

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ (сезон лето-осень)

21 мая 2025г.

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	Д, мкг	В2, мг	129,24	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	250	6,62	10,03	26,30	219,03	0,09	0,65	0,01	0,12	0,13	116,16	39,22	146,37	0,85	212,20	19,26	17,60	1,76	189	2008
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С ИЗЮМОМ	150	25,21	17,06	27,47	360,13	0,06	0,36	0,04	0,34	0,32	2,11	34,54	282,67	0,78	270,59	16,82	7,39	0,74	80	2007
СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ В НАРЕЗКЕ	15	3,27	3,90	0,00	48,14	0,00	0,04	0,00	0,14	0,04	0,00	4,57	65,25	0,13	10,96	0,00	0,00	0,00	54 - 13 - 2020	2021
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	7,25	0,94	66,20	0,00	0,00	0,00	0,15	0,01	107,89	0,00	2,61	0,02	2,49	0,00	0,00	0,00	14	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,30	14,40	69,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	614,14	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	33	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК ЗЛАКОВЫЙ НА МОЛОКЕ	200	3,49	2,91	15,15	100,41	0,02	0,62	0,01	0,00	0,10	107,89	11,69	75,17	0,11	145,67	9,50	16,90	1,69	693	2004
Итого за прием пищи:	655	40,94	41,45	84,26	863,51	0,17	1,67	0,06	0,75	0,60	41,96	90,02	572,07	1,89	641,91	45,58	41,89	4,19		
Обед																				
НАРЕЗКА ИЗ СВЕЖЕГО ОГУРЦА	120	0,96	0,12	3,00	16,92	0,04	18,24	0,00	0,00	0,00	29,38	76,84	25,54	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2016
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	250/5	2,07	5,98	9,74	93,20	0,04	9,84	0,22	0,00	0,05	18,95	24,55	49,67	0,82	316,25	56,32	0,00	0,00	67	2012
ШНИЦЕЛЬ	120	15,73	25,80	14,26	349,86	0,29	0,06	0,00	0,05	0,11	44,28	4,91	154,32	1,50	58,09	36,48	21,87	0,39	54 - 7м	2022
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	6,27	7,69	39,40	249,03	0,06	0,00	0,00	0,15	0,02	0,00	9,06	44,73	0,81	54,81	32,82	0,00	0,00	273	1996
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ.С	200	0,45	0,00	20,10	81,85	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	29,00	3,41	3,10	0,07	0,77	0,00	0,00	0,00	402	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	90	6,75	0,90	43,20	208,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	210,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	33	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	6,62	1,20	39,60	195,60	0,17	0,00	0,00	0,00	0,08	29,00	47,00	150,00	3,90	235,00	4,40	0,00	0,00	34	2008
Итого за прием пищи:	1085	38,85	41,69	169,30	1 195,26	0,60	28,17	0,23	0,20	0,26	9,60	165,77	427,36	8,20	664,92	130,02	21,87	0,39		
Полдник																				
ВАФЛИ	60	1,68	1,98	46,38	212,40	0,02	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	6,00	21,60	0,90	84,00	0,00	0,00	0,00	пром.	2008
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	200	2,30	0,80	31,50	141,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	338	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,60	0,40	32,60	136,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2012
Итого за прием пищи:	460	4,58	3,18	110,48	490,60	0,02	0,00	0,00	0,00	0,02	27,60	6,00	21,60	0,90	84,00	0,00	0,00	0,00		
Ужин																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	120	0,96	0,12	3,00	16,92	0,04	12,00	0,01	0,00	0,05	35,93	16,80	50,40	0,72	169,20	3,60	0,00	0,00	71а	2015
ПТИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ	120	22,92	12,11	0,14	220,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,60	0,12	0,45	0,02	0,04	24,00	0,00	0,00	38	2013
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С ЛУКОМ	200	4,28	8,87	31,45	213,14	0,14	8,41	0,02	0,00	0,12	0,00	42,22	113,42	1,74	819,39	41,92	0,00	0,00	126	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,48	15,84	78,24	0,07	0,00	0,00	0,00	0,03	16,12	18,80	60,00	1,56	94,00	1,76	0,00	0,00	34	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45	3,37	0,45	21,60	104,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	93,24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	33	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,36	0,09	9,80	41,45	0,00	0,03	0,00	0,00	0,01	16,12	8,69	12,92	1,31	34,92	0,00	0,00	0,00	376	2011
Итого за прием пищи:	725	34,54	22,12	81,83	674,40	0,25	20,44	0,03	0,00	0,21	248,00	86,63	237,19	5,35	1 117,5 5	71,28	0,00	0,00		
Второй ужин																				
РЯЖЕНКА	200	6,00	5,00	8,40	102,60	0,04	0,60	0,04	0,00	0,26	248,00	28,00	184,00	0,20	292,00	18,00	0,00	0,00	436	2011
СУШКИ ВАНИЛЬНЫЕ	22	1,98	1,21	1,58	82,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	376,42	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	Пром.	2008
Итого за прием пищи:	222	7,98	6,21	9,98	185,10	0,04	0,60	0,04	0,00	0,26		28,00	184,00	0,20	292,00	18,00	0,00	0,00		
Всего за день:		126,89	114,65	455,85	3 408,87	1,08	50,88	0,36	0,95	1,35	1 175,0 7	376,42	1 442,2 2	16,54	2 800,3 8	264,88	63,76	4,58		

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 ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																					
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	250	5,78	8,84	38,47	253,68	0,04	0,62	0,01	0,12	0,12	115,65	26,05	117,61	0,40	171,38	17,93	16,90	1,69	189	2008	
ОМЛЕТ С СЫРОМ	145	15,96	16,01	3,04	219,71	0,04	0,12	0,10	2,33	0,31	186,04	16,82	215,30	1,87	164,77	41,22	7,05	0,71	211	2011	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	60	3,53	11,33	23,01	203,70	0,00	0,00	0,00	0,23	0,02	3,17	0,00	3,92	0,03	3,74	0,00	0,00	0,00	1	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,62	0,35	16,80	81,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	33	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,51	3,50	15,57	113,31	0,03	0,25	0,01	0,00	0,11	117,17	28,03	98,76	0,91	193,77	9,50	16,90	1,69	433	2008	
Итого за прием пищи:	690	32,40	40,03	96,89	871,60	0,11	0,99	0,12	2,68	0,56	422,03	70,90	435,59	3,21	533,66	68,65	40,85	4,09			
Обед																					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ ТУШЕННАЯ	120	1,48	6,44	8,93	90,74	0,04	6,21	0,14	0,00	0,05	34,24	19,48	30,91	0,76	308,84	20,90	0,00	0,00	54	2016	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	3,21	3,05	21,59	123,46	0,07	4,08	0,12	0,00	0,06	27,82	23,03	55,72	0,90	339,18	36,31	0,00	0,00	103	2011	
ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	120	29,46	24,33	2,88	345,01	0,08	0,88	0,21	0,00	0,16	33,07	30,20	205,62	1,74	321,39	39,70	155,03	15,18	302	2012	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,95	8,71	26,52	196,23	0,11	5,50	0,01	0,16	0,13	40,69	33,24	95,53	1,25	697,94	49,43	3,45	0,34	335	2008	
ОТВАР ИЗ СУХОФРУКТОВ С САХАРОМ С ВИТ.С	200	0,67	0,00	25,31	103,41	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	53,57	2,28	4,65	0,10	0,25	0,00	0,00	0,00	11.8	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	90	6,75	0,90	43,20	208,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	33	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	90	5,96	1,08	35,64	176,04	0,15	0,00	0,00	0,00	0,07	26,10	42,30	135,00	3,51	211,50	3,96	0,00	0,00	34	2008	
Итого за прием пищи:	1050	51,48	44,51	164,07	1 243,69	0,45	16,70	0,49	0,16	0,47	215,49	150,53	527,43	8,26	1 879,10	150,30	158,48	15,52			
Полдник																					
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	70	7,02	8,18	24,17	195,41	0,04	0,03	0,01	0,30	0,07	38,15	8,17	65,73	0,51	59,62	11,84	1,11	0,11	479	2008	
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	240	0,96	0,96	23,52	106,56	0,07	24,00	0,01	0,00	0,05	38,40	21,60	26,40	5,28	667,20	4,80	0,00	0,00	338	2011	
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,60	0,40	32,60	136,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2012	
Итого за прием пищи:	510	8,58	9,54	80,29	438,37	0,11	24,03	0,02	0,30	0,12	76,55	29,77	92,13	5,79	726,82	16,64	1,11	0,11			
Ужин																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,80	0,10	2,50	14,10	0,03	10,00	0,01	0,00	0,04	23,00	14,00	42,00	0,60	141,00	3,00	0,00	0,00	11	2008	
БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	120	19,86	18,11	13,27	304,31	0,05	0,22	0,00	0,00	0,12	39,70	22,12	168,55	2,23	292,22	33,01	49,67	0,39	268	2015	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	6,72	5,86	29,90	197,39	0,14	0,00	0,00	0,09	0,08	18,53	92,54	137,59	3,08	154,00	33,69	0,00	0,00	323	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,20	9,60	46,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	33	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,48	15,84	78,24	0,07	0,00	0,00	0,00	0,03	11,60	18,80	60,00	1,56	94,00	1,76	0,00	0,00	34	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,40	2,61	13,98	92,69	0,02	0,18	0,01	0,00	0,08	81,72	21,72	74,59	0,79	146,43	6,84	12,15	1,22	692	2004	
Итого за прием пищи:	660	34,93	27,36	85,09	733,13	0,31	10,40	0,02	0,09	0,35	174,55	169,18	482,73	8,26	827,65	78,30	61,82	1,61			
Второй ужин																					
КЕФИР	200	6,00	5,00	8,00	100,20	0,08	1,40	0,04	0,00	0,34	240,00	28,00	180,00	0,20	292,00	18,00	0,00	0,00	401	2011	
ПРЯНИКИ	30	1,72	1,37	21,83	106,48	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	2,97	2,43	13,50	0,22	17,68	0,00	0,00	0,00	Пром	2008	
Итого за прием пищи:	230	7,72	6,37	29,83	206,68	0,10	1,40	0,04	0,00	0,35	242,97	30,43	193,50	0,42	309,68	18,00	0,00	0,00			
Всего за день:			135,11	127,81	456,17	3 493,47	1,08	53,52	0,69	3,23	1,85	1 131,59	450,81	1 731,38	25,94	4 276,91	331,89	262,26	21,33		

