

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: весенне-летний

Меню составлено с соответствием документа: Главный государственный санитарный врач Российской Федерации Постановление от 27 октября 2020 года № 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

7-11 лет

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день
Завтрак						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ 45	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 25	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40	БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ 30	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 50	МАНДАРИНЫ 80	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 180	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 130	КАША ИЗ ОВСЯННЫХ ХЛОПЬЕВ, ЖИДКАЯ, МОЛОЧНАЯ 200	САРДЕЛЬКИ ОТВАРНЫЕ 100/8	СУП МОЛОЧНЫЙ С ГРЕЧНЕВОЙ КРУПОЙ 200	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 125	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 8
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ 200	ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ (фасоль св/морож.) 130	ЧАЙ СЛАДКИЙ С ЛИМОНОМ 200	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 140	ЧАЙ С САХАРОМ 180	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ 90	КАША "ЯНТАРНАЯ" 200
БАТОН 75	ЧАЙ СЛАДКИЙ С МОЛОКОМ, 200	БАТОН 50	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ 200	БАТОН 70	ЧАЙ СЛАДКИЙ С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ СЛАДКИЙ С ЛИМОНОМ 200
	БАТОН 20		БАТОН 22		БАТОН 25	БАТОН 52
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						
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ 60	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕРНОСЛИВОМ 60	ТОМАТЫ СОЛЕННЫЕ 60	САЛАТ "НЕСВИЖСКИЙ" 60	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ 60	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ 60	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ 60
СВЕКОЛЬНИК (на мясном бульоне) 200/16	СУП С КРУПОЙ (на рыбном бульоне) 200/40	СУП ФАСОЛЕВЫЙ 200	СУП-ПЮРЕ ИЗ БРОККОЛИ С ГРЕНКАМИ 200/8	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ 200/10	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ(на мясном бульоне) 200/14/6	СУП ЛЕТНИЙ ОВОЩНОЙ 200
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ 6	ПЛОВ 200	ГОВЯДИНА В КИСЛО- СЛАДКОМ СОУСЕ 110	РУЛЕТ ИЗ РЫБЫ 90	СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ 6	МЯСО ОТВАРНОЕ 100	СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ 6
ЗАПЕКАНКА (РУЛЕТ) КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ 200	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоки+груши) 180	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 200	СОУС СМЕТАННЫЙ С ЛУКОМ 40	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 150	СОУС МОЛОЧНЫЙ 45	ПЕЧЕНЬ ПО- СТРОГАНОВСКИ 100
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ 48	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	КОМПОТ СЛАДКИЙ ИЗ КУРАГИ 180	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 200	КИСЕЛЬ КЛУБНИЧНЫЙ 180	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 180	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ 150
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ БЕЗ САХАРА 180		БАТОН 66	КОМПОТ ИЗ ЧЕРЕШНИ КОНСЕРВИРОВАННОЙ 180	БАТОН 22	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 200	КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННОЙ СМОРОДИНЫ И КЛУБНИКИ. 180
БАТОН 33		ХЛЕБ РЖАНОЙ 44	БАТОН 38	ХЛЕБ РЖАНОЙ 60	БАТОН 70	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50
ХЛЕБ РЖАНОЙ 20			ХЛЕБ РЖАНОЙ 27		ХЛЕБ РЖАНОЙ 60	

Полдник						
ЯБЛОКИ 150	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННОЙ ЯГОДЫ (в ассортимент.) 110/40	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ ЯБЛОЧНЫМ 130/30	БАНАНЫ 150	СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ БЕЗ САХАРА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 120/30	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД МОЛОЧНЫМ СОУСОМ 200	ВИНОГРАД 150
ВАТРУШКИ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА 50	КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ 180	КОМПОТ ВИШНЕВЫЙ 180	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ЯБЛОКАМИ 50	КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ 180	КИСЕЛЬ 180	ГРЕНКИ С СЫРОМ 30
ЧАЙ СЛАДКИЙ С ЛИМОНОМ (200/10/7) 217	БАТОН 20		ЧАЙ СЛАДКИЙ С МОЛОКОМ, 200		БАТОН 25	НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ 180
Ужин						
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ 90	БУТЕРБРОД С ОТВАРНОЙ РЫБОЙ. 30	АПЕЛЬСИНЫ 100	КОТЛЕТЫ (ОСОБЫЕ) 100	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ 100	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С МОРКОВЬЮ 90	ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕННЫЙ (говядина) 110
МОРКОВЬ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ 150	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ С СОУСОМ 90/60	ЗРАЗЫ ИЗ КУР С ОМЛЕТОМ И ОВОЩАМИ 90/7	КАБАЧКИ ТУШЕННЫЕ В СМЕТАНЕ 150	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ 200	РАГУ ОВОЩНОЕ 180	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 180
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ПЮРЕ МОРКОВНОЕ 150	КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД БЕЗ САХАРА 180	МОРС БРУСНИЧНЫЙ 180	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 180	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД 180
БАТОН 20	БАТОН 80	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА 200	БАТОН 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	БАТОН 30	БАТОН 38
ХЛЕБ РЖАНОЙ 60	ХЛЕБ РЖАНОЙ 60	БАТОН 23	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40		ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30
		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, (ложковый) 100	ПРОСТОКВАША 160	КЕФИР, 2,5 % ЖИРНОСТИ 180
ПРЯНИКИ 25	ЙОГУРТ СЛАДКИЙ В АССОРТИМЕНТЕ(2,5 % жирности, ложковый) 100	ВАФЛИ 20		КИВИ 100	ПЕЧЕНЬЕ 40	ВАФЛИ 20

