

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: 7-11 лет

Сезон: осенне-зимний

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.: ДеЛи 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.

МЕНЮ

7-11 лет

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день
Завтрак						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ 30	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 100	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40	БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ 30	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40	МАНДАРИНЫ 100	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 200/10	КАБАЧКИ, ЗАПЕЧЕННЫЕ ПОД СОУСОМ 150	КАША ИЗ ОВСЯННЫХ ХЛОПЬЕВ, ЖИДКАЯ, МОЛОЧНАЯ 200/10	САРДЕЛЬКИ ОТВАРНЫЕ 100/8	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 100	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 25
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ 200	ЧАЙ СЛАДКИЙ С МОЛОКОМ, 180	ЧАЙ СЛАДКИЙ С ЛИМОНОМ 180	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 130	СУП МОЛОЧНЫЙ С ГРЕЧНЕВОЙ КРУПОЙ 200	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ 100	КАША "ЯНТАРНАЯ" 200
БАТОН 45	БАТОН 40	БАТОН 70	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ЧАЙ СЛАДКИЙ С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ СЛАДКИЙ С ЛИМОНОМ 180
	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30		БАТОН 32	БАТОН 50	БАТОН 20	БАТОН 55
II Завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	СОК В АССОРТИМЕНТЕ (фруктово-ягодный) 200	СОК МУЛЬТИФРУКТОВЫЙ 200	СОК ПЕРСИКОВЫЙ 200	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	СОК В АССОРТИМЕНТЕ (овощной) 200	СОК МУЛЬТИФРУКТОВЫЙ 200
Обед						
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ 60	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 60	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ 60	ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ 60	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СЕЛЬДЬЮ 60	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ(в ассортименте) 60	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ 60
БОРЩ (бульон мясной) 200/16	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА РЫБНОМ БУЛЬОНЕ (с рыбой)) 200/40	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ 200	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ (на бульоне из курицы) 200/13	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ (на бульоне из курицы) 200/20	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ 200	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (на мясном бульоне) 200/15
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ 4	КОТЛЕТА "ЗДОРОВЬЕ" 90	ЖАРКОЕ ПО- ДОМАШНЕМУ 200	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА 8	СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ 5	СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ 4	СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ 4
КОТЛЕТЫ (говядина) 100	СОУС МОЛОЧНЫЙ (для ПОДАЧИ К БЛЮДУ) 40	КОМПОТ СЛАДКИЙ ИЗ КУРАГИ 180	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ 90	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ 90	ПЕЧЕНЬ ПО- СТРОГАНОВСКИ 90	РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ 200
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ 45	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ ПЕРЛОВОЙ КРУПЫ 190	БАТОН 45	СОУС МОЛОЧНЫЙ С МОРКОВЬЮ 45	СОУС МОЛОЧНЫЙ 45	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ 190	КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННОЙ СМОРОДИНЫ И КЛУБНИКИ. 180
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 200	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоки+ груши) 180	ХЛЕБ РЖАНОЙ 60	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С ЛУКОМ 200	ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ 170	КОМПОТ ИЗ ЯГОД КОНСЕРВИРОВАННЫХ 180	БАТОН 15
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ БЕЗ САХАРА 180	БАТОН 20		НАПИТОК ЛИМОННЫЙ 180	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СУШЕНЫХ 180	БАТОН 45	ХЛЕБ РЖАНОЙ 55
БАТОН 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20		БАТОН 20	БАТОН 15	ХЛЕБ РЖАНОЙ 55	

ХЛЕБ РЖАНОЙ 25			ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 55		
Полдник						
ЯБЛОКИ 100	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННОЙ ЯГОДЫ (в ассортимент.) 130/45	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ ЯБЛОЧНЫМ 130/34	БАНАНЫ 100	СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ БЕЗ САХАРА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 130/34	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ 90	ВИНОГРАД 100
ВАТРУШКИ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА 50	КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ 180	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (апельсины) 180	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ЯБЛОКАМИ 50	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 180	КАБАЧКИ, ЗАПЕЧЕННЫЕ ПОД СОУСОМ 170	ГРЕНКИ С СЫРОМ 30
ЧАЙ СЛАДКИЙ С ЛИМОНОМ 180	БАТОН 15	БАТОН 15	КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД (в ассортименте) 180	БАТОН 15	КИСЕЛЬ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180
					БАТОН 30	
Ужин						
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ 90	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ 180	АПЕЛЬСИНЫ 100	ГОЛУБЦЫ С МЯСОМ И РИСОМ 200	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ 90	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ 90	ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕННЫЙ (говядина) 110
МОРКОВЬ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ 160	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ 40	ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ 180	ЧАЙ БЕЗ САХАРА С ДЖЕМОМ 180	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ 200	РАГУ ОВОЩНОЕ 170	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 180
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	КОМПОТ ВИШНЕВЫЙ, СЛАДКИЙ 180	БАТОН 70	НАПИТОК МАНДАРИНОВЫЙ 180	МОРС ИЗ ЯГОДЫ СВЕЖЕМОРОЖЕННОЙ (в ассортименте) 180	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ, СЛАДКИЙ 180
БАТОН 44	БАТОН 70	БАТОН 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	БАТОН 33	БАТОН 35	БАТОН 20
ХЛЕБ РЖАНОЙ 55	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20		ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25
Ужин 2						
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ, БЕЗ ДОБАВОК (питьевой) 180	ГРУШИ 100	ЙОГУРТ 2,5 % Ж. С ФРУКТОВЫМИ ДОБАВКАМИ (питьевой) 180	РЯЖЕНКА 2,5 % ЖИРНОСТИ 200	КИВИ 100	ПРОСТОКВАША 180	КЕФИР, 2,5 % ЖИРНОСТИ 180
ПРЯНИКИ 25	ЙОГУРТ СЛАДКИЙ В АССОРТИМЕНТЕ(2,5 % жирности, ложковый) 100	ВАФЛИ 20		ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ, БЕЗ ДОБАВОК, (ложковый) 100	ПЕЧЕНЬЕ 20	ВАФЛИ 20