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	250	6,26	8,89	32,92	233,87	0,04	0,65	0,01	0,12	0,12	122,55	16,87	98,08	0,34	177,81	17,90	17,60	1,76	189	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	75	8,55	14,15	20,14	239,23	0,01	0,07	0,01	0,39	0,07	195,71	7,61	111,36	0,23	20,75	0,00	0,00	0,00	3	2008
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,75	4,90	37,20	207,90	0,04	0,00	0,01	0,00	0,03	14,50	10,00	45,00	1,05	55,00	0,00	0,00	0,00	11.5	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	4,50	0,60	28,80	139,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	33	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,39	0,09	9,89	42,44	0,00	0,51	0,00	0,00	0,01	17,20	9,01	13,51	1,34	38,98	0,00	0,00	0,00	431	2008
Итого за прием пищи:	635	23,45	28,63	128,95	862,64	0,09	1,23	0,03	0,51	0,23	349,96	43,49	267,95	2,96	292,54	17,90	17,60	1,76		
Обед																				
ПЕРЕЦ БОЛГАРСКИЙ В НАРЕЗКЕ	120	1,44	0,12	5,40	27,60	0,10	240,00	0,37	0,00	0,11	9,60	8,40	19,20	0,60	195,60	3,60	0,00	0,00	54-4з-2020	2020
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	250/5	2,51	5,19	14,51	110,24	0,05	4,56	0,19	0,00	0,06	52,06	32,64	64,72	1,42	397,70	59,69	0,00	0,00	80	2008
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70/50	13,38	27,15	3,82	308,19	0,28	0,34	0,10	0,05	0,09	11,16	7,40	145,11	1,62	62,14	42,90	17,71	0,00	277	2012
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,25	8,16	43,29	260,18	0,03	0,00	0,00	0,16	0,03	8,69	25,53	78,90	0,54	46,93	32,80	0,00	0,00	325	2008
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО С ВИТ.С	180	0,11	0,13	32,02	125,97	0,00	0,44	0,00	0,00	0,00	16,83	5,54	16,70	0,12	86,20	0,00	0,00	0,00	382	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	100	7,50	1,00	48,00	232,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	33	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	90	5,96	1,08	35,64	176,04	0,15	0,00	0,00	0,00	0,07	26,10	42,30	135,00	3,51	211,50	3,96	0,00	0,00	34	2008
Итого за прием пищи:	1045	35,15	42,83	182,68	1 240,22	0,61	245,34	0,66	0,21	0,36	124,44	121,81	459,63	7,81	1 000,07	142,95	17,71	0,00		
Полдник																				
ВАТРУШКА	80	8,50	6,50	34,48	228,42	0,05	0,05	0,02	0,33	0,09	49,95	10,39	81,95	0,66	80,62	13,45	2,48	0,25	136	2007
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	240	0,96	0,96	23,52	106,56	0,07	24,00	0,01	0,00	0,05	38,40	21,60	26,40	5,28	667,20	4,80	0,00	0,00	338	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,60	0,40	32,60	136,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2012
Итого за прием пищи:	520	10,06	7,86	90,60	471,38	0,12	24,05	0,03	0,33	0,14	88,35	31,99	108,35	5,94	747,82	18,25	2,48	0,25		
Ужин																				
НАРЕЗКА ИЗ СВЕЖЕГО ПОМИДОРА	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,08	32,68	0,00	0,00	0,00	28,12	28,46	52,60	1,34	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2016
ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕННЫЙ КУРИНЫЙ	120	20,81	18,69	8,40	279,86	0,08	0,36	0,03	0,26	0,14	38,37	27,29	179,03	2,02	230,76	35,05	95,65	16,59	285	2011
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	200	4,64	11,69	29,97	228,18	0,13	14,94	0,33	0,00	0,13	59,43	50,76	114,34	1,79	821,78	70,43	0,00	0,00	143	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,20	9,60	46,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	33	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,48	15,84	78,24	0,07	0,00	0,00	0,00	0,03	11,60	18,80	60,00	1,56	94,00	1,76	0,00	0,00	34	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	200	1,82	1,25	11,97	66,25	0,01	0,14	0,00	0,00	0,06	52,08	13,18	45,53	1,67	99,79	3,71	6,60	0,66	432	2016
Итого за прием пищи:	680	32,52	32,51	79,58	722,93	0,37	48,12	0,36	0,26	0,36	189,60	138,49	451,50	8,38	1 246,33	110,95	102,25	17,25		
Второй ужин																				
ЙОГУРТ	200	5,20	3,00	24,00	144,00	0,48	1,40	0,04	0,00	0,40	216,00	32,00	188,00	0,20	258,00	0,00	0,00	0,00	434	2011
Итого за прием пищи:	200	5,20	3,00	24,00	144,00	0,48	1,40	0,04	0,00	0,40	216,00	32,00	188,00	0,20	258,00	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		106,38	114,83	505,81	3 441,17	1,67	320,14	1,12	1,31	1,49	968,35	367,78	1 475,43	25,29	3 544,76	290,05	140,04	19,26		

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																					
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	250	6,95	9,03	28,57	220,59	0,10	0,52	0,01	0,12	0,14	97,46	64,05	145,30	1,92	213,71	16,92	14,08	1,41	54 - 20 к-2020	2020	
СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ	150	25,99	17,01	28,64	365,28	0,06	0,24	0,04	0,45	0,26	194,24	27,86	250,94	0,88	169,34	23,34	3,52	0,35	227	2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	7,25	0,94	66,20	0,00	0,00	0,00	0,15	0,01	2,11	0,00	2,61	0,02	2,49	0,00	0,00	0,00	14	2011	
СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ В НАРЕЗКЕ	20	4,36	5,20	0,00	64,18	0,01	0,06	0,00	0,19	0,05	154,88	6,09	87,00	0,17	14,61	0,00	0,00	0,00	54 - 1з - 2020	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,75	0,50	24,00	116,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	33	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	1,58	1,34	5,74	41,34	0,01	0,04	0,00	0,01	0,04	39,79	18,17	40,22	0,72	72,38	0,70	0,00	0,00	380	2011	
Итого за прием пищи:	680	42,73	40,33	87,89	873,59	0,18	0,86	0,05	0,92	0,50	488,48	116,17	526,07	3,71	472,53	40,96	17,60	1,76			
Обед																					
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	120	1,87	4,32	11,19	85,43	0,02	2,12	0,02	0,00	0,04	41,59	21,07	46,75	1,27	233,96	38,12	0,00	0,00	54-15з-2020	2020	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	2,88	4,67	17,86	121,39	0,06	2,64	0,10	0,10	0,06	16,72	19,15	54,12	0,81	330,25	44,65	0,00	0,00	54-6с-2020	2020	
ШНИЦЕЛЬ ИЗ ГОВЯДИНЫ	120	18,88	19,96	15,02	323,89	0,05	0,06	0,00	0,13	0,12	39,62	20,44	158,68	2,08	268,66	40,29	46,48	0,39	54 - 7м	2022	
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	180	4,00	8,66	27,47	199,76	0,12	5,74	0,01	0,16	0,13	37,67	34,26	96,82	1,30	724,05	41,51	2,98	0,30	126	2012	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ.С	200	0,45	0,00	20,10	81,85	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	44,28	3,41	3,10	0,07	0,77	0,00	0,00	0,00	402	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	100	7,50	1,00	48,00	232,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	33	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	6,62	1,20	39,60	195,60	0,17	0,00	0,00	0,00	0,08	29,00	47,00	150,00	3,90	235,00	4,40	0,00	0,00	34	2008	
Итого за прием пищи:	1070	42,20	39,81	179,24	1 239,92	0,42	10,59	0,14	0,39	0,43	208,88	145,33	509,47	9,43	1 792,6 ₉	168,97	49,46	0,69			
Полдник																					
БУЛОЧКА С ИЗЮМОМ	60	4,49	5,68	31,90	194,72	0,04	0,02	0,01	0,20	0,04	22,78	8,22	45,78	0,62	90,37	18,11	1,41	0,14	468	2012	
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	240	0,96	0,96	23,52	106,56	0,07	24,00	0,01	0,00	0,05	38,40	21,60	26,40	5,28	667,20	4,80	0,00	0,00	338	2011	
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,60	0,40	32,60	136,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2012	
Итого за прием пищи:	500	6,05	7,04	88,02	437,68	0,11	24,02	0,02	0,20	0,09	61,18	29,82	72,18	5,90	757,57	22,91	1,41	0,14			
Ужин																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	100	0,80	0,10	2,50	14,10	0,03	10,00	0,01	0,00	0,04	23,00	14,00	42,00	0,60	141,00	3,00	0,00	0,00	71а	2015	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	280	15,93	28,62	36,27	455,32	0,39	10,38	0,06	0,00	0,21	39,53	50,72	233,51	3,17	984,10	92,39	15,16	0,00	394	1996	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,00	0,40	19,20	92,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	33	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,48	15,84	78,24	0,07	0,00	0,00	0,00	0,03	11,60	18,80	60,00	1,56	94,00	1,76	0,00	0,00	34	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ, ПОВИДЛОМ	200/10	0,40	0,09	13,50	56,40	0,00	0,08	0,00	0,00	0,02	17,58	9,41	13,82	1,40	47,75	0,00	0,00	0,00	392	2012	
Итого за прием пищи:	670	22,78	29,69	87,31	696,86	0,49	20,46	0,07	0,00	0,30	91,71	92,93	349,33	6,73	1 266,8 ₅	97,15	15,16	0,00			
Второй ужин																					
РЯЖЕНКА	200	6,00	5,00	8,40	102,60	0,04	0,60	0,04	0,00	0,26	248,00	28,00	184,00	0,20	292,00	18,00	0,00	0,00	436	2011	
СУШКИ ВАНИЛЬНЫЕ	22	1,98	1,21	1,58	82,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	Пром.	2008	
Итого за прием пищи:	222	7,98	6,21	9,98	185,10	0,04	0,60	0,04	0,00	0,26	248,00	28,00	184,00	0,20	292,00	18,00	0,00	0,00			
Всего за день:			121,74	123,08	452,44	3 433,15	1,24	56,53	0,32	1,51	1,58	1 098,2 ₅	412,25	1 641,0 ₅	25,97	4 581,6 ₄	347,99	83,63	2,59		

