

Утверждаю:

Директор

МБОУ "Усть-Хайрюзовская СОШ"

Ю.Н. Бурова/



«обучаема»

УЧРЕЖДЕНИЕ МБОУ "УСТЬ-ХАЙРЮЗОВСКАЯ СОШ" ЦИКЛИЧНОЕ 14 ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 11 ДО 18 ЛЕТ ДЛЯ ВОСПИТОНИКОВ ИНТЕРНАТА.

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ё, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	250	3,67	7,35	42,59	250,5	0,03	0	0,05	1,17	16,7	26,72	81,83	0,67	324		2008
СЫР (ПОРЦИЙМИ)	15	3,4	4,3	0	53	0	0	0	0	112,2	4,2	60	0,2	15		2011
МАСЛО (ПОРЦИЙМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,08	0,1	1	0	2	0	13		2008
ХЛЕБ -ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8			2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8	442		2008
КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ	200	0	0	28,2	112,8	0	0	0	0	11,6	1,9	4,3	0	411		2008
Итого за прием пищи:	715	11,27	20,35	110,79	672,0	0,15	4	0,13	2,27	164,7	54,02	195,73	4,47			
обед																
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	13,0	10,7	19,7	228,7	0,3	5,1	0,2	2,3	39,4	40,8	141,5	2,9	99		2008
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	3,4	4,0	21,5	136,0	0,1	0	0	0,8	16,9	5,5	27,2	0,6	204		2011
ХЛЕБ -ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8			2006
КОТЛЕТА	80	14,6	19,3	6,4	256,6	0	0,4	0,2	4,0	31,6	25,3	154,5	2,2	38		2012
САЛАТ "СВЕКОЛКА" С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	50	0,6	5	3,4	61,1	0	1,6	0	2,2	13,1	7,8	15,4	0,5	50		2008
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ КОНСЕРВИРОВАННЫХ	200	0,7	0,1	19,3	82,2	0	2,9	0,1	1,1	16,1	11,1	22,3	0,6	347		2011
Итого за прием пищи:	800	35,4	39,3	90,4	859,3	0,5	10,0	0,5	11,2	126,3	103,7	394,5	7,6			
ПОЛДНИК																
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ	100	28,99	21,16	103,55	720,85	0,18	63,45	0,01	8,74	110,65	111,15	321,9	5,0	451		2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,1	5,3	10,1	113	0,08	3	0,02	0	25,2	29	189	2	434		2008
Итого за прием пищи:	300	35,09	26,46	113,65	833,85	0,26	66,45	0,03	8,74	362,65	140,15	510,9	7,0			
ужин																
ХЛЕБ -ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8			2008
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	3,1	4,5	32,3	181,7	0	0	0	0,3	11,9	21,5	62,5	0,5	181		2008
ГУЛЯШ	50/50	15,2	19,0	5,5	255,1	0	1,0	0	3,5	14,5	18,3	131,7	1,9	259		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	4	8	1	430		2008
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	60	1,6	3,6	4,7	57,7	0,1	2,2	0	2,2	10,1	10,5	31,2	0,4			2011
Итого за прием пищи:	530	23,2	27,4	77,6	649,2	0,2	3,2	0	6,8	50,7	67,5	267,0	4,6			
ужин2																
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,49	4,77	9,09	101,7	0,07	2,7	0,02	0	226,8	26,1	170,1	1,8	434		2008
Итого за прием пищи:	180	5,49	4,77	9,09	101,7	0,07	2,7	0,02	0	226,8	26,1	170,1	1,8			

Бсоро за Денъ:	110,45	118,28	401,53	3116,05	1,18	86,35	0,68	29,01	931,15	391,47	1538,2 3	25,47
----------------	--------	--------	--------	---------	------	-------	------	-------	--------	--------	-------------	-------

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,08	0,1	1	0	2	0	13		2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0,3	0,1	15,2	62	0	3	0	0	8	5	10	1	431		2008
ХЛЕБ -ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8			2008
ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	150	11,5	16,4	9,0	228,8	0	1,0	0,3	1,8	94,2	17,9	176,8	1,9	219		2011
ЙОГУРТ	150	3	2,3	4,5	72	0	1,1	0	0	180	21	142,5	0			2008
КОЛБАСА (ПОРЦИЯМИ)	25	3,8	8	0,6	89,3	0	0	0	0	7	4,5	46,3	0,5	15		2008
Итого за прием пищи:	582	21,8	35,3	49,5	621,8	0,1	5,1	0,38	2,7	299,4	61,6	411,2	4,2			
обед																
ХЛЕБ -ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8			2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	15,5	61,9	0	0	0	0	8,5	1,8	0	0	349		2011
ТОМАТЫ СОЛЕНЫЕ	60	0,5	0,1	1	7,6	0	1,2	0	0	12,4	7,6	13	0,4			
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	250	5,7	4,0	19,0	134,7	0,1	5,2	0,2	0,6	24,7	23,3	73,9	1,5	101		2008
ПЛОД	220	15,5	18,0	33,4	357,8	0	1,4	0,2	3,8	15,4	37,6	171,9	2,1	265		2008
Итого за прием пищи:	770	24,8	22,3	89,0	656,7	0,2	7,8	0,4	5,2	70,2	83,5	292,4	4,8			
ПОЛДНИК																
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0,3	0,1	15,2	62	0	3	0	0	8	5	10	1	431		2008
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ СЛОЕНАЯ	100	7,1	7,4	57,5	325,2	0,1	0	0,1	0,2	16,2	10,7	60,7	0,6	424		2011
Итого за прием пищи:	307	7,4	7,5	72,7	387,2	0,1	3	0,1	0,2	24,2	15,7	70,7	1,6			
ужин																
ХЛЕБ -ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8			2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	4	8	1	430		2008
САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	0,5	3,0	1,7	36,7	0	1,5	0	1,3	13,7	8,0	16,6	0,4	21		2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	2,9	21,4	123,9	0,2	10,4	0	0,1	34,8	29,2	83,5	1,2	128		2011
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	60	6,4	13,9	0,2	151,9	0,1	0	0	0	18,9	10,8	85,9	1	254		2008
Итого за прием пищи:	510	13,4	20,1	58,4	467,2	0,4	11,9	0	2,2	81,6	65,2	227,6	4,4			
ужин2																
ЙОГУРТ	150	3	2,3	4,5	72	0	1,1	0	0	180	21	142,5	0			2008
Итого за прием пищи:	150	3	2,3	4,5	72	0	1,1	0	0	180	21	142,5	0			
Всего за день:		70,4	87,5	274,1	2204,9	0,8	28,9	0,88	10,3	655,4	247,0	1144,4	15,0			