7-11 лет

Полдник

ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ 90	ГРУШИ 100	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С КИСЕЛЕМ ИЗ КУРАГИ (густым) 130/45	САЛАТ ФРУКТОВЫЙ. 100	ЗРАЗЫ ИЗ ТВОРОГА С ЧЕРНОСЛИВОМ 150	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С ЙОГУРТОМ 130/45	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ 170	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ 50	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ БЕЗ САХАРА 180	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ 50	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ 180	ЧАЙ БЕЗ САХАРА 200	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ 150
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ 200		НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ 180	БАТОН 15	БАТОН 20	КОМПОТ ИЗ КЛУБНИКИ СВЕЖЕМОРОЖЕННОЙ 180
ХЛЕБ РЖАНОЙ 20						БАТОН 25
Ужин						
ЗАПЕКАНКА (РУЛЕТ) КАРТОФЕЛЬНАЯ С СУБПРОДУКТАМИ 180	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ 60	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 90	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ) 60	ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ 100	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ 90	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ 90
СОУС ТОМАТНЫЙ 40	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ 180	ИКРА МОРКОВНАЯ 170	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 200	СОУС СМЕТАННЫЙ 30	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ РИСОВОЙ КРУПЫ 190	РИС ОТВАРНОЙ 190
ЧАЙ С САХАРОМ 180	НАПИТОК ЯБЛОЧНО- ГРУШЕВЫЙ 180	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ 180	КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ 180	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 200	МОРС БРУСНИЧНЫЙ 180	ЧАЙ СЛАДКИЙ С ЛИМОНОМ 200
БАТОН 60	БАТОН 30	БАТОН 20	БАТОН 40	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ассорти) 180	БАТОН 37	БАТОН 41
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	БАТОН 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25
				ХЛЕБ РЖАНОЙ 25		
Ужин 2						
ВИНОГРАД 150	ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ, С ФРУКТОВЫМИ ДОБАВКАМИ (питьевой) 200	АПЕЛЬСИНЫ 100	БАНАНЫ 100	КИВИ 100	РЯЖЕНКА 2,5 % ЖИРНОСТИ 200	КЕФИР 200
ТВОРОЖОК ДЕТСКИЙ (4,5 % ж.) 50		ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ, БЕЗ ДОБАВОК, (ложковый) 100	ЙОГУРТ СЛАДКИЙ В АССОРТИМЕНТЕ(2,5 % жирности, ложковый) 100	ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ, БЕЗ ДОБАВОК (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			С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак												
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	4.3	9.1	4.9	92.0	0.00	116.33	6.03	0.26	3	2008	
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200/10	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	45	3.6	0.5	22.1	107.1	0.00	10.35	15.30	0.90	30	2008	
Итого за прием пищи:	485	15.3	15.2	67.7	477.7	1.16	400.16	63.82	3.17			
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	60	0.4	0.1	2.5	11.9	15.00	8.40	12.00	0.54	71	2011	
БОРЩ (бульон мясной)	200/16	5.0	4.3	24.7	99.8	8.80	36.00	16.80	0.80	75	2008	
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	4	0.1	0.6	0.1	8.0	0.00	2.92	0.26	0.01	82/1	2021	
КОТЛЕТЫ (говядина)	100	10.3	8.0	37.9	308.7	0.00	10.80	21.60	1.80	272	2008	
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	45	0.6	4.2	3.9	56.4	1.34	10.61	7.05	0.28	349	2012	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4.3	7.0	28.6	195.1	13.84	55.17	40.14	1.59	312	2011	
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	
БАТОН	20	1.6	0.2	9.8	47.6	0.00	4.60	6.80	0.40	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:	850	23.8	24.8	116.0	770.9	38.98	144.54	118.02	6.40			
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	50	10.8	11.4	31.0	267.6	0.11	4.83	10.60	0.50	410.1	2011	
ЧАЙ СЛАДКИЙ С ЛИМОНОМ	180	0.2	0.0	8.5	36.0	0.96	13.05	5.41	0.64	9/1	2021	
Итого за прием пищи:	330	11.4	11.8	49.3	350.6	11.07	33.88	24.01	3.34			
Ужин												
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	90	6.0	10.3	12.6	77.2	0.77	39.43	50.29	0.81	227	2011	
МОРКОВЬ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	160	1.6	2.3	10.8	75.0	4.00	54.00	42.00	1.00	344	2008	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	3.5	4.8	9.1	101.7	2.70	226.80	26.10	1.80	434	2008	
БАТОН	44	3.5	0.4	21.6	104.7	0.00	10.12	14.96	0.88	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:	529	18.2	18.5	72.5	454.3	7.47	349.60	159.20	6.64			
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:		76.1	76.0	351.6	2 327.1	60.78	1 127.1 3	394.66	22.27