5 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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	250	6,62	10,03	26,30	219,03	0,09	0,65	0,01	0,12	0,13	129,24	39,22	146,37	0,85	212,20	19,26	17,60	1,76	189	2008
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	12,91	12,33	2,41	172,07	0,04	0,07	0,10	2,29	0,28	76,31	12,16	160,37	1,83	142,77	40,90	5,03	0,50	210	2011
ЗАКРЫТЫЙ БУТЕРБРОД С СЫРОМ	70	7,46	12,85	20,14	223,18	0,01	0,06	0,01	0,34	0,06	156,99	6,09	89,61	0,19	17,10	0,00	0,00	0,00	9	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	4,50	0,60	28,80	139,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	33	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,51	3,50	15,57	113,31	0,03	0,25	0,01	0,00	0,11	117,17	28,03	98,76	0,91	193,77	9,50	16,90	1,69	433	2008
Итого за прием пищи:	700	36,00	39,31	93,22	866,79	0,17	1,03	0,13	2,75	0,58	479,71	85,50	495,11	3,78	565,84	69,66	39,53	3,95		
Обед																				
НАРЕЗКА ИЗ СВЕЖЕГО ОГУРЦА	120	0,96	0,12	3,00	16,92	0,04	18,24	0,00	0,00	0,00	41,96	76,84	25,54	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2016
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,22	4,47	12,50	91,45	0,04	12,29	0,18	0,00	0,05	57,84	28,26	50,37	1,04	335,22	56,74	0,00	0,00	110	1996
БИТОЧКИ	120	17,13	30,93	13,07	392,31	0,31	0,22	0,01	0,11	0,13	33,84	6,61	175,51	1,77	76,32	41,83	23,22	0,39	268	2015
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	200	6,88	11,90	41,90	292,84	0,07	0,75	0,24	0,08	0,03	25,66	19,23	65,80	1,15	137,47	62,27	0,00	0,00	332	2008
ОТВАР ИЗ СУХОФРУКТОВ С САХАРОМ С ВИТ.С	200	0,67	0,00	25,31	103,41	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	53,57	2,28	4,65	0,10	0,25	0,00	0,00	0,00	11.8	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	90	6,75	0,90	43,20	208,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	33	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	90	5,96	1,08	35,64	176,04	0,15	0,00	0,00	0,00	0,07	26,10	42,30	135,00	3,51	211,50	3,96	0,00	0,00	34	2008
Итого за прием пищи:	1070	40,57	49,40	174,62	1 281,77	0,61	31,53	0,44	0,19	0,28	238,97	175,52	456,87	8,67	760,76	164,80	23,22	0,39		
Полдник																				
БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	60	4,24	1,87	27,46	142,96	0,04	0,05	0,00	0,02	0,02	18,30	6,45	35,09	0,41	47,79	29,73	1,41	0,14	472	2012
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	220	0,88	0,88	21,56	97,68	0,07	22,00	0,01	0,00	0,04	35,20	19,80	24,20	4,84	611,60	4,40	0,00	0,00	338	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,60	0,40	32,60	136,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2012
Итого за прием пищи:	480	5,72	3,15	81,62	377,04	0,11	22,05	0,01	0,02	0,06	53,50	26,25	59,29	5,25	659,39	34,13	1,41	0,14		
Ужин																				
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	25,00	0,17	0,00	0,04	14,00	20,00	26,00	1,00	290,00	2,00	0,00	0,00		2008
СОУС СМЕТАННЫЙ №330	50	0,66	1,64	2,71	28,29	0,01	0,01	0,00	0,00	0,01	11,60	1,67	8,02	0,06	13,26	17,04	0,00	0,00	330	2011
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	120	29,81	12,36	15,13	287,41	0,24	8,57	4,66	0,44	1,99	82,31	29,86	413,51	7,94	416,08	41,27	8,87	0,89	298	2008
КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	180	4,07	8,77	29,01	203,94	0,12	5,89	0,10	0,06	0,11	22,01	37,13	92,34	1,47	717,60	39,86	0,00	0,00	142	2015
ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	3,64	0,66	21,78	107,58	0,09	0,00	0,00	0,00	0,04	15,95	25,85	82,50	2,15	129,25	2,42	0,00	0,00	34	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,36	0,09	9,80	41,45	0,00	0,03	0,00	0,00	0,01	16,12	8,69	12,92	1,31	34,92	0,00	0,00	0,00	376	2011
Итого за прием пищи:	705	39,64	23,72	82,23	692,67	0,52	39,50	4,93	0,50	2,20	161,99	123,20	635,29	13,93	¹ 601,1 ₁	102,59	8,87	0,89		
Второй ужин																				
КЕФИР	200	6,00	5,00	8,00	100,20	0,08	1,40	0,04	0,00	0,34	240,00	28,00	180,00	0,20	292,00	18,00	0,00	0,00	401	2011
КОНФЕТЫ	30	0,45	2,16	24,54	119,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,40	8,10	12,30	0,48	30,00	0,00	0,00	0,00	Пром.	2008
Итого за прием пищи:	230	6,45	7,16	32,54	219,90	0,08	1,40	0,04	0,00	0,35	245,40	36,10	192,30	0,68	322,00	18,00	0,00	0,00		
Всего за день:		128,38	122,74	464,23	3 438,17	1,49	95,51	5,55	3,46	3,47	¹ 179,5 ₇	446,57	¹ 838,8 ₆	32,31	³ 909,1 ₀	389,18	73,03	5,37		