3 День

Прием пищи, наименование Блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	5,9	6,1	29,7	196,9	0	0,5	0	0,9	114,7	17,2	97,5	0,4	189		2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,4	4,3	0	5,3	0	0	0	0	112,2	4,2	60	0,2	15		2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	7,5	0	0	0,08	0,1	1	0	2	0	13		2008
ХЛЕБ -ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8			2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8	442		2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	180	2,4	2,6	5,0	53,0	0	0,2	0	0,1	96,1	14,9	78,1	0,3	380		2011
Итого за прием пищи:	650	15,9	21,7	74,7	558,6	0,12	4,7	0,08	2,1	347,2	57,5	285,2	4,5			
обед																
ХЛЕБ -ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8			2008
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	60	0,5	0,1	1	7,8	0	3	0	0	13,8	8,4	14,4	0,4			2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	6,7	9,1	13,3	162,6	0,1	10,0	0,2	2,4	39,2	31,0	92,8	1,9	76		2008
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ КОНСЕРВИРОВАННЫХ	200	0,7	0,1	19,3	82,2	0	2,9	0,1	1,1	16,1	11,1	22,3	0,6	347		2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	5,4	20,3	141	0,14	5	0,04	0,2	47	29	85	1,1	335		2008
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	50	7,3	1,6	0,1	43,8	0	0,4	0	1,6	0,7	0,3	1,2	2,1	227		2011
Итого за прием пищи:	750	21,4	16,5	74,1	532,1	0,34	21,3	0,34	6,1	126,0	93,0	249,3	6,9			
ПОЛДНИК																
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	4	8	1	430		2008
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	205	9,0	9,8	58,8	358,2	0	0,6	0	0,5	171,7	44,5	209,5	1,2	185		2011
Итого за прием пищи:	405	9,2	9,9	73,8	418,2	0	0,6	0	0,5	176,7	48,5	217,5	2,2			
ужин																
ТОМАТЫ СОЛЕНЫЕ	60	0,7	0	1,4	8,1	0	2,4	0	0	7,6	10,8	14	0,5			
ХЛЕБ -ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8			2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	4	8	1	430		2008
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	4,6	4,0	32,7	184,8	0,1	0	0	2,0	25,6	19,2	147,8	0,9	323		2008
КОТЛЕТА "ЗДОРОВЬЕ"	50	10,0	13,4	0,6	162,9	0	0,2	0,1	2,4	9,4	12,3	87,5	1,3	38		2012
СОУС МОЛОЧНЫЙ № 368	50	1,3	3,9	5,3	61,6	0	0,1	0	0,1	29,3	4,1	23,6	0,1	368		2008
Итого за прием пищи:	530	19,9	21,6	75,1	572,0	0,2	2,7	0,1	5,3	86,1	63,6	314,5	4,6			
ужин2																
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,49	4,77	9,09	101,7	0,07	2,7	0,02	0	226,8	26,1	170,1	1,8	434		2008
Итого за прием пищи:	180	5,49	4,77	9,09	101,7	0,07	2,7	0,02	0	226,8	26,1	170,1	1,8			
Всего за день:		71,89	74,47	306,79	2182,6	0,73	32,0	0,54	14,0	962,8	288,7	1236,6	20,0			

