

Государственное областное бюджетное общеобразовательное учреждение «Кильдинская коррекционная школа – интернат»

УТВЕРЖДАЮ:



Директор ГОБОУ «Кильдинская КШИ»

Тиканова Елена Николаевна

«31» августа 2022 года

(Приказ № 46/13 – ОД от 31.08.2022)

Меню четырнадцатидневное (примерное)

Для детей с круглосуточным пребыванием в учреждении

Возрастная категория 12-18 лет.

Сезон: осенне-зимний

Меню составлено с соответствием документа: Главный государственный санитарный врач Российской Федерации Постановление от 27 октября 2020 года 132 Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"

Меню составлено на основании сборников рецептов:

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания общеобразовательных школах под ред. В.Т.Лапшиной, издательство «Хлебпродинформ», 2004.
2. Методические указания города Москвы «Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях», М., 2007
3. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: плюс, 2005г.
4. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб. Речь, 2008. - 800 с.
5. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П Могильного и В.А. Тутельяна. -М.: ДеЛи принт, 2011. -544с.
6. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений региональный центр питания, г. Пермь, 2012 г.

Дел

МЕНЮ

12-18 лет

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день
Завтрак						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ 40	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 120	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40	БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ 40	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30	МАНДАРИНЫ 120	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 250	КАБАЧКИ, ЗАПЕЧЕННЫЕ ПОД СОУСОМ 170	КАША ИЗ ОВСЯННЫХ ХЛОПЬЕВ, ЖИДКАЯ, МОЛОЧНАЯ 240	САРДЕЛЬКИ ОТВАРНЫЕ 100/8	СУП МОЛОЧНЫЙ С ГРЕЧНЕВОЙ КРУПОЙ 250	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 110	КАША "ЯНТАРНАЯ" 250
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ 200	ЧАЙ СЛАДКИЙ С МОЛОКОМ, 200	ЧАЙ СЛАДКИЙ С ЛИМОНОМ (200/10/7) 217	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 150	ЧАЙ С САХАРОМ 200	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ 170	ЧАЙ СЛАДКИЙ С ЛИМОНОМ (200/10/7) 217
БАТОН 60	БАТОН 40	БАТОН 53	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ 200	БАТОН 70	ЧАЙ СЛАДКИЙ С МОЛОКОМ 200	БАТОН 43
	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20		БАТОН 52		БАТОН 44	
II Завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ 30	СОК МУЛЬТИФРУКТОВЫЙ 200	СОК ПЕРСИКОВЫЙ 200	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	СОК В АССОРТИМЕНТЕ (овощной) 200	СОК МУЛЬТИФРУКТОВЫЙ 200
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА 200					
Обед						
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ 100	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 100	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ 100	ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ 100	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СЕЛЬДЬЮ 100	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ(в ассортименте) 100	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ 100
БОРЩ (бульон мясной) 250/20	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА РЫБНОМ БУЛЬОНЕ (с рыбой)) 250/50	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ 250	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ (на бульоне из курицы) 250/16	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ (на бульоне из курицы) 250/25	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ 250	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (на мясном бульоне) 250/19
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ 5	КОТЛЕТА "ЗДОРОВЬЕ" 120	ЖАРКОЕ ПО- ДОМАШНЕМУ 250	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА 10	СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ 5	СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ 5	СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ 5
КОТЛЕТЫ (говядина) 110	СОУС МОЛОЧНЫЙ (для подачи к блюду) 50	КОМПОТ СЛАДКИЙ ИЗ КУРАГИ 200	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ 110	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ 120	ПЕЧЕНЬ ПО- СТРОГАНОВСКИ 120	РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ 250
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ 50	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ ПЕРЛОВОЙ КРУПЫ 200	БАТОН 77	СОУС МОЛОЧНЫЙ С МОРКОВЬЮ 50	СОУС МОЛОЧНЫЙ 50	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ 200	КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННОЙ СМОРОДИНЫ И КЛУБНИКИ. 180
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 210	КИСЕЛЬ СЛАДКИЙ ИЗ ВИШНИ СВЕЖЕМОРОЖЕННОЙ 180	ХЛЕБ РЖАНОЙ 90	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С ЛУКОМ 200	ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ 180	КОМПОТ ИЗ ЯГОД КОНСЕРВИРОВАННЫХ 180	БАТОН 20
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ БЕЗ САХАРА 200	БАТОН 73		НАПИТОК ЛИМОННЫЙ 180	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СУШЕНЫХ 180	БАТОН 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 70

БАТОН 37	ХЛЕБ РЖАНОЙ 80		БАТОН 42	БАТОН 26	ХЛЕБ РЖАНОЙ 80	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 55			ХЛЕБ РЖАНОЙ 48	ХЛЕБ РЖАНОЙ 70		
Полдник						
ЯБЛОКИ 100	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННОЙ ЯГОДЫ (в ассортимент.) 150/50	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ ЯБЛОЧНЫМ 160/40	БАНАНЫ 150	СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ БЕЗ САХАРА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 160/40	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ 120	ВИНОГРАД 150
ВАТРУШКИ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА 60	КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ЯБЛОКАМИ 60	КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ 180	КАБАЧКИ, ЗАПЕЧЕННЫЕ ПОД СОУСОМ 180	ГРЕНКИ С СЫРОМ 50
ЧАЙ СЛАДКИЙ С ЛИМОНОМ (200/10/7) 217	БАТОН 20	БАТОН 20	ЧАЙ СЛАДКИЙ С МОЛОКОМ, 200	БАТОН 20	КИСЕЛЬ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 200
					БАТОН 50	
Ужин						
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ 120	ГРУШИ 100	АПЕЛЬСИНЫ 100	ГОЛУБЦЫ С МЯСОМ И РИСОМ 250	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ 120	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ 120	ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕННЫЙ (говядина) 120
МОРКОВЬ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ 180	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ 250	ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ 250	ЧАЙ БЕЗ САХАРА С ДЖЕМОМ 220	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ 230	РАГУ ОВОЩНОЕ 180	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 190
ЧАЙ С САХАРОМ 200	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ 50	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА 200	БАТОН 70	ЧАЙ СЛАДКИЙ С ЛИМОНОМ (200/10/7) 217	ЧАЙ БЕЗ САХАРА С ДЖЕМОМ 220	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ, СЛАДКИЙ 200
БАТОН 55	СОК В АССОРТИМЕНТЕ (фруктово-ягодный) 200	БАТОН 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 60	БАТОН 33	БАТОН 60	БАТОН 50
ХЛЕБ РЖАНОЙ 65	БАТОН 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30		ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50
	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20					
Ужин 2						
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ, БЕЗ ДОБАВОК (питьевой) 180	КЕФИР 2,5% ЖИРНОСТИ 200	ЙОГУРТ 2,5 % Ж. С ФРУКТОВЫМИ ДОБАВКАМИ (питьевой) 180	РЯЖЕНКА 2,5 % ЖИРНОСТИ 200	КИВИ 100	ПРОСТОКВАША 200	ПРЯНИКИ 25
ПРЯНИКИ 25		ВАФЛИ 20		ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ, БЕЗ ДОБАВОК, (ложковый) 100		КЕФИР, 2,5 % ЖИРНОСТИ 180

МЕНЮ

12-18 лет

8 день	9 день	10 день	11 день	12 день	13 день	14 день
Завтрак						
ЯБЛОКИ 100	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ 40	БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ 45	ОМЛЕТ С СЫРОМ 100	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 15	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 50	БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ 55
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ 100/8	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ 250	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПЕРЛОВОЙ КРУПЫ 250	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ 170	СУП МОЛОЧНЫЙ С РИСОВОЙ КРУПКОЙ 250	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ КРУПЫ 250	СУП МОЛОЧНЫЙ С ПШЕНИЧНОЙ КРУПКОЙ 250
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ 100	ЧАЙ БЕЗ САХАРА 200	ЧАЙ СЛАДКИЙ С МОЛОКОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ЧАЙ СЛАДКИЙ С ЛИМОНОМ (200/10/7) 217	ЧАЙ С САХАРОМ 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ 200
КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ 180	БАТОН 60	БАТОН 20	БАТОН 50	БАТОН 68	БАТОН 50	БАТОН 20
БАТОН 50		АПЕЛЬСИН 150	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30			КИВИ 100
ТВОРОЖОК ДЕТСКИЙ (4,5 % ж.) 50						
II Завтрак						
СОК ПЕРСИКОВЫЙ 200	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	СОК В АССОРТИМЕНТЕ (фруктово-ягодный) 200	РЯЖЕНКА 2,5 % ЖИРНОСТИ 200	СОК ПЕРСИКОВЫЙ 200	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 180	СОК АССОРТИМЕНТЕ (овощной) 200
				ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ, БЕЗ ДОБАВОК (ложковый) 100	ПЕЧЕНЬЕ 20	
Обед						
САЛАТ РЫБНЫЙ 100	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ 100	САЛАТ "СВЕКОЛКА" 100	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ И КУРАГОЙ 100	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ 100	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ 100	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК 100
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ 250	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ 250	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ (на курином..бульоне) 235/15	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ(на курином бульоне) 250/25	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ (на бульоне из курицы) 250/25	СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ (с гренками) 250/10	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ 250
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ 5	ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С ЧЕРНОСЛИВОМ 100	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ 95/5	СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ 5	БИТОЧКИ ИЗ КУР 120	МЯСО ТУШЕНОЕ 100	СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ 5
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ) 100/37	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ РИСОВОЙ КРУПЫ 200	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 230	ПТИЦА ОТВАРНАЯ 120	ОВОЩНОЕ РАГУ С КАБАЧКАМИ 180	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 180	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 100
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 180	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ КОНСЕРВИРОВАННЫХ (в ассортименте) 180	МОРС ИЗ ЯГОДЫ СВЕЖЕМОРОЖЕННОЙ (в ассортименте) 180	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С КАШЕЙ 180	КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОДЫ СВЕЖЕМОРОЖЕННОЙ (в ассортименте) 180	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ 180	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ ПЕРЛОВОЙ КРУПЫ 220

