

«СОГЛАСОВАНО»

И.о. директора МКОУ «Шумская СОШ»

_____ / Калиновой С.А.

«26» _____ 2021 года



«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор ООО «Максимум»

_____ / Аскеров Г.Н.

«26» _____ 2021 года



ПЕРЕЧЕНЬ МЕНЮ

С УЧЕТОМ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ

В ЛАГЕРЯХ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ НА БАЗЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ

В ВОЗРАСТЕ С 7 ДО 11 ЛЕТ, НАХОДЯЩИХСЯ В ТЖС

НА ПЕРИОД 2021 Г

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200/5	7,0	8,5	31,4	230,7	0,20	0,50	0,00	1,20	123,70	52,40	175,80	1,40	184	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,3	1,3	25,9	123,5	0,00	0,30	0,00	0,00	65,00	17,90	61,40	0,60	432	2008	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	7,0	7,0	15,4	153,6	0,00	0,60	0,10	0,10	201,70	13,90	135,50	0,40	3	2008	
ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,00	10,00	0,00	0,60	16,00	8,00	11,00	2,20		2008	
Итого за прием пищи:	555	16,7	17,2	82,5	554,8	0,20	11,40	0,10	1,90	406,40	92,20	383,70	4,60			
Обед																
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	60	0,9	6,1	4,6	77,9	0,00	4,10	0,30	2,70	14,90	12,40	27,60	0,50	30	2008	
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КУРИН БУЛЬОНЕ	250	2,3	4,3	15,2	109,3	0,00	0,60	0,20	0,60	21,00	9,80	26,70	0,60	105	2008	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	50	12,7	12,8	0,2	167,1	0,10	0,60	0,10	0,10	10,90	12,00	108,00	1,10	307	2008	
СОУС МОЛОЧНЫЙ №366	40	0,9	2,4	3,0	37,4	0,00	0,10	0,00	0,10	22,90	2,90	16,90	0,00	366	2008	
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,7	6,1	38,9	225,2	0,00	0,00	0,10	0,40	9,60	24,60	74,90	0,50	325	2008	
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (вафли,печенье,пряники, зефир,)	50	3,7	4,8	36,1	202,2	0,00	0,00	0,00	0,00	13,10	9,00	40,50	1,00			
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	23,3	92,9	0,00	0,00	0,00	0,00	9,10	1,90	0,00	0,00	402	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60		2008	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30		2008	
Итого за прием пищи:	870	29,1	37,8	153,7	1 072,2	0,20	5,40	0,70	4,80	114,40	84,10	348,90	5,60			
Ужин																
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ, СОУС ТОМАТНЫЙ	60/40	8,6	14,4	11,3	208,4	0,00	1,50	0,10	3,80	16,10	14,20	81,20	1,20	283	2008	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,9	4,6	23,6	147,5	0,20	11,90	0,00	0,20	13,90	30,80	78,50	1,40	123	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/0/3	0,2	0,0	15,0	61,1	0,00	0,50	0,00	0,00	14,00	6,20	8,00	0,70	431	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60		2008	
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (вафли,печенье,пряники, зефир,)	50	3,7	4,8	36,1	202,2	0,00	0,00	0,00	0,00	13,10	9,00	40,50	1,00			
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	125	4,6	3,1	10,5	107,9	0,00	0,87	0,00	0,00	150,29	17,48	119,04	0,00		2008	
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,00	1,60	0,00	0,00	12,60	7,20	12,60	2,50	389	2011	
ФРУКТЫ	120	0,5	0,5	11,4	54,7	0,00	4,80	0,00	0,80	17,30	8,60	11,90	2,30	338	2011	
Итого за прием пищи:	988	24,1	28,0	144,5	946,8	0,30	21,17	0,10	5,70	244,49	101,08	386,54	10,70			
Всего за день:		69,9	83,0	380,7	2 573,8	0,70	37,97	0,90	12,40	765,29	277,38	1 119,14	20,90			