2 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			С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак												
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	5.2	2.6	16.6	144.8	0.08	63.72	10.51	1.62	210	2011	
КАБАЧКИ, ЗАПЕЧЕННЫЕ ПОД СОУСОМ	150	4.8	11.7	18.7	139.4	11.33	76.76	16.36	1.26	173	2008	
ЧАЙ СЛАДКИЙ С МОЛОКОМ,	180	4.2	3.4	13.1	100.8	0.78	150.49	19.84	0.78	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	30	2.0	0.4	10.0	52.2	0.00	10.50	14.10	1.17	34	2008	
Итого за прием пищи:	500	19.4	18.4	78.0	532.4	12.19	310.67	74.41	5.63			
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												
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0.8	4.1	4.4	58.3	5.57	16.10	10.48	0.48	67	2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА РЫБНОМ БУЛЬОНЕ(с рыбой))	200/40	2.1	2.4	16.0	94.5	8.00	21.54	23.71	1.05	77	2012	
КОТЛЕТА "ЗДОРОВЬЕ"	90	14.7	20.2	7.2	268.9	0.50	34.89	26.73	2.44	38	2012	
СОУС МОЛОЧНЫЙ (для подачи к блюду)	40	0.8	2.3	2.7	34.7	0.10	22.13	2.76	0.04	326	2011	
КАША ВЯЗКАЯ ИЗ ПЕРЛОВОЙ КРУПЫ	190	3.2	7.7	22.6	172.8	0.00	18.67	13.80	0.64	303.1	2011	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоки+ груши)	180	0.1	0.1	12.2	51.3	1.08	12.25	4.66	0.68	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	20	1.3	0.2	6.7	34.8	0.00	7.00	9.40	0.78	34	2008	
Итого за прием пищи:	840	24.5	37.7	81.8	767.1	15.25	136.98	98.14	6.51			
Полдник												
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННОЙ ЯГОДЫ (в ассортим.)	130/45	7.8	9.3	23.4	208.6	0.26	182.43	30.05	0.95	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	15	1.2	0.2	7.4	35.7	0.00	3.45	5.10	0.30	30	2008	
Итого за прием пищи:	370	12.2	12.7	52.1	373.0	0.40	290.27	59.80	1.98			
Ужин												
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	180	6.2	4.1	32.5	185.7	4.00	30.12	32.86	0.70	294	2012	
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ	40	0.8	2.0	3.2	37.7	0.75	11.21	3.87	0.19	333	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	4.5	18.0	0.00	0.23	0.00	0.02	2/1	2021	
БАТОН	70	5.6	0.7	34.4	166.6	0.00	16.10	23.80	1.40	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:	500	14.7	7.2	84.6	460.1	4.75	68.16	74.63	3.48			
Ужин 2												
ГРУШИ	100	0.4	0.3	10.3	47.0	5.00	19.00	12.00	2.00	338	2005	
ЙОГУРТ СЛАДКИЙ В АССОРТИМЕНТЕ(2,5 % жирности, ложковый)	100	4.9	2.4	8.3	84.4	0.24	107.10	12.60	0.00	100/1	2021	

Итого за прием пищи:	200	5.3	2.7	18.6	131.4	5.24	126.10	24.60	2.00
Всего за день:		77.0	79.0	335.0	2 350.0	41.83	946.18	339.58	22.40

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	Fe, мг		
Завтрак												
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	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	200/10	8.6	12.9	38.9	310.2	0.58	139.47	45.16	1.06	181	2011	
ЧАЙ СЛАДКИЙ С ЛИМОНОМ	180	0.2	0.0	8.5	36.0	0.97	13.08	5.42	0.64	9/1	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:	500	19.3	19.6	82.8	590.5	1.55	189.95	78.68	4.10			
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	60	0.7	3.1	5.7	52.5	15.60	21.60	10.20	0.66	41	2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4.6	3.6	15.0	111.2	3.68	28.56	26.00	1.52	99	2008	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	12.1	11.1	24.4	252.3	4.00	16.80	28.80	0.80	258	2008	
КОМПОТ СЛАДКИЙ ИЗ КУРАГИ	180	1.4	0.1	22.1	95.6	0.43	45.97	27.06	0.77	12/1	2021	
БАТОН	45	3.5	1.4	22.6	116.6	0.00	9.90	14.85	0.90	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:	745	26.2	20.0	109.8	732.5	23.71	143.83	135.11	6.99			
Полдник												
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ ЯБЛОЧНЫМ	130/34	10.1	11.1	21.0	284.3	0.00	100.25	14.60	0.51	219	2008	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (апельсины)	180	0.3	0.1	11.5	49.9	8.64	17.60	5.63	0.10	84/1	2021	
БАТОН	15	1.2	0.5	7.5	38.9	0.00	3.30	4.95	0.30	30	2008	
Итого за прием пищи:	359	11.5	11.6	40.0	373.0	8.64	121.15	25.18	0.91			
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	180	9.2	21.0	9.4	208.9	7.69	53.05	44.19	2.42	292	2011	
КОМПОТ ВИШНЕВЫЙ, СЛАДКИЙ	180	0.2	0.1	6.7	28.8	1.35	14.14	6.73	0.10	15/1	2021	
БАТОН	20	1.5	0.6	10.0	51.8	0.00	4.40	6.60	0.40	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:	500	13.1	22.1	40.9	367.3	69.04	112.59	79.92	4.00			
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:		75.5	78.4	320.1	2 325.8	123.44	768.72	359.05	16.79			

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	30	4.3	1.1	1.8	67.7	0.00	102.51	5.53	0.30	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	130	3.3	3.7	8.5	80.9	23.49	78.30	25.23	1.04	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	32	2.5	1.0	16.0	82.9	0.00	7.04	10.56	0.64	30	2008
Итого за прием пищи:	500	19.1	14.3	51.7	476.1	23.65	330.33	74.81	3.49		
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	60	0.4	0.1	1.1	6,78	4.20	10.20	8.40	0.30	71	2011
СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ (на бульоне из курицы)	200/13	6.5	8.2	11.5	145,5	7.73	89.73	24.99	1.02	115	2008
ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	8	2.5	0.7	22.8	46.5	0.00	2.40	1.60	0.16	73	2008
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	90	9.5	4.4	4.7	95,88	0.31	31.05	19.87	0.77	263	2012
СОУС МОЛОЧНЫЙ С МОРКОВЬЮ	45	1.2	12.3	4.6	134,01	0.00	27.00	6.30	0.27	370	2008
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С ЛУКОМ	200	4.2	6.1	32.6	202,05	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	20	1.5	0.6	10.0	51.8	0.00	4.40	6.60	0.40	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:	836	27.3	32.6	117.0	830.7	43.50	217.54	125.45	5.84		
Полдник											
БАНАНЫ	100	1.5	0.5	20.4	93.1	4.00	7.20	37.80	0.54	338	2005
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ЯБЛОКАМИ	50	6.8	9.2	26.1	221.0	3.75	18.00	6.75	0.75	451	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД (в ассортименте)	180	0.2	0.1	10.3	44.4	18.00	14.23	7.78	0.26	5/1	2021
Итого за прием пищи:	330	8.4	9.8	56.8	358.6	25.75	39.43	52.33	1.55		
Ужин											
ГОЛУБЦЫ С МЯСОМ И РИСОМ	200	9.0	14.7	3.6	132.6	5.77	60.24	27.23	1.38	287	2011
ЧАЙ БЕЗ САХАРА С ДЖЕМОМ	180	0.3	0.0	11.9	47.1	2.65	14.10	6.86	0.66	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	50	3.3	0.6	16.7	87.0	0.00	17.50	23.50	1.95	34	2008
Итого за прием пищи:	500	18.0	17.4	67.3	448.0	8.42	107.24	80.69	5.39		
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:	79.0	79.0	333.0	2331,15	106.76	914.34	377.28	16.79
----------------	------	------	-------	---------	--------	--------	--------	-------