4 День

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод Ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																	
ЧАЙ С САХАРОМ		10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,08	0,1	1	0	2	0	13	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		185/15	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	4	8	1	430	2008	
КАША РИСОВАЯ ВЯЗАЯ		40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8		2008	
КОЛЕБАСА (ПОРЦИЯМИ)		156	4,2	5,3	28,7	180,2	0	0,4	0	0,2	82,8	23,9	99,0	0,4	184	2008	
ИОГУРТ		25	4,8	8,7	0	97,2	0	0	0	0	6,5	5,8	45,5	0,5	15	2008	
Итого за прием пищи:		150	3	2,3	4,5	72	0	1,1	0	0	180	21	142,5	0		2008	
580		15,4	24,9	68,4	579,1	0,1	1,5	0,08	1,1	284,5	67,9	330,6	2,7				
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ)																	
обед																	
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		80	12,0	11,8	9,6	192,2	0	0,6	0	0,4	10,7	16,4	111,1	1,7	279	2011	
ХЛЕБ -ПШЕНИЧНЫЙ		150	3,6	4,6	37,7	206	0,03	0	0,03	0,3	11	26	78	0,6	323	2008	
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ		40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8		2008	
САЛАТ ОВОЩНОЙ		250	9,1	3,4	16,5	132,1	0,1	6,2	0,3	0,3	24,9	25,1	55,9	1,0	87	2011	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		100	1,3	10	3,2	109,4	0	6,3	0	4,4	16,3	15,0	31,2	0,8	26	2008	
Итого за прием пищи:		200	0	23,3	92,9		0	0	0	0	9,1	1,9	0	0	402	2008	
820		29,1	30,0	110,4	827,3	0,23	13,1	0,33	6,2	81,2	97,6	309,8	4,9				
БЛИНЫ С ПОВИДЛОМ																	
полдник																	
КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ		150	7,8	5,5	56,7	305,8	0,1	0	0	0,3	28,1	12,8	69,4	1,0	399	2011	
Итого за прием пищи:		200	0	28,2	112,8		0	0	0	0	11,6	1,9	4,3	0	411	2008	
350		7,8	5,5	84,9	418,6	0,1	0	0	0,3	39,7	14,7	73,7	1,0				
ЧАЙ С САХАРОМ																	
ужин																	
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)		185/15	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	4	8	1	430	2008	
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ		60	1,6	3,6	4,7	57,7	0,1	2,2	0	2,2	10,1	10,5	31,2	0,4		2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		150	27,5	18,8	159,6	919,3	0,2	18,2	0	4,6	71,5	123,5	417,2	4,3	306	2008	
Итого за прием пищи:		40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8		2008	
450		32,4	22,7	199,4	1131,7	0,4	20,4	0	7,6	95,8	151,2	490,0	6,5				
ИОГУРТ																	
ужин2																	
Итого за прием пищи:		150	3	2,3	4,5	72	0	1,1	0	0	180	21	142,5	0		2008	
150		3	2,3	4,5	72	0	1,1	0	0	180	21	142,5	0			2008	
Всего за день:		87,7	85,4	467,6	3028,7	0,83	36,1	0,41	15,2	681,2	352,4	1346,6	15,1				

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
МАСЛО (ТОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,08	0,1	1	0	2	0	13	2008	
ХЛЕБ -ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8		2008	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0,3	0,1	15,2	62	0	3	0	0	8	5	10	1	431	2008	
СЫР (ТОРЦИЯМИ)	15	3,4	4,3	0	53	0	0	0	0	112,2	4,2	60	0,2	15	2011	
Итого за прием пищи:	272	6,9	12,9	35,4	284,7	0,1	3	0,08	0,9	130,4	22,4	105,6	2,0			
обед																
СУП ГРЕЧНЕВЫЙ С МЯСОМ	250	7,1	7,0	9,5	129,5	0,1	0,8	0	1,3	18,6	36,5	90,3	1,7		2008	
ХЛЕБ -ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8		2008	
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	60	1,7	3,0	3,6	48,3	0,1	2,3	0	2,0	10,3	10,8	31,9	0,4		2011	
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	180/70	16,9	26,0	28,4	414,5	0,2	14,4	0,3	6,8	41,7	56,5	216,1	3,6	133	2008	
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ КОНСЕРВИРОВАННЫХ	200	0,7	0,1	19,3	82,2	0	2,9	0,1	1,1	16,1	11,1	22,3	0,6	347	2011	
Итого за прием пищи:	800	29,5	36,3	80,9	769,2	0,5	20,4	0,4	12,0	95,9	128,1	394,2	7,1			
ПОЛДНИК																
ГАМБУРГЕР С СОСИСКОЙ	75	5,8	8,0	18,4	166,6	0,1	0,5	0	0,1	17,9	10,6	65,4	0,8	11	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	4	8	1	430	2008	
Итого за прием пищи:	275	6,0	8,1	33,4	228,6	0,1	0,5	0	0,1	22,9	14,6	73,4	1,8			
ужин																
ХЛЕБ -ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8		2008	
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ	60	1,0	2,9	5,5	53,1	0	8,7	0	1,3	22,2	7,5	16,5	0,6	45	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	4	8	1	430	2008	
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	150	3,1	12,1	23,7	217,6	0,2	12,1	0,3	5,2	30,7	36,7	89,3	1,7	133	2008	
МЯСО ЖАРЕННОЕ КРУПНЫМ КУСКОМ	50	13,9	13,8	0	180,4	0	0	0	1,2	9,2	13,7	116,5	1,7	255	2008	
Итого за прием пищи:	500	21,3	29,1	64,3	605,8	0,3	20,8	0,3	8,5	76,3	75,1	263,9	5,8			
ужин2																
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,49	4,77	9,09	101,7	0,07	2,7	0,02	0	226,8	26,1	170,1	1,8	434	2008	
Итого за прием пищи:	180	5,49	4,77	9,09	101,7	0,07	2,7	0,02	0	226,8	26,1	170,1	1,8			
Всего за день:		69,19	91,17	223,09	1990,0	1,07	47,4	0,80	21,5	552,3	266,3	1007,2	18,5			