МЕНЮ

7-11 лет

8 день	9 день	10 день	11 день	12 день	13 день	14 день
Завтрак						
ЯБЛОКИ 90	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ 30	БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ 50	ОМЛЕТ С СЫРОМ 130	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 10	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 40	БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ 40
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ 100/8	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ 200	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПЕРЛОВОЙ КРУПЫ 200	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ 100	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ КРУПЫ 200	СУП МОЛОЧНЫЙ С ПШЕНИЧНОЙ КРУПой 180
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНый 100	ЧАЙ БЕЗ САХАРА 200	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	СУП МОЛОЧНЫЙ С РИСОВОЙ КРУПой 200	ЧАЙ С САХАРОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ 200
КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ 180	БАТОН 70	БАТОН 70	БАТОН 50	ЧАЙ СЛАДКИЙ С ЛИМОНОМ 200	БАТОН 20	БАТОН 20
БАТОН 40			ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	БАТОН 50	МАНДАРИН 60	КИВИ 100
II Завтрак						
СОК ПЕРСИКОВый 200	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	СОК В АССОРТИМЕНТЕ (фруктово-ягодный) 200	СОК В АССОРТИМЕНТЕ 200	СОК ПЕРСИКОВый 200	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	СОК АССОРТИМЕНТЕ (овощной) 200
Обед						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (соленые, ассорти) 60	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВОЮ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ 60	САЛАТ ЛЕТНИЙ 60	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ 60	ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ 60	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ 60	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (огурцы, помидоры) 60
БОРЩ СИБИРСКИЙ 200	СУП РЫБНЫЙ 250	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ 200/13	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ И ФРИКАДЕЛЬКАМИ (из мяса птицы) 170/30/6	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ С ГРЕНКАМИ 192/8	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ (со сметаной) 200/6	РАССОЛЬНИК 200
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ 6	ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ 200	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ 90	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ 150	КУРИНОЕ ФИЛЕ, ЗАПЕЧЕННОЕ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ 90	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА 100	СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ 6
ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ И РИСА 90	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ КОНСЕРВИРОВАННЫХ (в ассортименте) 180	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 200	КОМПОТ ИЗ СМОРОДИНЫ 180	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ 200	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 100
СОУС БЕЛый ОСНОВНОЙ 39	БАТОН 27	МОРС ИЗ ЯГОДЫ СВЕЖЕМОРОЖЕННОЙ (в ассортименте) 180	БАТОН 76	КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОДЫ СВЕЖЕМОРОЖЕННОЙ (в ассортименте) 200	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ 180	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С ПАССЕРОВАННЫМИ ОВОЩАМИ 200
ОВОЩНОЕ РАГУ С ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ 180	ХЛЕБ РЖАНОЙ 60	БАТОН 34	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	БАТОН 42	БАТОН 50	ЧАЙ С САХАРОМ 200
МОРС ИЗ ВИШНИ СВЕЖЕМОРОЖЕННОЙ 180		ХЛЕБ РЖАНОЙ 30		ХЛЕБ РЖАНОЙ 46	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	БАТОН 32

БАТОН 56						ХЛЕБ РЖАНОЙ 55
ХЛЕБ РЖАНОЙ 30						
Полдник						
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ 90	ГРУШИ 90	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С КИСЕЛЕМ ИЗ КУРАГИ (густым) 110/40	САЛАТ ФРУКТОВЫЙ. 90	ЗРАЗЫ ИЗ ТВОРОГА С ЧЕРНОСЛИВОМ 150	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С ЙОГУРТОМ 150/50	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С ОТВАРНЫМ ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ 90/60
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ 150	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ 50	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ БЕЗ САХАРА 180	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ 50	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 200	КОМПОТ ИЗ ЧЕРЕШНИ (ВИШНИ) КОНСЕРВИРОВАННОЙ 180	КОМПОТ ИЗ КЛУБНИКИ СВЕЖЕМОРОЖЕННОЙ 180
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ 200		НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ 180	БАТОН 20		БАТОН 30
ХЛЕБ РЖАНОЙ 30						
Ужин						
ВИНОГРАД 90	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЕЛЬДЬЮ 60	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 90	ПТИЦА ОТВАРНАЯ 90	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ 90	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ 90	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ 100
ЗАПЕКАНКА (РУЛЕТ) КАРТОФЕЛЬНАЯ С СУБПРОДУКТАМИ 200	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО- РУССКИ 200	ИКРА МОРКОВНАЯ 180	СОУС МОЛОЧНЫЙ 40	СОУС МОЛОЧНЫЙ 30	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ РИСОВОЙ КРУПЫ 150	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 190
СОУС ТОМАТНЫЙ 40	КОМПОТ ВИШНЕВЫЙ 180	ЧАЙ СЛАДКИЙ С ЛИМОНОМ 180	СЛОЖНЫЙ ГАРНИР (рис отварной, овощи припущенные, горошек зеленый отварной) 150	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ 150	НАПИТОК ИЗ ВАРЕНЬЯ 180	ЧАЙ СЛАДКИЙ С ЛИМОНОМ (200/10/7) 217
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД БЕЗ САХАРА 180	БАТОН 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ 180	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ассорти) 180	БАТОН 50	БАТОН 48
БАТОН 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20		БАТОН 30	БАТОН 25	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25
ХЛЕБ РЖАНОЙ 20			ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25		
Ужин 2						
ТВОРОЖОК ДЕТСКИЙ (4,5 % ж.) 50	ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ, С ФРУКТОВЫМИ ДОБАВКАМИ (питьевой) 200	АПЕЛЬСИНЫ 100	БАНАНЫ 100	КИВИ 100	ПРОСТОКВАША 200	КЕФИР 200
ВИНОГРАД 150		ЙОГУРТ СЛАДКИЙ В АССОРТИМЕНТЕ(2,5 % жирности, ложковый) 100	ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ, БЕЗ ДОБАВОК.(ложковый) 100	РЯЖЕНКА 2,5 % ЖИРНОСТИ 100		

