0,87	1,25	1,35	1,41	846,07	1 324,02	363,31	14,89	3 457,84	168,10	0,04	0,64		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг					
Завтрак																						
КАША ЯЧНЕВАЯ	250	9,43	14,81	41,39	337,56	0,85	0,14	0,21	0,08	0,19			210,24	272,63	41,44	1,08	341,07	14,63	0,02	0,04	184	2008
СЫР	25	5,80	7,38	0,00	91,00	0,18	0,01	0,08	0,08	0,00			220,00	125,00	8,75	0,25	22,00	0,00	0,01	0,01	15	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200/50/15	1,79	1,46	17,51	90,68	0,33	0,02	0,07	0,01	0,00			69,94	46,91	10,09	0,42	100,91	5,40	0,00	0,00	378	2011
ХЛЕБ	72	5,76	0,72	38,16	172,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием	612	22,78	24,37	97,06	692,04	1,36	0,17	0,36	0,17	0,19			500,18	444,54	60,28	1,75	463,98	20,03	0,03	0,05		
Обед																						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	1,14	8,50	3,93	99,43	25,97	0,06	0,04	0,18	0,00			15,62	27,10	20,69	1,04	300,04	2,05	0,00	0,00	23	2011
КАРТОФЕЛЬНЫЙ СУП С КЛЕЦКАМИ С РЫБА,	250/12	5,91	8,24	23,54	192,20	4,70	0,09	0,07	0,22	0,13			36,25	74,90	22,60	1,10	380,32	4,87	0,01	0,03	108	2011
ТУШЕННАЯ В ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ С	60/50	8,30	7,26	4,62	117,62	1,94	0,06	0,06	0,38	0,00			37,80	126,09	34,60	0,73	295,28	77,19	0,01	0,33	229	2011
КОМПОТ ИЗ ХЛЕБ	200	13,37	8,93	27,93	245,70	0,00	0,36	0,08	0,04	0,15			58,48	122,95	49,43	3,78	438,62	3,04	0,00	0,02	199	2011
ХЛЕБ РЖАНО-	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			8,62	0,00	1,84	0,00	1,21	0,00	0,00	0,00	TK №15	2022
Итого за прием пищи:	982	37,02	34,03	134,18	986,36	32,61	0,57	0,25	0,82	0,28			0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНО-	50	3,50	0,50	23,00	110,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	982	37,02	34,03	134,18	986,36	32,61	0,57	0,25	0,82	0,28			156,77	351,04	129,16	6,65	1 415,47	87,15	0,02	0,38		
Полдник																						
МАННИК С	180/20	13,52	14,21	62,28	431,77	0,29	0,10	0,26	0,13	1,06			23,99	178,38	24,27	1,71	290,56	16,66	0,01	0,04	KO71	2024
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,23	0,00	10,17	41,59	0,05	0,00	0,01	0,00	0,00			13,63	8,90	6,55	0,89	30,66	0,00	0,00	0,00	376	2011
Итого за прием	400	13,75	14,21	72,45	473,36	0,34	0,10	0,27	0,13	1,06			137,62	187,28	30,82	2,60	321,22	16,66	0,01	0,04		
Ужин																						
ОГУРЕЦ	70	0,56	0,07	1,74	9,77	6,98	0,02	0,03	0,01	0,00			16,04	29,30	9,77	0,70	98,35	2,09	0,00	0,01		2008
ЗАПЕКАНКА	230	10,42	17,85	23,17	295,41	11,06	0,13	0,09	0,06	0,20			17,59	83,85	30,75	1,47	780,36	6,98	0,00	0,04	291	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,23	0,00	12,11	49,33	0,05	0,00	0,01	0,00	0,00			13,66	8,90	6,55	0,89	30,72	0,00	0,00	0,00	376	2011
ХЛЕБ	40	3,20	0,40	21,20	96,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНО-	60	4,20	0,60	27,60	132,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием	600	18,61	18,92	85,82	582,51	18,09	0,15	0,13	0,07	0,20			47,29	122,05	47,07	3,06	909,43	9,07	0,00	0,05		
Ужин 2																						
БУЛОЧКА	50	4,02	5,07	28,79	176,74	0,00	0,05	0,02	0,02	0,07			9,66	35,28	6,55	0,43	66,17	0,74	0,01	0,01	471	2008
СОКИ	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	389	2011
Итого за прием	250	4,99	5,26	48,38	260,16	1,60	0,07	0,04	0,02	0,07			22,26	47,88	13,75	2,95	306,17	2,74	0,01	0,01		
Всего за день:	2844	97,15	96,79	437,89	2 994,43	54,00	1,06	1,05	1,21	1,80			864,12	1 152,79	281,08	17,01	3 416,27	135,65	0,07	0,53		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	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																				
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250	6,93	14,47	29,97	278,52	0,52	0,14	0,14	0,07	0,19	124,40	174,61	51,54	1,34	260,53	11,04	0,00	0,02	2008	
БУТЕРБРОД С ОТВАРНЫМ КУРИНЫМ ФИЛЕ	67	8,57	6,26	18,02	158,13	0,24	0,02	0,03	0,02	0,00	4,51	43,76	4,77	0,42	64,31	1,99	0,01	0,03	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	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (муки 1 сорта)	45	3,60	0,45	23,85	108,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	562	22,85	24,19	96,25	685,65	1,28	0,19	0,28	0,11	0,19	240,33	313,95	83,80	2,63	532,13	22,03	0,01	0,05		
Обед																				
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	100	1,90	8,90	7,70	119,00	7,00	0,02	0,05	0,19	0,00	41,00	37,00	15,00	0,70	315,00	0,00	0,00	0,00	2008	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ФИЛЕ ЦЫПЛЕНКА ТУШЕНОЕ В СОУСЕ	250/12/5 50/50	4,28 11,90	4,82 14,73	14,00 3,75	117,21 195,20	5,53 1,27	0,07 0,04	0,06 0,08	0,21 0,19	0,00 0,02	29,20 19,32	74,32 96,86	23,80 14,47	0,98 1,03	429,34 176,05	4,54 4,88	0,00 0,01	0,04 0,07	96 ТТК	