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества			№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг			P, мг	Fe, мг
Завтрак															
ХЛЕБ -ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8	2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0	13	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,1	2,2	13,3	82,5	0	0,3	0	0	92,0	15,9	71,7	1,2	378	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	10,6	17,5	2	208	0,06	0	0,2	3,6	84	14	182	2	214	
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,9	8,9	7,7	119	0	7	0,2	0	41	15	37	0,7	2008	
КОЛБАСА (ПОРЦИЯМИ)	25	3,8	8	0,6	89,3	0	0	0	0	7	4,5	46,3	0,5	15	
Итого за прием пищи:	465	21,6	45,1	43,8	668,5	0,16	7,3	0,47	4,5	234,2	62,6	372,6	5,2		
обед															
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	4,3	4,1	30,9	178,5	0,1	0	0	1,9	26,4	18,6	140,4	0,9	323	
КОТЛЕТА "ЗДОРОВЬЕ"	55	11,1	15,1	2,4	189,6	0	0,9	0,2	3,0	24,4	15,8	109,0	1,6	38	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0	0	21	83,6	0	0	0	0	8,1	1,7	0	0	402	
ХЛЕБ -ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8	2008	
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100	2,7	5,1	2,6	67	0,02	6	0	2,3	23	13	28	0,7	20	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	250	6,8	2,7	12,1	100,6	0,1	6,0	0,2	1,3	20,5	20,2	45,3	0,8	106	
Итого за прием пищи:	775	28,0	27,2	89,1	714,0	0,32	12,9	0,4	9,3	111,6	82,5	356,3	4,8		
ПОЛДНИК															
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	4	8	1	430	
ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	75	5,1	3,0	48,3	240,6	0,1	0,1	0	0,2	15,7	9,0	47,8	0,8	453	
Итого за прием пищи:	275	5,3	3,1	63,3	300,6	0,1	0,1	0	0,2	20,7	13,0	55,8	1,8		
ужин															
ХЛЕБ -ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	4	8	1	430	
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	60	6,4	13,9	0,2	151,9	0,1	0	0	0	18,9	10,8	85,9	1	254	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,6	37,7	206	0,03	0	0,03	0,3	11	26	78	0,6	323	
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,9	8,9	7,7	119	0	7	0,2	0	41	15	37	0,7	2008	
Итого за прием пищи:	550	15,2	27,7	80,7	631,6	0,23	7	0,23	1,1	85,1	69,0	242,5	4,1		
ужин2															
ЙОГУРТ	150	3	2,3	4,5	72	0	1,1	0	0	180	21	142,5	0	2008	
Итого за прием пищи:	150	3	2,3	4,5	72	0	1,1	0	0	180	21	142,5	0		
Всего за день:		73,1	105,4	281,4	2386,7	0,81	28,4	1,10	15,1	631,6	248,1	1169,7	15,9		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
СЫР (ТОРЦИЯМИ)	15	3,4	4,3	0	53	0	0	0	0	112,2	4,2	60	0,2	15		2011
ХЛЕБ -ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	4	8	1	430		2008
МАСЛО (ТОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,08	0,1	1	0	2	0	13		2008
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	3,3	2,9	15,2	99,6	0	0,3	0	0,3	63,4	9,2	53,0	0,4	112		2008
Итого за прием пищи:	465	10,1	15,8	50,4	382,3	0,1	0,3	0,08	1,2	190,8	30,6	156,6	2,4			
обед																
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ КОНСЕРВИРОВАННЫХ	200	0,7	0,1	19,3	82,2	0	2,9	0,1	1,1	16,1	11,1	22,3	0,6	347		2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8			2008
ТОМАТЫ СОЛЕНЫЕ	60	0,7	0	1,4	8,1	0	2,4	0	0	7,6	10,8	14	0,5			
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	5,2	5,4	23,6	163,5	0,2	0	0	2,9	16,2	77,7	115,9	2,7	181		2008
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50/50	12,8	14,4	3,4	194,6	0	1,0	0	2,1	9,0	15,1	111,1	1,6	259		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	200	10,4	8,6	15,1	178,9	0,1	3,7	0,2	1,9	31,2	31,6	110,4	2,3	99		2008
Итого за прием пищи:	730	32,9	28,7	82,9	722,0	0,4	10,0	0,3	8,8	89,3	159,5	407,3	8,5			
ПОЛДНИК																
СПОЙКА С ПОВИДЛОМ	70	4,9	8,6	40,9	259,9	0,1	0	0,1	0,4	16,1	8,1	45,1	0,6	418		2011
ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,3	0	10,3	42,3	0	0,1	0	0	19,6	8,7	11,2	1,1	376		2011
Итого за прием пищи:	260	5,2	8,6	51,2	302,2	0,1	0,1	0,1	0,4	35,7	16,8	56,3	1,7			
ужин																
ХЛЕБ - ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8			2008
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ КОНСЕРВИРОВАННЫХ	200	0,7	0,1	19,3	82,2	0	2,9	0,1	1,1	16,1	11,1	22,3	0,6	347		2011
САЛАТ "СВЕКОЛКА" С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	100	1,2	10,1	6,8	122,1	0	3,2	0	4,3	26,3	15,7	30,8	1	50		2008
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	150	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
ТЕСТ ЕДИН ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	60/25	8,85	9,4	7,1	149,7	0,01	0,8	0,01	1,25	16,9	13,3	85,1	1,34	286		2008
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	50	0,5	2,6	3,3	39,2	0	0,9	0,1	0,1	5,4	4,8	9,4	0,2	348		2011
Итого за прием пищи:	625	14,35	22,4	56,6	487,9	0,11	7,8	0,21	7,55	73,9	58,1	181,2	3,94			
ужин2																
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,49	4,77	9,09	101,7	0,07	2,7	0,02	0	226,8	26,1	170,1	1,8	434		2008
Итого за прием пищи:	180	5,49	4,77	9,09	101,7	0,07	2,7	0,02	0	226,8	26,1	170,1	1,8			
Всего за день:		68,04	80,27	250,19	1996,1	0,78	20,9	0,71	17,95	616,5	291,1	971,5	18,34			