МОРС ИЗ ВИШНИ СВЕЖЕМОРОЖЕННОЙ 180	БАТОН 90	БАТОН 67	СОК МУЛЬТИФРУКТОВЫЙ 200	БАТОН 62	ХЛЕБ РЖАНОЙ 80	ЧАЙ С САХАРОМ 200
БАТОН 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 100	ХЛЕБ РЖАНОЙ 80	БАТОН 79	ХЛЕБ РЖАНОЙ 82		БАТОН 80
ХЛЕБ РЖАНОЙ 30			ХЛЕБ РЖАНОЙ 50			ХЛЕБ РЖАНОЙ 95
Полдник						
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ 120	ГРУШИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ (запеченные) 100	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С КИСЕЛЕМ ИЗ КУРАГИ (густым) 150/50	САЛАТ ФРУКТОВЫЙ. 100	ЗРАЗЫ ИЗ ТВОРОГА С ЧЕРНОСЛИВОМ 200	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С ЙОГУРТОМ 150/50	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ 180	СОУС ЧЕРНОСМОРОДИНОВ ЫЙ 50	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ БЕЗ САХАРА 180	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ 60	БАТОН 20	ЧАЙ БЕЗ САХАРА 200	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ 250
ЧАЙ С САХАРОМ 200	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ 60		ЧАЙ БЕЗ САХАРА С ДЖЕМОМ 220	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ 180	БАТОН 20	КОМПОТ ИЗ КЛУБНИКИ СВЕЖЕМОРОЖЕННОЙ 180
ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ 200					БАТОН 30
Ужин						
ВИНОГРАД 100	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ 100	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 120	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ) 100	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ 120	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ 120	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ 120
ЗАПЕКАНКА (РУЛЕТ) КАРТОФЕЛЬНАЯ С СУБПРОДУКТАМИ 250	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ 250	ИКРА МОРКОВНАЯ 180	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 250	СОУС МОЛОЧНЫЙ 30	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ РИСОВОЙ КРУПЫ 200	РИС ОТВАРНОЙ 220
СОУС ТОМАТНЫЙ 50	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ЧАЙ СЛАДКИЙ С ЛИМОНОМ (200/10/7) 217	КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ 180	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 230	КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ 180	ЧАЙ СЛАДКИЙ С ЛИМОНОМ (200/10/7) 217
ЧАЙ БЕЗ САХАРА С ДЖЕМОМ 220	БАТОН 30	БАТОН 63	БАТОН 80	ЧАЙ С САХАРОМ 200	БАТОН 60	БАТОН 42
БАТОН 70	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	БАТОН 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25
ХЛЕБ РЖАНОЙ 60				ХЛЕБ РЖАНОЙ 26		
Ужин 2						
РЯЖЕНКА 2,5 % ЖИРНОСТИ 200	ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ, С ФРУКТОВЫМИ ДОБАВКАМИ (питьевой) 200	ПРОСТОКВАША 2,5 % ЖИРНОСТИ 200	БАНАНЫ 200	КИВИ 200	МАНДАРИНЫ 200	КЕФИР 200
					ЙОГУРТ 2,5 % Ж С ФРУКТОВЫМИ ДОБАВКАМИ (ложковый) 100	

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал		Минеральные вещества			№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак											
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	5.8	12.2	6.5	122.7	0.00	155.11	8.04	0.34	3	2008
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	3.9	2.3	15.5	133.9	1.00	149.00	19.00	1.50	112	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	3.5	3.3	25.2	144.6	0.16	124.48	23.49	0.51	380	2011
БАТОН	60	4.8	0.6	29.5	142.8	0.00	13.80	20.40	1.20	30	2008
Итого за прием пищи:	550	18.0	18.4	76.6	544.1	1.16	442.39	70.93	3.55		
II Завтрак											
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	1.60	12.60	7.20	2.52	389	2011
Итого за прием пищи:	200	1.0	0.2	19.6	83.4	1.60	12.60	7.20	2.52		
Обед											
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	100	0.6	0.2	4.2	19.9	25.00	14.00	20.00	0.90	71	2011
БОРЩ (бульон мясной)	250/20	6.2	5.4	30.9	124.7	11.00	45.00	21.00	1.00	75	2008
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	0.1	0.7	0.2	10.0	0.01	3.66	0.32	0.01	82/1	2021
КОТЛЕТЫ (говядина)	110	14.1	12.8	27.9	346.2	0.00	10.80	21.60	1.80	272	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	50	0.7	4.7	4.3	62.3	1.43	11.54	7.68	0.30	349	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	210	4.5	7.4	30.0	205.2	14.54	57.86	42.15	1.67	312	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ БЕЗ САХАРА	200	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	8.10	1.80	0.00	11/1	2021
БАТОН	37	3.0	0.4	18.2	88.1	0.00	8.51	12.58	0.74	30	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	3.6	0.7	18.4	95.7	0.00	19.25	25.85	2.15	34	2008
Итого за прием пищи:	1037	32.7	32.2	134.0	952.0	51.98	178.72	152.98	8.57		
Полдник											
ЯБЛОКИ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	16.00	8.00	2.20	31	2008
ВАТРУШКИ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	60	12.9	13.4	37.3	317.6	0.11	4.83	10.60	0.50	410.1	2011
ЧАЙ СЛАДКИЙ С ЛИМОНОМ (200/10/7)	217	0.3	0.0	10.3	43.4	1.16	15.91	6.66	0.80	9/1	2021
Итого за прием пищи:	377	13.5	13.8	57.4	408.0	11.27	36.74	25.26	3.50		
Ужин											
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	120	8.0	18.2	4.1	103.4	1.03	52.78	67.33	1.08	227	2011
МОРКОВЬ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	180	2.6	2.3	10.8	175.0	4.00	54.00	42.00	1.00	344	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	5.0	20.0	0.00	0.26	0.00	0.02	2/1	2021
БАТОН	55	4.4	0.6	27.0	130.9	0.00	12.65	18.70	1.10	30	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	65	4.3	0.8	21.7	113.1	0.00	22.75	30.55	2.54	34	2008
Итого за прием пищи:	620	19.4	21.8	68.7	542.4	5.03	142.44	158.58	5.74		
Ужин 2											
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ, БЕЗ ДОБАВОК (питьевой)	180	4.9	4.4	7.9	98.7	0.50	183.60	20.16	0.00	94/1	2021
ПРЯНИКИ	25	1.5	1.2	18.8	91.5	0.00	2.75	2.25	0.20	602	2012

Итого за прием пищи:	205	6.4	5.6	26.6	190.2	0.50	186.35	22.41	0.20
Всего за день:		91.0	92.0	383.0	2 720.0	71.54	999.24	437.36	24.08