6 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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	250	6,26	8,89	32,92	233,87	0,04	0,65	0,01	0,12	0,12	122,55	16,87	98,08	0,34	177,81	17,90	17,60	1,76	189	2008
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	160/10	28,21	20,36	27,83	400,43	0,06	0,28	0,05	0,55	0,34	264,19	34,47	302,15	0,90	243,45	28,20	8,41	0,84	224	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,36	5,20	0,00	64,18	0,01	0,06	0,00	0,19	0,05	154,88	6,09	87,00	0,17	14,61	0,00	0,00	0,00	15	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,75	0,50	24,00	116,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	33	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,39	0,09	9,89	42,44	0,00	0,51	0,00	0,00	0,01	17,20	9,01	13,51	1,34	38,98	0,00	0,00	0,00	431	2008
Итого за прием пищи:	690	42,97	35,04	94,64	856,92	0,11	1,50	0,06	0,86	0,52	558,82	66,44	500,74	2,75	474,85	46,10	26,01	2,60		
Обед																				
ПОМИДОР В НАРЕЗКЕ	150	1,65	0,30	5,70	36,00	0,09	37,50	0,25	0,00	0,06	21,00	30,00	39,00	1,50	435,00	3,00	0,00	0,00	54-3з-2020	2020
СУП КУРИНЫЙ	250	10,46	3,03	6,58	92,53	0,04	2,89	0,14	0,00	0,04	19,06	39,09	80,74	0,87	251,52	36,71	40,27	7,06	112	2011
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ	120	20,93	9,99	8,11	199,65	0,11	1,39	0,03	0,11	0,13	71,10	60,35	267,62	1,19	500,99	202,90	1,87	0,19	240	2015
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,39	9,69	29,46	218,15	0,13	6,11	0,01	0,18	0,14	45,15	36,92	106,12	1,39	775,42	54,47	3,83	0,38	335	2008
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО С ВИТ.С	180	0,11	0,13	32,02	125,97	0,00	0,44	0,00	0,00	0,00	16,83	5,54	16,70	0,12	86,20	0,00	0,00	0,00	382	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	120	9,00	1,20	57,60	278,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	33	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	120	7,94	1,44	47,52	234,72	0,20	0,00	0,00	0,00	0,10	34,80	56,40	180,00	4,68	282,00	5,28	0,00	0,00	34	2008
Итого за прием пищи:	1140	54,48	25,78	186,99	1 185,42	0,57	48,33	0,43	0,29	0,47	207,94	228,30	690,18	9,75	2 331,13	302,36	45,97	7,63		
Полдник																				
ПИЦЦА ШКОЛЬНАЯ	100	12,32	11,54	26,32	256,07	0,06	0,42	0,03	0,27	0,08	85,67	15,29	114,20	0,92	143,04	11,57	32,25	5,52	412	2011
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	200	0,80	0,80	19,60	88,80	0,06	20,00	0,01	0,00	0,04	32,00	18,00	22,00	4,40	556,00	4,00	0,00	0,00	338	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,20	0,26	22,60	86,00	0,00	1,80	0,00	0,00	0,00	16,00	10,00	14,00	0,20	202,00	0,00	0,00	0,00	389	2012
Итого за прием пищи:	500	13,32	12,60	68,52	430,87	0,12	22,22	0,04	0,27	0,12	133,67	43,29	150,20	5,52	901,04	15,57	32,25	5,52		
Ужин																				
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИОННЫЙ	120	0,84	0,12	2,28	16,92	0,00	12,00	0,00	0,00	0,00	27,60	16,80	0,00	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	16	2002
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	120	13,71	24,13	3,34	331,88	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	278	2012
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	180	4,70	5,54	27,15	175,16	0,07	0,00	0,00	0,11	0,04	20,87	21,47	92,51	1,56	71,41	40,00	0,00	0,00	184	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,30	14,40	69,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	33	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,24	7,92	39,12	0,03	0,00	0,00	0,00	0,02	5,80	9,40	30,00	0,78	47,00	0,88	0,00	0,00	34	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК ЗЛАКОВЫЙ НА МОЛОКЕ	200	3,49	2,91	15,15	100,41	0,02	0,25	0,01	0,00	0,10	107,89	11,69	75,17	0,11	145,67	9,50	16,90	1,69	693	2004
Итого за прием пищи:	670	26,31	33,24	70,24	733,09	0,12	12,25	0,01	0,11	0,16	162,16	59,36	197,68	3,53	264,08	50,38	16,90	1,69		
Второй ужин																				
БИОКЕФИР	200	6,80	5,00	11,00	116,20	0,48	1,40	0,04	0,00	0,40	216,00	32,00	188,00	0,20	258,00	0,00	0,00	0,00	22	2011
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,50	1,96	14,88	83,16	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	5,80	4,00	18,00	0,42	22,00	0,00	0,00	0,00	11.5	2008
Итого за прием пищи:	220	8,30	6,96	25,88	199,36	0,50	1,40	0,04	0,00	0,41	221,80	36,00	206,00	0,62	280,00	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		145,38	113,62	446,27	3 405,66	1,42	85,70	0,58	1,53	1,68	1 284,39	433,39	1 744,80	22,17	4 251,10	414,41	121,13	17,44		

7 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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	250	6,95	9,03	28,57	220,59	0,10	0,52	0,01	0,12	0,14	97,46	64,05	145,30	1,92	213,71	16,92	14,08	1,41	54 - 20 к-2020	2020
ОМЛЕТ С ЗЕЛеныМ ГОРОШКОМ	120	7,63	14,96	5,86	182,01	0,03	0,08	0,05	1,22	0,16	59,48	8,82	98,11	0,99	102,23	32,17	5,46	0,55	219	2011
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	90	10,78	20,38	20,61	304,42	0,01	0,10	0,01	0,56	0,10	274,21	10,66	156,17	0,33	29,30	0,00	0,00	0,00	3	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧный ОБОГАЩЕНный	50	3,75	0,50	24,00	116,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	33	2008
КОФЕЙный НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕНным	200	1,58	1,34	5,74	41,34	0,01	0,04	0,00	0,01	0,04	39,79	18,17	40,22	0,72	72,38	0,70	0,00	0,00	380	2011
Итого за прием пищи:	710	30,69	46,21	84,78	864,36	0,15	0,74	0,07	1,91	0,44	470,94	101,70	439,80	3,96	417,62	49,79	19,54	1,96		
Обед																				
ПЕРЕЦ БОЛГАРСКИЙ В НАРЕЗКЕ	100	1,20	0,10	4,50	23,00	0,08	200,00	0,31	0,00	0,09	8,00	7,00	16,00	0,50	163,00	3,00	0,00	0,00	54-4з-2020	2020
СУП КАРТОФЕЛЬный С ГОРОХОМ, ПТИЦЕЙ, ГРЕНКАМИ, ЗЕЛЕНью ПЕТРУШКИ	250/35/20	16,97	5,91	34,78	255,49	0,15	3,63	0,19	0,00	0,08	41,45	61,04	144,92	2,13	467,34	38,79	39,35	6,90	81	2012
ПЛОВ	300	19,26	33,75	47,95	562,25	0,35	0,86	0,21	0,00	0,13	21,43	39,36	246,46	2,51	166,92	84,47	19,47	0,00	403	1996
КОМПОТ ИЗ СУШЕНых ПЛОДОВ С ВИТ.С	220	0,47	0,02	23,24	96,58	0,00	0,21	0,00	0,00	0,01	31,53	8,02	15,25	1,22	106,76	0,00	0,00	0,00	401	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧный ОБОГАЩЕНный	50	3,75	0,50	24,00	116,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	33	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	6,62	1,20	39,60	195,60	0,17	0,00	0,00	0,00	0,08	29,00	47,00	150,00	3,90	235,00	4,40	0,00	0,00	34	2008
Итого за прием пищи:	1075	48,27	41,48	174,07	1 248,92	0,75	204,70	0,71	0,00	0,39	131,41	162,42	572,63	10,26	¹ 139,0 ₂	130,66	58,82	6,90		
Полдник																				
СЫРНИКИ	200	25,65	14,14	24,16	322,94	0,05	0,11	0,04	0,43	0,24	176,36	25,69	239,06	0,82	139,49	13,55	0,00	0,00	54-6т-2020	2020
ПЛОДы И ЯГОДы СВЕЖИЕ	200	0,80	0,80	19,60	88,80	0,06	20,00	0,01	0,00	0,04	32,00	18,00	22,00	4,40	556,00	4,00	0,00	0,00	338	2011
СОКИ ОВОЩные, ФРУКТОВые И ЯГОДные	200	0,60	0,40	32,60	136,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2012
Итого за прием пищи:	600	27,05	15,34	76,36	548,14	0,11	20,11	0,05	0,43	0,28	208,36	43,69	261,06	5,22	695,49	17,55	0,00	0,00		
Ужин																				
КАБАЧКИ, ТУШЕНные В СМЕТАНЕ	100	1,00	6,97	7,09	89,33	0,03	2,62	0,01	0,05	0,04	20,32	8,46	15,88	0,37	188,29	0,83	0,00	0,00	341	2012
КОТЛЕТА	100	13,10	21,23	11,85	289,14	0,24	0,05	0,00	0,03	0,09	24,20	4,08	128,49	1,25	48,35	27,73	18,23	0,33	54 - 7м	2022
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВью	180	3,43	4,57	21,82	140,00	0,10	4,39	0,34	0,08	0,11	41,66	35,54	88,13	1,13	572,66	52,85	3,08	0,31	125	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,36	11,88	58,68	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	8,70	14,10	45,00	1,17	70,50	1,32	0,00	0,00	34	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧный ОБОГАЩЕНный	20	1,50	0,20	9,60	46,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	33	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	200	1,73	1,22	11,94	65,56	0,01	0,13	0,00	0,00	0,05	50,12	11,46	42,30	1,34	91,25	3,71	6,60	0,66	432	2016
Итого за прием пищи:	630	22,75	34,55	74,18	689,11	0,43	7,19	0,35	0,16	0,31	145,00	73,64	319,80	5,26	971,05	86,44	27,91	1,30		
Второй ужин																				
ЙОГУРТ	200	5,20	3,00	24,00	144,00	0,48	1,40	0,04	0,00	0,40	216,00	32,00	188,00	0,20	258,00	0,00	0,00	0,00	434	2011
Итого за прием пищи:	200	5,20	3,00	24,00	144,00	0,48	1,40	0,04	0,00	0,40	216,00	32,00	188,00	0,20	258,00	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		133,96	140,58	433,39	3 494,53	1,92	234,14	1,22	2,50	1,82	¹ 171,7 ₁	413,45	¹ 781,2 ₉	24,90	³ 481,1 ₈	284,44	106,27	10,16		

