

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

УТВЕРЖДАЮ:



Директор ГОБОУ «Кильдинская КШИ»

Тиканова Елена Николаевна

М.П.

«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: весенне-летний

Меню составлено с соответствием документа: Главный государственный санитарный врач Российской Федерации Постановление от 27 октября 2020 года N 32 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.: ДеЛ, 2005г. ДеЛ
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.

МЕНЮ

12-18 лет

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день
Завтрак						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ 45	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 130	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40	БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ 50	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 50	МАНДАРИНЫ 120	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 200	ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ (фасоль св/морож.) 150	КАША ИЗ ОВСЯННЫХ ХЛОПЬЕВ, ЖИДКАЯ, МОЛОЧНАЯ 220	САРДЕЛЬКИ ОТВАРНЫЕ 100/8	СУП МОЛОЧНЫЙ С ГРЕЧНЕВОЙ КРУПОЙ 200	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 125	КАША "ЯНТАРНАЯ" 250
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ 200	ЧАЙ СЛАДКИЙ С МОЛОКОМ, 200	ЧАЙ СЛАДКИЙ С ЛИМОНОМ (200/10/7) 217	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 140	ЧАЙ С САХАРОМ 200	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ 110	ЧАЙ СЛАДКИЙ С ЛИМОНОМ (200/10/7) 217
БАТОН 110	БАТОН 50	БАТОН 73	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ 200	БАТОН 63	ЧАЙ СЛАДКИЙ С МОЛОКОМ 200	БАТОН 73
	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20		БАТОН 52	КИВИ 100	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						
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ 100	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕРНОСЛИВОМ 100	ТОМАТЫ СОЛЕННЫЕ 100	САЛАТ "НЕСВИЖСКИЙ" 150	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ 100	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ 100	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ 100
СВЕКОЛЬНИК (на мясном бульоне) 250/20	СУП С КРУПОЙ (на рыбном бульоне) 250/50	СУП ФАСОЛЕВЫЙ 250	СУП-ПЮРЕ ИЗ БРОККОЛИ С ГРЕНКАМИ 250/10	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ 250/25	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ(на мясном бульоне) 250/18/7	СУП ЛЕТНИЙ ОВОЩНОЙ 250
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ 7	ПЛОВ 250	ГОВЯДИНА В КИСЛО- СЛАДКОМ СОУСЕ 110	РУЛЕТ ИЗ РЫБЫ 120	СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ 7	МЯСО ОТВАРНОЕ 110	СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ 7
ЗАПЕКАНКА (РУЛЕТ) КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ 250	НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ 180	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 210	СОУС СМЕТАННЫЙ С ЛУКОМ 45	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 250	СОУС МОЛОЧНЫЙ 50	ПЕЧЕНЬ ПО- СТРОГАНОВСКИ 100
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ 60	БАТОН 26	КОМПОТ СЛАДКИЙ ИЗ КУРАГИ 200	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 210	КИСЕЛЬ КЛУБНИЧНЫЙ 200	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 180	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ 180
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ БЕЗ САХАРА 200	ХЛЕБ РЖАНОЙ 80	БАТОН 72	КОМПОТ ИЗ ЧЕРЕШНИ КОНСЕРВИРОВАННОЙ 180	БАТОН 26	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 200	КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННОЙ СМОРОДИНЫ И КЛУБНИКИ. 180
БАТОН 24		ХЛЕБ РЖАНОЙ 84	БАТОН 24	ХЛЕБ РЖАНОЙ 70	БАТОН 46	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50
ХЛЕБ РЖАНОЙ 55			ХЛЕБ РЖАНОЙ 48		ХЛЕБ РЖАНОЙ 80	