5 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			С, мг	Са, 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	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1.8	9.1	15.4	126.0	0.00	4.80	2.40	0.24	1	2008	
СУП МОЛОЧНЫЙ С ГРЕЧНЕВОЙ КРУПОЙ	200	9.8	5.4	31.4	184.8	0.65	139.33	42.44	1.08	121	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	4.5	18.0	0.00	0.23	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	
Итого за прием пищи:	500	20.6	20.7	76.6	521.3	0.65	177.36	66.34	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 СЕЛЬДЬЮ	60	0.8	3.5	4.9	110.4	7.20	21.00	13.80	0.66	45	2008	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ (на бульоне из курицы)	200/20	6.7	9.3	5.9	134.7	11.60	50.15	21.09	1.22	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	90	5.9	7.1	31.8	125.3	0.75	45.37	23.67	1.64	308	2012	
СОУС МОЛОЧНЫЙ	45	1.0	1.1	13.3	45.0	0.00	30.00	4.00	0.30	366	2008	
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	170	3.2	5.0	8.2	125.2	32.24	88.69	27.25	1.02	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	15	1.2	0.5	7.5	38.9	0.00	3.30	4.95	0.30	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:	840	23.0	27.8	116.8	794.8	51.96	292.05	128.14	8.38			
Полдник												
СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ БЕЗ САХАРА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	130/34	7.4	8.4	28.7	193.4	0.48	154.83	28.24	0.68	3/1	2021	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5.5	4.8	9.1	101.7	2.70	226.80	26.10	1.80	434	2008	
БАТОН	15	1.2	0.5	7.5	38.9	0.00	3.30	4.95	0.30	30	2008	
Итого за прием пищи:	359	14.1	13.6	45.3	333.9	3.18	384.93	59.29	2.78			
Ужин												
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	90	4.4	5.2	3.1	151.9	0.23	56.62	43.90	1.33	254	2012	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	200	4.0	7.4	26.1	187.8	12.19	58.13	45.21	1.67	125	2008	
НАПИТОК МАНДАРИНОВЫЙ	180	0.2	0.0	11.1	46.0	3.01	14.22	3.70	0.02	102/1	2021	
БАТОН	33	2.5	1.0	16.5	85.5	0.00	7.26	10.89	0.66	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:	528	12.7	14.0	65.2	514.6	15.43	144.98	115.45	4.66			
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:		77.0	79.0	335.0	2 349.8	253.06	1 161.7 2	414.92	22.57		

6 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			С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак												
МАНДАРИНЫ	100	0.8	0.2	7.5	38.0	37.96	34.97	10.99	0.10	35	2008	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	3.6	4.6	4.8	127.1	0.14	63.35	10.48	1.63	210	2011	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	100	3.0	7.8	8.7	126.3	0.05	136.57	10.31	0.70	204	2011	
ЧАЙ СЛАДКИЙ С МОЛОКОМ	180	4.2	3.4	13.1	100.8	0.78	150.49	19.84	0.78	32 /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:	500	13.1	16.6	44.1	443.9	38.93	389.78	58.22	3.61			
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)	60	0.5	0.1	2.2	11.4	22.42	8.77	8.36	0.38	71	2011	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	1.5	4.1	8.6	77.3	6.80	25.56	16.93	0.70	99	2011	
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	4	0.1	0.6	0.1	8.0	0.00	2.92	0.26	0.01	82/1	2021	
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	90	19.6	12.2	3.2	229.3	14.79	22.03	18.48	6.20	256	2008	
КАША ВЯЗКАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ	190	3.6	8.3	16.2	154.0	0.00	13.24	53.96	1.87	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	45	3.5	1.4	22.6	116.6	0.00	9.90	14.85	0.90	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:	824	32.9	27.4	138.4	792.3	70.81	101.67	138.69	12.21			
Полдник												
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	90	5.2	4.7	2.4	110.0	1.00	22.00	13.00	0.50	245	2008	
КАБАЧКИ, ЗАПЕЧЕННЫЕ ПОД СОУСОМ	170	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	30	2.3	0.9	15.0	77.7	0.00	6.60	9.90	0.60	30	2008	
Итого за прием пищи:	470	11.2	12.1	47.5	399.8	15.67	120.33	43.29	2.89			
Ужин												
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	90	4.3	6.6	8.4	108.5	1.34	25.45	20.09	0.68	241	2008	
РАГУ ОВОЩНОЕ	170	3.3	8.1	17.6	158.1	17.46	56.08	36.45	1.64	344	2012	
МОРС ИЗ ЯГОДЫ СВЕЖЕМОРОЖЕННОЙ (в ассортименте)	180	0.2	0.1	11.2	48.1	17.60	15.01	7.85	0.26	14/1	2021	
БАТОН	35	2.7	1.1	17.5	90.7	0.00	7.70	11.55	0.70	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:	500	12.1	16.2	63.1	448.8	36.40	112.99	87.69	4.26			
Ужин 2												
ПРОСТОКВАША	180	5.2	4.5	7.4	95.4	1.44	212.40	28.80	0.18	386	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	6.7	6.5	22.3	178.8	1.44	218.20	32.80	0.60		
Всего за день:		77.0	79.0	335.0	2 349.6	167.25	956.97	368.69	26.37		