Прием пищи, наименование блюда															
Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
	Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
ЗАВТРАК															
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	180	7.89	8.24	31.2	230.84	0.16	1.16	0.05	0.46	112.52	98.6	205.32	3.48	184	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	180	2.4	2.6	5.0	53.0	0	0.2	0	0.1	96.1	14.9	78.1	0.3	380	2011
ХЛЕБ -ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.1	0	0	0.8	9.2	13.2	33.6	0.8	376	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0.2	19.8	86	0.02	4	0	0.2	14	8	14	2.8	442	2008
МАСЛО (ТОРЦИЯМИ)	15	3.4	4.3	0	53	0	0	0	0	112.2	4.2	60	0.2	15	2011
Итого за прием пищи:	625	17.89	23.84	76.2	592.54	0.28	5.36	0.12	1.66	345.02	138.9	393.02	7.58	13	2008
ОБЕД															
ХЛЕБ -ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.1	0	0	0.8	9.2	13.2	33.6	0.8	376	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150	17.8	5.3	37.2	267.2	0.5	0	0	7.3	66.2	63.1	163.2	5	97	2008
ТОМАТЫ СОЛЕННЫЕ	250/15	8.9	8.9	12.9	167.7	0.1	6.4	0.2	0.5	24.7	28.4	108.4	1.7	97	2008
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ)	60	0.7	0	1.4	8.1	0	2.4	0	0	7.6	10.8	14	0.5	279	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	10.4	11.4	9.6	181.7	0	0.6	0	0.4	10.2	14.9	98.5	1.5	349	2011
Итого за прием пищи:	795	40.9	25.8	96.7	781.3	0.7	9.4	0.2	9.0	126.4	132.2	417.7	9.5		
ПОЛДНИК															
ЧАЙ С САХАРОМ	75	4.8	9.4	48.2	296.0	0.1	0	0.1	0.5	17.0	7.0	42.7	0.5	483	2008
Итого за прием пищи:	185/15/7	0	0	14.6	58.1	0	0	0	0	5.8	1.3	0	0	431	2008
УЖИН															
ХЛЕБ -ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.1	0	0	0.8	9.2	13.2	33.6	0.8	376	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0.3	0	10.3	42.3	0	0.1	0	0	19.6	8.7	11.2	1.1	376	2011
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	150	2.5	6.0	27.1	172.3	0	0	0.1	0.4	8.4	17.2	52.8	0.4	325	2008
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ	50	0.9	4.9	3.6	61	0.01	1	0.15	0.1	4	5	10	0.2	364	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	1.9	5.1	10.5	97.1	0	46	0	2.2	51.2	17.4	36.9	1.1	40	2008
Итого за прием пищи:	75	17.4	23.2	7.6	307.9	0.1	1.1	0.1	2.5	20.0	20.6	153.4	1.8	314	2008
Итого за прием пищи:	605	26.1	39.4	79.2	775.3	0.21	48.2	0.35	6.0	112.4	82.1	297.9	5.4		
УЖИН2															
Итого за прием пищи:	150	3	2.3	4.5	72	0	1.1	0	0	180	21	142.5	0		2008
Всего за день:	150	3	2.3	4.5	72	0	1.1	0	0	180	21	142.5	0		2008
		92.69	100.74	319.4	2575.24	1.29	64.06	0.77	17.16	786.62	382.5	1293.8	22.98		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод г, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
МАСЛО (ТОПЛИВНОЕ)	15	3,4	4,3	0	53	0	0	0	0	112,2	4,2	60	0,2	15		2011
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0	13		2008
ХЛЕБ - ПШЕНИЧНЫЙ	185/15/7	0,3	0,1	15,2	62	0	3	0	0	8	5	10	1	431		2008
ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8			2008
ЙОГУРТ	100	7,7	14,8	5,9	186,9	0	0,7	0,2	1,2	63,3	12,0	118,6	1,2	219		2011
Итого за прием пищи:	150	3	2,3	4,5	72	0	1,1	0	0	180	21	142,5	0			2008
	522	17,6	30,0	45,8	543,6	0,1	4,8	0,27	2,1	373,7	55,4	366,7	3,2			
обед																
ХЛЕБ - ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8			2008
БЕОСТРОГАНОВ	100	15,7	19,6	6,2	264,0	0	1,7	0	3,4	39,2	21,4	151,7	2,0	375		1996
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ КОНСЕРВИРОВАННЫХ	200	0,7	0,1	19,3	82,2	0	2,9	0,1	1,1	16,1	11,1	22,3	0,6	347		2011
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ	250	7,8	9,0	12,5	162,8	0	0	0	0,4	14,6	9,6	68,5	0,9	124		2011
РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	100	1,9	5,1	10,3	95,9	0	37,9	0	2,2	44,0	16,4	36,9	1,0	40		2008
Итого за прием пищи:	150/5	3,7	4,5	38,8	210,7	0	0	0	0,3	9,4	24,6	74,7	0,5	325		2008
	845	32,9	38,5	107,2	910,3	0,1	42,5	0,1	8,2	132,5	96,3	387,7	5,8			
ПОЛДНИК																
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8	442		2008
ЗАПЕКАНКА МАННАЯ	200/5	5,5	5,9	39,6	230,8	0,1	0	0	1,4	21,8	10,0	48,0	0,7	192		2008
Итого за прием пищи:	405	6,5	6,1	59,4	316,8	0,12	4	0	1,6	35,8	18,0	62,0	3,5			
УЖИН																
ПАУЗ ИЗ ПТИЦЫ	200	2,8	7,0	18,7	150,8	0,1	13,0	0,2	3,1	29,7	29,0	68,7	1,3	309		2008
ХЛЕБ - ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8			2008
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ КОНСЕРВИРОВАННЫХ	200	0,7	0,1	19,3	82,2	0	2,9	0,1	1,1	16,1	11,1	22,3	0,6	347		2011
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	100	0,8	0,1	1,7	13	0	5	0	0	23	14	24	0,6			2008
Итого за прием пищи:	540	7,4	7,4	59,8	340,7	0,2	20,9	0,3	5,0	78,0	67,3	148,6	3,3			
Ужин2																
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,49	4,77	9,09	101,7	0,07	2,7	0,02	0	226,8	26,1	170,1	1,8	434		2008
Итого за прием пищи:	180	5,49	4,77	9,09	101,7	0,07	2,7	0,02	0	226,8	26,1	170,1	1,8			
Всего за день:		69,89	86,77	281,29	2213,1	0,59	74,9	0,69	16,9	846,8	263,1	1135,1	17,6			