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	7,21	6,17	42,43	253,97	0,00	0,14	0,06	0,03	0,10	36,08	153,53	36,39	2,61	149,61	0,00	0,04	0,00	181	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,66	0,09	32,01	133,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	349	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (муки 1 сорта)	36	2,88	0,36	19,08	86,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ("Чуровской")	40	2,80	0,40	18,40	88,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	943	31,63	35,47	137,37	992,78	13,80	0,27	0,25	0,62	0,12	125,60	361,71	89,66	5,32	1 070,00	9,42	0,05	0,11		
Полдник																				
ОМЛЕТ С МЯСОМ	100	10,08	12,95	1,33	162,18	0,10	0,04	0,20	0,13	1,23	49,98	121,63	10,44	1,46	158,40	13,48	0,01	0,03	217	
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (муки 1 сорта)	200 70	0,97 5,60	0,19 0,70	19,59 37,10	83,42 168,00	1,60 0,00	0,02 0,00	0,02 0,00	0,00 0,00	0,00 0,00	12,60 0,00	12,60 0,00	7,20 0,00	2,52 0,00	240,00 0,00	2,00 0,00	0,00 0,00	0,00 0,00	389	
Итого за прием пищи:	370	16,65	13,84	58,02	413,60	1,70	0,06	0,22	0,13	1,23	62,58	134,23	17,64	3,98	398,40	15,48	0,01	0,03		
Ужин																				
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	300	11,25	18,21	23,96	305,28	12,57	0,15	0,14	0,02	0,00	21,52	151,50	40,76	2,47	999,50	11,07	0,00	0,06	258	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,23	0,00	12,11	49,33	0,05	0,00	0,01	0,00	0,00	13,66	8,90	6,55	0,89	30,72	0,00	0,00	0,00	376	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (муки 1 сорта)	50	4,00	0,50	26,50	120,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ("Чуровской")	50	3,50	0,50	23,00	110,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	600	18,98	19,21	85,57	584,61	12,62	0,15	0,15	0,02	0,00	35,18	160,40	47,31	3,36	1 030,22	11,07	0,00	0,06		
Ужин 2																				
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ	200	5,43	4,85	8,75	109,63	0,56	0,04	0,24	0,03	0,00	204,00	152,00	22,40	0,00	292,00	0,00	0,00	0,03		
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	130	0,52	0,52	12,74	61,10	13,00	0,04	0,03	0,01	0,00	20,80	14,30	10,40	2,86	361,40	2,60	0,00	0,01	338	
Итого за прием пищи:	330	5,95	5,37	21,49	170,73	13,56	0,08	0,27	0,04	0,00	224,80	166,30	32,80	2,86	653,40	2,60	0,00	0,04		
Всего за день:	2805	96,06	98,08	398,70	2 847,37	42,96	0,75	1,17	0,92	1,54	688,49	1 136,59	271,21	18,15	3 684,15	60,60	0,07	0,29		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет и- ческая ценность	Витамины					
		Белки, г	Жир ы, г	Углево д ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг
Завтрак											
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250	6,04	9,09	34,75	245,90	0,68	0,05	0,15	0,05	0,11	141,00
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С КОФЕЙНЫМ НАПИТОК С МАСЛОМ	65 200	9,95 3,88	12,85 2,91	17,50 22,71	227,34 133,33	0,22 0,62	0,05 0,04	0,11 0,13	0,13 0,02	0,05 0,00	286,84 131,72
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (муки 1	40	3,20	0,40	21,20	96,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	555	23,07	25,25	96,16	702,57	1,52	0,14	0,39	0,20	0,16	559,56
Обед											
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ И ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ	100	1,78	6,26	9,99	104,00	7,48	0,07	0,04	0,00	0,00	15,06
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ СО СМЕТАНОЙ	250/20/5	5,24	6,92	9,76	122,76	7,98	0,07	0,07	0,21	0,00	37,39
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	100	14,19	11,67	4,00	178,14	0,66	0,09	0,14	0,07	0,36	66,71
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	200	7,05	6,43	45,05	266,52	0,00	0,08	0,03	0,03	0,11	39,17
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,29	0,12	21,49	90,21	24,00	0,01	0,01	0,01	0,00	17,09
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (муки 1	48	3,84	0,48	25,44	115,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,80	0,40	18,40	88,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	963	35,19	32,28	134,13	964,83	40,12	0,32	0,29	0,32	0,47	175,42
Полдник											
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	150	2,25	0,75	31,50	144,00	15,00	0,06	0,08	0,04	0,00	12,00