7 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			С, мг	Са, 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	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1.1	5.4	7.5	110.0	0.00	4.00	2.00	0.20	1	2008	
КАША "ЯНТАРНАЯ"	200	4.7	13.5	45.1	314.4	2.00	128.00	56.00	4.00	187	2008	
ЧАЙ СЛАДКИЙ С ЛИМОНОМ	180	0.2	0.0	8.5	36.0	0.96	13.05	5.41	0.64	9/1	2021	
БАТОН	55	4.2	1.7	27.6	142.5	0.00	12.10	18.15	1.10	30	2008	
Итого за прием пищи:	500	15.4	25.2	89.0	665.8	2.96	179.15	86.56	6.94			
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	60	0.4	2.5	14.2	92.5	9.99	9.83	9.71	0.44	24	2011	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (на мясном бульоне)	200/15	6.7	8.4	13.7	157.5	5.67	46.94	27.38	1.57	96	2011	
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	4	0.1	0.6	0.1	8.0	0.00	2.92	0.26	0.01	82/1	2021	
РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ	200	16.9	7.4	47.7	281.0	16.10	64.61	35.72	2.12	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	15	1.2	0.5	7.5	38.9	0.00	3.30	4.95	0.30	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:	729	29.3	20.2	114.5	730.7	55.16	168.84	115.22	7.09			
Полдник												
ВИНОГРАД	100	0.6	0.6	15.0	96.5	2.41	27.14	15.38	0.90	338	2005	
ГРЕНКИ С СЫРОМ	30	10.4	8.4	18.2	147.7	0.00	15.74	1.21	0.12	74	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	4.5	18.0	0.00	0.23	0.00	0.02	2/1	2021	
Итого за прием пищи:	310	11.0	9.0	37.7	262.2	2.41	43.11	16.59	1.04			
Ужин												
ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕННЫЙ (говядина)	110	6.1	13.0	2.6	128.5	0.00	11.95	23.90	1.99	272	2008	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4.4	5.3	10.5	131.7	38.66	97.71	36.06	2.20	321	2011	
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ, СЛАДКИЙ	180	0.9	0.1	20.1	85.3	0.29	37.26	18.87	0.52	17/1	2021	
БАТОН	20	1.5	0.6	10.0	51.8	0.00	4.40	6.60	0.40	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:	515	14.6	19.3	51.5	440.7	38.95	160.07	97.18	6.09			
Ужин 2												
КЕФИР, 2,5 % ЖИРНОСТИ	180	5.2	4.5	7.2	95.4	1.26	216.00	25.20	0.18	435	2008	
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	5.8	5.2	22.7	166.2	1.26	219.20	27.20	0.48			

Всего за день:	77.0	79.0	335.0	2 349.0	102.34	782.97	349.95	24.16
----------------	------	------	-------	---------	--------	--------	--------	-------

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	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	2.2	10.2	0.4	126.1	0.00	36.00	20.00	2.00	254	2008	
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	100	5.9	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	30	2.3	0.9	15.0	77.7	0.00	6.60	9.90	0.60	30	2008	
Итого за прием пищи:	518	14.0	17.7	59.4	469.6	17.14	181.99	86.55	6.53			
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	60	7.0	6.7	5.2	74.2	0.00	0.00	0.00	0.00	47	2011	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1.5	4.0	10.0	82.7	6.79	35.23	20.13	0.97	82	2011	
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	4	0.1	0.6	0.1	8.0	0.00	2.92	0.26	0.01	82/1	2021	
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	90/34	11.5	7.5	28.3	283.3	2.00	10.00	12.00	1.00	286	2008	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	160	5.9	5.1	20.0	177.8	0.00	11.73	7.46	0.86	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	26	2.0	0.8	13.0	67.3	0.00	5.72	8.58	0.52	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:	774	29.4	25.0	95.2	777.9	10.11	87.81	64.69	4.24			
Полдник												
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	90	7.9	9.3	24.9	201.9	4.80	57.60	48.00	2.16	242	2008	
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	170	3.7	7.0	15.7	121.6	17.28	73.20	33.60	1.22	339	2008	
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0.1	0.1	23.8	97.2	2.70	4.50	1.80	0.90	438	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:	460	13.0	16.6	71.0	455.5	24.78	142.30	92.80	5.06			
Ужин												
ЗАПЕКАНКА (РУЛЕТ) КАРТОФЕЛЬНАЯ С СУБПРОДУКТАМИ	180	6.9	10.4	3.2	75.4	3.42	27.16	46.69	6.93	284	2011	
СОУС ТОМАТНЫЙ	40	0.7	3.9	1.3	48.8	0.80	3.20	4.00	0.16	364	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	4.5	18.0	0.00	0.23	0.00	0.02	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:	500	15.0	16.6	52.4	367.2	4.22	57.79	89.29	9.87			
Ужин 2												
ВИНОГРАД	150	0.9	0.9	22.4	104.8	3.60	40.50	22.95	1.35	338	2005	

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:	200	5.0	3.1	24.1	147.9	3.70	188.10	43.65	1.71		
Всего за день:		77.0	78.9	334.2	2 350.0	64.75	666.99	398.58	27.77		

9 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			С, мг	Са, мг	Mg, мг		
Завтрак											
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	30	5.8	3.2	16.5	99.0	6.00	6.00	3.75	0.23	2	2008
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ	200/10	5.5	12.3	24.1	254.2	0.60	136.97	41.80	1.10	181	2011
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0.2	0.0	0.4	2.2	0.04	11.89	5.31	0.67	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:	500	17.6	17.9	81.1	562.5	6.64	172.46	77.26	3.60		
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	60	1.1	10.1	3.6	106.0	58.00	20.00	15.00	0.90	25	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	9.3	2.8	14.7	121.1	7.59	34.93	36.08	1.25	106	2011
ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С ЧЕРНОСЛИВОМ	90	5.2	9.5	1.3	141.3	0.90	22.50	30.60	2.70	263	2008
КАША ВЯЗКАЯ ИЗ РИСОВОЙ КРУПЫ	190	2.4	7.7	25.1	105.6	0.00	10.57	17.07	0.35	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	25	1.9	0.8	12.5	64.8	0.00	5.50	8.25	0.50	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:	805	24.4	31.7	98.9	743.2	93.29	114.50	135.20	8.04		
Полдник											
ГРУШИ	100	0.4	0.3	10.3	47.0	5.00	19.00	12.00	2.00	338	2005
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3.3	6.2	11.3	110.9	0.00	7.53	4.52	0.35	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:	350	7.2	9.8	46.8	302.5	5.16	151.01	40.01	2.86		
Ужин											
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	0.1	1.3	7.6	49.3	16.20	29.40	9.00	0.42	40	2008
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ	180	17.6	12.1	41.6	349.6	10.00	110.12	102.50	2.80	250	2012
НАПИТОК ЯБЛОЧНО-ГРУШЕВЫЙ	180	0.1	0.1	9.0	37.4	0.68	11.28	3.71	0.44	102/2	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:	470	21.4	14.6	79.9	548.8	26.88	164.40	134.51	5.04		
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:		77.0	79.0	335.0	2 350.0	134.13	818.97	416.58	22.06		