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ы, г		Витамины					Минеральные вещества					
						В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0	13		2008
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	200	8,0	7,1	39,7	256,1	0,2	0,5	0	1,4	112,9	47,7	171,1	1,5	184		2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,4	4,3	0	53	0	0	0	0	112,2	4,2	60	0,2	15		2011
ХЛЕБ -ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8			2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	2,6	2,8	5,5	58,7	0	0,2	0	0,1	106,8	16,5	86,6	0,3	380		2011
ИТОГУР	150	3	2,3	4,5	72	0	1,1	0	0	180	21	142,5	0			2008
Итого за прием пищи:	615	20,2	25,0	69,9	609,5	0,3	1,8	0,07	2,4	522,1	102,6	495,8	2,8			
обед																
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	220	11,3	9,4	16,5	196,7	0,2	4,1	0,2	2,0	34,1	34,8	121,3	2,5	99		2008
ХЛЕБ -ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8			2008
МАКАРОННЫЕ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	5,6	4,7	35,9	208,5	0,1	0	0	1,2	9,5	7,6	41,9	1	209		2006
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	10,1	10,9	8,8	173,2	0	0	0	2,0	9,0	17,1	98,3	1,7	272		2008
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	100	0,8	10	2,9	106,2	0	4,5	0	4,3	13,9	10,7	25,7	0,6	30		2008
Итого за прием пищи:	575	30,9	35,2	84,2	779,3	0,4	8,6	0,2	10,3	75,7	83,4	320,8	6,6			
ПОЛДНИК																
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	180	2,6	2,8	19,9	115,7	0	0,1	0	0,1	103,8	16,1	76,6	0,3	380		2011
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	85	6,5	11,0	50,8	328,1	0,1	0	0,1	0,3	14,7	9,4	54,7	0,5	424		2011
Итого за прием пищи:	265	9,1	13,8	70,7	443,8	0,1	0,1	0,1	0,4	118,5	25,5	131,3	0,8			
УЖИН																
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,5	4,8	31,3	191	0,06	0	0,03	0,8	11	7	36	0,8	331		2008
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	50	0,6	2,4	3,3	38,0	0	1,5	0,1	0,1	7,6	5,5	9,1	0,2	348		2011
ХЛЕБ -ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8			2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	4	8	1	430		2008
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	70	12,8	12,1	3,9	175,7	0	0	0	0,6	10,8	14,5	108,5	1,6	292		2008
САЛАТ "СВЕКОЛКА" С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	1,8	10,1	16,2	163,2	0	3,5	0,1	4,3	45,5	27,5	52,8	1,5	50		2008
Итого за прием пищи:	610	24,0	29,7	89,8	722,6	0,16	5,0	0,23	6,6	89,1	71,7	248,0	5,9			
УЖИН2																
ИТОГУР	150	3	2,3	4,5	72	0	1,1	0	0	180	21	142,5	0			2008
Итого за прием пищи:	150	3	2,3	4,5	72	0	1,1	0	0	180	21	142,5	0			2008
Всего за день:		87,2	106,0	319,1	2627,2	0,96	16,6	0,60	19,7	985,4	304,2	1338,4	16,1			