Полдник						
ЯБЛОКИ 150	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННОЙ ЯГОДЫ (в ассортимент.) 160/50	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ ЯБЛОЧНЫМ 170/40	БАНАНЫ 150	СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ БЕЗ САХАРА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 160/40	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД МОЛОЧНЫМ СОУСОМ 250	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	КИСЕЛЬ 180	ГРЕНКИ С СЫРОМ 50
ЧАЙ СЛАДКИЙ С ЛИМОНОМ (200/10/7) 217	БАТОН 20	БАТОН 20	ЧАЙ СЛАДКИЙ С МОЛОКОМ, 200	БАТОН 20	БАТОН 50	ЧАЙ С САХАРОМ 200
Ужин						
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ 120	БУТЕРБРОД С ОТВАРНОЙ РЫБОЙ. 50	АПЕЛЬСИНЫ 100	КОТЛЕТЫ (ОСОБЫЕ) 100	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ 120/5	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С МОРКОВЬЮ 120	ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕННЫЙ (говядина) 110
МОРКОВЬ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ 180	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ 210	ЗРАЗЫ ИЗ КУР С ОМЛЕТОМ И ОВОЩАМИ 120/9	КАБАЧКИ ТУШЕННЫЕ В СМЕТАНЕ 180	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ 210	РАГУ ОВОЩНОЕ 180	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 180
ЧАЙ С САХАРОМ 200	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ 50	ПЮРЕ МОРКОВНОЕ 180	ЧАЙ БЕЗ САХАРА С ДЖЕМОМ 220	ЧАЙ СЛАДКИЙ С ЛИМОНОМ (200/10/7) 217	ЧАЙ БЕЗ САХАРА С ДЖЕМОМ 220	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ 200
БАТОН 43	СОК В АССОРТИМЕНТЕ (фруктово-ягодный) 200	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА 200	БАТОН 40	БАТОН 27	БАТОН 60	БАТОН 42
ХЛЕБ РЖАНОЙ 65	БАТОН 70	БАТОН 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 60	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 70
	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30				
Ужин 2						
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ, БЕЗ ДОБАВОК (питьевой) 180	ГРУША 100	ЙОГУРТ 2,5 % Ж. С ФРУКТОВЫМИ ДОБАВКАМИ (питьевой) 180	РЯЖЕНКА 2,5 % ЖИРНОСТИ 200	ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ, БЕЗ ДОБАВОК, (питьевой) 200	ПРОСТОКВАША 200	ПРЯНИКИ 25
ПРЯНИКИ 25	КЕФИР 2,5% ЖИРНОСТИ 200	ВАФЛИ 20				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 50	БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ 50	ОМЛЕТ С СЫРОМ 130	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 15	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 55	БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ 50
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ 100/8	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ 220	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПЕРЛОВОЙ КРУПЫ 220	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ 100	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ КРУПЫ 220	СУП МОЛОЧНЫЙ С ПШЕНИЧНОЙ КРУПой 200
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ 120	ЧАЙ БЕЗ САХАРА 200	ЧАЙ СЛАДКИЙ С МОЛОКОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	СУП МОЛОЧНЫЙ С РИСОВОЙ КРУПой 220	ЧАЙ С САХАРОМ 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ 200
КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ 180	БАТОН 80	БАТОН 20	БАТОН 50	ЧАЙ СЛАДКИЙ С ЛИМОНОМ (200/10/7) 217	БАТОН 30	БАТОН 20
БАТОН 50		АПЕЛЬСИН 150	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	БАТОН 88	ТВОРОЖОК ДЕТСКИЙ (4,5 % ж.) 50	КИВИ 120
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						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (соленые, ассорти) 100	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ 100	САЛАТ ЛЕТНИЙ 100	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ 100	ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ 110	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ 110	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (огурцы,помидоры) 100
БОРЩ СИБИРСКИЙ 250	СУП РЫБНЫЙ 300	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ 235/15	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ И ФРИКАДЕЛЬКАМИ (из мяса птицы) 200/50/7	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ С ГРЕНКАМИ 240/10	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ (со сметаной) 250/7	РАССОЛЬНИК 250
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ 7	ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ 250	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ 120	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ 250	КУРИНОЕ ФИЛЕ, ЗАПЕЧЁННОЕ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ 120	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА 110	СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ 7
ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ И РИСА 115	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ КОНСЕРВИРОВАННЫХ (в ассортименте) 180	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 210	СОК МУЛЬТИФРУКТОВЫЙ 200	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ 210	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 180	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 110
СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ 50	БАТОН 69	МОРС ИЗ ЯГОДЫ СВЕЖЕМОРОЖЕННОЙ (в ассортименте) 180	БАТОН 76	КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОДЫ СВЕЖЕМОРОЖЕННОЙ (в ассортименте) 200	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ 200	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С ПАССЕРОВАННЫМИ ОВОЩАМИ 210

ОВОЩНОЕ РАГУ С ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ 180	ХЛЕБ РЖАНОЙ 100	БАТОН 67	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	БАТОН 19	БАТОН 47	ЧАЙ С САХАРОМ 200
МОРС ИЗ ВИШНИ СВЕЖЕМОРОЖЕННОЙ 180		ХЛЕБ РЖАНОЙ 80		ХЛЕБ РЖАНОЙ 83	ХЛЕБ РЖАНОЙ 80	БАТОН 78
БАТОН 62						ХЛЕБ РЖАНОЙ 95
ХЛЕБ РЖАНОЙ 30						
Полдник						
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ 120	ГРУШИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ (запеченные) 100	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С КИСЕЛЕМ ИЗ КУРАГИ (густым) 150/50	САЛАТ ФРУКТОВЫЙ. 120	ЗРАЗЫ ИЗ ТВОРОГА С ЧЕРНОСЛИВОМ 200	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С ЙОГУРТОМ 150/50	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ 200
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ 180	СОУС ЧЕРНОСМОРОДИНОВЫЙ 50	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ БЕЗ САХАРА 180	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ 60	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 200	ЧАЙ БЕЗ САХАРА 200	КОМПОТ ИЗ КЛУБНИКИ СВЕЖЕМОРОЖЕННОЙ 180
ЧАЙ С САХАРОМ 200	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ 60		ЧАЙ БЕЗ САХАРА С ДЖЕМОМ 220	БАТОН 20	БАТОН 20	БАТОН 29
ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ 200					
Ужин						
ВИНОГРАД 100	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЕЛЬДЬЮ 122	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 120	ПТИЦА ОТВАРНАЯ 110	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ 110	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ 120	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ 120
ЗАПЕКАНКА (РУЛЕТ) КАРТОФЕЛЬНАЯ С СУБПРОДУКТАМИ 250	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ 250	ИКРА МОРКОВНАЯ 180	СОУС МОЛОЧНЫЙ 50	СОУС МОЛОЧНЫЙ 30	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ РИСОВОЙ КРУПЫ 200	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 190
СОУС ТОМАТНЫЙ 50	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ЧАЙ СЛАДКИЙ С ЛИМОНОМ (200/10/7) 217	СЛОЖНЫЙ ГАРНИР (рис отварной, овощи припущенные, горошек зеленый отварной) 180	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ 180	КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ 180	ЧАЙ СЛАДКИЙ С ЛИМОНОМ (200/10/7) 217
ЧАЙ БЕЗ САХАРА С ДЖЕМОМ 220	БАТОН 30	БАТОН 60	КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 200	БАТОН 60	БАТОН 48
БАТОН 70	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	БАТОН 80	БАТОН 54	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25
ХЛЕБ РЖАНОЙ 60			ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	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 рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак											
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	45	6.5	13.8	7.4	138.7	0.00	175.27	9.09	0.38	3	2008
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	3.1	1.8	12.4	107.1	0.80	119.20	15.20	1.20	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	110	8.8	1.1	54.0	261.8	0.00	25.30	37.40	2.20	30	2008
Итого за прием пищи:	555	21.9	20.0	98.9	652.2	0.96	444.25	85.18	4.29		
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 "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	100	3.6	10.2	16.8	120.0	8.00	20.00	20.00	0.90	30	2008
СВЕКОЛЬНИК (на мясном бульоне)	250/20	7.6	8.8	15.4	170.4	7.21	49.90	35.45	2.09	55	2001
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	7	0.1	0.7	0.2	10.0	0.01	3.66	0.32	0.01	82/1	2021
ЗАПЕКАНКА (РУЛЕТ) КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	250	10.2	3.7	45.0	312.6	16.28	51.18	70.60	5.22	284	2011
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	60	0.8	5.7	5.2	76.2	1.70	13.65	9.17	0.34	349	2012
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	24	1.9	0.2	11.8	57.1	0.00	5.52	8.16	0.48	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:	964	28.0	30.1	112.7	842.0	33.20	171.26	171.35	11.19		
Полдник											
ЯБЛОКИ	150	0.6	0.6	14.7	70.5	15.00	24.00	12.00	3.30	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:	427	13.7	14.0	62.3	431.5	16.27	44.74	29.26	4.60		
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	43	3.4	0.4	21.1	102.3	0.00	9.89	14.62	0.86	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:	608	18.4	21.7	62.8	513.8	5.03	139.68	154.50	5.50		
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:	89.4	91.6	383.0	2 713.1	57.56	998.88	469.90	28.30
----------------	------	------	-------	---------	-------	--------	--------	-------