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	60	5,92	9,16	29,52	224,50	0,31	0,07	0,09	0,05	0,14	70,62
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ	200	5,43	4,85	8,75	109,63	0,56	0,04	0,24	0,03	0,00	204,00
Итого за прием пищи:	410	13,60	14,76	69,77	478,13	15,87	0,17	0,41	0,12	0,14	286,62
Ужин											
БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ	100	10,19	15,68	5,69	203,42	0,56	0,03	0,06	0,00	0,00	8,58
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	200	4,18	2,40	18,42	114,62	36,19	0,06	0,07	0,10	0,04	96,34
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,16	0,01	14,92	61,56	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	13,29
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (муки 1	33	2,64	0,33	17,49	79,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,15	0,45	20,70	99,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	600	20,32	18,87	77,22	557,80	37,89	0,09	0,14	0,10	0,04	118,21
Ужин 2											
ВАТРУШКА С СЫРОМ	50	5,52	5,44	23,20	164,16	0,03	0,05	0,05	0,03	0,09	66,82
СОКИ ОВОЩНЫЕ,	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	12,60
Итого за прием пищи:	250	6,49	5,63	42,79	247,58	1,63	0,07	0,07	0,03	0,09	79,42
Всего за день:	2778	98,67	96,79	420,07	2 950,91	97,03	0,79	1,30	0,77	0,90	1 219,23

Минеральные вещества							№	Сборн
P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
141,78	31,02	0,44	225,92	12,19	0,00	0,02	189	2008
181,77	15,56	0,66	59,73	0,00	0,01	0,01	11	2008
102,29	21,27	0,41	198,66	10,80	0,00	0,00	379	2011
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
425,84	67,85	1,51	484,31	22,99	0,01	0,03		
45,94	18,19	0,77	349,10	2,70	0,00	0,02	42	2011
70,97	22,62	1,06	368,42	5,23	0,00	0,04	99	2011
203,72	42,19	0,93	373,30	117,50	0,01	0,48	268	2012
54,89	13,71	1,29	83,47	0,99	0,02	0,02	203	2011
8,91	9,93	0,35	106,12	0,30	0,00	0,00	375	2011
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
384,43	106,64	4,40	1 280,41	126,72	0,03	0,56		
42,00	63,00	0,90	522,00	0,00	0,00	0,00	338	2011
77,55	12,77	0,45	140,49	6,01	0,01	0,01	434	2011
152,00	22,40	0,00	292,00	0,00	0,00	0,03		
271,55	98,17	1,35	954,49	6,01	0,01	0,04		
85,05	11,01	1,24	192,77	4,14	0,00	0,03	289	2008
70,41	35,44	2,12	459,31	6,19	0,00	0,02	321	2011
5,10	4,58	0,43	24,87	0,00	0,00	0,00	377	2011
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
160,56	51,03	3,79	676,95	10,33	0,00	0,05		
63,49	7,61	0,45	60,14	2,01	0,01	0,01	695	1996
12,60	7,20	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011
76,09	14,81	2,97	300,14	4,01	0,01	0,01		
318,47	338,50	14,02	3 696,30	170,06	0,06	0,69		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборники 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																						
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	250	9,41	16,67	44,43	366,38	0,73	0,19	0,17	0,09	0,23	162,76	205,25	52,76	1,47	309,25	14,78	0,00	0,01			189	2008
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	45	5,58	5,05	0,31	68,99	0,00	0,02	0,14	0,09	1,00	21,18	69,58	4,35	0,91	63,42	9,06	0,01	0,02			209	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200/50/15	1,79	1,46	17,51	90,68	0,33	0,02	0,07	0,01	0,00	69,94	46,91	10,09	0,42	100,91	5,40	0,00	0,00			378	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (муки 1 сорта)	70	5,60	0,70	37,10	168,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
Итого за прием пищи:	630	22,38	23,88	99,35	694,05	1,06	0,23	0,38	0,19	1,23	253,88	321,74	67,20	2,80	473,58	29,24	0,01	0,03				
Обед																						
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ ЗЕЛЕНЬМ	100	1,59	5,09	6,04	78,75	27,30	0,02	0,03	0,04	0,00	48,95	27,81	14,76	0,59	269,00	2,43	0,00	0,02			40	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ С КУРИНОЙ ГРУДКОЙ	250/12	6,20	7,80	23,62	189,73	4,70	0,09	0,08	0,22	0,18	37,26	78,29	22,83	1,15	383,48	5,30	0,01	0,03			108	2011
КОЛБАСКА "ВИТАМИНКА"	100	17,20	17,40	3,27	236,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			82	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,25	7,83	28,57	202,32	13,84	0,16	0,14	0,05	0,12	59,91	114,58	40,41	1,63	1 019,16	11,39	0,00	0,05			312	2011
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,66	0,27	28,73	132,50	88,00	0,01	0,05	0,16	0,00	19,26	3,06	4,86	0,54	11,20	0,00	0,00	0,00			388	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (муки 1 сорта)	50	4,00	0,50	26,50	120,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ("Чуровской")	40	2,80	0,40	18,40	88,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