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал		Минеральные вещества			№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Угледо- ы, г			С, мг	Са, мг	Mg, 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	180	2.8	1.7	11.2	96.4	0.72	107.28	13.68	1.08	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	75	6.0	0.8	36.8	178.5	0.00	17.25	25.50	1.50	30	2008
Итого за прием пищи:	500	18.8	19.5	80.5	558.2	0.88	424.28	71.76	3.47		
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	60	2.2	6.1	10.1	72.0	4.80	12.00	12.00	0.54	30	2008
СВЕКОЛЬНИК (на мясном бульоне)	200/16	6.7	7.6	12.5	144.4	5.88	41.91	29.58	1.78	55	2001
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	6	0.2	0.9	0.2	12.0	0.01	4.39	0.38	0.01	82/1	2021
ЗАПЕКАНКА (РУЛЕТ) КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200	11.9	5.8	53.3	330.2	13.02	40.94	56.48	4.18	284	2011
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	48	0.6	4.7	4.2	61.8	1.37	11.16	7.36	0.30	349	2012
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	33	2.6	0.3	16.2	78.5	0.00	7.59	11.22	0.66	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:	763	25.5	25.6	103.2	733.7	25.08	132.28	128.04	8.25		
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	50	10.7	11.1	31.0	263.6	0.09	4.01	8.80	0.42	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:	417	11.5	11.8	56.0	377.5	16.25	43.92	27.46	4.52		
Ужин											
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	90	6.0	13.6	3.1	77.5	0.77	39.59	50.50	0.81	227	2011
МОРКОВЬ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	150	2.2	1.9	9.0	145.3	3.32	44.82	34.86	0.83	344	2008
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0.1	0.0	7.2	31.8	2.30	13.11	3.30	0.13	1/6	2021
БАТОН	20	1.6	0.2	9.8	47.6	0.00	4.60	6.80	0.40	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:	500	13.9	16.5	49.1	406.6	6.39	123.12	123.66	4.51		
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:	77.0	79.0	335.0	2 349.7	50.70	922.55	380.53	23.47
-----------------------	-------------	-------------	--------------	----------------	-------	--------	--------	-------

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		
Завтрак											
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1.1	8.4	13.2	140.0	0.00	4.00	2.00	0.20	1	2008
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.)	130	4.4	5.5	15.0	122.7	15.57	46.70	19.11	0.78	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	20	1.5	0.6	10.0	51.8	0.00	4.40	6.60	0.40	30	2008
Итого за прием пищи:	505	18.3	21.7	74.1	625.9	16.54	304.37	63.29	4.35		
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 ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕРНОСЛИВОМ	60	0.9	3.0	9.9	70.4	2.09	21.02	15.31	0.79	28	2012
СУП С КРУПОЙ (на рыбном бульоне)	200/40	2.2	3.8	12.7	94.0	0.50	17.95	17.61	0.63	115	2011
ПЛОВ	200	22.7	27.3	26.2	353.2	1.34	22.71	49.43	4.01	265	2008
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
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:	700	27.2	34.5	67.7	603.6	5.01	80.93	96.41	6.89		
Полдник											
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННОЙ ЯГОДЫ (в ассортим.)	110/40	5.4	4.4	28.3	214.5	0.23	161.76	26.65	0.84	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:	350	10.2	7.9	59.4	390.7	0.37	270.75	58.10	1.97		
Ужин											
БУТЕРБРОД С ОТВАРНОЙ РЫБОЙ.	30	4.0	0.2	15.0	37.8	0.36	12.18	8.59	0.13	73/1	2021
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ С СОУСОМ	90/60	0.6	10.4	10.0	127.8	2.00	15.09	16.46	0.35	294	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	4.5	18.0	0.00	0.23	0.00	0.02	2/1	2021
БАТОН	80	6.4	0.8	39.3	190.4	0.00	18.40	27.20	1.60	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:	500	15.0	12.2	88.8	478.4	2.36	66.90	80.45	4.44		
Ужин 2											
ГРУША	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	41.52	859.05	346.85	20.05		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал		Минеральные вещества			№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак											
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	200	7.8	9.2	29.7	158.7	0.53	126.92	41.10	0.96	181	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	50	3.9	1.5	25.1	129.5	0.00	11.00	16.50	1.00	30	2008
Итого за прием пищи:	490	16.9	15.2	64.5	389.4	1.61	172.42	68.00	3.60		
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	60	0.7	0.0	1.4	8.4	6.00	8.40	12.00	0.60	70	2011
СУП ФАСОЛЕВЫЙ	200	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	156.9	1.10	17.55	26.31	3.29	264	2008
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	200	3.9	6.4	5.0	105.0	15.96	15.96	42.89	1.85	310	2011
КОМПОТ СЛАДКИЙ ИЗ КУРАГИ	180	1.8	0.1	26.5	115.8	0.58	58.93	35.56	1.04	12/1	2021
БАТОН	66	5.1	2.0	33.1	170.9	0.00	14.52	21.78	1.32	30	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	44	2.9	0.5	14.7	76.6	0.00	15.40	20.68	1.72	34	2008
Итого за прием пищи:	860	27.5	31.2	108.5	765.0	30.83	189.42	201.10	11.77		
Полдник											
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ ЯБЛОЧНЫМ	130/30	12.4	13.5	35.0	344.1	0.00	94.57	13.76	0.48	219	2008
КОМПОТ ВИШНЕВЫЙ	180	0.2	0.1	6.7	28.8	1.35	14.14	6.73	0.10	15/1	2021
Итого за прием пищи:	340	12.6	13.6	41.7	372.9	1.35	108.71	20.49	0.58		
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	90/7	6.5	11.6	0.9	205.9	3.08	141.00	18.30	1.28	298	2011
ПЮРЕ МОРКОВНОЕ	150	2.7	1.0	14.2	77.8	2.88	101.37	50.25	1.28	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	23	1.8	0.7	11.5	59.6	0.00	5.06	7.59	0.46	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:	600	14.6	14.0	73.7	560.2	65.96	324.15	117.63	5.39		
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:		77.0	79.0	335.0	2 350.0	120.25	995.90	447.38	22.13		