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0	13	2008	
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	200	6,9	8,4	32,7	235,0	0,2	0,5	0	1,1	110,7	39,9	149,6	1,2	184	2008	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,4	4,3	0	53	0	0	0	0	112,2	4,2	60	0,2	15	2011	
КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ	180	0	0	25,4	101,5	0	0	0	0	10,4	1,7	3,9	0	411	2008	
Итого за прием пищи:	405	10,4	21,0	58,2	464,5	0,2	0,5	0,07	1,2	234,3	45,8	215,5	1,4			
обед																
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6,9	5,8	31,2	204,9	0,2	0	0	3,9	20,4	103,0	153,2	3,6	323	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	21	83,6	0	0	0	0	8,1	1,7	0	0	402	2008	
РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	6,9	8,4	16,7	169,8	0,1	6,8	0,2	0,6	28,8	30,0	105,3	1,7	91	2008	
ХЛЕБ -ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8		2008	
ТОМАТЫ СОЛЕННЫЕ	60	0,7	0	1,4	8,1	0	2,4	0	0	7,6	10,8	14	0,5			
Итого за прием пищи:	50/50	15,2	19,0	5,5	255,1	0	1,0	0	3,5	14,5	18,3	131,7	1,9	259	2008	
	780	32,8	33,4	95,9	816,2	0,4	10,2	0,2	8,8	88,6	177,0	437,8	8,5			
ПОЛДНИК																
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ	100	28,44	21,65	102,91	720,77	0,15	63,45	0,02	9,19	110,29	111,23	323,2	5,14	451	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0,3	0,1	15,2	62	0	3	0	0	8	5	10	1	431	2008	
Итого за прием пищи:	307	28,74	21,75	118,11	782,77	0,15	66,45	0,02	9,19	118,29	116,23	333,2	6,14			
ужин																
КАША ПШЕНО РАССЫПЧАТАЯ	130	5	5,2	30,7	189,9	0,2	0	0	1,3	19,7	34,9	96,1	1,3	181	2008	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	80	0	0	0,2	1	0	0,1	0	0	4,0	0,6	2,1	0	288	2011	
ХЛЕБ -ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8		2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15/7	0	0	14,6	58,1	0	0	0	0	5,8	1,3	0	0	431	2008	
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	60	1,6	3,6	4,7	57,7	0,1	2,2	0	2,2	10,1	10,5	31,2	0,4		2011	
Итого за прием пищи:	517	9,7	9,0	70,3	401,4	0,4	2,3	0	4,3	48,8	60,5	163,0	2,5			
ужин2																
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,49	4,77	9,09	101,7	0,07	2,7	0,02	0	226,8	26,1	170,1	1,8	434	2008	
Итого за прием пищи:	180	5,49	4,77	9,09	101,7	0,07	2,7	0,02	0	226,8	26,1	170,1	1,8			
Всего за день:		87,13	89,92	351,60	2566,57	1,22	82,15	0,31	23,49	716,79	425,63	1319,6	20,34			

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0	13		2008	
ХЛЕБ-ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8			2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	4	8	1	430		2008	
КАША "ДРУЖБА"	200	4,0	7,1	23,3	172,5	0	0,4	0	0,4	82,9	20,7	89,8	0,5	190		2008	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,4	4,3	0	53	0	0	0	0	112,2	4,2	60	0,2	15		2011	
Итого за прием пищи:	465	10,8	20,0	58,5	455,2	0,1	0,4	0,07	1,3	210,3	42,1	193,4	2,5				
обед																	
ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ	80	15,84	18,4	6,56	257,6	0,08	0	0,02	4,32	14,4	25,6	164,8	3,2	271		2008	
ХЛЕБ-ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8			2008	
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОУЩАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,5	5,1	9,4	90,5	0	15,2	0	2,1	37,8	12,8	28,0	0,8	35		2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	23,3	92,9	0	0	0	0	9,1	1,9	0	0	402		2008	
ПРОЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	6,2	25,6	172,9	0,2	12,5	0	0,3	45,9	35,1	101,6	1,4	335		2008	
СУП РИСОВЫЙ С МЯСОМ	250	9,2	8,5	17,5	183,3	0	3,6	0	0,4	24,4	25,8	106,4	1,6			2008	
Итого за прием пищи:	850	33,44	38,4	102,46	891,9	0,38	31,3	0,02	7,92	140,8	114,4	434,4	7,8				
полдник																	
ГАМЕБУТЕР С СОСИСКОЙ	75	5,8	8,0	18,4	168,6	0,1	0,5	0	0,1	17,9	10,6	65,4	0,8	11		2011	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0,3	0,1	15,2	62	0	3	0	0	8	5	10	1	431		2008	
Итого за прием пищи:	282	6,1	8,1	33,6	230,6	0,1	3,5	0	0,1	25,9	15,6	75,4	1,8				
ужин																	
ХЛЕБ-ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8			2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	4	8	1	430		2008	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	4,9	5,3	21,9	154,6	0,2	0	0	2,7	15,6	72,4	107,9	2,5	181		2008	
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50/50	14,9	16,1	3,4	218,8	0	1,0	0	2,2	13,1	17,3	129,1	1,9	259		2008	
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ	60	1,0	2,9	5,5	53,1	0	8,7	0	1,3	22,5	7,6	16,5	0,6	45		2011	
Итого за прием пищи:	530	24,1	24,6	65,9	581,2	0,3	9,7	0	7,0	65,4	114,5	295,1	6,8				
ужин2																	
ЙОГУРТ	150	3	2,3	4,5	72	0	1,1	0	0	180	21	142,5	0			2008	
Итого за прием пищи:	150	3	2,3	4,5	72	0	1,1	0	0	180	21	142,5	0				
Всего за День:		77,44	93,4	264,96	2230,9	0,88	46,0	0,09	16,32	622,4	307,6	1140,8	18,9				