Итого за прием пищи:	952	36,70	39,29	135,13	1 047,30	133,84	0,28	0,30	0,47	0,30	165,38	223,74	82,86	3,91	1 682,84	19,12	0,01	0,10				
Полдник																						
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	100	13,03	13,65	22,74	267,70	0,10	0,04	0,13	0,05	0,27	70,03	116,76	18,45	0,85	176,69	1,67	0,01	0,02			225	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/20/7	0,14	0,00	19,68	79,99	0,69	0,00	0,01	0,00	0,00	12,37	4,54	4,27	0,41	20,46	0,00	0,00	0,00			377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (муки 1 сорта)	30	2,40	0,30	15,90	72,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
Итого за прием пищи:	357	15,57	13,95	58,32	419,69	0,79	0,04	0,14	0,05	0,27	82,40	121,30	22,72	1,26	197,15	1,67	0,01	0,02				
Ужин																						
ФИЛЕ ЦЫПЛЕНКА ТУШЕНОЕ В СОУСЕ СМЕТАННО-ТОМАТНОМ	50/50	9,19	12,75	3,04	163,75	1,17	0,03	0,06	0,18	0,02	16,43	76,30	12,15	0,83	145,34	3,90	0,01	0,06			ТТК 455	2013
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	230	7,28	5,10	32,93	206,49	0,00	0,19	0,10	0,02	0,06	25,92	161,47	108,98	3,81	227,06	1,96	0,00	0,01			324	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,23	0,00	9,20	37,72	0,05	0,00	0,01	0,00	0,00	13,61	8,90	6,55	0,89	30,63	0,00	0,00	0,00			376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (муки 1 сорта)	30	2,40	0,30	15,90	72,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ("Чуровской")	40	2,80	0,40	18,40	88,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
Итого за прием пищи:	600	21,90	18,55	79,47	567,96	1,22	0,22	0,17	0,20	0,08	55,96	246,67	127,68	5,53	403,03	5,86	0,01	0,07				
Ужин 2																						
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	50	4,08	5,39	28,90	180,28	0,00	0,05	0,02	0,00	0,03	10,49	36,16	6,73	0,43	67,51	0,82	0,01	0,01			429	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	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			389	2011
Итого за прием пищи:	250	5,05	5,58	48,49	263,70	1,60	0,07	0,04	0,00	0,03	23,09	48,76	13,93	2,95	307,51	2,82	0,01	0,01				
Всего за день:	2789	101,60	101,25	420,76	2 992,70	138,51	0,84	1,03	0,91	1,91	580,71	962,21	314,39	16,45	3 064,1	58,71	0,05	0,23				

10 день

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества								№ рецеп- туры	С р ецептур			
		Жиры, г	Углевод ы, г	Бел ки, 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 ПШЕНИЧНАЯ	250	9,41	43,89	6,79	300,32	0,81	0,15	0,21	0,05	0,09	18,18	226,59	44,32	2,06	339,00	13,95	0,03	0,00	189			
БУТЕРБРОДЫ ГОРЯЧИЕ С	65	10,00	19,48	7,15	197,72	0,05	0,04	0,05	0,06	0,06	14,90	99,83	9,91	0,51	53,32	0,00	0,00	0,01	7	2008		
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,73	23,87	4,60	148,97	0,68	0,04	0,14	0,02	0,00	14,99	117,18	30,85	0,90	251,03	11,70	0,00	0,00	382	2011		
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	120	0,24	9,00	0,96	45,60	0,07	0,04	0,04	0,01	0,00	4,00	20,40	13,20	0,12	186,00	0,00	0,00	0,18	338	2011		
Итого за прием пищи:	635	23,38	96,24	22,50	692,61	47,14	0,30	0,44	0,14	0,15	51,07	464,00	98,28	3,59	829,35	25,65	0,03	0,19		2011		
Обед																						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	5,16	7,32	1,37	82,21	9,29	0,04	0,03	0,20	0,00	25,84	39,13	17,48	0,80	278,86	3,54	0,00	0,02	67			
РАСОУЛЬНИК	250/20/8	8,52	14,00	7,98	165,08	5,63	0,08	0,09	0,22	0,00	33,85	103,35	26,72	1,27	464,26	6,24	0,01	0,06	96	2011		
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (филе)	200	20,01	56,91	16,98	475,84	1,77	0,09	0,11	0,26	0,00	22,47	200,60	50,20	1,77	273,74	6,10	0,02	0,11	291	2011		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ	200	0,06	20,44	0,15	85,55	1,80	0,00	0,01	0,00	0,00	11,15	2,97	5,61	0,16	36,82	0,00	0,00	0,00	375	2011		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (мука 1	32	0,32	16,96	2,56	76,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
ХЛЕБ РЖАНО-	40	0,40	18,40	2,80	88,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
Итого за прием пищи:	850	34,47	134,03	31,84	973,48	18,49	0,21	0,24	0,68	0,00	94,31	346,05	100,01	4,00	1 053,68	15,88	0,03	0,19				