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал		Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг			
Завтрак												
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	6.2	3.1	19.8	184.7	0.10	76.02	12.54	1.94	210	2011	
КАБАЧКИ, ЗАПЕЧЕННЫЕ ПОД СОУСОМ	170	5.5	13.2	21.3	169.8	12.87	87.23	18.59	1.43	173	2008	
ЧАЙ СЛАДКИЙ С МОЛОКОМ,	200	4.6	3.8	14.5	112.0	0.86	167.17	22.04	0.87	32 /1	2021	
БАТОН	40	3.2	0.4	19.6	95.2	0.00	9.20	13.60	0.80	30	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	6.7	34.8	0.00	7.00	9.40	0.78	34	2008	
Итого за прием пищи:	550	20.8	20.8	81.9	596.4	13.83	346.62	76.17	5.82			
II Завтрак												
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	30	0.9	3.2	16.5	99.0	6.00	6.00	3.75	0.23	2	2008	
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0.2	0.0	0.4	2.4	0.04	13.21	5.90	0.74	4/1	2021	
Итого за прием пищи:	230	1.1	3.2	16.9	101.4	6.04	19.21	9.65	0.97			
Обед												
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1.4	6.9	7.3	97.5	9.29	26.84	17.48	0.81	67	2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА РЫБНОМ БУЛЬОНЕ(с рыбой))	250/50	2.5	2.9	19.3	113.3	9.60	25.82	28.49	1.26	77	2012	
КОТЛЕТА "ЗДОРОВЬЕ"	120	11.1	5.6	2.6	158.5	0.67	46.52	35.63	3.24	38	2012	
СОУС МОЛОЧНЫЙ (для подачи к блюду)	50	1.0	2.9	3.5	44.0	0.13	27.60	3.46	0.06	326	2011	
КАША ВЯЗКАЯ ИЗ ПЕРЛОВОЙ КРУПЫ	200	3.4	8.1	23.8	181.5	0.00	19.67	14.55	0.68	303.1	2011	
КИСЕЛЬ СЛАДКИЙ ИЗ ВИШНИ СВЕЖЕМОРОЖЕННОЙ	180	0.2	0.1	17.2	71.5	1.62	18.37	7.91	0.13	18/1	2021	
БАТОН	73	5.6	2.2	36.6	189.1	0.00	16.06	24.09	1.46	30	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	5.3	1.0	26.7	139.2	0.00	28.00	37.60	3.12	34	2008	
Итого за прием пищи:	1103	30.4	29.6	137.0	994.5	21.31	208.88	169.21	10.76			
Полдник												
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННОЙ ЯГОДЫ (в ассортимент.)	150/50	8.7	10.3	26.0	231.8	0.29	202.70	33.39	1.05	224	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	180	3.2	3.3	21.4	128.7	0.14	104.39	24.65	0.73	383	2005	
БАТОН	20	1.6	0.2	9.8	47.6	0.00	4.60	6.80	0.40	30	2008	
Итого за прием пищи:	400	13.5	13.8	57.2	408.0	0.43	311.69	64.84	2.18			
Ужин												
ГРУШИ	100	0.4	0.3	10.3	47.0	5.00	19.00	12.00	2.00	338	2005	
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	250	10.8	15.8	16.6	179.6	5.55	41.84	45.64	0.98	294	2012	
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ	50	1.0	2.5	4.1	47.2	0.93	14.01	4.84	0.23	333	2011	
СОК В АССОРТИМЕНТЕ(фруктово-ягодный)	200	1.0	0.2	19.8	86.0	4.00	14.00	8.00	2.80	442	2008	
БАТОН	50	4.0	0.5	24.6	119.0	0.00	11.50	17.00	1.00	30	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	6.7	34.8	0.00	7.00	9.40	0.78	34	2008	
Итого за прием пищи:	670	18.4	19.5	82.0	513.6	15.48	107.35	96.88	7.79			
Ужин 2												

КЕФИР 2,5% ЖИРНОСТИ	200	5.8	5.0	8.0	106.0	1.40	240.00	28.00	0.20	435	2008
Итого за прием пищи:	200	5.8	5.0	8.0	106.0	1.40	240.00	28.00	0.20		
Всего за день:		90.0	92.0	383.0	2 720.0	58.49	1 233.7 5	444.75	27.72		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал		Минеральные вещества			№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			С, мг	Са, мг	Mg, мг		
Завтрак											
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5.1	4.6	0.3	63.0	0.00	22.00	5.00	1.00	213	2008
КАША ИЗ ОВСЯННЫХ ХЛОПЬЕВ, ЖИДКАЯ, МОЛОЧНАЯ	240	8.5	14.9	34.9	308.4	0.78	174.45	58.44	1.43	181	2011
ЧАЙ СЛАДКИЙ С ЛИМОНОМ (200/10/7)	217	0.3	0.0	10.3	43.4	1.16	15.91	6.66	0.80	9/1	2021
БАТОН	53	4.1	1.6	26.6	137.3	0.00	11.66	17.49	1.06	30	2008
Итого за прием пищи:	550	17.9	21.1	72.0	552.1	1.94	224.02	87.59	4.29		
II Завтрак											
СОК МУЛЬТИФРУКТОВЫЙ	200	0.0	0.0	23.3	93.1	20.00	14.40	18.00	0.49	389	2011
Итого за прием пищи:	200	0.0	0.0	23.3	93.1	20.00	14.40	18.00	0.49		
Обед											
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1.2	5.2	9.5	87.5	26.00	36.00	17.00	1.10	41	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5.7	4.5	18.8	139.0	4.60	35.70	32.49	1.90	99	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	10.6	8.6	18.1	171.2	5.00	21.00	36.00	1.00	258	2008
КОМПОТ СЛАДКИЙ ИЗ КУРАГИ	200	1.5	0.1	24.5	106.2	0.48	51.08	30.06	0.86	12/1	2021
БАТОН	77	5.9	2.3	38.6	199.4	0.00	16.94	25.41	1.54	30	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	90	5.9	1.1	30.1	156.6	0.00	31.50	42.30	3.51	34	2008
Итого за прием пищи:	967	30.9	21.8	139.5	860.0	36.08	192.22	183.26	9.91		
Полдник											
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ ЯБЛОЧНЫМ	160/40	11.9	13.1	24.8	336.0	0.00	118.50	17.25	0.60	219	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	5.0	20.0	0.00	0.26	0.00	0.02	2/1	2021
БАТОН	20	1.5	0.6	10.0	51.8	0.00	4.40	6.60	0.40	30	2008
Итого за прием пищи:	420	13.5	13.7	39.8	407.8	0.00	123.16	23.85	1.02		
Ужин											
АПЕЛЬСИНЫ	100	0.9	0.2	8.1	43.0	60.00	34.00	13.00	0.30	36	2008
ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	250	12.7	29.2	13.1	290.1	10.68	73.68	61.37	3.36	292	2011
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0.8	0.2	26.1	110.1	0.00	32.17	14.39	0.90	55/1	2021
БАТОН	50	3.9	1.5	25.1	129.5	0.00	11.00	16.50	1.00	30	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.4	10.0	52.2	0.00	10.50	14.10	1.17	34	2008
Итого за прием пищи:	630	20.2	31.4	82.3	624.9	70.68	161.35	119.36	6.73		
Ужин 2											
ЙОГУРТ 2,5 % Ж. С ФРУКТОВЫМИ ДОБАВКАМИ (питьевой)	180	4.9	4.4	7.9	98.7	0.50	183.60	20.16	0.00	6/1	2021
ВАФЛИ	20	0.6	0.7	15.5	70.8	0.00	3.20	2.00	0.30	602	2012
Итого за прием пищи:	200	5.5	5.0	23.3	169.5	0.50	186.80	22.16	0.30		
Всего за день:		88.0	93.1	380.3	2 707.4	129.20	901.95	454.22	22.74		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал		Минеральные вещества			№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак											
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ	40	3.0	1.5	2.4	90.2	0.00	136.68	7.37	0.40	11	2008
САРДЕЛЬКИ ОТВАРНЫЕ	100/8	5.6	5.2	0.2	100.0	0.00	18.00	10.00	1.00	254	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3.8	4.3	9.8	93.0	27.00	90.00	29.00	1.20	346	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	3.5	3.3	25.2	144.6	0.16	124.48	23.49	0.51	380	2011
БАТОН	52	4.0	1.6	26.1	134.7	0.00	11.44	17.16	1.04	30	2008
Итого за прием пищи:	550	19.9	15.9	63.6	562.6	27.16	380.60	87.02	4.15		
II Завтрак											
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	200	0.6	0.0	32.0	131.9	4.80	9.00	21.60	0.36	389	2011
Итого за прием пищи:	200	0.6	0.0	32.0	131.9	4.80	9.00	21.60	0.36		
Обед											
ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ	100	0.7	0.1	1.9	11.0	7.00	17.00	14.00	0.50	71	2011
СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ (на бульоне из курицы)	250/16	7.0	5.0	12.1	136.6	8.00	81.00	25.00	1.20	115	2008
ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	10	1.1	0.9	31.0	70.6	0.00	3.00	2.00	0.20	73	2008
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	110	11.6	5.3	5.6	116.9	0.36	37.65	24.25	0.94	263	2012
СОУС МОЛОЧНЫЙ С МОРКОВЬЮ	50	1.3	13.7	5.1	168.0	0.00	30.00	7.00	0.30	370	2008
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С ЛУКОМ	200	4.2	6.1	32.6	202.9	19.56	38.56	45.59	2.14	126	2011
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0.2	0.0	23.1	94.5	11.70	7.20	2.70	0.00	436	2008
БАТОН	42	3.2	1.3	21.0	108.8	0.00	9.24	13.86	0.84	30	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	48	3.2	0.6	16.0	83.5	0.00	16.80	22.56	1.87	34	2008
Итого за прием пищи:	1006	32.5	32.9	148.5	992.8	46.62	240.45	156.96	7.99		
Полдник											
БАНАНЫ	150	2.2	0.7	30.6	139.7	6.00	10.80	56.70	0.81	338	2005
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ЯБЛОКАМИ	60	6.8	9.2	14.1	164.1	3.75	18.00	6.75	0.75	451	2008
ЧАЙ СЛАДКИЙ С МОЛОКОМ,	200	4.6	3.8	14.5	112.0	0.86	167.17	22.04	0.87	32 /1	2021
Итого за прием пищи:	410	13.5	13.8	59.2	415.7	10.61	195.97	85.49	2.43		
Ужин											
ГОЛУБЦЫ С МЯСОМ И РИСОМ	250	10.0	19.1	4.5	178.3	7.21	75.30	34.04	1.72	287	2011
ЧАЙ БЕЗ САХАРА С ДЖЕМОМ	220	0.3	0.0	14.6	57.5	3.24	17.33	8.46	0.83	2/1	2021
БАТОН	70	5.4	2.1	35.1	181.3	0.00	15.40	23.10	1.40	30	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4.0	0.7	20.0	104.4	0.00	21.00	28.20	2.34	34	2008
Итого за прием пищи:	600	19.7	22.0	74.2	521.5	10.45	129.03	93.80	6.29		
Ужин 2											
РЯЖЕНКА 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	5.6	4.9	8.2	104.8	0.64	210.80	22.40	0.16	435	2008
Итого за прием пищи:	200	5.6	4.9	8.2	104.8	0.64	210.80	22.40	0.16		