7.11.11

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ОЛАДЫ С ЯБЛОКАМИ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	120/0/30	10,1	16,8	61,2	436,6	0,14	1,68	0,12	3,62	172,52	29,66	175,86	1,84	446	2008
ФРУКТЫ	150	1,4	0,3	12,2	64,5	0,10	90,00	0,00	0,30	51,00	19,50	34,50	0,50		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	15,0	60,5	0,00	0,00	0,00	0,00	12,90	5,80	7,40	0,70	430	2008
Итого за прием пищи:	500	11,7	17,1	88,4	561,6	0,24	91,68	0,12	3,92	236,42	54,96	217,76	3,04		
Обед															
РЕДИС С МАСЛОМ	60	0,7	6,0	2,2	66,1	0,00	12,80	0,00	2,50	20,90	7,10	25,00	0,60	32	2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРОЙ И СО СМЕТАНОЙ	250/10/10	4,3	5,5	16,4	137,2	0,10	6,60	0,20	0,50	33,80	26,50	83,20	1,10	91	2008
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	50/0/40	6,3	4,7	7,2	96,0	0,00	0,10	0,03	0,98	37,59	21,73	97,25	0,73	272	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,0	17,0	21,0	249,8	0,20	10,10	0,10	3,40	41,70	29,50	83,40	1,20	128	2011
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	28,8	132,5	0,00	88,00	0,20	0,00	19,30	4,90	3,10	0,50	441	2008
кондитерские изделия (вафли, печенье, пряники, зефир,)	100	2,8	3,3	77,3	354,0	0,00	0,00	0,00	0,00	16,00	10,00	36,00	1,50		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60		2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30		2008
Итого за прием пищи:	940	22,7	38,1	185,3	1 195,8	0,40	117,60	0,53	8,28	182,19	111,23	382,25	7,53		
Ужин															
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	125	2,5	1,9	3,8	60,0	0,00	0,90	0,00	0,00	150,00	17,50	118,80	0,00		2008
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	100	10,7	23,2	0,4	253,2	0,20	0,00	0,00	0,00	31,50	18,00	143,10	1,60	254	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	4,7	34,9	203,5	0,10	0,00	0,00	1,20	9,20	7,40	40,80	0,90	331	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/0/3	0,2	0,0	10,2	42,1	0,00	0,50	0,00	0,00	13,90	6,20	8,00	0,70	431	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60		2008
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	125	4,6	3,1	10,5	107,9	0,00	0,87	0,00	0,00	150,29	17,48	119,04	0,00		2008
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,00	1,60	0,00	0,00	12,60	7,20	12,60	2,50	389	2011
ФРУКТЫ	120	0,5	0,5	11,4	54,7	0,00	4,80	0,00	0,80	17,30	8,60	11,90	2,30	338	2011
Итого за прием пищи:	1063	27,5	34,0	107,8	886,4	0,40	8,67	0,00	2,90	391,99	89,98	489,04	9,60		
Всего за день:		61,9	89,2	381,5	2 643,8	1,04	217,95	0,65	15,10	810,60	256,17	1 089,05	20,17		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША "ДРУЖБА" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	5,9	7,9	26,0	199,1	0,10	0,80	0,00	0,40	154,20	28,20	139,20	0,50	190	2008	
БУТЕРБРОД С КОЛБАСОЙ ПК	30/0/20	5,3	7,3	15,9	150,0	0,00	0,00	0,00	0,00	11,30	7,50	56,50	0,70	5	2008	
ФРУКТЫ	120	1,8	0,6	25,2	115,2	0,00	12,00	0,00	0,00	9,60	50,40	33,60	0,70	к/к	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	24,5	141,1	0,00	0,50	0,00	0,00	111,50	27,50	95,60	0,90	433	2008	
Итого за прием пищи:	575	16,8	18,8	91,6	605,4	0,10	13,30	0,00	0,40	286,60	113,60	324,90	2,80			
Обед																
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	60	1,1	3,0	8,2	64,3	0,00	3,00	0,00	1,40	27,80	15,00	29,50	0,90	к/к	к/к	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, КУРОЙ,И СО СМЕТАНОЙ	250/10/10	3,6	5,2	12,5	117,1	0,00	7,70	0,20	0,30	51,00	24,50	62,80	1,40	76	2008	
ТЕФТЕЛИ ИЗ СВИНИНЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	60/30	7,0	21,3	10,5	262,0	0,11	1,40	0,09	2,66	12,80	14,30	74,20	0,92	283	2008	
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,7	6,1	38,9	225,2	0,00	0,00	0,10	0,40	9,60	24,60	74,90	0,50	325	2008	
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,1	0,1	25,7	104,3	0,00	1,00	0,00	0,20	12,60	3,70	2,50	0,50	438	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60		2008	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30		2008	
Итого за прием пищи:	840	20,4	37,0	128,2	933,1	0,21	13,10	0,39	5,86	126,70	93,60	298,20	6,12			
Ужин																
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	130/0/20	9,6	17,3	19,8	275,8	0,10	8,80	0,00	2,80	30,70	33,60	133,90	2,10	299	2008	
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (вафли,печенье,пряники, зефир,)	50	3,7	4,8	36,1	202,2	0,00	0,00	0,00	0,00	13,10	9,00	40,50	1,00			
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/0/3	0,2	0,0	10,2	42,1	0,00	0,50	0,00	0,00	13,90	6,20	8,00	0,70	431	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60		2008	
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	125	4,6	3,1	10,5	107,9	0,00	0,87	0,00	0,00	150,29	17,48	119,04	0,00		2008	
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,00	1,60	0,00	0,00	12,60	7,20	12,60	2,50	389	2011	
ФРУКТЫ	120	0,5	0,5	11,4	54,7	0,00	4,80	0,00	0,80	17,30	8,60	11,90	2,30	338	2011	
Итого за прием пищи:	888	22,2	26,3	124,6	847,7	0,20	16,57	0,00	4,50	245,09	89,68	360,74	10,20			
Всего за день:		59,4	82,1	344,4	2 386,2	0,51	42,97	0,39	10,76	658,39	296,88	983,84	19,12			