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			С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак												
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	6.7	3.4	21.4	199.4	0.11	82.10	13.54	2.10	210	2011	
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ (фасоль св/морож.)	150	5.1	6.4	5.8	84.1	18.00	54.00	22.10	0.90	315	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	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:	550	21.7	14.3	72.9	549.3	18.97	321.77	84.08	5.65			
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												
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕРНОСЛИВОМ	100	1.4	5.0	16.5	117.4	3.48	35.02	25.53	1.32	28	2012	
СУП С КРУПОЙ (на рыбном бульоне)	250/50	2.6	4.6	15.2	112.4	0.60	21.62	21.14	0.76	115	2011	
ПЛОВ	250	20.7	20.6	32.8	441.5	1.67	28.39	61.79	5.01	265	2008	
НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ	180	0.1	0.1	21.7	89.9	1.40	10.72	4.80	0.13	437	2008	
БАТОН	26	2.0	0.8	13.0	67.3	0.00	5.72	8.58	0.52	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:	936	32.2	31.9	125.9	967.7	7.15	129.47	159.44	10.86			
Полдник												
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННОЙ ЯГОДЫ (в ассортимент.)	160/50	7.1	5.8	24.0	203.2	0.30	212.84	35.06	1.10	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:	410	11.9	9.3	55.2	379.5	0.44	321.83	66.51	2.23			
Ужин												
БУТЕРБРОД С ОТВАРНОЙ РЫБОЙ.	50	6.6	0.4	8.3	63.1	0.61	20.26	14.29	0.22	73/1	2021	
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	210	1.4	24.2	13.9	137.4	4.66	35.10	38.29	0.82	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	0.0	26.4	120.0	12.00	10.00	24.00	0.40	442	2008	
БАТОН	70	5.6	0.7	34.4	166.6	0.00	16.10	23.80	1.40	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	16.9	27.9	93.8	569.0	18.20	102.47	114.62	3.85			
Ужин 2												
ГРУША	100	0.4	0.3	10.3	47.0	5.00	19.00	12.00	2.00	338	2005	
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:	300	6.2	5.3	18.3	153.0	6.40	259.00	40.00	2.20
Всего за день:		90.0	92.0	383.0	2 720.0	57.20	1 153.7 5	474.30	25.76