Всего за день:	91.8	89.4	385.6	2 729.2	100.28	1 165.8 5	467.27	21.38
----------------	------	------	-------	---------	--------	--------------	--------	-------

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал		Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг			
Завтрак												
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1.8	10.3	15.4	186.0	0.00	4.80	2.40	0.24	1	2008	
СУП МОЛОЧНЫЙ С ГРЕЧНЕВОЙ КРУПОЙ	250	11.2	8.1	31.4	184.8	0.65	139.33	42.44	1.08	121	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	5.0	20.0	0.00	0.26	0.00	0.02	2/1	2021	
БАТОН	70	5.4	2.1	35.1	181.3	0.00	15.40	23.10	1.40	30	2008	
Итого за прием пищи:	550	18.5	20.6	86.9	572.1	0.65	159.79	67.94	2.74			
II Завтрак												
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	1.60	12.60	7.20	2.52	389	2011	
Итого за прием пищи:	200	1.0	0.2	19.6	83.4	1.60	12.60	7.20	2.52			
Обед												
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СЕЛЬДЬЮ	100	4.7	14.1	9.6	184.0	12.00	35.00	23.00	1.10	45	2008	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ (на бульоне из курицы)	250/25	8.3	11.4	7.3	165.6	14.18	61.38	25.85	1.54	87	2011	
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	0.1	0.7	0.2	10.0	0.01	3.66	0.32	0.01	82/1	2021	
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	120	8.9	7.1	21.2	135.1	0.75	45.37	23.67	1.64	308	2012	
СОУС МОЛОЧНЫЙ	50	1.0	1.1	13.3	45.0	0.00	30.00	4.00	0.30	366	2008	
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	3.3	5.2	8.7	132.2	34.15	93.93	28.88	1.09	315	2011	
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СУШЕНЫХ	180	0.4	0.0	26.6	109.6	0.16	30.63	7.21	1.08	56/1	2021	
БАТОН	26	2.0	0.8	13.0	67.3	0.00	5.72	8.58	0.52	30	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	4.6	0.8	23.4	121.8	0.00	24.50	32.90	2.73	34	2008	
Итого за прием пищи:	1006	33.4	41.3	123.3	970.7	61.25	330.19	154.41	10.01			
Полдник												
СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ БЕЗ САХАРА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	160/40	8.7	5.9	33.8	227.5	0.57	182.15	33.22	0.80	3/1	2021	
КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	180	3.2	3.3	21.4	128.7	0.14	104.39	24.65	0.73	383	2005	
БАТОН	20	1.5	0.6	10.0	51.8	0.00	4.40	6.60	0.40	30	2008	
Итого за прием пищи:	400	13.5	9.8	65.2	408.0	0.71	290.94	64.47	1.93			
Ужин												
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	120	7.4	6.2	3.1	151.9	0.23	56.62	43.90	1.33	254	2012	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	230	4.5	8.6	30.0	216.2	14.01	66.94	52.03	1.92	125	2008	
ЧАЙ СЛАДКИЙ С ЛИМОНОМ (200/10/7)	217	0.3	0.0	10.3	43.4	1.16	15.91	6.66	0.80	9/1	2021	
БАТОН	33	2.5	1.0	16.5	85.5	0.00	7.26	10.89	0.66	30	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.6	16.7	87.0	0.00	17.50	23.50	1.95	34	2008	
Итого за прием пищи:	650	18.0	16.4	76.6	584.0	15.40	164.23	136.98	6.66			
Ужин 2												
КИВИ	100	0.8	0.4	8.1	47.0	180.00	40.00	25.00	0.80	338	2011	
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ, БЕЗ ДОБАВОК, (ложковый)	100	4.9	2.4	3.4	54.8	0.24	109.80	13.50	0.09	94/2	2021	

Итого за прием пищи:	200	5.7	2.8	11.5	101.8	180.24	149.80	38.50	0.89
Всего за день:		90.0	91.0	383.0	2 720.0	259.85	1 107.5 5	469.50	24.75

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал		Минеральные вещества			№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак											
МАНДАРИНЫ	120	1.0	0.2	9.0	45.6	45.56	41.97	13.19	0.12	35	2008
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	6.7	5.1	10.7	109.5	0.15	69.55	11.51	1.79	210	2011
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	170	3.2	10.6	19.4	185.4	0.09	231.64	17.49	1.18	204	2011
ЧАЙ СЛАДКИЙ С МОЛОКОМ	200	4.6	3.8	14.5	112.0	0.86	167.17	22.04	0.87	32 /1	2021
БАТОН	44	3.4	1.3	22.0	114.0	0.00	9.68	14.52	0.88	30	2008
Итого за прием пищи:	644	18.9	21.0	75.7	566.4	46.66	520.01	78.75	4.84		
II Завтрак											
СОК В АССОРТИМЕНТЕ (овощной)	200	1.0	0.2	19.8	86.0	4.00	14.00	8.00	2.80	442	2008
Итого за прием пищи:	200	1.0	0.2	19.8	86.0	4.00	14.00	8.00	2.80		
Обед											
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ(в ассортименте)	100	0.9	0.1	3.7	18.9	37.36	14.62	13.93	0.64	71	2011
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	2.4	3.7	3.3	109.4	5.10	44.10	32.36	1.80	99	2011
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	0.1	0.7	0.2	10.0	0.01	3.66	0.32	0.01	82/1	2021
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	120	15.9	17.2	5.9	322.6	25.12	27.04	28.97	9.66	256	2008
КАША ВЯЗКАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ	200	3.8	8.7	17.1	161.7	0.00	14.20	56.93	1.97	174	2011
КОМПОТ ИЗ ЯГОД КОНСЕРВИРОВАННЫХ	180	0.5	0.1	67.1	100.0	26.80	0.00	0.00	0.00	347.1	2011
БАТОН	20	1.5	0.6	10.0	51.8	0.00	4.40	6.60	0.40	30	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	5.3	1.0	26.7	139.2	0.00	28.00	37.60	3.12	34	2008
Итого за прием пищи:	955	30.5	32.2	134.0	913.6	94.39	136.02	176.71	17.60		
Полдник											
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	120	8.2	5.8	2.4	110.0	1.00	22.00	13.00	0.50	245	2008
КАБАЧКИ, ЗАПЕЧЕННЫЕ ПОД СОУСОМ	180	3.6	6.4	4.9	110.4	12.87	87.23	18.59	1.43	173	2008
КИСЕЛЬ	180	0.1	0.1	25.1	101.7	1.80	4.50	1.80	0.36	411	2008
БАТОН	50	3.9	1.5	25.1	129.5	0.00	11.00	16.50	1.00	30	2008
Итого за прием пищи:	530	15.7	13.8	57.5	451.6	15.67	124.73	49.89	3.29		
Ужин											
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	120	7.1	8.8	11.2	145.2	1.79	34.07	26.89	0.90	241	2008
РАГУ ОВОЩНОЕ	180	3.5	8.7	18.7	168.7	18.49	59.62	38.59	1.73	344	2012
ЧАЙ БЕЗ САХАРА С ДЖЕМОМ	220	0.3	0.0	14.6	57.5	3.24	17.33	8.46	0.83	2/1	2021
БАТОН	60	4.6	1.8	30.1	155.4	0.00	13.20	19.80	1.20	30	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.5	13.4	69.6	0.00	14.00	18.80	1.56	34	2008
Итого за прием пищи:	620	18.1	19.8	87.9	596.5	23.52	138.22	112.54	6.22		
Ужин 2											
ПРОСТОКВАША	200	5.8	5.0	8.2	106.0	1.60	236.00	32.00	0.20	386	2011