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННОЙ	120/0/30	20,1	14,1	32,5	341,1	0,00	0,30	0,10	1,50	222,60	31,90	248,20	0,90	224	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	15,0	60,5	0,00	0,00	0,00	0,00	12,90	5,80	7,40	0,70	430	2008	
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (вафли,печенье,пряники, зефир,)	50	1,4	1,7	38,7	177,0	0,00	0,00	0,00	0,00	8,00	5,00	18,00	0,80		2008	
ФРУКТЫ	160	0,6	0,6	15,7	75,2	0,00	16,00	0,00	1,00	25,60	12,80	17,60	3,50		2008	
Итого за прием пищи:	560	22,3	16,4	101,9	653,8	0,00	16,30	0,10	2,50	269,10	55,50	291,20	5,90			
Обед																
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,2	0,0	0,7	4,2	0,00	3,00	0,00	0,00	6,90	4,20	12,60	0,30		2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И С КУРОЙ	250/0/5	6,6	4,1	18,6	139,3	0,30	4,50	0,20	2,00	39,10	32,90	85,50	2,10	99	2008	
ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ	50/50	11,9	32,3	5,5	361,6	0,30	1,00	0,00	3,00	13,20	19,60	116,60	1,20	259	2008	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,4	6,2	38,2	242,4	0,20	0,00	0,00	4,70	22,60	125,60	186,80	4,30	323	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	23,3	92,9	0,00	0,00	0,00	0,00	9,10	1,90	0,00	0,00	402	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60		2008	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30		2008	
Итого за прием пищи:	805	32,0	43,9	118,7	1 000,6	0,90	8,50	0,20	10,60	103,80	195,70	455,80	9,80			
Ужин																
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ (СВИНИНА)	50	6,5	15,1	7,5	191,7	0,10	0,00	0,00	1,30	6,40	12,90	70,00	1,00	272	2008	
СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ №360	50	0,3	2,9	2,1	36,3	0,00	0,00	0,00	1,30	4,70	1,20	3,30	0,00	360	2008	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	4,7	34,9	203,5	0,10	0,00	0,00	1,20	9,20	7,40	40,80	0,90	331	2008	
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	200	0,2	0,0	25,0	102,1	0,00	5,30	0,00	0,00	15,90	4,50	4,60	0,10	436	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60		2008	
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	125	4,6	3,1	10,5	107,9	0,00	0,87	0,00	0,00	150,29	17,48	119,04	0,00		2008	
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,00	1,60	0,00	0,00	12,60	7,20	12,60	2,50	389	2011	
ФРУКТЫ	120	0,5	0,5	11,4	54,7	0,00	4,80	0,00	0,80	17,30	8,60	11,90	2,30	338	2011	
Итого за прием пищи:	935	21,1	26,9	128,0	861,2	0,30	12,57	0,00	5,50	223,59	66,88	297,04	8,40			
Всего за день:		75,4	87,2	348,6	2 515,6	1,20	37,37	0,30	18,60	596,49	318,08	1 044,04	24,10			