10 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			С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак												
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ	30	3.8	5.6	7.1	93.6	0.00	102.10	5.51	0.30	11	2008	
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПЕРЛОВОЙ КРУПЫ	200/8	7.7	8.1	34.4	229.2	0.44	99.93	19.76	0.56	181	2011	
ЧАЙ СЛАДКИЙ С МОЛОКОМ	180	4.2	3.4	13.1	100.8	0.78	150.49	19.84	0.78	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:	588	18.5	18.1	76.7	539.8	91.22	407.92	71.21	2.49			
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"	60	2.2	3.5	12.3	75.5	6.97	47.81	27.89	1.89	50	2008	
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ (на курином..бульоне)	188/12	5.7	7.1	11.9	134.8	0.74	20.91	11.55	0.81	106	2008	
РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	90/4	7.1	5.0	1.1	78.0	0.00	14.00	4.00	0.60	228	2008	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4.3	7.0	28.6	195.1	13.84	55.27	40.15	1.59	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	14/1	2021	
БАТОН	73	5.6	2.2	36.6	189.1	0.00	16.06	24.09	1.46	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:	862	28.7	25.6	120.1	816.3	39.15	188.31	141.38	8.76			
Полдник												
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С КИСЕЛЕМ ИЗ КУРАГИ (густым)	130/45	12.2	12.3	49.0	366.4	0.00	206.46	32.31	1.08	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:	355	12.2	12.3	49.0	366.4	0.00	213.75	33.93	1.08			
Ужин												
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	9.0	6.5	13.6	119.2	16.02	82.08	38.04	2.00	189	2004	
ИКРА МОРКОВНАЯ	170	3.5	12.7	17.7	202.7	8.16	74.75	65.14	2.19	54	2011	
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0.1	0.1	8.7	36.2	0.80	10.59	3.12	0.40	104/1	2021	
БАТОН	20	1.5	0.6	10.0	51.8	0.00	4.40	6.60	0.40	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:	485	15.8	20.2	58.4	453.4	24.98	180.57	124.65	5.97			
Ужин 2												
АПЕЛЬСИНЫ	100	0.9	0.2	8.1	43.0	60.00	34.00	13.00	0.30	36	2008	
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:	200	4.8	2.6	10.0	88.1	60.24	143.80	26.50	0.39			

Всего за день:	80.9	79.0	333.9	2 350.0	219.59	1 148.3 5	405.67	21.49
----------------	------	------	-------	---------	--------	--------------	--------	-------

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	Fe, мг		
Завтрак												
ОМЛЕТ С СЫРОМ	90	7.7	16.1	1.5	193.5	0.00	161.35	14.19	2.24		2008	
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	160	3.0	4.2	22.3	147.9	11.20	65.60	24.00	1.12	4	2007	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	4.5	18.0	0.00	0.23	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	20	1.3	0.2	6.7	34.8	0.00	7.00	9.40	0.78	34	2008	
Итого за прием пищи:	500	15.5	22.0	56.9	507.6	11.20	243.82	62.04	5.04			
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 ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ И КУРАГОЙ	60	0.6	3.1	4.9	50.1	2.82	23.62	17.35	0.57	61	2011	
ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ(на курином бульоне)	200/20	6.4	8.4	4.4	120.1	7.18	44.46	19.33	0.96	85	2008	
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	4	0.1	0.6	0.1	8.0	0.00	2.92	0.26	0.01	82/1	2021	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	90	9.3	3.1	26.3	171.8	16.21	52.23	30.62	1.80	307	2008	
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С КАШЕЙ	170	3.6	15.1	34.6	177.7	11.50	29.37	38.59	1.06	144	2011	
КОМПОТ ВИШНЕВЫЙ, СЛАДКИЙ	180	0.2	0.1	6.7	28.8	1.35	14.14	6.73	0.10	15/1	2021	
БАТОН	66	5.1	2.0	33.1	170.9	0.00	14.52	21.78	1.32	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:	830	27.9	32.7	123.4	797.1	39.06	195.26	153.46	7.38			
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	50	12.8	10.4	23.2	230.7	3.00	14.40	5.40	0.60	451	2008	
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	180	0.2	0.0	11.2	47.0	4.75	14.04	4.05	0.05	436	2008	
Итого за прием пищи:	330	13.4	10.7	44.1	322.4	17.77	46.45	19.18	1.78			
Ужин												
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ)	60	0.5	0.1	1.0	7.6	1.20	12.42	7.56	0.32	70	2005	
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	5.9	5.9	9.7	177.4	13.68	33.68	23.02	3.14	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	40	3.1	1.2	20.0	103.6	0.00	8.80	13.20	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:	500	13.9	10.7	58.7	452.1	15.02	166.29	77.83	5.77			
Ужин 2												
БАНАНЫ	100	1.5	0.5	20.4	93.1	4.00	7.20	37.80	0.54	338	2005	
ЙОГУРТ СЛАДКИЙ В АССОРТИМЕНТЕ(2,5 % жирности, ложковый)	100	4.9	2.4	8.3	84.4	0.24	107.10	12.60	0.00	100/1	2021	