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			Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак											
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5.0	4.5	0.3	61.3	0.00	19.93	4.35	0.91	213	2008
КАША ИЗ ОВСЯННЫХ ХЛОПЬЕВ, ЖИДКАЯ, МОЛОЧНАЯ	220	7.2	11.7	23.7	150.2	0.58	139.47	45.16	1.06	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	73	5.6	2.2	36.6	189.1	0.00	16.06	24.09	1.46	30	2008
Итого за прием пищи:	550	18.0	18.4	70.8	444.0	1.74	191.37	80.26	4.23		
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											
ТОМАТЫ СОЛЕННЫЕ	100	1.1	0.0	2.4	14.0	10.00	14.00	20.00	1.00	70	2011
СУП ФАСОЛЕВЫЙ	250	6.5	3.0	19.2	131.3	7.19	58.66	41.88	1.95	45	2007
ГОВЯДИНА В КИСЛО-СЛАДКОМ СОУСЕ	110	6.7	19.2	8.6	134.8	1.10	17.53	26.29	3.29	264	2008
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	210	4.1	6.7	5.3	110.5	16.80	16.80	45.15	1.95	310	2011
КОМПОТ СЛАДКИЙ ИЗ КУРАГИ	200	2.0	0.1	29.5	128.7	0.64	65.48	39.51	1.15	12/1	2021
БАТОН	72	5.5	2.2	36.1	186.5	0.00	15.84	23.76	1.44	30	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	84	5.5	1.0	28.1	146.2	0.00	29.40	39.48	3.28	34	2008
Итого за прием пищи:	976	31.5	32.2	129.0	852.0	35.73	217.71	236.07	14.06		
Полдник											
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ ЯБЛОЧНЫМ	170/40	16.4	17.8	46.0	452.8	0.00	124.43	18.11	0.63	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:	430	18.0	18.4	61.1	524.6	0.00	129.09	24.71	1.05		
Ужин											
АПЕЛЬСИНЫ	100	0.9	0.2	8.1	43.0	60.00	34.00	13.00	0.30	36	2008
ЗРАЗЫ ИЗ КУР С ОМЛЕТОМ И ОВОЩАМИ	120	8.7	15.5	1.2	274.5	4.10	188.00	24.40	1.70	298	2011
ПЮРЕ МОРКОВНОЕ	180	3.2	1.1	17.1	93.6	3.45	121.71	60.30	1.54	323	2012
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0.8	0.2	29.0	121.7	0.00	32.22	14.39	0.90	55/1	2021
БАТОН	20	1.5	0.6	10.0	51.8	0.00	4.40	6.60	0.40	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:	650	17.1	18.0	75.4	636.9	67.55	390.83	132.79	6.01		
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:	90.0	92.0	383.0	2 720.0	125.52	1 130.2 0	513.99	26.14
----------------	------	------	-------	---------	--------	--------------	--------	-------

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	50	1.8	1.9	3.0	77.1	0.00	170.85	9.21	0.50	11	2008	
САРЕДЬКИ ОТВАРНЫЕ	100/8	5.6	5.2	0.2	100.0	0.00	18.00	10.00	1.00	254	2008	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	140	3.2	6.5	22.1	87.6	25.42	84.74	27.31	1.13	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	18.0	18.4	76.6	544.0	25.58	409.51	87.17	4.18			
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 "НЕСВИЖСКИЙ"	150	7.1	7.1	8.9	99.1	1.00	145.00	54.00	2.50	63	2004	
СУП-ПЮРЕ ИЗ БРОККОЛИ С ГРЕНКАМИ	250/10	3.4	9.3	12.8	151.0	11.00	71.00	16.00	1.20	121	2008	
РУЛЕТ ИЗ РЫБЫ	120	9.6	4.4	12.5	227.0	1.00	29.00	15.00	0.80	246	2008	
СОУС СМЕТАННЫЙ С ЛУКОМ	45	0.9	2.2	3.6	42.7	0.84	13.41	4.39	0.22	356	2012	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	210	4.5	7.4	37.1	209.5	14.54	57.43	42.11	1.66	312	2011	
КОМПОТ ИЗ ЧЕРЕШНИ КОНСЕРВИРОВАННОЙ	180	0.5	0.0	31.0	77.1	44.00	14.00	22.50	0.01	347.1	2011	
БАТОН	24	1.9	0.7	12.0	62.2	0.00	5.28	7.92	0.48	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:	1037	30.9	31.8	134.0	952.0	72.38	351.92	184.48	8.74			
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												
КОТЛЕТЫ (ОСОБЫЕ)	100	12.2	13.0	6.1	165.9	0.00	15.73	27.44	2.76	269	2011	
КАБАЧКИ ТУШЕННЫЕ В СМЕТАНЕ	180	1.8	8.3	12.4	140.2	11.79	46.59	17.66	0.11	325	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	40	3.1	1.2	20.0	103.6	0.00	8.80	13.20	0.80	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	21.3	23.2	73.1	571.6	15.03	109.45	94.96	6.84			
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	129.04	1 286.6 5	496.10	22.71
----------------	------	------	-------	---------	--------	--------------	--------	-------

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	50	3.0	9.6	6.8	166.0	0.00	8.03	4.01	0.40	1	2008
СУП МОЛОЧНЫЙ С ГРЕЧНЕВОЙ КРУПОЙ	200	8.9	6.5	35.1	147.8	0.52	111.46	33.95	0.86	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	63	4.9	1.9	31.6	163.2	0.00	13.86	20.79	1.26	30	2008
КИВИ	100	0.8	0.4	8.1	47.0	180.00	40.00	25.00	0.80	338	2011
Итого за прием пищи:	613	17.7	18.4	86.6	544.0	180.52	173.61	83.75	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 КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	1.8	6.2	10.0	104.0	7.48	15.06	18.19	0.77	42	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	250/25	2.8	4.1	3.6	126.0	22.00	35.00	21.00	0.80	84	2008
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	7	0.1	0.7	0.2	10.0	0.01	3.66	0.32	0.01	82/1	2021
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	250	20.0	19.4	28.5	448.9	11.84	44.34	54.34	3.05	289	2011
КИСЕЛЬ КЛУБНИЧНЫЙ	200	0.2	0.1	18.0	74.0	4.80	17.99	4.96	0.22	29/1	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:	926	31.5	32.2	96.6	952.0	46.13	146.27	140.29	8.10		
Полдник											
СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ БЕЗ САХАРА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	160/40	8.7	9.9	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	13.8	65.2	408.0	0.71	290.94	64.47	1.93		
Ужин											
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	120/5	6.8	13.4	27.5	225.3	0.00	25.00	16.00	0.80	239	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	210	4.2	7.8	27.4	197.3	12.80	61.06	47.52	1.75	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	27	2.1	0.8	13.5	69.9	0.00	5.94	8.91	0.54	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:	629	16.6	22.6	95.4	623.0	13.96	125.41	102.59	5.84		
Ужин 2											
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ, БЕЗ ДОБАВОК, (питьевой)	200	9.7	4.9	6.8	109.6	0.48	219.60	27.00	0.18	94/2	2021
Итого за прием пищи:	200	9.7	4.9	6.8	109.6	0.48	219.60	27.00	0.18		
Всего за день:		90.0	92.0	370.1	2 720.0	243.40	968.43	425.30	21.91		