8 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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	250	6,62	10,03	26,30	219,03	0,09	0,65	0,01	0,12	0,13	129,24	39,22	146,37	0,85	212,20	19,26	17,60	1,76	189	2008
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С ИЗЮМОМ	150	25,21	17,06	27,47	360,13	0,06	0,36	0,04	0,34	0,32	258,74	34,54	282,67	0,78	270,59	16,82	7,39	0,74	80	2007
ЗАКРЫТЫЙ БУТЕРБРОД С СЫРОМ	70	7,46	12,85	20,14	223,18	0,01	0,06	0,01	0,34	0,06	156,99	6,09	89,61	0,19	17,10	0,00	0,00	0,00	9	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,51	3,50	15,57	113,31	0,03	0,25	0,01	0,00	0,11	117,17	28,03	98,76	0,91	193,77	9,50	16,90	1,69	433	2008
Итого за прием пищи:	670	43,80	43,44	89,48	915,65	0,19	1,32	0,07	0,80	0,62	662,14	107,88	617,41	2,73	693,66	45,58	41,89	4,19		
Обед																				
НАРЕЗКА ИЗ СВЕЖЕГО ПОМИДОРА	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,08	32,68	0,00	0,00	0,00	28,12	28,46	52,60	1,34	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2016
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	250/5	2,07	5,98	9,74	93,20	0,04	9,84	0,22	0,00	0,05	46,52	24,55	49,67	0,82	316,25	56,32	0,00	0,00	67	2012
БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	120	19,83	18,15	13,05	303,87	0,04	0,22	0,00	0,00	0,11	36,94	19,77	157,57	2,04	277,57	41,00	49,67	0,39	268	2015
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	6,27	7,69	39,40	249,03	0,06	0,00	0,00	0,15	0,02	18,95	9,06	44,73	0,81	54,81	32,82	0,00	0,00	273	1996
ОТВАР ИЗ СУХОФРУКТОВ С САХАРОМ С ВИТ.С	200	0,67	0,00	25,31	103,41	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	53,57	2,28	4,65	0,10	0,25	0,00	0,00	0,00	11.8	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	110	8,25	1,10	52,80	255,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	33	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	6,62	1,20	39,60	195,60	0,17	0,00	0,00	0,00	0,08	29,00	47,00	150,00	3,90	235,00	4,40	0,00	0,00	34	2008
Итого за прием пищи:	1085	44,81	34,32	183,70	1 224,31	0,39	42,77	0,23	0,15	0,26	213,10	131,12	459,22	9,01	883,88	134,54	49,67	0,39		
Полдник																				
ВАТРУШКА	70	7,44	5,68	30,20	199,94	0,04	0,04	0,01	0,29	0,08	43,79	9,08	71,64	0,58	70,43	12,77	2,17	0,22	136	2007
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	240	0,96	0,96	23,52	106,56	0,07	24,00	0,01	0,00	0,05	38,40	21,60	26,40	5,28	667,20	4,80	0,00	0,00	338	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,20	0,26	22,60	86,00	0,00	1,80	0,00	0,00	0,00	16,00	10,00	14,00	0,20	202,00	0,00	0,00	0,00	389	2012
Итого за прием пищи:	510	8,60	6,90	76,32	392,50	0,11	25,84	0,02	0,29	0,13	98,19	40,68	112,04	6,06	939,63	17,57	2,17	0,22		
Ужин																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	120	1,32	0,24	4,56	28,80	0,07	30,00	0,20	0,00	0,05	16,80	24,00	31,20	1,20	348,00	2,40	0,00	0,00	71а	2015
ПТИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ	120	22,92	12,11	0,14	220,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,99	0,12	0,45	0,02	0,04	24,00	0,00	0,00	38	2013
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	200	4,64	11,69	29,97	228,18	0,13	14,94	0,33	0,00	0,13	59,43	50,76	114,34	1,79	821,78	70,43	0,00	0,00	143	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,00	0,40	19,20	92,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	33	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,36	11,88	58,68	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	8,70	14,10	45,00	1,17	70,50	1,32	0,00	0,00	34	2008
ЧАЙ С САХАРОМ, ПОВИДЛОМ	200/10	0,40	0,09	13,50	56,40	0,00	0,08	0,00	0,00	0,02	17,58	9,41	13,82	1,40	47,75	0,00	0,00	0,00	392	2012
Итого за прием пищи:	720	34,27	24,89	79,25	685,11	0,25	45,02	0,53	0,00	0,22	104,50	98,39	204,81	5,58	1 288,07	98,15	0,00	0,00		
Второй ужин																				
КЕФИР	200	6,00	5,00	8,00	100,20	0,08	1,40	0,04	0,00	0,34	240,00	28,00	180,00	0,20	292,00	18,00	0,00	0,00	401	2011
КОНФЕТЫ	30	0,45	2,16	24,54	119,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,40	8,10	12,30	0,48	30,00	0,00	0,00	0,00	Пром.	2008
Итого за прием пищи:	230	6,45	7,16	32,54	219,90	0,08	1,40	0,04	0,00	0,35	245,40	36,10	192,30	0,68	322,00	18,00	0,00	0,00		
Всего за день:		137,93	116,71	461,29	3 437,47	1,02	116,35	0,89	1,24	1,58	1 323,33	414,17	1 585,78	24,06	4 127,24	313,84	93,73	4,80		

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 ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	250	5,78	8,84	38,47	253,68	0,04	0,62	0,01	0,12	0,12	115,65	26,05	117,61	0,40	171,38	17,93	16,90	1,69	189	2008
ОМЛЕТ С СЫРОМ	145	15,96	16,01	3,04	219,71	0,04	0,12	0,10	2,33	0,31	186,04	16,82	215,30	1,87	164,77	41,22	7,05	0,71	211	2011
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	60	3,53	11,33	23,01	203,70	0,00	0,00	0,00	0,23	0,02	3,17	0,00	3,92	0,03	3,74	0,00	0,00	0,00	1	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,75	0,50	24,00	116,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	33	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК ЗЛАКОВЫЙ НА МОЛОКЕ	200	3,49	2,91	15,15	100,41	0,02	0,25	0,01	0,00	0,10	107,89	11,69	75,17	0,11	145,67	9,50	16,90	1,69	693	2004
Итого за прием пищи:	705	32,51	39,59	103,67	893,50	0,10	0,99	0,12	2,68	0,55	412,75	54,56	412,00	2,41	485,56	68,65	40,85	4,09		
Обед																				
ИКРА КАБАЧКОВАЯ ТУШЕННАЯ	150	1,86	8,09	11,19	113,87	0,05	7,81	0,18	0,00	0,06	42,99	24,43	38,76	0,96	386,61	25,13	0,00	0,00	54	2016
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	3,21	3,05	21,59	123,46	0,07	4,08	0,12	0,00	0,06	27,82	23,03	55,72	0,90	339,18	36,31	0,00	0,00	103	2011
ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	120	29,46	24,33	2,88	345,01	0,08	0,88	0,21	0,00	0,16	33,07	30,20	205,62	1,74	321,39	39,70	155,03	15,18	302	2012
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	180	4,70	5,54	27,15	175,16	0,07	0,00	0,00	0,11	0,04	20,87	21,47	92,51	1,56	71,41	40,00	0,00	0,00	184	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ.С	200	0,45	0,00	20,10	81,85	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	44,28	3,41	3,10	0,07	0,77	0,00	0,00	0,00	402	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	100	7,50	1,00	48,00	232,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	33	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	6,62	1,20	39,60	195,60	0,17	0,00	0,00	0,00	0,08	29,00	47,00	150,00	3,90	235,00	4,40	0,00	0,00	34	2008
Итого за прием пищи:	1100	53,80	43,21	170,51	1 266,95	0,44	12,80	0,52	0,11	0,40	198,03	149,54	545,71	9,13	1 354,36	145,54	155,03	15,18		
Полдник																				
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	70	7,02	8,18	24,17	195,41	0,04	0,03	0,01	0,30	0,07	38,15	8,17	65,73	0,51	59,62	11,84	1,11	0,11	479	2008
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	240	0,96	0,96	23,52	106,56	0,07	24,00	0,01	0,00	0,05	38,40	21,60	26,40	5,28	667,20	4,80	0,00	0,00	338	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,60	0,40	32,60	136,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2012
Итого за прием пищи:	510	8,58	9,54	80,29	438,37	0,11	24,03	0,02	0,30	0,12	76,55	29,77	92,13	5,79	726,82	16,64	1,11	0,11		
Ужин																				
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	120	0,96	0,12	3,00	16,92	0,04	12,00	0,01	0,00	0,05	27,60	16,80	50,40	0,72	169,20	3,60	0,00	0,00	11	2008
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70/50	13,38	27,15	3,82	308,19	0,28	0,34	0,10	0,05	0,09	11,16	7,40	145,11	1,62	62,14	42,90	17,71	0,00	277	2012
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С ЛУКОМ	200	4,28	8,87	31,45	213,14	0,14	8,41	0,02	0,00	0,12	35,93	42,22	113,42	1,74	819,39	41,92	0,00	0,00	126	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,00	0,40	19,20	92,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	33	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,24	7,92	39,12	0,03	0,00	0,00	0,00	0,02	5,80	9,40	30,00	0,78	47,00	0,88	0,00	0,00	34	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,36	0,09	9,80	41,45	0,00	0,03	0,00	0,00	0,01	16,12	8,69	12,92	1,31	34,92	0,00	0,00	0,00	376	2011
Итого за прием пищи:	700	23,30	36,87	75,19	711,62	0,49	20,78	0,13	0,05	0,29	96,61	84,51	351,85	6,17	1 132,65	89,30	17,71	0,00		
Второй ужин																				
РЯЖЕНКА	200	6,00	5,00	8,40	102,60	0,04	0,60	0,04	0,00	0,26	248,00	28,00	184,00	0,20	292,00	18,00	0,00	0,00	436	2011
СУШКИ ВАНИЛЬНЫЕ	22	1,98	1,21	1,58	82,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	Пром.	2008
Итого за прием пищи:	222	7,98	6,21	9,98	185,10	0,04	0,60	0,04	0,00	0,26	248,00	28,00	184,00	0,20	292,00	18,00	0,00	0,00		
Всего за день:		126,17	135,42	439,64	3 495,54	1,18	59,20	0,83	3,14	1,62	1 031,94	346,38	1 585,69	23,70	3 991,39	338,13	214,70	19,38		