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	120/0/15	9,2	17,7	7,1	224,3	0,00	0,80	0,30	1,60	78,50	14,50	143,30	1,50	219	2012	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	7,0	7,0	15,4	153,6	0,00	0,60	0,10	0,10	201,70	13,90	135,50	0,40	3	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,3	1,3	25,9	123,5	0,00	0,30	0,00	0,00	65,00	17,90	61,40	0,60	432	2008	
ФРУКТЫ	170	1,5	0,3	13,8	73,1	0,10	102,00	0,00	0,40	57,80	22,10	39,10	0,50		2008	
Итого за прием пищи:	555	20,0	26,3	62,2	574,5	0,10	103,70	0,40	2,10	403,00	68,40	379,30	3,00			
Обед																
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	60	0,9	6,1	4,6	77,9	0,00	4,10	0,30	2,70	14,90	12,40	27,60	0,50	30	2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПой И РЫБОЙ (МИНТАЙ)	250/0/15	4,9	2,9	19,8	126,3	0,10	6,60	0,20	0,70	30,60	33,00	111,40	1,20	98	2008	
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	50/40	13,5	9,1	2,9	167,9	0,10	10,20	4,60	1,00	17,10	13,00	195,80	4,20	256	2008	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	4,7	34,9	203,5	0,10	0,00	0,00	1,20	9,20	7,40	40,80	0,90	331	2008	
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1	0,0	23,8	98,1	0,00	2,60	0,00	0,00	14,90	3,60	3,20	0,20	436	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60		2008	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30		2008	
Итого за прием пищи:	835	29,7	24,1	118,4	833,9	0,40	23,50	5,10	6,50	99,60	80,90	433,10	8,90			
Ужин																
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	50/0/50	6,5	15,8	6,6	201,2	0,10	0,20	0,00	0,20	18,10	11,10	68,00	0,80	288	2012	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,5	4,2	15,1	114,2	0,10	31,90	0,10	0,20	84,00	28,70	58,20	1,70	346	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	15,0	60,5	0,00	0,00	0,00	0,00	12,90	5,80	7,40	0,70	430	2008	
кондитерские изделия (вафли, печенье, пряники, зефир,)	100	7,3	9,5	72,2	404,5	0,10	0,00	0,00	0,00	26,10	18,00	81,00	1,90			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60		2008	
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	125	4,6	3,1	10,5	107,9	0,00	0,87	0,00	0,00	150,29	17,48	119,04	0,00		2008	
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,00	1,60	0,00	0,00	12,60	7,20	12,60	2,50	389	2011	
ФРУКТЫ	120	0,5	0,5	11,4	54,7	0,00	4,80	0,00	0,80	17,30	8,60	11,90	2,30	338	2011	
Итого за прием пищи:	1035	26,2	33,7	167,4	1 108,0	0,40	39,37	0,10	2,10	328,49	104,48	392,94	11,50			
Всего за день:		75,9	84,1	348,0	2 516,4	0,90	166,57	5,60	10,70	831,09	253,78	1 205,34	23,40			