Итого за прием пищи:	200	5.8	5.0	8.2	106.0	1.60	236.00	32.00	0.20
Всего за день:		90.0	92.0	383.0	2 720.0	185.84	1 168.9 8	457.89	34.95

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал		Минеральные вещества			№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак											
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5.1	4.6	0.3	63.0	0.00	22.00	5.00	1.00	213	2008
КАША "ЯНТАРНАЯ"	250	9.5	13.5	45.1	338.8	2.00	128.00	56.00	4.00	187	2008
ЧАЙ СЛАДКИЙ С ЛИМОНОМ (200/10/7)	217	0.3	0.0	10.3	43.4	1.16	15.91	6.66	0.80	9/1	2021
БАТОН	43	3.3	1.3	21.5	111.4	0.00	9.46	14.19	0.86	30	2008
Итого за прием пищи:	550	18.2	19.4	77.2	556.6	3.16	175.37	81.85	6.66		
II Завтрак											
СОК МУЛЬТИФРУКТОВЫЙ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	1.60	12.60	7.20	2.52	389	2011
Итого за прием пищи:	200	1.0	0.2	19.6	83.4	1.60	12.60	7.20	2.52		
Обед											
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	0.7	4.2	23.7	154.1	16.65	16.39	16.18	0.73	24	2011
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (на мясном бульоне)	250/19	8.3	10.4	16.8	193.6	6.96	57.76	33.64	1.94	96	2011
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	0.1	0.7	0.2	10.0	0.01	3.66	0.32	0.01	82/1	2021
РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ	250	15.1	15.2	44.0	351.2	20.13	80.76	44.65	2.65	331	2015
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННОЙ СМОРОДИНЫ И КЛУБНИКИ.	180	0.4	0.2	12.9	57.3	23.40	21.99	11.35	0.50	84/1	2021
БАТОН	20	1.5	0.6	10.0	51.8	0.00	4.40	6.60	0.40	30	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	4.6	0.8	23.4	121.8	0.00	24.50	32.90	2.73	34	2008
Итого за прием пищи:	894	30.7	32.1	131.0	939.7	67.15	209.46	145.64	8.96		
Полдник											
ВИНОГРАД	150	0.9	0.9	19.4	144.0	3.60	40.50	22.95	1.35	338	2005
ГРЕНКИ С СЫРОМ	50	13.5	13.9	30.1	210.8	0.00	26.00	2.00	0.20	74	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	5.0	20.0	0.00	0.26	0.00	0.02	2/1	2021
Итого за прием пищи:	400	14.5	14.8	54.5	374.8	3.60	66.76	24.95	1.57		
Ужин											
ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕННЫЙ (говядина)	120	6.1	12.0	2.6	128.5	0.00	11.95	23.90	1.99	272	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	190	4.6	5.6	8.3	138.9	40.76	103.05	38.02	2.32	321	2011
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ, СЛАДКИЙ	200	1.0	0.1	22.3	94.7	0.32	41.40	20.97	0.58	17/1	2021
БАТОН	50	3.9	1.5	25.1	129.5	0.00	11.00	16.50	1.00	30	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.6	16.7	87.0	0.00	17.50	23.50	1.95	34	2008
Итого за прием пищи:	610	18.9	19.8	74.9	578.6	41.08	184.90	122.89	7.84		
Ужин 2											
ПРЯНИКИ	25	1.5	1.2	18.8	91.5	0.00	2.75	2.25	0.20	602	2012
КЕФИР, 2,5 % ЖИРНОСТИ	180	5.2	4.5	7.2	95.4	1.26	216.00	25.20	0.18	435	2008
Итого за прием пищи:	205	6.7	5.7	26.0	186.9	1.26	218.75	27.45	0.38		
Всего за день:		89.9	92.0	383.1	2 720.0	117.85	867.84	409.98	27.93		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал		Минеральные вещества			№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			Са, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак											
ЯБЛОКИ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	16.00	8.00	2.20	31	2008
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	100/8	5.3	8.1	0.4	126.1	0.00	36.00	20.00	2.00	254	2008
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	100	0.9	2.8	12.8	90.1	7.00	19.00	24.00	1.00	133	2008
КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	180	3.2	3.3	21.4	128.7	0.14	104.39	24.65	0.73	383	2005
БАТОН	50	3.9	1.5	25.1	129.5	0.00	11.00	16.50	1.00	30	2008
ТВОРОЖОК ДЕТСКИЙ(4,5 % ж.)	50	4.2	2.2	1.7	43.2	0.10	147.60	20.70	0.36	84/3	2021
Итого за прием пищи:	588	17.8	18.3	71.1	564.6	17.24	333.99	113.85	7.29		
II Завтрак											
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	200	0.6	0.0	32.0	131.9	4.80	9.00	21.60	0.36	389	2011
Итого за прием пищи:	200	0.6	0.0	32.0	131.9	4.80	9.00	21.60	0.36		
Обед											
САЛАТ РЫБНЫЙ	100	11.6	11.2	13.6	123.7	0.00	0.00	0.00	0.00	47	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1.9	5.0	12.5	103.3	8.50	43.95	25.16	1.23	82	2011
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	0.1	0.7	0.2	10.0	0.01	3.66	0.32	0.01	82/1	2021
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	100/37	5.3	7.5	28.3	283.3	2.00	10.00	12.00	1.00	286	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.6	5.8	27.6	200.2	0.00	13.20	8.40	0.96	331	2008
МОРС ИЗ ВИШНИ СВЕЖЕМОРОЖЕННОЙ	180	0.2	0.0	11.9	49.8	1.32	15.21	6.86	0.10	14/1	2021
БАТОН	50	3.9	1.5	25.1	129.5	0.00	11.00	16.50	1.00	30	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.4	10.0	52.2	0.00	10.50	14.10	1.17	34	2008
Итого за прием пищи:	932	31.5	32.2	129.1	952.0	11.83	107.52	83.34	5.47		
Полдник											
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	7.9	9.3	21.3	173.6	4.80	57.60	48.00	2.16	242	2008
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	180	3.7	7.0	15.7	141.6	17.28	73.20	33.60	1.22	339	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	5.0	20.0	0.00	0.26	0.00	0.02	2/1	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.4	10.0	52.2	0.00	10.50	14.10	1.17	34	2008
Итого за прием пищи:	530	13.7	16.7	52.0	387.4	22.08	141.56	95.70	4.57		
Ужин											
ВИНОГРАД	100	0.6	0.6	14.9	69.8	2.40	27.00	15.30	0.90	338	2005
ЗАПЕКАНКА (РУЛЕТ) КАРТОФЕЛЬНАЯ С СУБПРОДУКТАМИ	250	9.6	11.7	4.5	105.3	4.78	37.93	65.23	9.70	284	2011
СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0.9	4.9	1.6	61.0	1.00	4.00	5.00	0.20	364	2008
ЧАЙ БЕЗ САХАРА С ДЖЕМОМ	220	0.3	0.0	14.6	57.5	3.24	17.33	8.46	0.83	2/1	2021
БАТОН	70	5.4	2.1	35.1	181.3	0.00	15.40	23.10	1.40	30	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4.0	0.7	20.0	104.4	0.00	21.00	28.20	2.34	34	2008
Итого за прием пищи:	750	20.8	20.1	90.7	579.4	11.42	122.66	145.29	15.37		