Итого за прием пищи:	200	6.3	2.9	28.6	177.5	4.24	114.30	50.40	0.54
Всего за день:		77.0	78.9	335.0	2 349.8	107.29	780.52	380.91	21.00

12 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			С, мг	Са, 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	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2.3	2.9	0.0	36.0	0.00	87.12	3.63	0.10	14	2008	
СУП МОЛОЧНЫЙ С РИСОВОЙ КРУПОЙ	200	2.2	6.5	19.0	168.9	0.65	136.06	22.09	0.25	121	2011	
ЧАЙ СЛАДКИЙ С ЛИМОНОМ	180	0.2	0.0	8.5	36.0	0.97	13.08	5.42	0.64	9/1	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:	500	15.1	16.1	62.9	485.2	1.62	273.66	59.24	3.39			
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												
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ	60	2.0	3.4	4.0	46.8	6.60	28.80	14.40	0.60	52	2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ (на бульоне из курицы)	200/20	11.1	11.5	11.9	195.4	6.34	30.74	28.67	1.59	97	2008	
БИТОЧКИ ИЗ КУР	90	6.0	8.7	18.8	142.0	0.68	41.00	18.70	1.20		2008	
ОВОЩНОЕ РАГУ С КАБАЧКАМИ	170	6.3	3.5	30.2	152.2	12.24	43.30	30.13	1.31	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	35	2.7	1.1	17.5	90.7	0.00	7.70	11.55	0.70	30	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3.0	0.5	15.0	78.3	0.00	15.75	21.15	1.76	34	2008	
Итого за прием пищи:	800	31.2	28.8	110.6	760.8	40.26	183.43	131.19	7.37			
Полдник												
ЗРАЗЫ ИЗ ТВОРОГА С ЧЕРНОСЛИВОМ	150	8.9	9.9	18.2	196.5	0.00	104.31	29.93	1.11	223	2008	
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0.2	0.0	23.1	94.3	11.67	7.18	2.69	0.00	436	2008	
БАТОН	15	1.2	0.5	7.5	38.9	0.00	3.30	4.95	0.30	30	2008	
Итого за прием пищи:	345	10.2	10.4	48.8	329.6	11.67	114.79	37.57	1.41			
Ужин												
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	100	5.8	12.8	1.2	156.8	13.31	24.78	23.23	6.09	282	2011	
СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0.4	1.1	1.8	22.0	0.01	7.57	1.05	0.04	330	2011	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	200	3.9	6.4	31.7	200.2	16.00	25.70	42.74	1.82	310	2011	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ассорти)	180	0.2	0.1	11.8	50.6	5.04	14.68	4.83	0.41	84/5	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.00	6.21	8.91	0.54	123	2012	
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:	565	14.2	20.9	69.4	542.0	34.36	87.69	92.51	9.88			
Ужин 2												
КИВИ	100	0.8	0.4	7.9	45.6	72.00	36.00	22.50	0.72	338	2005	
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ, БЕЗ ДОБАВОК (ложковый)	100	4.9	2.4	3.4	54.8	0.24	109.80	13.50	0.09	94/1	2021	

Итого за прием пищи:	200	5.6	2.8	11.3	100.4	72.24	145.80	36.00	0.81
Всего за день:		77.0	79.0	335.1	2 349.8	164.95	814.37	378.11	23.22

13 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			С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак												
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	6.8	10.0	8.4	100.5	0.00	153.29	7.95	0.34	3	2008	
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ КРУПЫ	200	2.5	6.4	29.1	120.5	0.60	141.29	34.16	1.59	181	2011	
БАТОН	38	4.8	1.9	31.4	162.1	0.00	13.77	20.66	1.25	30	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	180	3.2	3.3	21.4	128.8	0.14	104.44	24.81	0.74	383	2005	
МАНДАРИН	100	0.8	0.2	7.5	38.0	37.96	34.97	10.99	0.10	35	2008	
Итого за прием пищи:	558	18.1	21.8	97.8	549.9	38.70	447.76	98.57	4.02			
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	60	0.4	1.9	1.4	33.4	5.40	12.60	7.80	0.42	19	2008	
СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ (с гренками)	250/8	8.9	9.3	35.0	260.8	9.14	217.58	47.04	1.35	99	2012	
МЯСО ТУШЕНОЕ	90	8.8	6.1	2.5	215.8	0.87	9.21	18.93	1.25	256	2011	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	160	5.9	7.2	30.0	159.3	0.00	11.73	7.46	0.86	331	2008	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0.0	0.0	6.8	27.1	0.00	8.63	1.89	0.00	19/1	2021	
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:	808	28.0	25.2	95.7	800.7	15.41	280.75	111.32	6.22			
Полдник												
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С ЙОГУРТОМ	130/45	10.7	12.4	32.5	217.8	0.00	142.20	20.70	0.72	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:	395	12.4	13.0	42.9	272.0	0.04	159.81	33.20	1.86			
Ужин												
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	90	4.0	6.5	3.1	131.9	0.56	45.02	24.03	0.95	249	2012	
КАША ВЯЗКАЯ ИЗ РИСОВОЙ КРУПЫ	190	2.2	4.1	19.1	156.9	0.00	10.10	21.79	0.43	303.1	2011	
МОРС БРУСНИЧНЫЙ	180	0.1	0.0	10.5	44.7	1.32	10.65	4.68	0.12	3/1	2021	
БАТОН	37	2.9	1.1	18.5	95.8	0.00	8.14	12.21	0.74	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:	517	10.5	12.0	58.0	464.1	1.88	80.91	72.11	3.02			
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:	77.0	79.0	335.0	2 350.0	58.11	1 197.1 7	348.08	17.97
----------------	------	------	-------	---------	-------	--------------	--------	-------