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	5,6	6,7	36,9	231,4	0,00	0,50	0,00	0,30	106,80	30,60	127,80	0,50	184	2008	
БУТЕРБРОД С КОЛБАСОЙ П/К	30/0/20	5,3	7,3	15,9	150,0	0,00	0,00	0,00	0,00	11,30	7,50	56,50	0,70	5	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	24,5	141,1	0,00	0,50	0,00	0,00	111,50	27,50	95,60	0,90	433	2008	
ФРУКТЫ	120	1,8	0,6	25,2	115,2	0,00	12,00	0,00	0,00	9,60	50,40	33,60	0,70		2008	
Итого за прием пищи:	575	16,5	17,6	102,5	637,7	0,00	13,00	0,00	0,30	239,20	116,00	313,50	2,80			
Обед																
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	60	1,6	3,2	3,4	47,4	0,02	6,60	0,01	1,44	19,80	9,60	15,60	0,48	55	2008	
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	50/0/40	7,3	7,1	9,8	136,0	0,00	0,20	0,00	2,40	45,60	25,80	112,60	1,20	234	2011	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, КУРОЙ,И СО СМЕТАНОЙ	250/10/10	3,6	5,2	12,5	117,1	0,00	7,70	0,20	0,30	51,00	24,50	62,80	1,40	76	2008	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,9	4,6	23,8	148,3	0,20	12,00	0,00	0,30	14,00	31,10	79,10	1,40	333	2008	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,7	0,2	43,8	180,1	0,00	0,00	0,00	0,00	33,00	14,20	37,20	0,90	401	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60		2008	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30		2008	
Итого за прием пищи:	840	21,0	21,6	125,7	789,1	0,32	26,50	0,21	5,34	176,30	116,70	361,60	7,28			
Ужин																
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	100	10,7	23,2	0,4	253,2	0,20	0,00	0,00	0,00	31,50	18,00	143,10	1,60	254	2008	
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0,4	2,9	3,7	43,0	0,00	1,00	0,10	1,30	6,40	4,30	7,00	0,10	364	2008	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,4	6,2	38,2	242,4	0,20	0,00	0,00	4,70	22,60	125,60	186,80	4,30	323	2008	
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,1	0,1	25,7	104,3	0,00	1,00	0,00	0,20	12,60	3,70	2,50	0,50	438	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60		2008	
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	125	4,6	3,1	10,5	107,9	0,00	0,87	0,00	0,00	150,29	17,48	119,04	0,00		2008	
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,00	1,60	0,00	0,00	12,60	7,20	12,60	2,50	389	2011	
ФРУКТЫ	120	0,5	0,5	11,4	54,7	0,00	4,80	0,00	0,80	17,30	8,60	11,90	2,30	338	2011	
Итого за прием пищи:	985	28,3	36,6	126,5	970,5	0,50	9,27	0,10	7,90	260,49	192,48	517,74	12,90			
Всего за день:			65,8	75,8	354,8	2 397,3	0,82	48,77	0,31	13,54	675,99	425,18	1 192,84	22,98		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	150	8,3	13,2	30,2	271,4	0,10	0,20	0,10	1,10	133,60	12,30	105,60	0,90	210	2008	
ФРУКТЫ	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,00	15,00	0,00	0,90	24,00	12,00	16,50	3,30		2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	15,0	60,5	0,00	0,00	0,00	0,00	12,90	5,80	7,40	0,70	430	2008	
конДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (вафли,печенье,пряники, зефир,)	40	1,1	1,3	30,9	141,6	0,00	0,00	0,00	0,00	6,40	4,00	14,40	0,60		2008	
Итого за прием пищи:	540	10,2	15,1	90,8	544,0	0,10	15,20	0,10	2,00	176,90	34,10	143,90	5,50			
Обед																
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	60	0,7	6,1	2,6	69,1	0,00	11,90	0,10	2,70	9,80	10,20	18,20	0,50	22	2008	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, С ГОВЯДИНОЙ И СО СМЕТАНОЙ	250/5/5	2,7	3,6	8,4	79,3	0,00	11,50	0,20	0,20	42,10	20,00	48,20	1,10	84	2008	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180	18,5	25,3	32,2	431,0	0,10	1,60	0,30	4,50	23,30	38,60	198,20	2,00	311	2008	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	28,8	132,5	0,00	88,00	0,20	0,00	19,30	4,90	3,10	0,50	441	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60		2008	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30		2008	
Итого за прием пищи:	770	27,5	36,6	104,4	872,1	0,20	113,00	0,80	8,30	107,40	85,20	322,00	6,00			
Ужин																
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	20	0,2	0,0	0,3	2,6	0,00	1,00	0,00	0,00	4,60	2,80	4,80	0,10		2008	
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	50/40	13,2	9,0	4,5	172,1	0,10	9,40	4,40	3,00	16,30	12,20	188,40	4,00	261	2008	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,1	21,4	143,9	0,20	10,30	0,00	0,20	35,50	29,10	84,20	1,20	335	2008	
конДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (вафли,печенье,пряники, зефир,)	100	7,3	9,5	72,2	404,5	0,10	0,00	0,00	0,00	26,10	18,00	81,00	1,90			
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	23,3	92,9	0,00	0,00	0,00	0,00	9,10	1,90	0,00	0,00	402	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60		2008	
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	125	4,6	3,1	10,5	107,9	0,00	0,87	0,00	0,00	150,29	17,48	119,04	0,00		2008	
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,00	1,60	0,00	0,00	12,60	7,20	12,60	2,50	389	2011	
ФРУКТЫ	120	0,5	0,5	11,4	54,7	0,00	4,80	0,00	0,80	17,30	8,60	11,90	2,30	338	2011	
Итого за прием пищи:	1045	32,6	27,8	180,2	1 143,6	0,50	27,97	4,40	4,90	278,99	104,88	536,74	13,60			
Всего за день:		70,3	79,5	375,4	2 559,7	0,80	156,17	5,30	15,20	563,29	224,18	1 002,64	25,10			