Полдник																						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	14,37	1,74	31	173,67	0,13	0,04	0,25	0,17	1,64	62,61	126,99	9,74	1,44	136,18	16,21	0,02	0,03	210			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (мука 1	65	0,65	34,45	20	156,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2011		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	21,79	23	88,03	0,05	0,00	0,01	0,00	0,00	13,84	8,90	6,55	0,89	31,02	0,00	0,00	0,00	376			
Итого за прием пищи:	365	15,02	57,98	74	417,70	0,18	0,04	0,26	0,17	1,64	76,45	135,89	16,29	2,33	167,20	16,21	0,02	0,03		2011		
Ужин																						
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	100	13,34	7,22	27	178,85	11,84	0,02	0,04	0,04	0,14	36,33	35,88	12,86	0,77	147,58	3,25	0,00	0,01	298			
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ	200	4,31	15,67	31	118,11	13,14	0,09	0,11	0,90	0,06	91,33	94,09	38,30	1,39	474,57	8,64	0,00	0,04	317	2012		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	10,17	23	41,59	0,05	0,00	0,01	0,00	0,00	13,63	8,90	6,55	0,89	30,66	0,00	0,00	0,00	376	2011		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (мука 1	50	0,50	26,50	20	120,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2011		
ХЛЕБ РЖАНО-	50	0,50	23,00	20	110,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
Итого за прием пищи:	600	18,65	82,56	77	568,55	25,03	0,11	0,16	0,94	0,20	141,29	138,87	57,71	3,05	652,81	11,89	0,00	0,05				
Ужин 2																						
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С	50	0,32	0,62	22	6,18	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,51	2,24	0,23	0,03	2,50	0,21	0,00	0,00	451			
КЕФИР С САХАРОМ	200	5,00	18,98	22	149,89	1,40	0,08	0,34	0,05	0,00	240,22	190,00	28,00	0,20	292,33	18,00	0,00	0,04	435	2008		
Итого за прием пищи:	250	5,32	19,60	22	156,07	1,40	0,08	0,34	0,05	0,02	240,53	192,24	28,23	0,23	294,83	18,21	0,00	0,04		2008		
Всего за день:	2700	96,84	390,41	2	808,41	92,24	0,74	1,44	1,98	2,01	1 067,95	1 277,05	300,52	13,20	2 997,87	87,84	0,08	0,50				

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов			
		Белки, г	Жиры, г		Углевод ы, г	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																				
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ	230	9,54	13,79	37,04	311,30	0,80	0,18	0,24	0,07	0,16	225,48	93,60	2,80	386,49	15,19	0,00	0,01	183	2011	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	25	5,80	7,38	0,00	91,00	0,18	0,01	0,08	0,08	0,00	125,00	8,75	0,25	22,00	0,00	0,01	0,01	15	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	0,40	169,61	9,00	0,00	0,00	379	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (муки 1 сорта)	44	3,52	0,44	23,32	105,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ГРУША)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	5,00	0,02	0,03	0,00	0,00	19,00	12,00	2,00	155,00	1,00	0,00	0,01	338	2011	
Итого за прием пищи:	599	22,57	24,34	97,28	697,10	6,50	0,25	0,46	0,17	0,16	516,95	133,38	5,45	733,10	25,19	0,01	0,03			
Обед																				
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОРЩ С КАПУСТОЙ И	100 230/10/5	1,76 3,55	6,19 6,87	7,96 11,22	94,91 121,55	7,83 7,98	0,07 0,04	0,05 0,05	0,63 0,21	0,00	24,69 48,92	51,34 57,14	22,93 23,88	0,86 1,20	250,63 340,93	3,15 5,82	0,00 0,00	0,02 0,03	39 82	2011
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (С СОУСОМ)	60/40	7,42	12,04	12,08	186,78	1,26	0,03	0,02	0,02	0,00	21,11	33,28	9,65	0,41	94,99	1,91	0,00	0,01	279	2011
ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ С МАСЛОМ	180	16,68	6,76	34,87	267,24	0,00	0,45	0,10	0,03	0,11	69,17	152,86	61,04	4,71	547,24	3,81	0,00	0,02	199	2011
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	200	0,33	0,10	31,60	130,14	0,18	0,00	0,01	0,00	0,00	20,67	11,21	15,87	0,41	131,02	0,00	0,00	0,00	401	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (муки 1 сорта)	36	2,88	0,36	19,08	86,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,80	0,40	18,40	88,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	901	35,42	32,72	135,21	975,02	17,25	0,59	0,23	0,89	0,11	184,56	305,83	133,37	7,59	1 364,81	14,69	0,00	0,08		
Полдник																				
МАННИК С ПОВИДЛОМ	180/20	14,17	15,54	67,80	468,05	0,24	0,12	0,25	0,13	1,01	114,33	175,40	24,32	1,66	275,66	15,12	0,02	0,04	КО71	2024
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,23	0,00	8,23	33,85	0,05	0,00	0,01	0,00	0,00	13,59	8,90	6,55	0,89	30,60	0,00	0,00	0,00	376	2011
Итого за прием пищи:	400	14,40	15,54	76,03	501,90	0,29	0,12	0,26	0,13	1,01	127,92	184,30	30,87	2,55	306,26	15,12	0,02	0,04		
Ужин																				