10 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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	250	6,95	9,03	28,57	220,59	0,10	0,52	0,01	0,12	0,14	97,46	64,05	145,30	1,92	213,71	16,92	14,08	1,41	54 - 20 к-2020	2020
СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ В НАРЕЗКЕ	40	8,72	10,40	0,00	128,36	0,01	0,11	0,01	0,38	0,10	309,76	12,18	174,00	0,35	29,22	0,00	0,00	0,00	54 - 1з - 2020	2021
ПЕЧЕНЬЕ	25	1,88	2,45	18,60	103,95	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	7,25	5,00	22,50	0,53	27,50	0,00	0,00	0,00	11.5	2008
БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ	85	3,17	10,94	39,20	263,63	0,00	0,06	0,00	0,23	0,02	6,47	1,89	5,56	0,29	35,22	0,00	0,00	0,00	2	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,00	0,40	19,20	92,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	33	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,91	1,32	12,11	67,84	0,01	0,14	0,00	0,00	0,06	61,05	14,86	47,47	1,67	103,93	3,96	7,04	0,70	394	2012
Итого за прием пищи:	640	25,63	34,54	117,68	877,17	0,14	0,83	0,02	0,73	0,33	481,99	97,98	394,83	4,76	409,58	20,88	21,12	2,11		
Обед																				
НАРЕЗКА ИЗ СВЕЖЕГО ОГУРЦА	120	0,96	0,12	3,00	16,92	0,04	18,24	0,00	0,00	0,00	41,96	76,84	25,54	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2016
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	250/5	2,51	5,19	14,51	110,24	0,05	4,56	0,19	0,00	0,06	52,06	32,64	64,72	1,42	397,70	59,69	0,00	0,00	80	2008
ШНИЦЕЛЬ ИЗ ГОВЯДИНЫ	120	18,85	20,00	14,75	323,36	0,03	0,06	0,00	0,13	0,11	35,50	17,56	145,28	1,86	250,98	40,28	46,48	0,39	54 - 7м	2022
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	180	4,00	8,66	27,47	199,76	0,12	5,74	0,01	0,16	0,13	37,67	34,26	96,82	1,30	724,05	41,51	2,98	0,30	126	2012
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ С ВИТ.С	200	0,43	0,02	21,13	87,80	0,00	0,18	0,00	0,00	0,01	28,67	7,29	13,86	1,11	97,05	0,00	0,00	0,00	401	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	120	9,00	1,20	57,60	278,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	33	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	6,62	1,20	39,60	195,60	0,17	0,00	0,00	0,00	0,08	29,00	47,00	150,00	3,90	235,00	4,40	0,00	0,00	34	2008
Итого за прием пищи:	1095	42,37	36,39	178,06	1 212,08	0,41	28,78	0,20	0,29	0,39	224,86	215,59	496,22	10,69	1 704,78	145,88	49,46	0,69		
Полдник																				
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	200	0,80	0,80	19,60	88,80	0,06	20,00	0,01	0,00	0,04	32,00	18,00	22,00	4,40	556,00	4,00	0,00	0,00	338	2011
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	200	25,66	14,13	24,19	322,92	0,07	0,11	0,04	0,43	0,24	176,42	25,70	239,21	0,84	139,61	13,56	0,00	0,00	231	2012
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,60	0,40	32,60	136,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2012
Итого за прием пищи:	600	27,06	15,33	76,39	548,12	0,13	20,11	0,05	0,43	0,28	208,42	43,70	261,21	5,24	695,61	17,56	0,00	0,00		
Ужин																				
ПОМИДОР В НАРЕЗКЕ	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	25,00	0,17	0,00	0,04	14,00	20,00	26,00	1,00	290,00	2,00	0,00	0,00	54-3з-2020	2020
ПЛОВ С КУРИЦЕЙ	290	37,42	14,63	47,74	462,76	0,09	1,33	0,20	0,11	0,09	29,06	127,21	279,66	2,43	451,14	89,65	137,28	24,07	54-12м-2020	2020
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,00	0,40	19,20	92,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	33	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,66	0,12	3,96	19,56	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	2,90	4,70	15,00	0,39	23,50	0,44	0,00	0,00	34	2008
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	200	0,02	0,00	23,33	93,37	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	15,57	2,14	12,47	0,03	3,04	0,00	0,00	0,00	355	2011
Итого за прием пищи:	640	42,20	15,35	98,03	692,49	0,17	26,33	0,37	0,11	0,14	61,53	154,05	333,13	3,85	767,68	92,09	137,28	24,07		
Второй ужин																				
ЙОГУРТ	200	5,20	3,00	24,00	144,00	0,48	1,40	0,04	0,00	0,40	216,00	32,00	188,00	0,20	258,00	0,00	0,00	0,00	434	2011
Итого за прием пищи:	200	5,20	3,00	24,00	144,00	0,48	1,40	0,04	0,00	0,40	216,00	32,00	188,00	0,20	258,00	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		142,46	104,61	494,16	3 473,86	1,33	77,45	0,68	1,56	1,54	1 192,80	543,32	1 673,39	24,74	3 835,65	276,41	207,86	26,87		