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4,5	3,9	17,3	122,7	0,00	0,50	0,00	0,30	108,30	14,20	84,70	0,40	112	2008	
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,9	4,5	0,3	61,3	0,00	0,00	0,10	0,80	19,90	4,30	69,60	0,90	213	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,3	1,3	25,9	123,5	0,00	0,30	0,00	0,00	65,00	17,90	61,40	0,60	432	2008	
ФРУКТЫ	120	0,5	0,5	11,8	56,4	0,00	12,00	0,00	0,80	19,20	9,60	13,20	2,60		2008	
Итого за прием пищи:	560	12,2	10,2	55,3	363,9	0,00	12,80	0,10	1,90	212,40	46,00	228,90	4,50			
Обед																
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,4	6,1	1,4	61,5	0,00	5,50	0,00	2,60	12,60	7,60	23,00	0,50	19	2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И С КУРОЙ	250/10	7,4	4,9	18,6	150,9	0,30	4,60	0,20	2,00	39,80	33,70	92,90	2,20	99	2008	
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ, СОУС ТОМАТНЫЙ	60/40	8,6	14,4	11,3	208,4	0,00	1,50	0,10	3,80	16,10	14,20	81,20	1,20	283	2008	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	4,7	34,9	203,5	0,10	0,00	0,00	1,20	9,20	7,40	40,80	0,90	331	2008	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	28,8	132,5	0,00	88,00	0,20	0,00	19,30	4,90	3,10	0,50	441	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60		2008	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30		2008	
Итого за прием пищи:	840	27,4	31,7	127,4	917,0	0,50	99,60	0,50	10,50	109,90	79,30	295,30	7,20			
Ужин																
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ	50/0/50	8,7	14,6	11,8	213,5	0,00	1,40	0,10	2,70	28,90	17,40	93,10	1,10	314	2008	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,9	4,6	23,8	148,3	0,20	12,00	0,00	0,30	14,00	31,10	79,10	1,40	333	2008	
кондитерские изделия (вафли,печенье,пряники, зефир,)	100	7,3	9,5	72,2	404,5	0,10	0,00	0,00	0,00	26,10	18,00	81,00	1,90			
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/3	0,2	0,0	15,0	61,1	0,00	0,50	0,00	0,00	14,00	6,20	8,00	0,70	431	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60		2008	
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	125	4,6	3,1	10,5	107,9	0,00	0,87	0,00	0,00	150,29	17,48	119,04	0,00		2008	
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,00	1,60	0,00	0,00	12,60	7,20	12,60	2,50	389	2011	
ФРУКТЫ	120	0,5	0,5	11,4	54,7	0,00	4,80	0,00	0,80	17,30	8,60	11,90	2,30	338	2011	
Итого за прием пищи:	1038	27,8	32,9	181,3	1 155,0	0,40	21,17	0,10	4,70	270,39	113,58	439,54	11,50			
Всего за день:			67,4	74,8	364,0	2 435,9	0,90	133,57	0,70	17,10	592,69	238,88	963,74	23,20		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
ОЛАДЫ С ЯБЛОКАМИ И МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	120/0/30	10,1	16,8	61,2	436,6	0,14	1,68	0,12	3,62	172,52	29,66	175,86	1,84	446	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	24,5	141,1	0,00	0,50	0,00	0,00	111,50	27,50	95,60	0,90	433	2008	
ФРУКТЫ	200	1,8	0,4	16,2	86,0	0,10	120,00	0,00	0,40	68,00	26,00	46,00	0,60		2008	
Итого за прием пищи:	550	15,7	20,2	101,9	663,7	0,24	122,18	0,12	4,02	352,02	83,16	317,46	3,34			
Обед																
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	60	0,9	6,1	4,6	77,9	0,00	4,10	0,30	2,70	14,90	12,40	27,60	0,50	30	2008	
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ СО СМЕТАНОЙ	250/0/10	3,9	8,2	14,3	151,0	0,00	8,00	0,20	2,20	40,30	22,40	64,00	1,00	94	2008	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ИЗ КУРИЦЫ	180	18,9	22,0	16,6	339,5	0,20	9,30	0,10	2,30	26,10	37,90	198,70	2,50	258	2008	
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	200	0,2	0,0	25,0	102,1	0,00	5,30	0,00	0,00	15,90	4,50	4,60	0,10	436	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60		2008	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30		2008	
Итого за прием пищи:	770	28,8	37,6	92,9	830,7	0,30	26,70	0,60	8,10	110,10	88,70	349,20	6,00			
Ужин																
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	50/0/50	6,5	15,8	6,6	201,2	0,10	0,20	0,00	0,20	18,10	11,10	68,00	0,80	288	2012	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,4	6,2	38,2	242,4	0,20	0,00	0,00	4,70	22,60	125,60	186,80	4,30	323	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/0/3	0,2	0,0	10,2	42,1	0,00	0,50	0,00	0,00	13,90	6,20	8,00	0,70	431	2008	
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,00	1,60	0,00	0,00	12,60	7,20	12,60	2,50	389	2011	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60		2008	
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	125	4,6	3,1	10,5	107,9	0,00	0,87	0,00	0,00	150,29	17,48	119,04	0,00		2008	
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,00	1,60	0,00	0,00	12,60	7,20	12,60	2,50	389	2011	
ФРУКТЫ	120	0,5	0,5	11,4	54,7	0,00	4,80	0,00	0,80	17,30	8,60	11,90	2,30	338	2011	
Итого за прием пищи:	1138	24,8	26,4	133,1	896,7	0,40	9,57	0,00	6,60	254,59	190,98	453,74	14,70			
Всего за день:		69,3	84,2	328,0	2 391,1	0,94	158,45	0,72	18,72	716,71	362,84	1 120,40	24,04			