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			С, мг	Са, 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	125	7.7	5.8	12.2	124.8	0.17	79.29	13.12	2.04	210	2011	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	110	2.1	6.8	12.6	120.1	0.06	149.99	11.33	0.76	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:	599	18.7	18.0	70.4	516.4	46.65	448.10	74.20	4.67			
II Завтрак												
СОК В АССОРТИМЕНТЕ (овощной)	200	1.0	0.0	26.4	120.0	12.00	10.00	24.00	0.40	442	2008	
Итого за прием пищи:	200	1.0	0.0	26.4	120.0	12.00	10.00	24.00	0.40			
Обед												
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1.9	8.9	7.7	119.0	7.00	41.00	15.00	0.70	4	2007	
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ(на мясном бульоне)	250/18/7	3.3	4.3	14.3	109.0	12.00	34.00	28.00	1.10	90	2008	
МЯСО ОТВАРНОЕ	110	2.2	11.4	8.3	200.0	0.17	11.59	20.57	2.48	241	2011	
СОУС МОЛОЧНЫЙ	50	1.7	3.5	4.6	57.1	0.26	52.08	6.03	0.08	326	2011	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.6	5.8	37.6	149.2	0.00	13.20	8.40	0.96	331	2008	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0.0	0.0	7.6	30.2	0.00	8.37	1.83	0.00	19/1	2021	
БАТОН	46	3.5	1.4	23.1	119.1	0.00	10.12	15.18	0.92	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:	1039	24.5	36.2	129.8	922.9	19.43	198.36	132.61	9.36			
Полдник												
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	250	11.3	12.3	16.8	223.0	6.00	60.00	30.00	1.20	238	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:	480	15.2	13.9	67.0	454.2	7.80	75.50	48.30	2.56			
Ужин												
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С МОРКОВЬЮ	120	13.7	8.0	4.6	149.4	1.11	86.26	32.92	0.74	253	2012	
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	24.7	19.0	81.3	600.6	22.84	190.41	118.57	6.06			
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	110.32	1 158.3 7	429.68	23.25
----------------	------	------	-------	---------	--------	--------------	--------	-------

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			С, мг	Са, мг	Mg, мг		
Завтрак											
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5.0	4.5	0.3	61.3	0.00	19.93	4.35	0.91	213	2008
КАША "ЯНТАРНАЯ"	220	8.4	11.9	39.7	298.1	1.76	112.64	49.28	3.52	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	73	5.6	2.2	36.6	189.1	0.00	16.06	24.09	1.46	30	2008
Итого за прием пищи:	550	19.2	18.6	86.8	591.9	2.92	164.54	84.38	6.69		
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 СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	1.7	4.2	8.1	77.0	5.34	25.91	16.97	1.25	53	2011
СУП ЛЕТНИЙ ОВОЩНОЙ (со сметаной)	250	4.5	5.3	11.1	110.0	14.00	46.00	28.00	1.30	103	2008
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	7	0.1	0.7	0.2	10.0	0.01	3.66	0.32	0.01	82/1	2021
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	16.4	15.5	38.9	359.6	20.70	22.30	23.89	7.96	256	2008
КАША ВЯЗКАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ	180	3.4	7.8	15.4	145.2	0.00	11.42	51.09	1.77	303.1	2011
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
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:	870	29.8	34.3	103.3	845.9	63.45	148.78	155.12	14.74		
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)	110	5.5	11.0	2.3	156.0	0.00	10.91	21.82	1.82	272	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4.4	5.4	17.9	132.2	38.78	98.06	36.18	2.21	321	2011
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	200	1.0	0.1	28.2	118.3	0.32	41.51	20.97	0.58	17/1	2021
БАТОН	42	3.2	1.3	21.0	108.8	0.00	9.24	13.86	0.84	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:	602	18.8	18.5	92.9	637.1	39.10	184.22	125.73	8.18		
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:		90.0	92.0	383.0	2 720.0	111.93	795.65	424.83	34.08		

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			С, мг	Са, мг	Mg, 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	120	6.1	5.4	21.0	118.1	8.40	22.80	28.80	1.20	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
Итого за прием пищи:	558	18.8	18.7	77.6	549.4	18.54	190.19	97.95	7.13		
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											
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (соленые, ассорти)	100	1.2	0.1	2.3	16.2	6.06	26.15	15.01	0.67	100/3	2021
БОРЩ СИБИРСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/7	8.2	5.8	15.4	127.0	10.00	47.00	29.00	1.90	80	2008
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	7	0.2	1.0	0.2	14.0	0.01	5.12	0.45	0.01	82/1	2021
ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ И РИСА	115/50	7.8	9.5	24.1	281.0	11.00	26.00	24.00	5.00	287	2008
ОВОЩНОЕ РАГУ С ЦЕТНОЙ КАПУСТОЙ	180	5.2	12.4	18.7	208.6	49.17	31.94	27.97	1.22	142	2008
СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ	50	0.3	3.0	2.1	36.3	0.04	4.66	1.16	0.05	360	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	62	4.8	1.9	31.1	160.6	0.00	13.64	20.46	1.24	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:	1029	29.8	34.0	115.9	945.6	77.60	180.22	139.01	11.36		
Полдник											
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	7.9	9.3	25.0	200.9	4.80	57.60	48.00	2.16	242	2008
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	180	4.5	4.7	18.6	135.8	10.53	99.26	36.23	1.13	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	14.4	14.4	58.6	408.9	15.33	167.62	98.33	4.48		
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	128.33	880.49	524.58	38.86		