Ужин 2											
РЯЖЕНКА 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	5.6	4.9	8.2	104.8	0.64	210.80	22.40	0.16	435	2008
Итого за прием пищи:	200	5.6	4.9	8.2	104.8	0.64	210.80	22.40	0.16		
Всего за день:		90.0	92.0	383.0	2 720.0	68.01	925.53	482.18	33.22		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал		Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак												
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	40	7.7	4.3	22.0	132.0	8.00	8.00	5.00	0.30	2	2008	
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ	250	5.5	12.3	24.1	254.2	0.60	136.97	41.80	1.10	181	2011	
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0.2	0.0	0.4	2.4	0.04	13.21	5.90	0.74	4/1	2021	
БАТОН	60	4.6	1.8	30.1	155.4	0.00	13.20	19.80	1.20	30	2008	
Итого за прием пищи:	550	18.0	18.4	76.6	544.0	8.64	171.38	72.50	3.34			
II Завтрак												
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	1.60	12.60	7.20	2.52	389	2011	
Итого за прием пищи:	200	1.0	0.2	19.6	83.4	1.60	12.60	7.20	2.52			
Обед												
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	100	1.1	6.2	3.6	75.9	58.00	20.00	15.00	0.90	25	2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	6.5	3.4	2.4	101.2	5.90	41.52	42.40	1.52	106	2011	
ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С ЧЕРНОСЛИВОМ	100	5.8	10.6	1.4	157.0	1.00	25.00	34.00	3.00	263	2008	
КАША ВЯЗКАЯ ИЗ РИСОВОЙ КРУПЫ	200	2.5	8.0	26.4	110.9	0.00	11.11	17.92	0.36	303.1	2011	
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ КОНСЕРВИРОВАННЫХ (в ассортименте)	180	0.5	0.1	21.7	100.0	26.80	0.00	0.00	0.00	347.1	2011	
БАТОН	90	6.9	2.7	45.1	233.1	0.00	19.80	29.70	1.80	30	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	6.6	1.2	33.4	174.0	0.00	35.00	47.00	3.90	34	2008	
Итого за прием пищи:	1020	30.0	32.3	133.9	952.1	91.70	152.43	186.02	11.48			
Полдник												
ГРУШИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ (запеченные)	100	5.9	3.0	7.9	85.0	1.31	16.63	9.83	1.38	58/1	2021	
СОУС ЧЕРНОСМОРОДИНОВЫЙ	50	0.2	0.1	10.9	46.0	13.60	6.00	4.81	0.20	60/1	2021	
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	4.0	7.4	13.5	132.4	0.00	9.00	5.40	0.42	467	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	3.5	3.3	25.2	144.6	0.16	124.48	23.49	0.51	380	2011	
Итого за прием пищи:	410	13.5	13.8	57.4	408.0	15.07	156.11	43.53	2.51			
Ужин												
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	0.1	2.1	12.7	82.1	27.00	49.00	15.00	0.70	40	2008	
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ	250	18.2	19.2	47.3	408.3	10.00	110.12	102.50	2.80	250	2012	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	5.0	20.0	0.00	0.26	0.00	0.02	2/1	2021	
БАТОН	30	2.3	0.9	15.0	77.7	0.00	6.60	9.90	0.60	30	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	6.7	34.8	0.00	7.00	9.40	0.78	34	2008	
Итого за прием пищи:	600	22.0	22.5	86.7	622.9	37.00	172.98	136.80	4.90			
Ужин 2												
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ, С ФРУКТОВЫМИ ДОБАВКАМИ (питьевой)	200	5.4	4.9	8.8	109.6	0.56	204.00	22.40	0.00	94/1	2021	
Итого за прием пищи:	200	5.4	4.9	8.8	109.6	0.56	204.00	22.40	0.00			
Всего за день:		90.0	92.0	383.0	2 720.0	154.57	869.50	468.45	24.75			

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал		Минеральные вещества			№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			С, мг	Са, мг	Mg, мг		
Завтрак											
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ	45	5.6	8.4	10.5	139.7	0.00	152.39	8.22	0.45	11	2008
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПЕРЛОВОЙ КРУПЫ	250	4.2	8.1	34.4	229.2	0.44	99.93	19.76	0.56	181	2011
ЧАЙ СЛАДКИЙ С МОЛОКОМ	200	4.6	3.8	14.5	112.0	0.86	167.17	22.04	0.87	32 /1	2021
БАТОН	20	1.5	0.6	10.0	51.8	0.00	4.40	6.60	0.40	30	2008
АПЕЛЬСИН	150	1.4	0.3	12.2	64.5	90.00	51.00	19.50	0.45	36	2008
Итого за прием пищи:	665	17.3	21.2	81.6	597.1	91.30	474.89	76.12	2.73		
II Завтрак											
СОК В АССОРТИМЕНТЕ (фруктово-ягодный)	200	1.0	0.2	19.8	86.0	4.00	14.00	8.00	2.80	442	2008
Итого за прием пищи:	200	1.0	0.2	19.8	86.0	4.00	14.00	8.00	2.80		
Обед											
САЛАТ "СВЕКОЛКА"	100	2.2	3.4	15.1	78.9	6.97	47.81	27.89	1.89	50	2008
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ (на курином..бульоне)	235/15	7.1	8.9	14.7	167.3	0.94	25.92	14.31	0.99	106	2008
РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	95/5	7.1	6.3	21.1	83.0	0.00	14.00	4.00	0.60	228	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	230	4.9	8.1	32.9	224.8	15.93	63.55	46.18	1.84	312	2011
МОРС ИЗ ЯГОДЫ СВЕЖЕМОРОЖЕННОЙ (в ассортименте)	180	0.2	0.1	11.2	48.1	17.60	15.01	7.85	0.26	3/3	2021
БАТОН	67	5.2	2.0	33.6	173.5	0.00	14.74	22.11	1.34	30	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	5.3	1.0	26.7	139.2	0.00	28.00	37.60	3.12	34	2008
Итого за прием пищи:	1007	31.9	29.8	155.4	914.8	41.44	209.03	159.94	10.04		
Полдник											
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С КИСЕЛЕМ ИЗ КУРАГИ (густым)	150/50	13.5	13.7	30.4	407.1	0.00	229.40	35.90	1.20	224	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ БЕЗ САХАРА	180	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	7.29	1.62	0.00	11/1	2021
Итого за прием пищи:	380	13.5	13.7	30.4	407.1	0.00	236.69	37.52	1.20		
Ужин											
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	120	9.0	6.5	13.6	119.2	16.02	82.08	38.04	2.00	189	2004
ИКРА МОРКОВНАЯ	180	3.7	13.3	18.9	213.7	8.66	79.22	69.01	2.32	54	2011
ЧАЙ СЛАДКИЙ С ЛИМОНОМ (200/10/7)	217	0.3	0.0	10.3	43.4	1.16	15.91	6.66	0.80	9/1	2021
БАТОН	63	4.9	1.9	31.6	163.2	0.00	13.86	20.79	1.26	30	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.5	13.4	69.6	0.00	14.00	18.80	1.56	34	2008
Итого за прием пищи:	620	20.5	22.2	87.7	609.0	25.84	205.07	153.30	7.94		
Ужин 2											
ПРОСТОКВАША 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	5.8	5.0	8.2	106.0	1.60	236.00	32.00	0.20	386	2011
Итого за прием пищи:	200	5.8	5.0	8.2	106.0	1.60	236.00	32.00	0.20		
Всего за день:		90.0	92.0	383.0	2 720.0	164.18	1 375.68	466.88	24.91		

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал		Минеральные вещества			№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак											
ОМЛЕТ С СЫРОМ	100	8.5	17.9	1.7	215.0	0.00	179.28	15.77	2.49		2008
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	170	3.3	7.6	13.1	102.3	11.90	69.70	25.50	1.19	4	2007
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	5.0	20.0	0.00	0.26	0.00	0.02	2/1	2021
БАТОН	50	3.4	1.3	21.9	113.4	0.00	9.64	14.45	0.88	30	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.4	10.0	52.2	0.00	10.50	14.10	1.17	34	2008
Итого за прием пищи:	550	17.3	27.2	51.7	502.9	11.90	269.38	69.82	5.75		
II Завтрак											
РЯЖЕНКА 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	5.6	4.9	8.2	104.8	0.64	210.80	22.40	0.16	435	2008
Итого за прием пищи:	200	5.6	4.9	8.2	104.8	0.64	210.80	22.40	0.16		
Обед											
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ И КУРАГОЙ	100	1.0	5.1	8.1	83.5	4.70	39.38	28.92	0.96	61	2011
ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ(на курином бульоне)	250/25	10.8	4.1	15.8	144.6	12.00	45.00	17.00	0.60	85	2008
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	0.1	0.7	0.2	10.0	0.01	3.66	0.32	0.01	82/1	2021
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	120	4.6	4.2	15.8	141.6	21.70	69.92	40.99	2.41	307	2008
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С КАШЕЙ	180	3.9	16.0	36.7	188.8	12.22	31.20	41.00	1.12	144	2011
СОК МУЛЬТИФРУКТОВЫЙ	200	0.0	0.0	23.3	93.1	20.00	14.40	18.00	0.49	389	2011
БАТОН	79	6.1	2.4	39.6	204.6	0.00	17.38	26.07	1.58	30	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.6	16.7	87.0	0.00	17.50	23.50	1.95	34	2008
Итого за прием пищи:	1009	29.7	33.1	156.2	953.2	70.63	238.44	195.80	9.12		
Полдник											
САЛАТ ФРУКТОВЫЙ.	100	0.5	0.2	9.6	44.8	10.02	18.01	9.73	1.13	99/5	2021
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ	60	12.8	13.4	23.2	230.7	3.00	14.40	5.40	0.60	451	2008
ЧАЙ БЕЗ САХАРА С ДЖЕМОМ	220	0.3	0.0	14.6	57.5	3.24	17.33	8.46	0.83	2/1	2021
Итого за прием пищи:	380	13.5	13.7	47.4	333.0	16.26	49.74	23.59	2.56		
Ужин											
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ)	100	0.8	0.1	1.7	12.6	2.00	20.70	12.60	0.54	70	2005
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	250	7.3	5.4	2.3	221.8	17.10	42.10	28.77	3.93	298	2012
КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	180	3.2	3.3	21.4	128.7	0.14	104.39	24.65	0.73	383	2005
БАТОН	80	6.2	2.4	40.1	207.2	0.00	17.60	26.40	1.60	30	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.5	13.4	69.6	0.00	14.00	18.80	1.56	34	2008
Итого за прием пищи:	650	20.1	11.7	78.8	639.9	19.24	198.79	111.22	8.36		
Ужин 2											
БАНАНЫ	200	2.9	1.0	40.7	186.2	8.00	14.40	75.60	1.08	338	2005
Итого за прием пищи:	200	2.9	1.0	40.7	186.2	8.00	14.40	75.60	1.08		