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННОЙ	120/0/30	20,0	13,6	32,4	335,1	0,00	0,30	0,10	1,50	220,40	31,70	246,80	0,90	224	2008	
кондитерские изделия (вафли,печенье,пряники, зефир,)	100	7,3	9,5	72,2	404,5	0,10	0,00	0,00	0,00	26,10	18,00	81,00	1,90			
чай с сахаром и лимоном	200/0/3	0,2	0,0	10,2	42,1	0,00	0,50	0,00	0,00	13,90	6,20	8,00	0,70	431	2008	
фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,00	10,00	0,00	0,60	16,00	8,00	11,00	2,20		2008	
Итого за прием пищи:	553	27,9	23,5	124,6	828,7	0,10	10,80	0,10	2,10	276,40	63,90	346,80	5,70			
Обед																
салат из свеклы маслом растительным	60	1,1	3,0	8,2	64,3	0,00	3,00	0,00	1,40	27,80	15,00	29,50	0,90	к/к	к/к	
суп с макаронными изделиями на курином бульоне	250	3,6	4,2	15,6	115,0	0,04	1,00	0,21	0,40	18,00	9,00	31,00	0,60	105	2008	
оладьи из печени	70	12,9	13,1	5,6	208,1	0,10	9,20	4,40	4,50	7,60	11,50	183,00	4,00	290	2008	
соус белый основной №360	30	0,3	1,5	1,3	19,2	0,00	0,00	0,01	0,06	0,60	0,60	2,40	0,06	360	2008	
пюре картофельное	150	3,2	5,1	21,4	143,9	0,20	10,30	0,00	0,20	35,50	29,10	84,20	1,20	335	2008	
напиток апельсиновый	200	0,2	0,0	25,0	102,1	0,00	5,30	0,00	0,00	15,90	4,50	4,60	0,10	436	2008	
хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60		2008	
батон обогащенный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30		2008	
Итого за прием пищи:	830	26,2	28,2	109,5	812,8	0,44	28,80	4,62	7,46	118,30	81,20	389,00	8,76			
Ужин																
тефтели из говядины, соус томатный	60/40	8,6	14,4	11,3	208,4	0,00	1,50	0,10	3,80	16,10	14,20	81,20	1,20	283	2008	
капуста тушеная	150	3,5	4,2	15,1	114,2	0,10	31,90	0,10	0,20	84,00	28,70	58,20	1,70	346	2008	
чай с сахаром и лимоном	200/0/3	0,2	0,0	10,2	42,1	0,00	0,50	0,00	0,00	13,90	6,20	8,00	0,70	431	2008	
кондитерские изделия (вафли,печенье,пряники, зефир,)	100	7,3	9,5	72,2	404,5	0,10	0,00	0,00	0,00	26,10	18,00	81,00	1,90			
хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60		2008	
йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке	125	4,6	3,1	10,5	107,9	0,00	0,87	0,00	0,00	150,29	17,48	119,04	0,00		2008	
соки овощные, фруктовые и ягодные в индивидуальной упаковке	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,00	1,60	0,00	0,00	12,60	7,20	12,60	2,50	389	2011	
фрукты	120	0,5	0,5	11,4	54,7	0,00	4,80	0,00	0,80	17,30	8,60	11,90	2,30	338	2011	
Итого за прием пищи:	1038	28,3	32,3	167,3	1 096,8	0,30	41,17	0,20	5,70	327,49	107,98	406,74	11,90			
Всего за день:		82,4	84,0	401,5	2 738,3	0,84	80,77	4,92	15,26	722,19	253,08	1 142,54	26,36			