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	300	12,80	17,87	24,14	309,41	12,52	0,16	0,15	0,35	0,00	32,31	160,32	45,50	2,30	949,88	10,80	0,01	0,10	289	2011
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,05	0,01	14,70	60,03	0,96	0,00	0,00	0,00	0,00	11,10	1,19	2,57	0,05	10,87	0,00	0,00	0,00	436	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (муки 1 сорта)	50	4,00	0,50	26,50	120,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,50	0,50	23,00	110,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	600	20,35	18,88	88,34	599,44	13,48	0,16	0,15	0,35	0,00	43,41	161,51	48,07	2,35	960,75	10,80	0,01	0,10		
Ужин 2																				
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ	180	4,89	4,37	7,87	98,67	0,50	0,04	0,21	0,03	0,00	183,60	136,80	20,16	0,00	262,80	0,00	0,00	0,03		
ВАФЛИ	20	0,56	0,66	15,46	70,80	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	3,20	7,20	2,00	0,30	28,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	200	5,45	5,03	23,33	169,47	0,50	0,05	0,22	0,03	0,00	186,80	144,00	22,16	0,30	290,80	0,00	0,00	0,03		
Всего за день:	2700	98,19	96,51	420,19	2 942,93	38,02	1,17	1,32	1,57	1,28	1 059,64	1 250,01	367,85	18,24	3 655,72	65,80	0,04	0,28		

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептов			
		Белки, г	Жиры, г		Углевод-ы, г	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг	
Завтрак																				
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	250	7,96	9,60	37,19	266,72	0,78	0,08	0,18	0,06	0,11	167,06	138,12	23,73	0,49	268,76	13,50	0,00	0,01	189	2008
БУТЕРБРОДЫ ГОРЯЧИЕ С СЫРОМ	64	7,12	12,29	15,01	200,45	0,06	0,03	0,06	0,07	0,10	169,01	105,82	9,62	0,45	47,78	0,00	0,00	0,01	7	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,75	3,01	19,57	121,65	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	111,33	95,58	27,49	0,87	207,14	9,00	0,00	0,00	382	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (муки 1 сорта)	48	3,84	0,48	25,44	115,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	562	22,67	25,38	97,21	704,02	1,36	0,14	0,35	0,15	0,21	447,40	339,52	60,84	1,81	523,68	22,50	0,00	0,02		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С	100	1,44	6,09	8,42	94,18	3,90	0,01	0,03	0,00	0,00	33,11	38,11	19,34	1,23	280,66	6,79	0,00	0,02	52	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С	250	5,02	4,79	20,16	144,27	6,70	0,10	0,07	0,21	0,00	31,02	74,31	25,49	1,22	505,58	5,19	0,00	0,04	103	2011
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	100	15,88	6,59	11,44	166,74	0,81	0,08	0,12	0,04	0,09	68,90	213,93	46,98	0,67	416,72	133,40	0,01	0,55	255	2012
РИЗОТТО С ОВОЩАМИ	180	3,80	14,47	38,00	271,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	548	2016
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	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 (муки 1 сорта)	36	2,88	0,36	19,08	86,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,80	0,40	18,40	88,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	906	31,82	32,70	134,86	928,20	11,41	0,19	0,22	0,25	0,09	141,49	326,35	93,61	3,12	1 204,16	145,38	0,01	0,61		
Полдник																				
ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С ТВОРОГОМ	125	12,27	15,04	32,68	317,72	1,64	0,07	0,20	1,54	0,43	128,24	169,96	41,67	1,45	270,06	8,08	0,01	0,06	154	2012
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И	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	389	2011
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	0,03	0,01	0,00	0,00	35,00	17,00	11,00	0,10	155,00	0,00	0,00	0,15	338	2011
Итого за прием пищи:	425	14,04	15,43	59,77	439,14	41,24	0,15	0,25	1,55	0,43	175,84	199,56	59,87	4,07	665,06	10,08	0,01	0,21		
Ужин																				
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1,11	0,20	3,82	24,12	25,13	0,06	0,04	0,17	0,00	14,07	26,13	20,10	1,01	291,45	2,01	0,00	0,00		2008
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ С МЕЛКОРУБЛЕННЫМ МЯСОМ	270	12,54	18,47	38,60	372,26	19,67	0,22	0,15	0,56	0,00	48,82	146,61	60,43	2,61	1 341,11	13,39	0,00	0,08	133	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,23	0,00	8,23	33,85	0,05	0,00	0,01	0,00	0,00	13,59	8,90	6,55	0,89	30,60	0,00	0,00	0,00	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (муки 1 сорта)	30	2,40	0,30	15,90	72,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,10	0,30	13,80	66,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	630	18,38	19,27	80,35	568,23	44,85	0,28	0,20	0,73	0,00	76,48	181,64	87,08	4,51	1 663,16	15,40	0,00	0,08		