Всего за день:	89.2	91.5	383.0	2 720.0	126.67	981.55	498.43	27.03
----------------	------	------	-------	---------	--------	--------	--------	-------

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал		Минеральные вещества			№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак											
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3.5	4.5	0.0	94.5	0.00	132.00	5.50	0.15	14	2008
СУП МОЛОЧНЫЙ С РИСОВОЙ КРУПОЙ	250	11.3	12.5	19.0	228.9	0.65	136.06	22.09	0.25	121	2011
ЧАЙ СЛАДКИЙ С ЛИМОНОМ (200/10/7)	217	0.3	0.0	10.3	43.4	1.16	15.91	6.66	0.80	9/1	2021
БАТОН	68	5.2	2.0	34.1	176.1	0.00	14.96	22.44	1.36	30	2008
Итого за прием пищи:	550	20.2	19.0	63.4	543.0	1.81	298.93	56.69	2.56		
II Завтрак											
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	200	0.6	0.0	32.0	131.9	4.80	9.00	21.60	0.36	389	2011
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ, БЕЗ ДОБАВОК (ложковый)	100	3.9	2.4	1.9	45.1	0.24	109.80	13.50	0.09	94/1	2021
Итого за прием пищи:	300	4.5	2.4	34.0	177.0	5.04	118.80	35.10	0.45		
Обед											
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ	100	3.3	5.7	5.0	78.0	11.00	48.00	24.00	1.00	52	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ (на бульоне из курицы)	250/25	2.9	5.2	19.4	93.0	11.00	29.00	36.00	2.00	97	2008
БИТОЧКИ ИЗ КУР	120	9.9	14.3	14.8	192.0	0.68	41.00	18.70	1.20		2008
ОВОЩНОЕ РАГУ С КАБАЧКАМИ	180	6.7	3.7	24.6	236.0	13.00	46.00	32.00	1.40	142	2008
КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОДЫ СВЕЖЕМОРОЖЕННОЙ (в ассортименте)	180	0.2	0.1	13.2	55.5	14.40	16.14	6.59	0.21	351	2011
БАТОН	62	4.8	1.9	31.1	160.6	0.00	13.64	20.46	1.24	30	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	82	5.4	1.0	27.4	142.7	0.00	28.70	38.54	3.20	34	2008
Итого за прием пищи:	999	33.2	31.9	135.4	957.7	50.08	222.48	176.29	10.25		
Полдник											
ЗРАЗЫ ИЗ ТВОРОГА С ЧЕРНОСЛИВОМ	200	11.9	13.2	22.3	188.7	0.00	139.08	39.90	1.48	223	2008
БАТОН	20	1.5	0.6	10.0	51.8	0.00	4.40	6.60	0.40	30	2008
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0.2	0.0	23.1	94.3	11.67	7.18	2.69	0.00	436	2008
Итого за прием пищи:	400	13.6	13.8	55.4	334.7	11.67	150.66	49.19	1.88		
Ужин											
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	120	5.8	12.8	1.2	156.8	13.31	24.78	23.23	6.09	282	2011
СОУС МОЛОЧНЫЙ	30	1.0	2.1	2.8	34.3	0.16	31.38	3.62	0.04	326	2011
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	230	4.5	7.4	36.4	230.6	18.40	29.71	49.16	2.10	310	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	5.0	20.0	0.00	0.26	0.00	0.02	2/1	2021
БАТОН	50	3.9	1.5	25.1	129.5	0.00	11.00	16.50	1.00	30	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	26	1.7	0.3	8.7	45.2	0.00	9.10	12.22	1.01	34	2008
Итого за прием пищи:	656	17.0	24.1	79.1	616.4	31.87	106.23	104.73	10.26		
Ужин 2											
КИВИ	200	1.6	0.8	15.7	91.2	144.00	72.00	45.00	1.44	338	2005
Итого за прием пищи:	200	1.6	0.8	15.7	91.2	144.00	72.00	45.00	1.44		

Всего за день:	89.9	92.0	383.0	2 720.0	244.47	969.10	467.00	26.84
----------------	------	------	-------	---------	--------	--------	--------	-------

13 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал		Минеральные вещества			№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			С, мг	Са, мг	Mg, мг		
Завтрак											
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	8.5	12.5	10.5	188.1	0.00	191.61	9.94	0.42	3	2008
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ КРУПЫ	250	3.5	3.4	29.1	140.5	0.60	141.29	34.16	1.59	181	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	5.0	20.0	0.00	0.26	0.00	0.02	2/1	2021
БАТОН	50	6.3	2.5	41.2	213.2	0.00	18.11	27.16	1.65	30	2008
Итого за прием пищи:	550	18.4	18.4	85.9	561.8	0.60	351.27	71.26	3.68		
II Завтрак											
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0.9	0.2	17.6	75.1	1.44	11.34	6.48	2.27	389	2011
ПЕЧЕНЬЕ	20	1.5	2.0	14.9	83.4	0.00	5.80	4.00	0.42	602	2008
Итого за прием пищи:	200	2.4	2.1	32.5	158.5	1.44	17.14	10.48	2.69		
Обед											
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0.7	3.1	2.3	55.6	9.00	21.00	13.00	0.70	19	2008
СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ (с гренками)	250/10	9.1	9.3	36.6	184.8	11.90	217.75	47.35	1.38	99	2012
МЯСО ТУШЕНОЕ	100	10.4	14.2	2.8	203.0	0.97	11.62	19.72	2.03	256	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.6	8.1	16.0	188.9	0.00	13.20	8.40	0.96	331	2008
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	180	0.9	0.1	25.4	106.5	0.29	37.36	18.87	0.52	17/1	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	5.3	1.0	26.7	139.2	0.00	28.00	37.60	3.12	34	2008
Итого за прием пищи:	900	33.1	35.6	109.7	878.1	22.16	328.93	144.94	8.71		
Полдник											
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С ЙОГУРТОМ	150/50	11.9	13.8	36.1	242.0	0.00	158.00	23.00	0.80	219	2008
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0.2	0.0	0.4	2.4	0.04	13.21	5.90	0.74	4/1	2021 год
БАТОН	20	1.5	0.6	10.0	51.8	0.00	4.40	6.60	0.40	30	2008
Итого за прием пищи:	420	13.6	14.4	46.5	296.2	0.04	175.61	35.50	1.94		
Ужин											
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	120	5.4	8.7	4.2	176.6	0.75	60.26	32.17	1.27	249	2012
КАША ВЯЗКАЯ ИЗ РИСОВОЙ КРУПЫ	200	2.3	4.4	20.0	164.4	0.00	10.59	22.84	0.45	303.1	2011
КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	180	3.2	3.3	21.4	128.7	0.14	104.39	24.65	0.73	383	2005
БАТОН	60	4.6	1.8	30.1	155.4	0.00	13.20	19.80	1.20	30	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.5	13.4	69.6	0.00	14.00	18.80	1.56	34	2008
Итого за прием пищи:	600	18.1	18.6	89.0	694.7	0.89	202.44	118.26	5.21		
Ужин 2											
МАНДАРИНЫ	200	1.6	0.4	15.0	75.9	75.92	69.93	21.98	0.20	35	2008
ЙОГУРТ 2,5 % Ж С ФРУКТОВЫМИ ДОБАВКАМИ (ложковый)	100	2.7	2.4	4.4	54.8	0.28	102.00	11.20	0.00	6/1	2021
Итого за прием пищи:	300	4.3	2.8	19.4	130.7	76.20	171.93	33.18	0.20		