4 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 ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ	30	1.1	3.1	1.8	56.3	0.00	102.51	5.53	0.30	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	5.9	7.3	22.1	97.6	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	22	1.7	0.7	11.0	57.0	0.00	4.84	7.26	0.44	30	2008
Итого за прием пищи:	500	17.7	19.5	60.3	455.5	25.58	334.57	73.59	3.38		
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"	60	2.9	2.9	3.6	39.8	0.40	58.29	21.71	1.01	63	2004
СУП-ПЮРЕ ИЗ БРОККОЛИ С ГРЕНКАМИ	200/8	2.8	7.5	14.4	144.5	8.91	57.51	12.96	0.97	121	2008
РУЛЕТ ИЗ РЫБЫ	90	7.2	3.3	13.4	201.3	0.75	21.88	11.32	0.61	246	2008
СОУС СМЕТАННЫЙ С ЛУКОМ	40	0.8	2.0	3.3	38.7	0.75	12.31	3.96	0.20	356	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4.2	7.1	35.2	199.0	13.81	54.56	40.00	1.58	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	38	2.9	1.1	19.0	98.4	0.00	8.36	12.54	0.76	30	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	27	1.8	0.3	9.0	47.0	0.00	9.45	12.69	1.05	34	2008
Итого за прием пищи:	843	23.1	24.3	128.9	845.8	68.62	236.36	137.68	6.19		
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	50	5.6	7.6	11.7	136.2	3.11	14.94	5.60	0.62	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:	400	12.4	12.2	56.8	387.8	9.97	192.91	84.34	2.30		
Ужин											
КОТЛЕТЫ (ОСОБЫЕ)	100	11.1	11.8	5.5	151.0	0.00	14.31	24.97	2.51	269	2011
КАБАЧКИ ТУШЕННЫЕ В СМЕТАНЕ	150	1.5	6.8	10.3	116.4	9.83	38.82	14.73	0.09	325	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД БЕЗ САХАРА	180	0.2	0.1	1.6	9.6	18.00	14.07	7.78	0.26	5/1	2021
БАТОН	30	2.3	0.9	15.0	77.7	0.00	6.60	9.90	0.60	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:	500	17.8	20.2	45.8	424.3	27.83	87.80	76.18	5.02		
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:	77.1	81.0	332.0	2 350.0	137.44	1 071. 44	415.79	17.41
----------------	------	------	-------	---------	--------	--------------	--------	-------

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			С, мг	Са, мг	Mg, мг		
Завтрак											
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	3.0	9.6	10.9	166.4	0.00	8.05	4.02	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	180	0.1	0.0	4.5	18.0	0.00	0.23	0.00	0.02	2/1	2021
БАТОН	70	5.4	2.1	35.1	181.3	0.00	15.40	23.10	1.40	30	2008
Итого за прием пищи:	500	17.5	18.2	85.5	513.5	0.52	135.14	61.07	2.68		
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 СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	1.1	3.8	6.0	62.4	4.49	9.03	10.92	0.47	42	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200/10	6.2	8.2	7.1	127.2	10.04	38.23	21.14	1.15	84	2008
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	6	0.2	0.9	0.2	12.0	0.01	4.39	0.38	0.01	82/1	2021
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	150	12.0	14.3	39.2	308.0	7.06	26.47	32.44	1.83	289	2011
КИСЕЛЬ КЛУБНИЧНЫЙ	180	0.2	0.1	16.2	66.6	4.32	16.19	4.47	0.20	29/1	2021
БАТОН	22	1.7	0.7	11.0	57.0	0.00	4.84	7.26	0.44	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:	688	25.2	28.6	99.8	737.6	25.92	120.15	104.81	6.44		
Полдник											
СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ БЕЗ САХАРА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	120/30	15.0	7.9	27.0	282.0	0.46	145.72	26.58	0.64	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
Итого за прием пищи:	330	18.2	11.2	48.4	410.7	0.60	250.11	51.23	1.37		
Ужин											
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	100	5.2	10.2	26.9	241.5	0.00	19.00	12.16	0.61	239	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	200	4.0	7.4	26.1	187.9	12.20	58.30	45.26	1.68	125	2008
МОРС БРУСНИЧНЫЙ	180	0.2	0.1	12.0	48.5	1.32	12.83	3.10	0.08	3/1	2021
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	10.6	17.9	71.6	512.7	13.52	97.13	69.92	3.15		
Ужин 2											
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
КИВИ	100	0.8	0.4	8.1	47.0	180.00	40.00	25.00	0.80	338	2011
Итого за прием пищи:	200	4.7	2.8	10.0	92.1	180.24	149.80	38.50	0.89		
Всего за день:		77.0	79.0	334.9	2 350.0	222.40	764.93	332.73	17.05		

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		
Завтрак											
МАНДАРИНЫ	80	0.6	0.2	6.0	30.4	30.36	27.97	8.79	0.08	35	2008
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	125	7.4	5.8	12.2	104.8	0.17	79.29	13.12	2.04	210	2011
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	90	1.7	5.6	10.3	65.6	0.05	122.99	9.29	0.62	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	25	1.9	0.8	12.5	64.8	0.00	5.50	8.25	0.50	30	2008
Итого за прием пищи:	500	15.8	15.7	54.1	366.3	31.36	386.24	59.29	4.02		
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	60	1.1	5.3	4.6	71.4	4.20	24.60	9.00	0.42	4	2007
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ(на мясном бульоне)	200/14/6	3.3	4.3	4.3	109.0	12.00	34.00	28.00	1.10	90	2008
МЯСО ОТВАРНОЕ	100	2.0	4.5	7.6	132.0	0.15	10.55	18.72	2.26	241	2011
СОУС МОЛОЧНЫЙ	45	1.5	3.1	4.2	51.4	0.24	46.91	5.42	0.08	326	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.6	5.8	29.2	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	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:	935	23.9	25.8	112.5	828.9	16.59	174.03	122.67	8.56		
Полдник											
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	200	9.0	12.8	13.4	178.4	4.80	48.00	24.00	0.96	238	2008
КИСЕЛЬ	180	0.1	0.1	25.1	101.7	1.80	4.50	1.80	0.36	411	2008
БАТОН	25	1.9	0.8	12.5	64.8	0.00	5.50	8.25	0.50	30	2008
Итого за прием пищи:	405	11.1	13.7	51.1	344.9	6.60	58.00	34.05	1.82		
Ужин											
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С МОРКОВЬЮ	90	10.3	6.0	3.5	112.4	0.83	65.37	24.78	0.58	253	2012
РАГУ ОВОЩНОЕ	180	3.5	8.7	18.7	168.8	18.50	59.66	38.62	1.73	344	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0.2	0.1	10.7	44.8	4.10	15.09	4.09	0.03	84/1	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:	500	17.6	15.9	54.6	438.4	23.43	153.72	86.79	3.72		
Ужин 2											
ПРОСТОКВАША	160	4.6	4.0	6.6	84.8	1.28	188.80	25.60	0.16	386	2011
ПЕЧЕНЬЕ	40	3.0	3.9	29.8	166.8	0.00	11.60	8.00	0.84	602	2008