Ужин 2																				
КЕФИР С САХАРОМ	220	6,19	5,34	20,51	160,98	0,62	0,06	0,26	0,04	0,00	224,64	167,20	24,64	0,18	321,56	19,80	0,00	0,04	435	2008
Итого за прием пищи:	220	6,19	5,34	20,51	160,98	0,62	0,06	0,26	0,04	0,00	224,64	167,20	24,64	0,18	321,56	19,80	0,00	0,04		
Всего за день:	2743	93,10	98,12	392,70	2 800,57	99,48	0,82	1,28	2,72	0,73	1 065,85	1 214,27	326,04	13,69	4 377,62	213,16	0,02	0,96		

13 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества								№ рецеп- туры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углевод ы, г	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																				
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	250	8,29	14,09	38,06	312,88	0,59	0,17	0,16	0,07	0,17	141,02	208,47	62,81	1,65	306,68	12,68	0,00	0,02	189	2008
БУТЕРБРОД С ОТВАРНЫМ КУРИНЫМ	60	8,28	6,96	15,42	157,39	0,25	0,05	0,04	0,02	0,00	10,34	64,55	8,81	0,74	93,81	2,05	0,01	0,04	4	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200/50/15	2,91	2,43	19,38	111,63	0,54	0,03	0,12	0,02	0,00	110,74	75,71	14,57	0,45	159,31	9,00	0,00	0,00	378	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (муки 1 сорта)	45	3,60	0,45	23,85	108,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	620	23,08	23,93	96,71	689,90	1,38	0,25	0,32	0,11	0,17	262,10	348,73	86,19	2,84	559,80	23,73	0,01	0,06		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	1,09	6,16	3,47	75,82	24,90	0,05	0,05	0,21	0,00	33,08	24,82	18,54	0,95	268,37	1,44	0,00	0,02	23	2011
СУП ЛЕТНИЙ ОВОЩНОЙ	250	4,66	6,53	12,42	127,83	11,54	0,08	0,12	0,34	0,52	47,89	85,13	27,04	1,47	452,41	8,78	0,00	0,04	103	2008
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (ФИЛЕ ЦБ)	250	19,55	20,52	58,03	495,29	2,16	0,10	0,12	0,33	0,00	27,70	224,30	54,32	2,04	317,22	7,28	0,02	0,13	291	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,23	0,12	21,54	89,34	7,20	0,01	0,13	0,00	0,00	18,17	0,00	6,42	0,00	49,42	0,00	0,00	0,00	375	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (муки 1 сорта)	40	3,20	0,40	21,20	96,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,80	0,40	18,40	88,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	880	31,53	34,13	135,06	972,28	45,80	0,24	0,42	0,88	0,52	126,84	334,25	106,32	4,46	1 087,4 2	17,50	0,02	0,19		
Полдник																				
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	160	10,04	12,61	23,46	247,66	11,22	0,15	0,13	0,02	0,06	19,64	141,83	38,02	2,31	917,43	9,85	0,00	0,06	299	2008
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И	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	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (муки 1 сорта)	36	2,88	0,36	19,08	86,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	396	13,89	13,16	62,13	417,48	12,82	0,17	0,15	0,02	0,06	32,24	154,43	45,22	4,83	1 157,4 3	11,85	0,00	0,06		
Ужин																				
ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ РУБЛЕННЫЕ	100	9,56	4,99	11,14	128,06	1,06	0,07	0,09	0,03	0,15	50,79	151,63	34,07	1,40	274,96	69,81	0,01	0,29	237	2011
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	200	3,09	13,84	16,90	205,52	12,47	0,09	0,08	0,59	0,14	51,80	71,57	29,78	1,29	490,43	6,97	0,00	0,04	143	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,15	0,01	12,96	53,49	0,98	0,00	0,01	0,00	0,00	12,89	4,90	4,47	0,42	23,18	0,00	0,00	0,00	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (муки 1 сорта)	30	2,40	0,30	15,90	72,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,50	0,50	23,00	110,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	602	18,70	19,64	79,90	569,07	14,51	0,16	0,18	0,62	0,29	115,48	228,10	68,32	3,11	788,57	76,78	0,01	0,33		
Ужин 2																				
ЙОГУРТ	230	4,60	3,45	6,90	110,40	1,61	0,07	0,39	0,06	0,00	276,00	218,50	32,20	0,00	335,80	0,00	0,00	0,05		2008
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (БАНАНЫ)	220	3,30	1,10	46,20	211,20	22,00	0,09	0,11	0,06	0,00	17,60	61,60	92,40	1,32	765,60	0,00	0,00	0,00	338	2011
Итого за прием пищи:	450	7,90	4,55	53,10	321,60	23,61	0,16	0,50	0,12	0,00	293,60	280,10	124,60	1,32	1 101,4 0	0,00	0,00	0,05		
Всего за день:	2948	95,10	95,41	426,90	2 970,33	98,12	0,98	1,57	1,75	1,04	830,26	1 345,6 1	430,65	16,56	4 694,6 2	129,86	0,04	0,69		