14 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			С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак												
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ	40	6.4	8.5	10.3	136.5	0.00	148.92	8.03	0.44	11	2008	
СУП МОЛОЧНЫЙ С ПШЕНИЧНОЙ КРУПОЙ	200	4.6	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	25	1.9	0.8	12.5	64.8	0.00	5.50	8.25	0.50	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:	565	17.3	21.4	85.9	529.2	72.63	418.43	79.29	2.70			
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	60	0.5	3.1	4.6	49.5	1.67	18.32	12.72	0.80	40	2012	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1.4	3.4	6.8	63.7	9.60	34.22	16.04	0.75	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	90	13.8	15.8	3.5	210.9	1.55	16.93	20.14	1.89	246	2011	
КАША ВЯЗКАЯ ИЗ ПЕРЛОВОЙ КРУПЫ	190	4.1	7.2	20.5	135.5	0.00	22.33	17.65	0.84	303.1	2011	
КОМПОТ ИЗ ПЕРСИКОВ КОНСЕРВИРОВАННЫХ	180	0.9	0.1	66.5	273.4	18.80	19.35	15.48	0.97	26/1	2021	
БАТОН	39	3.0	1.2	19.5	101.0	0.00	8.58	12.87	0.78	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:	819	27.5	32.1	140.0	939.7	31.63	142.64	121.07	8.19			
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	150	6.3	7.4	19.8	138.2	0.00	204.68	15.47	1.01	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	25	1.9	0.8	12.5	64.8	0.00	5.50	8.25	0.50	30	2008	
Итого за прием пищи:	395	13.7	12.9	40.6	303.2	12.00	256.82	38.28	3.05			
Ужин												
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	90	4.5	3.5	3.7	98.2	2.69	19.70	25.07	0.63	231	2008	
РИС ОТВАРНОЙ	190	1.2	2.3	34.8	149.1	0.00	35.92	35.34	0.74	304	2011	
ЧАЙ СЛАДКИЙ С ЛИМОНОМ	200	0.2	0.0	9.5	39.9	1.08	14.57	6.05	0.73	9/1	2021	
БАТОН	41	3.2	1.2	20.5	106.2	0.00	9.02	13.53	0.82	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:	546	10.7	7.4	76.8	436.9	3.77	87.96	91.74	3.90			
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:		77.0	79.0	355.0	2 350.0	129.43	1 158.4 5	379.98	19.30

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ, ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛОВ

7-11 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	77,00000	76,05	76,99	75,47	79,04	76,97	77,01	76,95	77,02	76,98	80,92	77	77,01	76,96	77	1081,37	77,2	100
Жиры, г	79,00000	76	78,98	78,35	78,96	79	78,96	79,03	78,94	79,04	78,97	78,94	78,98	78,97	78,97	1102,09	78,7	100
Углеводы, г	335,00000	351,63	334,96	320,14	333	334,99	335,02	335,02	334,15	335	333,93	335,02	335,09	334,96	355,03	4707,94	336,3	100
Энергетическая ценность, ккал	2350,0000 0	2327,05	2349,95	2325,8	2350,03	2349,81	2349,59	2349,02	2350,03	2349,99	2349,99	2349,8	2349,81	2349,97	2350,01	32850,85	2346,5	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	80	80	80	80	79,8	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	100
Хлеб пшеничный	150	150	159	150	150	150	150	165	140	150	150	150	150	150	150	100
Мука пшеничная	15	34,3	17	13,4	37,2	8,8	22,6	8,9	7,7	28,8		29,7	27	27,7	2,3	105
Крупа (злаки), бобовые	45	16	66,1	51,4	6,3	22,6	35,2	44,1	23	64,3	37,7	19,8	12	74,9	125,8	100
Макаронные изделия	15	16					28		54,4		15,3			54,4	42	100
Картофель	187	171	106,8	206,5	197,9	171,6	94,4	119,3	317,7	172,3	171	51,7	336,2	100,2	24	100
Овощи разные, зелень	280	282,3	258,2	119,5	426,4	306,3	386,9	392,5	255,5	142,2	274,4	576,9	249,2	73,1	145,4	100
Фрукты свежие	185	106	145	187	159	125	188	182	295	188	292	233	174	122	290	102
Фрукты сухие	15	34,2		27		20		18		13,5	42,3	6	28,6	20		100
Соки, витаминизированные нап.,в т.ч.инстантные	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	220	200	180	200	100
Субпродукты (печень, язык, сердце)	30		115				108		119,8				77,1			100
Мясо 1 кат.	70	100,1	66,6	105,4	125,6			153,5	132,6	83,7		75		74,7	72,9	101
Птица	35			90	18,7	92,9					88,4	157,9	116,2			104
Рыба	58	99,8			49,1	75,4	120,6		99	117,6	114		15	73,2	56,7	100
Творог	50	18	125	67		100			50		126		96	135		102
Молоко	300	594	373	125	259	649	235	126	217	361	324	170	213	468	330	102
Кисломолочная продукция	150	180	100	180	200	100	180	180		200	100	100	100	245	200	100
Сыр	10	12,9	3,8		12,5		16	7,8			12,5	11,3	10	17,1	40,7	101
Сметана	10	4	8,7	16,3	15,1	5	15,3	12	13,7		2,7	25,1	7,3		5	100
Масло сливочное	30	23,4	48	12,6	28,3	35,1	58,2	28,9	16,2	29,9	22,6	26,4	24	34,2	29,3	100
Масло растительное	15	8,2	20,6	18,1	5,2	9,7	10,4	14	25,9	12,9	23,2	11,2	29,4	12,2	11,4	101
Яйцо	40	3,1	93,4	42,1	7,6	67,3	78,5	40,3	3,6	3	3,5	70,1	75,1	26,4	40,3	100
Сахарный песок	30	16	33,6	49,7	39,4	27	25,8	37,8	42,2	20,2	36,3	24,4	59,7	37,6	17,5	103
Кондитерские изделия	10	25		20	16		20	20		15				20		100
Чай	1	0,8	1,8	0,8	0,8	0,9	0,9	1,7	0,9	0,9	0,9	0,9	0,8	1	0,9	100
Какао	1		3,4						3,4			3,4		3,4		100
Кофейный напиток	2	7			7					7					7	100
Дрожжи	0,2	1,1			1,1					0,8		1,1				110
Крахмал	3		1,4	1		7,2	11	9			3,6		10			103
Соль	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	100
Специи	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	100