Итого за прием пищи:	200	7.6	7.9	36.3	251.6	1.28	200.40	33.60	1.00
Всего за день:		77.0	79.0	335.0	2 350.0	91.26	982.39	360.40	19.52

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		
Завтрак											
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5.0	4.5	0.3	61.3	0.00	19.93	4.35	0.91	213	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	8	0.1	6.6	0.1	60.0	0.00	0.80	0.00	0.00	13	2008
КАША "ЯНТАРНАЯ"	200	3.6	10.8	36.1	195.2	1.60	102.50	44.84	3.20	187	2008
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	52	4.0	1.6	26.1	134.7	0.00	11.44	17.16	1.04	30	2008
Итого за прием пищи:	500	12.9	23.5	72.0	491.1	2.68	149.24	72.40	5.88		
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	60	1.0	2.5	4.9	46.2	3.20	15.55	10.18	0.76	53	2011
СУП ЛЕТНИЙ ОВОЩНОЙ	200	4.5	0.8	22.2	110.0	14.00	46.00	28.00	1.30	103	2008
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	6	0.2	0.9	0.2	12.0	0.01	4.39	0.38	0.01	82/1	2021
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	16.4	16.2	38.9	359.2	20.68	22.28	23.87	7.95	256	2008
КАША ВЯЗКАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ	150	2.9	6.5	12.9	121.3	0.00	9.52	42.61	1.47	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:	746	28.6	27.6	108.6	792.9	61.29	137.23	139.89	13.94		
Полдник											
ВИНОГРАД	150	0.9	0.9	19.4	144.0	3.60	40.50	22.95	1.35	338	2005
ГРЕНКИ С СЫРОМ	30	12.8	8.3	18.0	126.5	0.00	15.60	1.20	0.12	74	2008
НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ	180	0.1	0.1	15.4	64.4	1.40	10.60	4.80	0.13	7/8	2021
Итого за прием пищи:	360	13.8	9.3	52.8	334.8	5.00	66.70	28.95	1.60		
Ужин											
ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕННЫЙ (говядина)	110	5.5	6.3	2.3	156.0	0.00	10.91	21.82	1.82	272	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4.4	5.3	17.8	131.6	38.63	97.67	36.04	2.20	321	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	180	0.2	0.2	10.1	43.3	0.65	13.72	5.53	0.24	7/7	2021
БАТОН	38	2.9	1.1	19.0	98.4	0.00	8.36	12.54	0.76	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:	538	15.0	13.3	59.4	481.5	39.28	141.16	90.03	6.19		
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	2 350.0	111.11	726.13	365.67	30.61
-----------------------	-------------	-------------	--------------	----------------	--------	--------	--------	-------

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал		Минеральные вещества			№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			С, мг	Са, мг	Mg, мг		
Завтрак											
ЯБЛОКИ	90	0.4	0.4	8.8	42.3	9.00	14.40	7.20	1.98	31	2008
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	100/8	5.3	8.1	0.4	126.1	0.00	36.00	20.00	2.00	254	2008
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	100	5.1	4.5	17.4	98.0	6.97	18.92	23.90	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	40	3.1	1.2	20.0	103.6	0.00	8.80	13.20	0.80	30	2008
Итого за прием пищи:	518	17.0	17.5	68.0	498.7	16.11	182.51	88.95	6.51		
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)	60	0.7	0.0	1.4	9.7	3.64	15.68	9.00	0.41	100/3	2021
БОРЩ СИБИРСКИЙ	200	8.2	5.8	15.4	117.0	10.00	47.00	29.00	1.90	80	2008
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	6	0.2	0.9	0.2	12.0	0.01	4.39	0.38	0.01	82/1	2021
ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ И РИСА	90	6.6	8.1	20.5	238.9	9.35	22.10	20.40	4.25	287	2008
СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ	39	0.3	2.3	1.6	27.8	0.03	3.66	0.90	0.04	360	2008
ОВОЩНОЕ РАГУ С ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ	180	6.0	11.6	17.5	141.8	15.60	55.20	38.40	1.68	142	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	56	4.3	1.7	28.1	145.0	0.00	12.32	18.48	1.12	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:	841	28.4	30.8	106.7	794.2	39.95	186.06	137.52	10.68		
Полдник											
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	90	5.2	7.0	8.2	150.7	3.60	43.20	36.00	1.62	242	2008
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	150	3.7	4.0	15.5	113.2	8.78	82.59	30.19	0.94	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	30	2.0	0.4	10.0	52.2	0.00	10.50	14.10	1.17	34	2008
Итого за прием пищи:	450	11.0	11.4	57.5	413.3	15.08	140.79	82.09	4.63		
Ужин											
ВИНОГРАД	90	0.5	0.5	13.4	62.9	2.16	24.30	13.77	0.81	338	2005
ЗАПЕКАНКА (РУЛЕТ) КАРТОФЕЛЬНАЯ С СУБПРОДУКТАМИ	200	7.7	9.4	3.6	104.3	3.82	30.34	52.18	7.76	284	2011
СОУС ТОМАТНЫЙ	40	0.7	3.9	1.3	48.8	0.80	3.20	4.00	0.16	364	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД БЕЗ САХАРА	180	0.2	0.1	1.6	9.6	18.00	14.07	7.78	0.26	5/1	2021
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:	570	13.6	15.4	46.7	363.9	24.78	87.71	100.33	10.57		

Ужин 2											
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
ВИНОГРАД	150	0.9	0.9	22.4	104.8	3.60	40.50	22.95	1.35	338	2005
Итого за прием пищи:	200	5.0	3.1	24.1	147.9	3.70	188.10	43.65	1.71		
Всего за день:		75.6	78.0	335.0	2 350.0	104.42	794.17	474.14	34.46		