Всего за день:	90.0	92.0	383.0	2 720.0	101.33	1 247.3 2	413.62	22.43
----------------	------	------	-------	---------	--------	--------------	--------	-------

14 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал		Минеральные вещества			№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			С, мг	Са, мг	Mg, мг		
Завтрак											
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ	55	6.9	5.3	14.1	167.1	0.00	204.00	11.00	0.60	11	2008
СУП МОЛОЧНЫЙ С ПШЕНИЧНОЙ КРУПОЙ	250	8.7	8.5	30.1	137.7	0.47	103.53	17.02	0.53	121	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	3.5	3.3	25.2	144.6	0.16	124.48	23.49	0.51	380	2011
БАТОН	20	1.5	0.6	10.0	51.8	0.00	4.40	6.60	0.40	30	2008
КИВИ	100	0.8	0.4	7.9	45.6	72.00	36.00	22.50	0.72	338	2005
Итого за прием пищи:	625	21.5	18.0	87.2	546.9	72.63	472.41	80.61	2.76		
II Завтрак											
СОК АССОРТИМЕНТЕ (овощной)	200	1.9	0.2	3.7	34.9	8.00	12.60	21.60	1.26	389	2011
Итого за прием пищи:	200	1.9	0.2	3.7	34.9	8.00	12.60	21.60	1.26		
Обед											
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	100	0.8	5.2	7.6	82.5	2.78	30.52	21.23	1.34	40	2012
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	2.8	4.1	17.6	80.0	22.00	35.00	21.00	0.80	84	2008
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	0.1	0.7	0.2	10.0	0.01	3.66	0.32	0.01	82/1	2021
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	100	15.3	17.5	3.8	234.2	1.72	19.06	22.39	2.10	246	2011
КАША ВЯЗКАЯ ИЗ ПЕРЛОВОЙ КРУПЫ	220	2.8	9.1	25.4	190.4	0.00	25.83	20.41	0.97	303.1	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	5.0	20.0	0.00	0.26	0.00	0.02	2/1	2021
БАТОН	80	6.2	2.4	40.1	207.2	0.00	17.60	26.40	1.60	30	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	95	6.3	1.1	31.7	165.3	0.00	33.25	44.65	3.71	34	2008
Итого за прием пищи:	1050	34.4	40.2	131.4	989.6	26.51	165.18	156.40	10.55		
Полдник											
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5.1	4.6	0.3	63.0	0.00	22.00	5.00	1.00	213	2008
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	250	7.1	12.3	33.0	230.3	0.00	341.13	25.77	1.69	204	2011
КОМПОТ ИЗ КЛУБНИКИ СВЕЖЕМОРОЖЕННОЙ	180	0.4	0.2	8.0	37.3	12.00	24.64	9.56	0.54	15/1	2021
БАТОН	30	2.3	0.9	15.0	77.7	0.00	6.60	9.90	0.60	30	2008
Итого за прием пищи:	500	14.9	18.0	56.3	408.3	12.00	394.37	50.23	3.83		
Ужин											
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	120	5.0	6.7	4.9	131.6	3.60	26.40	33.60	0.84	231	2008
РИС ОТВАРНОЙ	220	1.4	2.7	51.8	307.0	0.00	41.53	40.85	0.86	304	2011
ЧАЙ СЛАДКИЙ С ЛИМОНОМ (200/10/7)	217	0.3	0.0	10.3	43.4	1.16	15.91	6.66	0.80	9/1	2021
БАТОН	42	3.2	1.3	21.0	108.8	0.00	9.24	13.86	0.84	30	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.7	0.3	8.4	43.5	0.00	8.75	11.75	0.98	34	2008
Итого за прием пищи:	624	11.5	11.0	96.4	634.3	4.76	101.83	106.72	4.32		
Ужин 2											
КЕФИР	200	5.8	5.0	8.0	106.0	1.40	240.00	28.00	0.20	435	2008

Итого за прием пищи:	200	5.8	5.0	8.0	106.0	1.40	240.00	28.00	0.20
Всего за день:		90.0	92.4	383.0	2 720.0	125.30	1 386.3 9	443.56	22.92

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ, ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛОВ

12-18 лет

Наименование	Норма на 1 ребенка	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	Факт. за 14 дней	Факт. за день	Выпол- нение, %
Пищевые вещества и энергия																		
Белки, г	90,00000	90,96	89,99	88	91,8	89,98	89,96	89,89	89,99	89,95	89,99	89,16	89,91	89,96	90,01	1259,55	90	100
Жиры, г	92,00000	92,03	91,96	93,08	89,36	90,98	92,02	91,99	92,04	92,03	92,01	91,46	91,97	92,01	92,38	1285,32	91,8	100
Углеводы, г	383,00000	382,97	382,95	380,25	385,62	383	383,04	383,09	383,03	382,97	383,03	382,96	382,96	383	383,02	5361,89	383	100
Энергетическая ценность, ккал	2720	2720,04	2719,95	2707,4	2729,23	2719,98	2720,02	2719,99	2720,04	2719,98	2720	2720	2720,03	2720	2719,96	38076,62	2719,8	100

Наименование продукта	Норма на 1 реб., г	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	Выпол- нение, %
Хлеб ржаной	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	100
Хлеб пшеничный	200	200	212	200	200	192	200	200	200	200	200	203	200	200	200	100
Мука пшеничная	20	38,4	20,1	16,6	43,5	10,9	26,8	10,8	8,5	35,3		34,1	34,4	31	2,5	105
Крупа (злаки), бобовые	50	18	77,7	63,7	7,9	27,5	38,3	55	28	73,5	46	22,8	15	84,6	146,7	101
Макаронные изделия	20	20					47,6		61,2		18,9			61,2	70	100
Картофель	187	179,6	134,2	266,6	202,2	214,9	107,6	147,7	399,4	228,2	196,7	54,9	390,6	100	30	101
Овощи разные, зелень	320	360,9	331,6	172,7	527,4	345,8	463,3	469,5	305,2	219,6	323	716,9	289,4	111	193	105
Фрукты свежие	185	107	137	141	191	107	186	241	222	148	179	290	239	200	200	100
Фрукты сухие	20	38		63,3		20		20		22,3	49,8	10	38,1	18		100
Соки, витаминизированные нэп.,в т.ч.инстантные	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	220	200	180	200	100
Субпродукты (печень, язык, сердце)	40		159,8				144		166,3				92,5			100
Мясо 1 кат.	78	114	88,8	131,7	138,3			177,3	137,1	93		93,8		83	81	104
Птица	53			125	23	120,8					115,8	207,7	149			100
Рыба	77	133,1	0,1		60	106,6	160,8		139,2	157	120		25	97,5	75,6	100
Творог	60	22	139	79		118			50		140		128	150		100
Молоко	350	449	408	150	435	695	262	154	224	420	383	174	297	502	373	101
Кисломолочная продукция	180	180	200	180	200	100	200	180	200	200	200	200	100	150	200	100
Сыр	15	17,2	4,3		16,7		27,2	13			18,7	12,6	15	21,4	62,9	100
Сметана	10	5	10,9	22,7	18,7	5	19,3	15	15,3		3	29,5			5	105
Масло сливочное	35	27,8	60,6	14,8	32,6	39,5	67,3	24,7	17,5	36,6	32,9	30,8	31,9	39,8	37,8	101
Масло растительное	18	9	27,2	24,4	5,2	14,9	12,7	17,6	32,6	18,1	27,9	14,1	36,2	15,7	15,2	105
Яйцо	40	3,7	115	42,4	9,3	32,9	88,4	40,3	4,8	3,7	3,9	78,9	45,3	34,3	40,3	100
Сахарный песок	35	24,2	32,1	53,9	38,8	30,7	16,6	42,1	21,8	41,9	42,2	11,4	62,9	38,3	24,4	100
Кондитерские изделия	15	25	15	20	20		20	25	20	20		20		20		100
Чай	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	100
Какао	1,2		3,4			3,4			3,4			3,4		3,4		101
Кофейный напиток	2	7			7					7					7	100
Дрожжи	0,3	1,1			1,1					1		1,1				102
Крахмал	4		7,8	1,2		7,2	11	10			4		10	9		105
Соль	5	5	5	5	5	5	5	5,	5	5	5	5	5	5	5	100
Специи	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	100