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		
Завтрак											
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	50	9.6	5.4	27.4	164.3	9.96	9.96	6.23	0.37	2	2008
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ	220	4.9	10.8	21.2	223.7	0.53	120.53	36.78	0.97	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	80	6.2	2.4	40.1	207.2	0.00	17.60	26.40	1.60	30	2008
Итого за прием пищи:	550	20.8	18.6	89.1	597.6	10.53	161.30	75.31	3.68		
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 МОРКОВЬЮ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	2.7	7.1	9.7	113.9	6.39	24.01	22.84	0.94	40	2011
СУП РЫБНЫЙ	300	12.1	0.8	14.8	114.4	10.01	65.85	51.05	1.40	41	2007
ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	250	5.5	21.6	25.1	276.6	27.37	72.45	53.13	4.83	262	2008
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	69	5.3	2.1	34.6	178.7	0.00	15.18	22.77	1.38	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:	999	32.7	33.0	139.4	957.6	70.57	212.49	196.79	12.45		
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 СВЕКЛЫ С СЕЛЬДЬЮ	122	7.4	5.0	3.8	90.0	2.67	46.83	25.21	1.00	33	2012
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ	250	5.4	15.4	38.5	341.3	10.00	45.00	42.50	1.25	235	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	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:	622	16.5	21.6	69.0	563.8	12.67	105.69	87.01	3.65		
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	383.2	2 720.0	111.00	852.19	432.24	24.81		

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	50	6.2	9.3	11.7	155.1	0.00	169.15	9.12	0.50	11	2008
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПЕРЛОВОЙ КРУПЫ	220	3.7	7.2	30.2	201.7	0.39	87.94	17.39	0.49	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:	640	17.4	21.2	78.6	585.0	91.25	479.66	74.65	2.71		
II Завтрак											
СОК В АССОРТИМЕНТЕ (фруктово-ягодный)	200	1.0	0.0	26.4	120.0	12.00	10.00	24.00	0.40	442	2008
Итого за прием пищи:	200	1.0	0.0	26.4	120.0	12.00	10.00	24.00	0.40		
Обед											
САЛАТ ЛЕТНИЙ	100	2.4	7.3	5.6	96.9	12.31	24.91	17.01	0.90	34	2011
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	235/15	6.7	7.8	14.6	155.7	0.81	23.64	13.99	1.08	106	2008
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	120	7.2	4.3	10.8	124.6	1.33	35.19	37.45	0.70	227	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	210	4.5	7.4	30.0	205.2	14.54	57.86	42.15	1.67	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	31.5	29.9	132.5	943.2	46.59	199.35	178.16	9.07		
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	9.6	6.5	34.3	176.6	16.02	82.08	38.04	2.00	189	2004
ИКРА МОРКОВНАЯ	180	3.7	13.3	18.9	113.7	9.00	79.22	69.01	2.33	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	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:	617	20.8	22.1	106.9	558.7	26.18	204.41	152.31	7.89		
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	91.8	383.0	2 720.0	177.62	1 366.11	498.64	21.47		

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			С, мг	Са, мг	Mg, мг		
Завтрак											
ОМЛЕТ С СЫРОМ	130	11.1	13.2	12.2	278.6	0.00	232.35	20.43	3.23		2008
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1.9	4.5	27.7	79.7	7.01	41.10	15.03	0.70	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:	510	18.5	19.4	76.8	544.0	7.01	293.85	64.01	6.00		
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 СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	0.7	6.2	3.8	72.9	24.90	33.08	18.54	0.88	23	2011
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ И ФРИКАДЕЛЬКАМИ (из мяса птицы)	200/50/7	12.2	15.0	8.5	220.7	7.60	59.85	29.08	1.94	81	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	250	4.5	8.2	33.7	234.4	18.37	61.79	61.79	20.04	311	2008
СОК МУЛЬТИФРУКТОВЫЙ	200	0.0	0.0	23.3	93.1	20.00	14.40	18.00	0.49	389	2011
БАТОН	76	5.9	2.3	38.1	196.8	0.00	16.72	25.08	1.52	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:	931	26.5	32.2	124.0	905.0	70.87	203.34	175.99	26.82		
Полдник											
САЛАТ ФРУКТОВЫЙ.	120	0.5	0.3	11.6	53.7	12.00	21.60	11.66	1.35	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:	400	13.6	13.7	49.3	341.9	18.24	53.33	25.52	2.78		
Ужин											
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	110	5.6	3.0	0.9	100.2	19.80	63.80	37.40	2.20	307	2008
СОУС МОЛОЧНЫЙ	50	1.7	3.5	4.6	57.1	0.26	52.08	6.03	0.08	326	2011
СЛОЖНЫЙ ГАРНИР (рис отварной, овощи припущенные, горошек зеленый отварной)	180	3.6	8.2	3.6	75.4	4.82	41.22	36.20	1.01	2021	101/4
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:	640	22.9	20.9	83.9	638.2	25.02	293.09	149.48	7.18		
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:	90.0	92.0	383.0	2 720.0	129.78	1 068.8 1	513.00	44.02
----------------	------	------	-------	---------	--------	--------------	--------	-------