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	30	5.8	3.2	16.4	98.6	5.98	5.98	3.74	0.22	2	2008
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ	200	14.5	9.9	19.3	203.5	0.48	109.68	33.47	0.88	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	70	5.4	2.1	35.1	181.3	0.00	15.40	23.10	1.40	30	2008
Итого за прием пищи:	500	25.9	15.2	71.2	485.9	6.50	144.27	66.21	3.24		
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	60	1.6	4.3	5.8	68.3	3.83	14.39	13.70	0.56	40	2011
СУП РЫБНЫЙ	250	10.1	0.7	12.4	95.4	8.30	54.84	42.50	1.19	41	2007
ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	200	6.9	17.3	40.1	371.2	21.90	57.96	42.50	3.86	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	27	2.1	0.8	13.5	69.9	0.00	5.94	8.91	0.54	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:	777	25.2	23.9	113.6	809.2	60.83	154.13	135.81	8.49		
Полдник											
ГРУШИ	90	0.4	0.3	9.3	42.3	4.50	17.10	10.80	1.80	338	2005
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3.3	15.0	25.2	190.4	0.00	7.47	4.48	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:	340	7.1	18.6	59.6	377.3	4.66	149.05	38.77	2.66		
Ужин											
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЕЛЬДЬЮ	60	3.7	2.5	1.9	44.3	1.30	23.03	12.40	0.49	33	2012
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ	200	4.3	12.3	30.8	273.0	8.00	36.00	34.00	1.00	235	2008
КОМПОТ ВИШНЕВЫЙ	180	0.2	0.1	6.7	28.8	1.35	14.14	6.73	0.10	15/1	2021
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	12.5	16.3	66.1	484.6	10.65	88.97	75.73	3.17		
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:		77.1	79.0	338.8	2 350.0	84.80	753.02	346.12	20.08		

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	6.3	9.3	11.7	155.4	0.00	169.49	9.13	0.50	11	2008
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПЕРЛОВОЙ КРУПЫ	200	3.3	6.5	27.5	183.5	0.35	80.03	15.82	0.45	181	2011
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5.3	4.6	8.9	99.5	0.99	193.70	21.27	0.15	434	2008
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	20.3	22.5	83.2	619.7	1.34	458.62	69.32	2.50		
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	60	1.5	4.4	3.3	58.1	7.39	14.93	10.21	0.54	34	2011
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	200/13	5.8	6.7	12.6	133.6	0.68	20.28	12.04	0.94	106	2008
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	90	8.3	4.6	26.2	189.4	0.99	26.29	27.97	0.52	227	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4.3	7.0	28.6	195.1	13.84	55.17	40.14	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	3/3	2021
БАТОН	34	2.6	1.0	17.0	88.1	0.00	7.48	11.22	0.68	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:	807	24.6	24.2	109.0	764.6	40.50	149.66	123.53	5.70		
Полдник											
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С КИСЕЛЕМ ИЗ КУРАГИ (густым)	110/40	10.8	10.9	24.3	325.3	0.00	183.29	28.69	0.96	224	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ БЕЗ САХАРА	180	0.2	0.0	6.1	24.7	39.60	21.60	18.00	0.00	11/1	2021
Итого за прием пищи:	330	11.0	10.9	30.4	350.0	39.60	204.89	46.69	0.96		
Ужин											
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	7.2	4.9	25.7	132.3	12.01	61.50	28.50	1.50	189	2004
ИКРА МОРКОВНАЯ	180	3.7	13.2	18.8	113.2	8.96	78.90	68.74	2.32	54	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
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	14.4	18.7	69.7	368.5	21.93	170.95	126.15	6.41		
Ужин 2											
АПЕЛЬСИНЫ	100	0.9	0.2	8.1	43.0	60.00	34.00	13.00	0.30	36	2008
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	5.8	2.6	16.4	127.4	60.24	141.10	25.60	0.30		
Всего за день:		77.0	79.0	335.0	2 350.0	175.61	1 135.22	415.29	16.27		

11 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											
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	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	40	2.6	0.5	13.4	69.6	0.00	14.00	18.80	1.56	34	2008
Итого за прием пищи:	500	19.1	19.5	79.7	559.4	7.01	297.32	68.71	6.39		
II Завтрак											
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	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 ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	60	0.4	3.7	2.3	43.7	14.94	19.85	11.12	0.53	23	2011
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ И ФРИКАДЕЛЬКАМИ (из мяса птицы)	170/30/6	7.8	10.2	7.4	155.4	6.55	48.92	22.74	1.43	81	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	9.0	12.2	41.1	251.8	10.98	36.93	36.93	11.98	311	2008
КОМПОТ ИЗ СМОРОДИНЫ	180	0.3	0.1	9.7	42.5	21.60	15.20	8.93	0.32	7/9	2021
БАТОН	76	5.9	2.3	38.1	196.8	0.00	16.72	25.08	1.52	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:	692	24.6	28.7	105.2	725.0	54.07	144.62	114.20	16.56		
Полдник											
САЛАТ ФРУКТОВЫЙ.	90	0.4	0.2	8.7	40.3	9.00	16.20	8.75	1.02	99/5	2021
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ	50	10.6	11.1	19.3	241.5	2.49	11.95	4.48	0.50	451	2008
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	180	0.2	0.0	23.1	94.5	11.70	7.20	2.70	0.00	436	2008
Итого за прием пищи:	320	11.2	11.3	51.1	376.3	23.19	35.35	15.93	1.52		
Ужин											
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	90	4.6	2.5	0.7	82.2	16.24	52.32	30.67	1.80	307	2008
СОУС МОЛОЧНЫЙ	40	1.4	2.8	3.7	45.2	0.21	41.72	4.82	0.05	326	2011
СЛОЖНЫЙ ГАРНИР (рис отварной, овощи припущенные, горошек зеленый отварной)	150	3.0	6.8	3.0	62.6	4.00	34.21	30.05	0.84	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	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:	510	15.7	16.5	50.4	431.1	20.59	246.24	109.49	4.80		
Ужин 2											
БАНАНЫ	100	1.5	0.5	20.4	93.1	4.00	7.20	37.80	0.54	338	2005
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	5.3	2.9	22.3	138.2	4.24	117.00	51.30	0.63		

Всего за день:	77.0	79.0	335.1	2 350.0	121.10	850.53	383.63	30.30
-----------------------	-------------	-------------	--------------	----------------	--------	--------	--------	-------