14 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							I, мкг		№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углевод Ы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																				
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	8,54	11,29	1,44	141,57	0,11	0,03	0,22	0,15	1,48	54,00	114,98	8,64	1,33	121,12	14,74	0,02	0,03	210	2011
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	250	5,83	9,50	36,85	257,04	0,60	0,05	0,14	0,05	0,12	127,31	135,36	30,59	0,45	208,53	10,99	0,01	0,02	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,31	2,43	21,78	122,85	0,52	0,04	0,11	0,02	0,00	111,32	87,89	19,03	0,40	169,46	9,00	0,00	0,00	379	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (муки 1 сорта)	72	5,76	0,72	38,16	172,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	602	23,44	23,94	98,23	694,26	1,23	0,12	0,47	0,22	1,60	292,63	338,23	58,26	2,18	499,11	34,73	0,03	0,05		
Обед																				
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО	100	2,89	5,18	6,07	82,30	5,30	0,08	0,04	0,01	0,00	19,55	54,06	18,81	0,62	102,05	0,00	0,00	0,00	10	2012
СУП-ХАРЧО	250/15	7,22	5,28	11,98	124,64	1,66	0,04	0,04	0,02	0,00	19,81	70,22	16,76	0,64	139,12	2,07	0,00	0,05		2025
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С ОВОЩАМИ	100	11,17	14,21	9,88	212,86	2,45	0,07	0,10	0,23	0,00	99,30	184,09	43,02	1,43	314,62	76,57	0,01	0,32	259	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	190	4,43	9,60	30,32	225,96	14,75	0,17	0,15	0,06	0,15	58,96	119,65	42,52	1,73	1 081,87	11,82	0,00	0,05	312	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,66	0,09	32,01	133,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,50	0,50	23,00	110,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (муки 1 сорта)	45	3,60	0,45	23,85	108,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	950	33,47	35,31	137,11	996,76	24,16	0,36	0,33	0,32	0,15	197,62	428,02	121,11	4,42	1 637,66	90,46	0,01	0,42		
Полдник																				
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	210	0,84	0,84	20,58	98,70	21,00	0,06	0,04	0,01	0,00	33,60	23,10	16,80	4,62	583,80	4,20	0,00	0,02	338	2011
ПИРОЖКИ СДОБНЫЕ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ	65	9,02	8,69	28,57	228,07	0,23	0,07	0,06	0,01	0,10	14,93	78,68	11,34	1,01	142,92	3,27	0,01	0,02	406.2	2011
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ	200	5,43	4,85	8,75	109,63	0,56	0,04	0,24	0,03	0,00	204,00	152,00	22,40	0,00	292,00	0,00	0,00	0,03		
Итого за прием пищи:	475	15,29	14,38	57,90	436,40	21,79	0,17	0,34	0,05	0,10	252,53	253,78	50,54	5,63	1 018,72	7,47	0,01	0,07		
Ужин																				
ФИЛЕ ЦЫПЛЕНКА ТУШЕНОЕ В СОУСЕ	50/50	11,21	18,31	2,78	220,84	1,25	0,04	0,08	0,20	0,04	19,42	92,21	13,84	0,98	169,19	4,74	0,01	0,07	ТТК	2013
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	181	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,23	0,00	17,91	72,55	0,05	0,00	0,01	0,00	0,00	13,77	8,90	6,55	0,89	30,90	0,00	0,00	0,00	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (муки 1 сорта)	40	3,20	0,40	21,20	96,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	80	5,60	0,80	36,80	176,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	620	20,24	19,51	78,69	565,39	1,30	0,04	0,09	0,20	0,04	33,19	101,11	20,39	1,87	200,09	4,74	0,01	0,07		
Ужин 2																				
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И	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	389	2011
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ	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		
Итого за прием пищи:	250	4,72	5,09	56,79	291,92	1,60	0,06	0,05	0,01	0,00	27,10	57,60	17,20	3,57	295,00	2,00	0,00	0,00		
Всего за день:	2897	97,16	98,23	428,72	2 984,73	50,08	0,75	1,28	0,80	1,89	803,074	1 178,74	267,50	17,67	3 650,58	139,40	0,06	0,61		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ																	
Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества								
	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
Итого за весь период	1 349,12	1 353,37	5 762,63	40 644,04	1 269,38	11,85	18,37	22,35	19,18	12 459,54	16 894,73	4 372,14	227,83	50 429,54	1 773,00	0,81	7,72
Среднее значение за период	96,37	96,67	411,62	2 903,15	90,67	0,85	1,31	1,60	1,37	889,97	1 206,77	312,30	16,27	3 602,11	126,64	0,06	0,55
Содержание белков, жиров, углеводов в	13.3	30.0	56.7														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин	Ужин 2
12-18 лет	599	924	396	604	265