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			С, мг	Са, мг	Mg, мг		
Завтрак											
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	0.5	2.5	5.0	64.5	0.00	132.00	5.50	0.15	14	2008
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5.0	4.5	0.3	61.3	0.00	19.93	4.35	0.91	213	2008
СУП МОЛОЧНЫЙ С РИСОВОЙ КРУПОЙ	220	5.6	8.8	16.8	101.5	0.57	119.73	19.44	0.22	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	88	6.8	2.6	44.1	227.9	0.00	19.36	29.04	1.76	30	2008
Итого за прием пищи:	580	18.0	18.4	76.4	498.6	1.73	306.93	64.99	3.84		
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											
ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ	110	0.8	0.1	2.1	12.1	7.70	18.70	15.40	0.55	71	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ С ГРЕНКАМИ	240/10	6.9	5.3	27.1	184.1	4.46	44.36	34.72	1.89	102	2011
КУРИНОЕ ФИЛЕ, ЗАПЕЧЁННОЕ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	120	16.3	21.0	7.5	285.5	2.63	102.82	35.45	2.57	95/1	2021
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	210	4.7	6.2	45.5	214.5	21.80	92.26	38.57	1.67	124	2008
КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОДЫ СВЕЖЕМОРОЖЕННОЙ (в ассортименте)	200	0.2	0.1	14.7	61.6	16.00	17.94	7.32	0.23	351	2011
БАТОН	19	1.5	0.6	9.5	49.2	0.00	4.18	6.27	0.38	30	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	83	5.5	1.0	27.7	144.4	0.00	29.05	39.01	3.24	34	2008
Итого за прием пищи:	992	35.8	34.3	134.1	951.4	52.59	309.31	176.74	10.53		
Полдник											
ЗРАЗЫ ИЗ ТВОРОГА С ЧЕРНОСЛИВОМ	200	4.0	6.7	20.2	206.7	0.00	139.08	39.90	1.48	223	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6.1	5.3	10.1	112.9	3.00	251.75	28.97	2.00	434	2008
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	11.6	12.6	40.3	371.4	3.00	395.23	75.47	3.88		
Ужин											
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	110	5.3	11.8	1.1	144.2	12.25	22.80	21.37	5.60	282	2011
СОУС МОЛОЧНЫЙ	30	1.0	2.1	2.8	34.3	0.16	31.38	3.62	0.04	326	2011
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	180	6.2	7.7	38.1	246.8	2.61	44.10	22.19	1.45	205	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	54	4.2	1.6	27.1	139.9	0.00	11.88	17.82	1.08	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:	600	18.5	23.5	82.6	630.5	15.02	119.52	77.22	9.20		
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:		90.0	92.0	383.0	2 720.0	221.38	1 321.7 9	474.52	29.34

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	55	9.3	13.7	11.6	207.0	0.00	210.77	10.93	0.46	3	2008
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ КРУПЫ	220	3.1	3.0	25.6	123.7	0.53	124.34	30.06	1.40	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	30	3.8	1.5	24.8	128.0	0.00	10.87	16.30	0.99	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:	555	20.5	20.4	68.7	521.7	0.63	493.84	77.99	3.23		
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	110	0.8	3.4	2.5	61.2	9.90	23.10	14.30	0.77	19	2008
ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ (со сметаной)	250/7	1.8	5.2	5.2	79.4	8.39	48.87	16.83	0.59	85	2008
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	110	17.1	15.8	4.4	234.0	0.37	37.73	23.02	2.23	245	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	1.5	6.8	36.4	188.9	0.00	13.20	8.40	0.96	331	2008
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	200	1.0	0.1	28.2	118.3	0.32	41.51	20.97	0.58	17/1	2021
БАТОН	47	3.6	1.4	23.6	121.7	0.00	10.34	15.51	0.94	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:	982	31.1	33.6	126.9	942.6	18.98	202.75	136.63	9.19		
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	152.1	0.75	60.43	32.26	1.28	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	18.7	89.0	670.2	0.89	202.61	118.35	5.22		
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	98.18	1 263.8 8	412.13	22.47

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	50	6.2	4.8	12.8	151.2	0.00	184.56	9.95	0.54	11	2008
СУП МОЛОЧНЫЙ С ПШЕНИЧНОЙ КРУПОЙ	200	7.0	9.8	24.1	110.3	0.37	82.91	13.63	0.43	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	120	0.9	0.5	9.4	54.7	86.40	43.20	27.00	0.86	338	2005
Итого за прием пищи:	590	19.2	18.9	81.5	512.6	86.93	439.55	80.67	2.74		
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											
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (огурцы, помидоры)	100	0.6	0.2	3.0	15.3	13.90	14.65	16.30	0.68	71	2011
РАССОЛЬНИК	250	1.8	4.3	13.0	98.2	6.70	27.38	20.77	0.91	94	2011
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	7	0.1	0.7	0.2	10.0	0.01	3.66	0.32	0.01	82/1	2021
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	110	16.8	19.3	4.2	257.7	1.89	20.86	24.64	2.31	246	2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С ПАССЕРОВАННЫМИ ОВОЩАМИ	210	4.2	7.8	27.7	198.6	13.20	55.20	43.02	1.73	100/4	2021
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	5.0	20.0	0.00	0.26	0.00	0.02	2/1	2021
БАТОН	78	6.0	2.3	39.1	202.0	0.00	17.16	25.74	1.56	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:	1048	35.9	35.8	123.8	967.1	35.70	172.42	175.44	10.93		
Полдник											
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	10.3	16.5	46.4	410.2	0.00	272.90	20.62	1.35	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	29	2.2	0.9	14.5	75.1	0.00	6.38	9.57	0.58	30	2008
Итого за прием пищи:	409	12.9	17.5	68.9	522.7	12.00	303.92	39.75	2.47		
Ужин											
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	120	5.0	6.7	24.3	175.0	3.61	26.48	33.69	0.84	231	2008
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	190	3.7	6.1	30.1	190.5	15.20	28.80	40.86	1.77	310	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	48	3.7	1.4	24.1	124.3	0.00	10.56	15.84	0.96	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:	600	14.3	14.6	97.1	576.7	19.97	90.50	108.80	5.35		
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	92.0	383.0	2 720.0	164.00	1 258.9 9	454.26	22.95
----------------	------	------	-------	---------	--------	--------------	--------	-------