11 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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	250	6,26	8,89	32,92	233,87	0,04	0,65	0,01	0,12	0,12	122,55	16,87	98,08	0,34	177,81	17,90	17,60	1,76	189	2008
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ)	160	22,96	16,09	19,80	311,23	0,04	0,16	0,04	0,41	0,24	184,91	25,16	226,30	0,66	152,96	21,91	4,06	0,41	235	2012
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	7,25	0,94	66,20	0,00	0,00	0,00	0,15	0,01	2,11	0,00	2,61	0,02	2,49	0,00	0,00	0,00	14	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,17	3,78	0,00	46,69	0,00	0,02	0,00	0,14	0,03	98,74	3,65	52,20	0,10	9,09	0,00	0,00	0,00	15	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	70	5,26	0,70	33,60	162,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	33	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,39	0,09	9,89	42,44	0,00	0,51	0,00	0,00	0,01	17,20	9,01	13,51	1,34	38,98	0,00	0,00	0,00	431	2008
Итого за прием пищи:	705	38,14	36,80	97,15	862,83	0,08	1,34	0,05	0,82	0,41	425,51	54,69	392,70	2,46	381,33	39,81	21,66	2,17		
Обед																				
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	120	1,87	4,32	11,19	85,43	0,02	2,12	0,02	0,00	0,04	41,59	21,07	46,75	1,27	233,96	38,12	0,00	0,00	54-15з-2020	2020
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	3,41	8,11	26,07	185,43	0,07	4,56	0,23	0,06	0,07	42,15	35,42	82,66	1,07	386,13	37,42	0,00	0,00	76	2012
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	110	13,40	22,68	10,07	296,13	0,26	0,06	0,00	0,04	0,08	6,15	2,67	127,32	1,39	27,27	34,20	16,47	0,00	280	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,95	8,71	26,52	196,23	0,11	5,50	0,01	0,16	0,13	40,69	33,24	95,53	1,25	697,94	49,43	3,45	0,34	335	2008
ОТВАР ИЗ СУХОФРУКТОВ С САХАРОМ С ВИТ.С	200	0,67	0,00	25,31	103,41	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	53,57	2,28	4,65	0,10	0,25	0,00	0,00	0,00	11.8	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	80	6,00	0,80	38,40	185,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	33	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	6,62	1,20	39,60	195,60	0,17	0,00	0,00	0,00	0,08	29,00	47,00	150,00	3,90	235,00	4,40	0,00	0,00	34	2008
Итого за прием пищи:	1040	35,92	45,82	177,16	1 247,83	0,63	12,27	0,27	0,26	0,40	213,15	141,68	506,91	8,98	¹ 580,5 ₅	163,57	19,92	0,34		
Полдник																				
ПРЯНИКИ	60	3,43	2,74	43,65	212,95	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	5,94	4,86	27,00	0,43	35,36	0,00	0,00	0,00	Пром	2008
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	200	0,80	0,80	19,60	88,80	0,06	20,00	0,01	0,00	0,04	32,00	18,00	22,00	4,40	556,00	4,00	0,00	0,00	338	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,60	0,40	32,60	136,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2012
Итого за прием пищи:	460	4,83	3,94	95,85	438,15	0,10	20,00	0,01	0,00	0,05	37,94	22,86	49,00	4,83	591,36	4,00	0,00	0,00		
Ужин																				
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИОННЫЙ	120	0,84	0,12	2,28	13,20	0,00	12,00	0,00	0,00	0,00	27,60	16,80	0,00	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	16	2002
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	280	15,78	28,60	35,97	453,49	0,39	7,81	0,03	0,00	0,21	30,09	47,44	229,88	3,09	961,39	92,21	15,16	0,00	394	1996
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,75	0,50	24,00	116,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	33	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,24	7,92	39,12	0,03	0,00	0,00	0,00	0,02	5,80	9,40	30,00	0,78	47,00	0,88	0,00	0,00	34	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,40	2,61	13,98	92,69	0,02	0,18	0,01	0,00	0,08	81,72	21,72	74,59	0,79	146,43	6,84	12,15	1,22	692	2004
Итого за прием пищи:	670	25,09	32,07	84,15	714,50	0,44	19,99	0,04	0,00	0,31	145,21	95,36	334,47	5,74	¹ 154,8 ₂	99,93	27,31	1,22		
Второй ужин																				
КЕФИР	200	6,00	5,00	8,00	100,20	0,08	1,40	0,04	0,00	0,34	240,00	28,00	180,00	0,20	292,00	18,00	0,00	0,00	401	2011
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,50	1,96	14,88	83,16	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	5,80	4,00	18,00	0,42	22,00	0,00	0,00	0,00	11.5	2008
Итого за прием пищи:	220	7,50	6,96	22,88	183,36	0,10	1,40	0,04	0,00	0,35	245,80	32,00	198,00	0,62	314,00	18,00	0,00	0,00		
Всего за день:		111,48	125,59	477,19	3 446,67	1,35	55,00	0,41	1,08	1,52	¹ 067,6 ₁	346,59	¹ 481,0 ₈	22,63	⁴ 022,0 ₆	325,31	68,89	3,73		

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Угледо- ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																					
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	250	6,62	10,03	26,30	219,03	0,09	0,26	0,01	0,12	0,13	129,24	39,22	146,37	0,85	212,20	19,26	17,60	1,76	189	2008	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	12,91	12,33	2,41	172,07	0,04	0,19	0,10	2,29	0,28	76,31	12,16	160,37	1,83	142,77	40,90	5,03	0,50	210	2011	
ЗАКРЫТЫЙ БУТЕРБРОД С СЫРОМ	80	8,21	12,95	24,94	246,38	0,01	0,06	0,01	0,34	0,06	156,99	6,09	89,61	0,19	17,10	0,00	0,00	0,00	9	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	75	5,62	0,75	36,00	174,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	33	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,36	0,09	9,80	41,45	0,00	0,03	0,00	0,00	0,01	16,12	8,69	12,92	1,31	34,92	0,00	0,00	0,00	376	2011	
Итого за прием пищи:	725	33,72	36,15	99,45	852,93	0,14	0,54	0,12	2,75	0,48	378,66	66,16	409,27	4,18	406,99	60,16	22,63	2,26			
Обед																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	120	0,96	0,12	3,00	16,92	0,04	12,00	0,01	0,00	0,05	27,60	16,80	50,40	0,72	169,20	3,60	0,00	0,00	11	2008	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,22	4,47	12,50	91,45	0,04	12,29	0,18	0,00	0,05	57,84	28,26	50,37	1,04	335,22	56,74	0,00	0,00	110	1996	
БИТОЧКИ	110	15,71	28,35	11,98	359,64	0,29	0,20	0,01	0,11	0,12	30,97	6,06	160,93	1,62	70,04	37,35	21,29	0,36	268	2015	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	6,72	5,86	29,90	197,39	0,14	0,00	0,00	0,09	0,08	18,53	92,54	137,59	3,08	154,00	33,69	0,00	0,00	323	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ.С	200	0,45	0,00	20,10	81,85	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	44,28	3,41	3,10	0,07	0,77	0,00	0,00	0,00	402	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	110	8,25	1,10	52,80	255,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	33	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	110	7,28	1,32	43,56	215,16	0,19	0,00	0,00	0,00	0,09	31,90	51,70	165,00	4,29	258,50	4,84	0,00	0,00	34	2008	
Итого за прием пищи:	1080	41,59	41,22	173,84	1 217,61	0,70	24,52	0,21	0,20	0,39	211,12	198,77	567,39	10,82	987,73	136,22	21,29	0,36			
Полдник																					
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	70	7,02	8,18	24,17	195,41	0,04	0,03	0,01	0,30	0,07	38,15	8,17	65,73	0,51	59,62	11,84	1,11	0,11	479	2008	
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	240	0,96	0,96	23,52	106,56	0,07	24,00	0,01	0,00	0,05	38,40	21,60	26,40	5,28	667,20	4,80	0,00	0,00	338	2011	
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,60	0,40	32,60	136,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2012	
Итого за прием пищи:	510	8,58	9,54	80,29	438,37	0,11	24,03	0,02	0,30	0,12	76,55	29,77	92,13	5,79	726,82	16,64	1,11	0,11			
Ужин																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	25,00	0,17	0,00	0,04	14,00	20,00	26,00	1,00	290,00	2,00	0,00	0,00	71а	2015	
СОУС СМЕТАННЫЙ №330	50	0,66	1,64	2,71	28,29	0,01	0,01	0,00	0,00	0,01	11,60	1,67	8,02	0,06	13,26	17,04	0,00	0,00	330	2011	
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	120	29,81	12,36	15,13	287,41	0,24	8,57	4,66	0,44	1,99	82,97	29,90	413,64	7,95	416,10	49,27	8,87	0,89	298	2008	
КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	180	4,07	8,77	29,01	203,94	0,12	5,89	0,10	0,06	0,11	22,01	37,13	92,34	1,47	717,60	39,86	0,00	0,00	142	2015	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,12	0,15	7,20	34,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	33	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,30	9,90	48,90	0,04	0,00	0,00	0,00	0,02	7,25	11,75	37,50	0,98	58,75	1,10	0,00	0,00	34	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,51	3,50	15,57	113,31	0,03	0,25	0,01	0,00	0,11	117,17	28,03	98,76	0,91	193,77	9,50	16,90	1,69	433	2008	
Итого за прием пищи:	690	42,93	26,92	83,32	740,65	0,50	39,72	4,94	0,50	2,28	255,00	128,48	676,26	12,37	1 689,48	118,77	25,77	2,58			
Второй ужин																					
РЯЖЕНКА	200	6,00	5,00	8,40	102,60	0,04	0,60	0,04	0,00	0,26	248,00	28,00	184,00	0,20	292,00	18,00	0,00	0,00	436	2011	
СУШКИ ВАНИЛЬНЫЕ	22	1,98	1,21	1,58	82,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	Пром.	2008	
Итого за прием пищи:	222	7,98	6,21	9,98	185,10	0,04	0,60	0,04	0,00	0,26	248,00	28,00	184,00	0,20	292,00	18,00	0,00	0,00			
Всего за день:			134,80	120,04	446,88	3 434,66	1,49	89,41	5,33	3,75	3,53	1 169,33	451,18	1 929,05	33,36	4 103,02	349,79	70,80	5,31		