13 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества			№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	4	8	1	430	2008		
ХЛЕБ -ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8		2008		
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0	13	2008		
КАША "ДРУЖБА"	15	3,4	4,3	0	53	0	0	0	0	112,2	4,2	60	0,2	15	2011		
Итого за прием пищи:	150	4,65	7,5	20,1	168	0,08	1,5	0,06	0,15	136,5	25,5	129	0	190	2008		
	415	11,45	20,4	55,3	450,7	0,18	1,5	0,13	1,05	263,9	46,9	232,6	2,0				
обед																	
СУП РЫБНЫЙ	250	7,8	2,4	15,5	116,3	0,1	5,0	0,1	1,6	19,6	34,2	63,8	1,3	102	2008		
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	3,59	4,14	25,39	152,72	0,04	0	0,03	0,46	18,4	15,64	123,28	0,92	181	2008		
КОТЛЕТЫ РУБЕНЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	11,8	14,0	7	200,2	0	0	0	2,6	11,6	15,1	100,7	1,6	272	2008		
ХЛЕБ -ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8		2008		
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ КОНСЕРВИРОВАННЫХ	200	0,7	0,1	19,3	82,2	0	2,9	0,1	1,1	16,1	11,1	22,3	0,6	347	2011		
ТОМАТЫ СОЛЕННЫЕ	60	0,7	0	1,4	8,1	0	2,4	0	0	7,6	10,8	14	0,5				
Итого за прием пищи:	750	27,69	20,84	88,69	654,22	0,24	10,3	0,23	6,56	82,5	100,04	357,68	5,72				
ПОЛДНИК																	
БЛИНЧИКИ	150	8,5	8,5	64,4	366,4	0,1	0,2	0,1	0,4	49,3	14,8	88,6	1,1	399	2011		
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	4	8	1	430	2008		
Итого за прием пищи:	350	8,7	8,6	79,4	426,4	0,1	0,2	0,1	0,4	54,3	18,8	96,6	2,1				
ужин																	
ХЛЕБ -ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8		2008		
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ	60	1,0	2,9	5,5	53,1	0	8,7	0	1,3	22,5	7,6	16,5	0,6	45	2011		
ЧАЙ С САХАРОМ	185/157	0	0	14,6	58,1	0	0	0	0	5,8	1,3	0	0	431	2008		
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	17,1	18,0	16,6	297,0	0,2	8,6	0	2,6	18,8	37,1	183,3	2,9	258	2008		
Итого за прием пищи:	487	21,2	21,1	56,8	502,9	0,3	17,3	0	4,7	56,3	59,2	233,4	4,3				
ужин2																	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,46	4,77	9,09	101,7	0,07	2,7	0,02	0	226,8	26,1	170,1	1,8	434	2008		
Итого за прием пищи:	180	5,49	4,77	9,09	101,7	0,07	2,7	0,02	0	226,8	26,1	170,1	1,8				
Всего за день:		74,53	75,71	289,28	2135,92	0,89	32,0	0,48	12,71	683,8	251,04	1090,3	15,92				

14 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
ХЛЕБ -ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8			2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0			13 2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	4	8	1			430 2008
КАША ГЕРКУЛЕС ЖИДКАЯ	155	5,7	7,6	24,3	190,1	0,1	0,4	0	1,1	96,2	43,9	144,6	1,2			189 2008
КОЛБАСА (ПОРЦИЯМИ)	25	3,8	8	0,6	89,3	0	0	0	0	7	4,5	46,3	0,5			15 2008
Итого за прием пищи:	430	12,9	24,2	60,1	509,1	0,2	0,4	0,07	2,0	118,4	65,6	234,5	3,5			
обед																
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	4,02	3,5	22,85	139,43	0,04	0	0,02	0,58	8,03	5,11	26,28	0,58			331 2008
ПТИЦА, ТУШЕНАЯ	90	0,6	0	3,3	16,1	0	0,8	0,3	0,1	11,5	7,2	15,6	0,3			302 2011
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0	0	14,6	58,1	0	0	0	0	11,9	2,7	0	0			430 2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	6,1	7,1	11,1	132,4	0,1	9,6	0,2	0,4	33,5	24,9	80,0	1,6			76 2008
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,9	8,9	7,7	119	0	7	0,2	0	41	15	37	0,7			2008
Итого за прием пищи:	700	12,62	19,5	59,55	465,03	0,14	17,4	0,72	1,08	105,93	54,91	158,88	3,18			
ПОЛДНИК																
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	4	8	1			430 2008
ВАТРУШКА ИЗ ПРОЖЕЖЕВОГО ТЕСТА	75	4	1,5	46,4	214	0,07	12	0,01	0,6	15	9	37	0			453 2008
Итого за прием пищи:	275	4,2	1,6	61,4	274	0,07	12	0,01	0,6	20	13	45	1			
УЖИН																
ХЛЕБ -ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8			2008
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50/50	14,9	16,1	3,4	218,8	0	1,0	0	2,2	9,8	17,1	128,4	1,9			259 2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	4	8	1			430 2008
САЛАТ С ОГУРЦАМИ	60	0,4	5	1,3	52,9	0	2,1	0	2,1	10,4	6,0	12,9	0,3			18 2008
КАША ПШЕННАЯ	150	3,8	3,9	23	141,9	0,1	0	0	1,0	14,8	26,3	71,8	0,9			417 2011
Итого за прием пищи:	550	22,4	25,3	62,8	568,3	0,2	3,1	0	6,1	49,2	66,6	254,7	4,9			
УЖИН2																
ЙОГУРТ	150	3	2,3	4,5	72	0	1,1	0	0	180	21	142,5	0			2008
Итого за прием пищи:	150	3	2,3	4,5	72	0	1,1	0	0	180	21	142,5	0			
Всего за день:		55,12	72,9	248,35	1888,43	0,61	34,0	0,80	9,78	473,53	221,11	835,58	12,58			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				
	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Итого за весь период	1098,4	1275,3	4321,3	33392,9	12,7	629,8	8,9	240,3	10163,0	4267,0	16649,7	253,4		
Среднее значение за период	78,46	91,09	308,66	2385,21	0,91	44,98	0,64	17,16	725,93	304,78	1189,27	18,10		
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,16	34,37	52,47											

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	обед	полдник	ужин	ужин2
интернат	515	767	310	538	165