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	1259,3	1287,6	5349,2	38073,1
Среднее значение за период	89.9	92.0	382.1	2 719.5
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13.2	30.4	56.4	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин	Ужин 2
12-18 лет	568	209	981	423	624	215

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ.

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	89,38	90,02	89,97	90	89,97	89,96	89,96	89,96	89,99	90,01	89,99	89,96	90,04	90,04	1259,25	89,9	100
Жиры, г	92,00000	91,55	92,03	92,02	91,97	92,04	92,04	91,98	92,01	91,98	91,84	92,04	92,03	92	92,02	1287,55	92	100
Углеводы, г	383,00000	382,98	382,99	382,95	382,97	370,13	383	383	382,95	383,18	383,04	382,99	383,04	382,99	383	5349,21	382,1	100
Энергетическая	2720	2713,1	2719,98	2720	2719,99	2720,03	2720,04	2720,04	2719,96	2720,01	2719,99	2720,03	2720,04	2719,95	2719,98	38073,14	2719,5	100

Наименование продукта	Норма на 1 реб., г	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	Факт. за 14 дн., г	Факт. за день, г	Выпол- нение, %
Хлеб ржаной	120	120	120	119,5	122,5	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	1682	120	100
Хлеб пшеничный	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	2800	200	100
Мука пшеничная	20	39,7	3,4	10,8	41,3	1,4	19,4	6,1	10,9	36,3		28,3	32,5	30,2	2,8	280	20	100
Крупа (злаки), бобовые	50	29	113,4	56,5		41,5		102,7	44	55,6	41,6	122,2	32,4	80,2	12	731,1	52,2	104
Макаронные изделия	20	16					92				18,9		50,4	61,2	56	294,5	21	105
Картофель	187	221,6		210	179,6	343,6	264,1	54	411,4	139,3	179,6		199,2		413,3	2615,7	186,8	100
Овощи разные, зелень	320	373,1	367,2	383,7	526,8	193,8	329	346,2	485,9	382,2	330,4	430,7	241,2	193,4	238,8	4822,4	344,5	105
Фрукты свежие	185	157	134	117	242	127	120	254	222	148	179	296	227	200	177	2600	186	100
Фрукты сухие	20	38	9,7	73,3			40	20		7,3	33,8		38,1	20		280,2	20	100
Соки	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	224	200	180	200	2804	200	100
Субпродукты (печень, язык, сердце)	40		134,2					117,7	221,3				84,8			558	39,9	100
Мясо 1 кат.	78	165,4	131,7	91,3	147,7		140,5	90,6	1	129	24,2			89,1	89,1	1099,6	78,5	101
Птица	53			68,3		169					88,8	337,1	75,6			738,8	52,8	100
Рыба	77	133,1	34,8		109,5	79,2	139		103,2	179,5	133,1			97,5	75,6	1084,5	77,5	101
Творог	60	22	146	83		118					140		128	200		837	60	100
Молоко	350	356	328	202	584	526	319	114	206	316	361	232	555	288	356	4900	350	100
Кисломолочная продукция	180	180	200	180	200	200	200	180	200	200	200	200	100	150	200	2590	185	103
Сыр	15	19,4			20,9		27,1	13		3,1	20,8	16,4	18,6	23,5	52,8	215,6	15,4	103
Сметана	10	5	10,9		27,9	5	16,4	31,5	12		3	7		20,3	5	144	10,3	103
Масло сливочное	35	23,6	45,4	31	50,3	37,3	53,5	41,3	26,2	28,6	31	33,3	18,7	39,2	30,2	490	35	100
Масло растительное	18	22,6	8,8	6,3	15,5	23	10,8	8,2	46,7	22,8	27	11,9	31,4	11,6	10,9	257,5	18,4	102
Яйцо	40	3,7	109,6	51,8	17,3	22,8	86,7	50,3	25	9,3	14	95,1	62,8	34,3		582,7	41,6	104
Сахарный песок	35	23,5	47,9	57,9	18,7	29,7	24,8	46,8	22,8	37,8	41,3	11,8	41,5	38,5	23,9	466,9	35	100
Кондитерские изделия	15	25	15	20	20		20	25	20	25		20		20		210	15	100
Чай	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	28	2	100
Какао	1,2		3,4			3,4			3,4			3,4		3,4		17	1,2	101
Кофейный напиток	2	7			7					7					7	28	2	100
Дрожжи	0,3	1,1			1,1					1		1,1				4,3	0,3	102
Крахмал	4		1,6	1,3		9	8,6	10			4		11,1	10		56	4	100
Соль	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	70	5	100
Специи	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	28	2	100