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 ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	250	6,95	9,03	28,57	220,59	0,10	0,52	0,01	0,12	0,14	97,46	64,05	145,30	1,92	213,71	16,92	14,08	1,41	54 - 20 к-2020	2020
СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ	150	25,99	17,01	28,64	365,28	0,06	0,16	0,04	0,45	0,26	194,24	27,86	250,94	0,88	169,34	23,34	3,52	0,35	227	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	80	9,64	15,45	20,14	255,27	0,01	0,08	0,01	0,44	0,08	234,43	9,14	133,11	0,28	24,40	0,00	0,00	0,00	3	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	1,58	1,34	5,74	41,34	0,01	0,04	0,00	0,01	0,04	39,79	18,17	40,22	0,72	72,38	0,70	0,00	0,00	380	2011
Итого за прием пищи:	680	44,16	42,83	83,09	882,48	0,18	0,80	0,06	1,02	0,52	565,92	119,22	569,57	3,80	479,83	40,96	17,60	1,76		
Обед																				
НАРЕЗКА ИЗ СВЕЖЕГО ПОМИДОРА	150	1,65	0,30	5,70	36,00	0,12	49,02	0,00	0,00	0,00	42,18	42,69	78,90	2,01	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2016
СУП КУРИНЫЙ	250	10,46	3,03	6,58	92,53	0,04	2,89	0,14	0,00	0,04	19,06	39,09	80,74	0,87	251,52	36,71	40,27	7,06	112	2011
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ	120	20,91	10,01	8,00	199,43	0,10	1,39	0,03	0,11	0,13	69,41	59,17	262,12	1,09	493,73	202,90	1,87	0,19	240	2015
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3,50	7,89	27,39	190,64	0,12	5,90	0,00	0,15	0,12	19,08	33,35	86,37	1,33	723,32	40,11	0,00	0,00	318	2012
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО С ВИТ.С	180	0,11	0,13	32,02	125,97	0,00	0,44	0,00	0,00	0,00	16,83	5,54	16,70	0,12	86,20	0,00	0,00	0,00	382	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	120	7,94	1,44	47,52	234,72	0,20	0,00	0,00	0,00	0,10	34,80	56,40	180,00	4,68	282,00	5,28	0,00	0,00	34	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	135	10,12	1,35	64,80	313,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	33	2008
Итого за прием пищи:	1135	54,69	24,15	192,01	1 192,49	0,58	59,64	0,17	0,26	0,39	201,36	236,24	704,83	10,10	1 836,77	285,00	42,14	7,25		
Полдник																				
ПИЦЦА ШКОЛЬНАЯ	100	12,32	11,54	26,32	256,07	0,06	0,42	0,03	0,27	0,08	85,67	15,29	114,20	0,92	143,04	11,57	32,25	5,52	412	2011
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	240	0,96	0,96	23,52	106,56	0,07	24,00	0,01	0,00	0,05	38,40	21,60	26,40	5,28	667,20	4,80	0,00	0,00	338	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,60	0,40	32,60	136,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2012
Итого за прием пищи:	540	13,88	12,90	82,44	499,03	0,13	24,42	0,04	0,27	0,13	124,07	36,89	140,60	6,20	810,24	16,37	32,25	5,52		
Ужин																				
ПЕРЕЦ БОЛГАРСКИЙ В НАРЕЗКЕ	120	1,44	0,12	5,40	27,60	0,10	240,00	0,37	0,00	0,11	9,60	8,40	19,20	0,60	195,60	3,60	0,00	0,00	54-43-2020	2020
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	120	19,79	18,26	7,72	286,86	0,05	0,64	0,21	0,02	0,12	34,12	27,63	174,58	2,43	324,29	57,93	48,52	0,00	54-1м-2020	2020
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	8,16	6,68	37,82	242,66	0,06	0,01	0,00	0,17	0,04	84,80	10,89	78,07	0,88	58,24	80,79	0,00	0,00	206	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,30	14,40	69,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	33	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,24	7,92	39,12	0,03	0,00	0,00	0,00	0,02	5,80	9,40	30,00	0,78	47,00	0,88	0,00	0,00	34	2008
ЧАЙ С САХАРОМ, ПОВИДЛОМ	200/10	0,40	0,09	13,50	56,40	0,00	0,08	0,00	0,00	0,02	17,58	9,41	13,82	1,40	47,75	0,00	0,00	0,00	392	2012
Итого за прием пищи:	700	33,36	25,69	86,76	722,24	0,24	240,73	0,58	0,19	0,31	151,90	65,73	315,67	6,09	672,88	143,20	48,52	0,00		
Второй ужин																				
ЙОГУРТ	200	5,20	3,00	24,00	144,00	0,48	1,40	0,04	0,00	0,40	216,00	32,00	188,00	0,20	258,00	0,00	0,00	0,00	434	2011
Итого за прием пищи:	200	5,20	3,00	24,00	144,00	0,48	1,40	0,04	0,00	0,40	216,00	32,00	188,00	0,20	258,00	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		151,29	108,57	468,30	3 440,24	1,61	326,99	0,89	1,74	1,75	1 259,25	490,08	1 918,67	26,39	4 057,72	485,53	140,51	14,53		

14 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Угледо-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	250	6,26	8,89	32,92	233,87	0,04	0,65	0,01	0,12	0,12	122,55	16,87	98,08	0,34	177,81	17,90	17,60	1,76	189	2008
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,10	7,03	0,91	64,21	0,00	0,00	0,00	0,15	0,01	1,80	0,00	2,09	0,01	2,07	0,00	0,00	0,00	3а	2021
СЫРНИКИ	180	23,09	16,89	21,75	323,71	0,04	0,10	0,03	0,39	0,22	158,51	23,11	215,19	0,74	125,33	12,17	0,00	0,00	54-6т-2020	2020
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,18	2,60	0,00	32,09	0,00	0,03	0,00	0,10	0,02	77,44	3,05	43,50	0,09	7,30	0,00	0,00	0,00	15	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,24	7,92	39,12	0,03	0,00	0,00	0,00	0,02	5,80	9,40	30,00	0,78	47,00	0,88	0,00	0,00	34	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,75	0,50	24,00	116,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	33	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,91	1,32	12,11	67,84	0,01	0,30	0,00	0,00	0,06	61,05	14,86	47,47	1,67	103,93	3,96	7,04	0,70	394	2012
Итого за прием пищи:	720	38,61	37,47	99,61	876,84	0,12	1,08	0,04	0,76	0,45	427,15	67,29	436,33	3,63	463,44	34,91	24,64	2,46		
Обед																				
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	25,00	0,17	0,00	0,04	14,00	20,00	26,00	1,00	290,00	2,00	0,00	0,00		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, ПТИЦЕЙ, ГРЕНКАМИ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	250/35/20	16,97	5,91	34,78	255,49	0,15	3,63	0,19	0,00	0,08	41,45	61,04	144,92	2,13	467,34	38,79	39,35	6,90	81	2012
ПЛОВ	300	19,26	33,75	47,95	562,25	0,35	0,86	0,21	0,00	0,13	21,43	39,36	246,46	2,51	166,92	84,47	19,47	0,00	403	1996
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ С ВИТ.С	220	0,47	0,02	23,24	96,58	0,00	0,21	0,00	0,00	0,01	31,53	8,02	15,25	1,22	106,76	0,00	0,00	0,00	401	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	80	6,00	0,80	38,40	185,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	33	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	5,30	0,96	31,68	156,48	0,14	0,00	0,00	0,00	0,06	23,20	37,60	120,00	3,12	188,00	3,52	0,00	0,00	34	2008
Итого за прием пищи:	1085	49,10	41,64	179,85	1 280,40	0,70	29,70	0,57	0,00	0,32	131,61	166,02	552,63	9,98	1 219,02	128,78	58,82	6,90		
Полдник																				
БУЛОЧКА С ИЗЮМОМ	60	4,49	5,68	31,90	194,72	0,04	0,02	0,01	0,20	0,04	22,78	8,22	45,78	0,62	90,37	18,11	1,41	0,14	468	2012
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	200	0,80	0,80	19,60	88,80	0,06	20,00	0,01	0,00	0,04	32,00	18,00	22,00	4,40	556,00	4,00	0,00	0,00	338	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,60	0,40	32,60	136,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2012
Итого за прием пищи:	460	5,89	6,88	84,10	419,92	0,10	20,02	0,02	0,20	0,08	54,78	26,22	67,78	5,02	646,37	22,11	1,41	0,14		
Ужин																				
КАБАЧКИ, ЗАПЕЧЕННЫЕ ПОД СОУСОМ	105	1,96	13,00	9,42	155,40	0,03	2,40	0,01	0,22	0,04	38,29	9,26	29,45	0,42	170,68	0,06	0,00	0,00	173	2008
КОТЛЕТА	100	13,10	21,23	11,85	289,14	0,24	0,05	0,00	0,03	0,09	24,20	4,08	128,49	1,25	48,35	27,73	18,23	0,33	54 - 7м	2022
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	180	3,42	3,87	21,72	133,58	0,10	4,39	0,34	0,06	0,11	41,48	35,54	87,92	1,13	572,46	52,85	3,08	0,31	125	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,30	14,40	69,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	33	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,36	11,88	58,68	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	8,70	14,10	45,00	1,17	70,50	1,32	0,00	0,00	34	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,39	0,09	9,89	42,44	0,00	0,51	0,00	0,00	0,01	17,20	9,01	13,51	1,34	38,98	0,00	0,00	0,00	431	2008
Итого за прием пищи:	645	23,11	38,85	79,16	748,84	0,42	7,35	0,35	0,31	0,27	129,87	71,99	304,37	5,31	900,97	81,96	21,31	0,64		
Второй ужин																				
БИОКЕФИР	200	6,80	5,00	11,00	116,20	0,48	1,40	0,04	0,00	0,40	216,00	32,00	188,00	0,20	258,00	0,00	0,00	0,00	22	2011
Итого за прием пищи:	200	6,80	5,00	11,00	116,20	0,48	1,40	0,04	0,00	0,40	216,00	32,00	188,00	0,20	258,00	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		123,51	129,84	453,72	3 442,20	1,82	59,55	1,02	1,27	1,52	959,41	363,52	1 549,11	24,14	3 487,80	267,76	106,18	10,14		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Среднее значение за период	130,39	121,29	461,10	3 448,98