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		
Завтрак											
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	0.3	1.6	3.4	43.2	0.00	88.44	3.69	0.10	14	2008
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	5.0	4.5	0.3	61.3	0.00	19.93	4.35	0.91	213	2008
СУП МОЛОЧНЫЙ С РИСОВОЙ КРУПОЙ	200	8.5	8.0	25.3	163.5	0.52	108.95	17.69	0.20	121	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	50	3.9	1.5	25.1	129.5	0.00	11.00	16.50	1.00	30	2008
Итого за прием пищи:	500	17.8	15.6	63.4	437.4	1.60	242.89	48.28	2.94		
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	6.6	4.20	10.20	8.40	0.30	71	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ С ГРЕНКАМИ	192/8	5.4	4.6	20.9	146.5	3.61	35.56	29.93	1.76	102	2011
КУРИНОЕ ФИЛЕ, ЗАПЕЧЁННОЕ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	90	12.3	15.8	5.6	214.1	1.96	77.92	26.64	1.93	95/1	2021
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	200	4.5	5.9	43.2	203.8	20.71	87.65	36.64	1.59	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	42	3.2	1.3	21.0	108.8	0.00	9.24	13.86	0.84	30	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	46	3.0	0.6	15.4	80.0	0.00	16.10	21.62	1.79	34	2008
Итого за прием пищи:	838	29.0	28.2	121.9	821.4	46.48	254.61	144.41	8.44		
Полдник											
ЗРАЗЫ ИЗ ТВОРОГА С ЧЕРНОСЛИВОМ	150	4.0	7.1	21.5	195.0	0.00	104.31	29.93	1.11	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:	370	11.6	13.0	41.6	359.7	3.00	360.46	65.50	3.51		
Ужин											
ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ	90	4.4	9.7	0.9	118.3	10.05	18.70	17.52	4.59	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	150	5.1	6.4	31.7	205.7	2.16	36.85	18.48	1.21	205	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ассорти)	180	0.2	0.1	8.0	35.1	5.04	14.61	4.83	0.41	99/1	2021
БАТОН	25	1.9	0.8	12.5	64.8	0.00	5.50	8.25	0.50	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	14.3	19.3	64.2	501.6	17.41	115.79	64.45	7.73		
Ужин 2											
КИВИ	100	0.8	0.4	7.9	45.6	72.00	36.00	22.50	0.72	338	2005
РЯЖЕНКА 2,5 % ЖИРНОСТИ	100	2.8	2.4	4.1	52.4	0.32	105.40	11.20	0.08	435	2008

Итого за прием пищи:	200	3.6	2.8	11.9	98.0	72.32	141.40	33.70	0.80
Всего за день:		77.0	79.0	335.0	2 350.0	145.61	1 124. 15	377.94	23.78

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		
Завтрак											
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	6.8	10.0	8.5	151.1	0.00	153.86	7.98	0.34	3	2008
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ КРУПЫ	200	8.1	9.1	35.2	181.8	0.48	113.15	27.35	1.27	181	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	20	2.5	1.0	16.5	85.2	0.00	7.24	10.86	0.66	30	2008
МАНДАРИН	60	0.5	0.1	4.5	22.8	22.76	20.97	6.59	0.06	35	2008
Итого за прием пищи:	500	18.0	20.3	69.1	458.9	23.24	295.45	52.78	2.35		
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 ОГУРЦОВ	60	0.4	1.9	1.4	33.6	5.45	12.71	7.87	0.42	19	2008
ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ (со сметаной)	200/6	2.8	4.1	14.8	65.0	12.00	45.00	17.00	0.60	85	2008
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	100	15.5	14.4	4.0	212.7	0.34	34.44	20.93	2.03	245	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	1.3	5.6	30.2	256.8	0.00	10.96	6.97	0.80	331	2008
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	180	0.9	0.1	25.4	106.5	0.29	37.36	18.87	0.52	17/1	2021
БАТОН	50	3.9	1.5	25.1	129.5	0.00	11.00	16.50	1.00	30	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.6	16.7	87.0	0.00	17.50	23.50	1.95	34	2008
Итого за прием пищи:	796	28.1	28.1	117.5	891.1	18.08	168.97	111.64	7.32		
Полдник											
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С ЙОГУРТОМ	150/50	11.9	13.8	26.1	210.4	0.00	158.00	23.00	0.80	219	2008
КОМПОТ ИЗ ЧЕРЕШНИ (ВИШНИ) КОНСЕРВИРОВАННОЙ	180	0.6	0.0	17.2	85.1	23.10	13.51	14.19	1.06	347.1	2011
Итого за прием пищи:	380	12.5	13.8	43.3	295.5	23.10	171.51	37.19	1.86		
Ужин											
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	90	4.0	6.5	3.1	113.6	0.56	45.14	24.10	0.95	249	2012
КАША ВЯЗКАЯ ИЗ РИСОВОЙ КРУПЫ	150	1.7	3.2	14.9	122.6	0.00	7.89	17.04	0.33	303.1	2011
НАПИТОК ИЗ ВАРЕНЬЯ	180	0.1	0.0	24.1	97.2	1.80	1.80	0.90	0.00	439	2008
БАТОН	50	3.9	1.5	25.1	129.5	0.00	11.00	16.50	1.00	30	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.4	10.0	52.2	0.00	10.50	14.10	1.17	34	2008
Итого за прием пищи:	500	11.7	11.6	77.3	515.1	2.36	76.33	72.64	3.45		
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:		77.0	79.0	335.0	2 350.0	69.98	960.86	313.45	17.70		

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		
Завтрак											
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ	40	5.0	3.8	15.2	120.9	0.00	147.65	7.96	0.43	11	2008
СУП МОЛОЧНЫЙ С ПШЕНИЧНОЙ КРУПОЙ	180	6.3	6.7	41.7	202.6	0.33	74.82	12.30	0.39	121	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	3.5	3.3	25.2	144.6	0.16	124.48	23.49	0.51	380	2011
БАТОН	20	1.5	0.6	10.0	51.8	0.00	4.40	6.60	0.40	30	2008
КИВИ	100	0.8	0.4	7.9	45.6	72.00	36.00	22.50	0.72	338	2005
Итого за прием пищи:	540	17.1	14.9	100.0	565.6	72.49	387.35	72.85	2.45		
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)	60	0.4	0.1	1.8	9.2	8.34	8.79	9.78	0.41	71	2011
РАССОЛЬНИК	200	1.4	3.5	10.4	78.5	5.36	21.90	16.61	0.73	94	2011
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	6	0.2	0.9	0.2	12.0	0.01	4.39	0.38	0.01	82/1	2021
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	100	15.3	17.5	3.8	234.2	1.72	19.06	22.39	2.10	246	2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С ПАССЕРОВАННЫМИ ОВОЩАМИ	200	4.0	7.4	26.3	189.0	12.58	52.57	40.96	1.65	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	32	2.5	1.0	16.0	82.9	0.00	7.04	10.56	0.64	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:	853	27.4	31.0	81.9	721.4	28.01	133.26	126.53	7.71		
Полдник											
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С ОТВАРНЫМ ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	90/60	10.2	16.4	5.4	209.8	2.52	69.27	20.86	1.85	210	2011
КОМПОТ ИЗ КЛУБНИКИ СВЕЖЕМОРОЖЕННОЙ	180	0.4	0.2	8.0	37.3	12.00	24.64	9.56	0.54	15/1	2021
БАТОН	30	2.3	0.9	15.0	77.7	0.00	6.60	9.90	0.60	30	2008
Итого за прием пищи:	360	12.9	17.5	28.4	324.8	14.52	100.51	40.32	2.99		
Ужин											
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	2.4	2.6	30.3	195.5	3.01	22.02	28.03	0.70	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:	580	11.8	10.5	103.0	597.3	19.37	86.04	103.14	5.21		
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	325.1	2 350.0	143.79	959.76	392.44	19.82
-----------------------	-------------	-------------	--------------	----------------	--------	--------	--------	-------

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг
Итого за весь период	1076,8	1107,0	4680,7	32899,6	1 619.99	12 900.10	5 352.36	312.65
Среднее значение за период	76.9	79.1	334.3	2 350.0	115.71	921.44	382.31	22.33
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13.1	30.3	56.6					

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин	Ужин 2
7-11 лет	504	200	796	368	521	200

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ.

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	Выполнение, %
Пищевые вещества и энергия																		
Белки, г	77,00000	77,04	77,02	77,03	77,11	77,01	76,98	77,02	75,58	77,09	77,03	76,98	76,97	76,98	76,95	1076,79	76,9	100
Жиры, г	79,00000	79,03	78,98	78,97	81,01	78,98	79	79,03	78,03	78,96	78,99	79,02	79,02	79,02	78,97	1107,01	79,1	100
Углеводы, г	335,00000	335,01	334,97	334,97	332,04	334,92	335,01	334,96	334,96	338,81	334,98	335,08	334,99	334,99	325,05	4680,74	334,3	100
Энергетическая ценность, ккал	2350,0000	2349,66	2350,01	2350,01	2350,02	2349,97	2349,99	2349,95	2349,97	2349,98	2350,03	2349,98	2350,02	2350,01	2349,97	32899,57	2350	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	80	80	80	79,5	80,2	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	1119,7	80	100
Хлеб пшеничный	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	2100	150	100
Мука пшеничная	15	34	4,1	8,7	35,5	0,8	16,2	6,1	6,9	30		24,4	24,8	28,2	2,5	222,2	15,9	106
Крупа (злаки), бобовые	45	21,6	81,3	53,5		32,2		82,9	36,6	44,8	36,8	88,1	27,5	65,3	70,8	641,4	45,8	102
Макаронные изделия	15	14,4					86,4				16,3		42	51		210,1	15	100
Картофель	187	172,3		200	171	264,8	225,4	43,4	355	102,8	171		182,8		391,2	2618	187	100
Овощи разные, зелень	280	293,3	273,1	309,4	433,7	144	267,6	312,2	466,8	283,6	290,1	349,7	164,8	131,1	182,4	3901,8	278,7	100
Фрукты свежие	185	171	145	136	261	140	107	294	397	178	128	219	163	126	157	2622	187	101
Фрукты сухие	15	34,2	5,8	69,3			40				31,7		28,6	18		227,6	16,3	108
Соки	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	218	200	200	200	2818	201	101
Субпродукты (печень, язык, сердце)	30		57,5					117,7	179,7				69,4			424,3	30,3	101
Мясо 1 кат.	70	135,3	105,4	91,3	141,1		125,1	90,6	1	103,2	20,8			81	81	975,8	69,7	100
Птица	35			51,2		88,2					66,6	237,1	56,7			499,8	35,7	102
Рыба	58	99,8	21		69	66,7	107,5		77,4	133	99,8			73,2	63	810,4	57,9	100
Творог	50	18	111	67		94			50		112		96	150		698	50	100
Молоко	300	333	328	177	538	478	283	106	194	301	372	220	521	136	361	4348	311	104
Кисломолочная продукция	150	180	100	180	200	100	160	180		200	100	100	100	250	200	2100	150	100
Сыр	10	19,4			12,5		21,7	7,8		2,5	20,8	16,4	12,7	17,1	16,6	147,5	10,5	105
Сметана	10	6	13,1		24,2	6	13,4	26	6		2,4	6		18,1	6	140	10	100
Масло сливочное	30	20,2	40,2	27,4	43,8	35,5	48,9	43,9	12,8	22,8	27,2	26,6	15,6	31,2	30,7	426,8	30,5	102
Масло растительное	15	16,2	6	5,5	8,8	16	8,4	6,7	44,2	16,6	22,9	8,6	25,2	8,3	9,5	210	15	100
Яйцо	40	3,2	99,9	49,1	13,1	18,2	86,7	48,4	20,7	5,8	9,1	92,8	57,8	26,8	62,5	594,1	42,4	105
Сахарный песок	30	24	35,2	54,3	17,5	28,2	33,1	50,7	38	16,3	30,8	40,3	35,7	44,4	23,3	471,8	31,6	105
Кондитерские изделия	10	25		20			40	20		15				18		138	10	100
Чай	1	1	1,9	0,9	1	0,9	0,9	0,9		1	0,8	0,9	0,9	0,9	2	14	1	100
Какао	1		3,4			3,4			3,4			3,4				13,6	1	100
Кофейный напиток	2	7			7					7					7	28	2	100
Дрожжи	0,2	0,8			0,8					0,8		0,8				3,2	0,2	114
Крахмал	3		1,2	0,9		8,1	8,6				3,2		11,1	9		42,1	3	100
Соль	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	42	3	100
Специи	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	28	2	100