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	5,6	6,7	36,9	231,4	0,00	0,50	0,00	0,30	106,80	30,60	127,80	0,50	184	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	7,0	7,0	15,4	153,6	0,00	0,60	0,10	0,10	201,70	13,90	135,50	0,40	3	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	15,0	60,5	0,00	0,00	0,00	0,00	12,90	5,80	7,40	0,70	430	2008
ФРУКТЫ	100	1,5	0,5	21,0	96,0	0,00	10,00	0,00	0,00	8,00	42,00	28,00	0,60		2008
Итого за прием пищи:	555	14,3	14,2	88,3	541,5	0,00	11,10	0,10	0,40	329,40	92,30	298,70	2,20		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,4	6,1	1,4	61,5	0,00	5,50	0,00	2,60	12,60	7,60	23,00	0,50	19	2008
ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ,КУРОЙ И СМЕТАНОЙ №88	250/10/10	3,6	7,4	7,6	117,7	0,00	8,90	0,20	0,20	48,80	21,60	58,40	1,00	88	2008
ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ	60/0/40	7,2	19,3	3,5	216,8	0,10	0,60	0,00	1,80	8,10	11,80	69,90	0,70	259	2008
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,5	4,5	37,3	204,3	0,00	0,00	0,00	0,30	13,70	24,70	72,00	0,50	323	2008
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,1	0,1	25,7	104,3	0,00	1,00	0,00	0,20	12,60	3,70	2,50	0,50	438	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60		2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30		2008
Итого за прием пищи:	850	19,7	38,7	107,9	864,8	0,20	16,00	0,20	6,00	108,70	80,90	280,10	5,10		
Ужин															
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	100	10,7	23,2	0,4	253,2	0,20	0,00	0,00	0,00	31,50	18,00	143,10	1,60	254	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	4,7	34,9	203,5	0,10	0,00	0,00	1,20	9,20	7,40	40,80	0,90	331	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	28,8	132,5	0,00	88,00	0,20	0,00	19,30	4,90	3,10	0,50	441	2008
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (вафли,печенье,пряники, зефир,)	50	1,4	1,7	38,7	177,0	0,00	0,00	0,00	0,00	8,00	5,00	18,00	0,80		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60		2008
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	125	4,6	3,1	10,5	107,9	0,00	0,87	0,00	0,00	150,29	17,48	119,04	0,00		2008
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,00	1,60	0,00	0,00	12,60	7,20	12,60	2,50	389	2011
ФРУКТЫ	120	0,5	0,5	11,4	54,7	0,00	4,80	0,00	0,80	17,30	8,60	11,90	2,30	338	2011
Итого за прием пищи:	985	26,9	34,1	161,3	1 093,8	0,40	95,27	0,20	2,90	255,39	76,18	383,34	10,20		
Всего за день:		60,9	87,0	357,5	2 500,1	0,60	122,37	0,50	9,30	693,49	249,38	962,14	17,50		

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
ЯИЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,9	4,5	0,3	61,3	0,00	0,00	0,10	0,80	19,90	4,30	69,60	0,90	213	2008	
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4,5	3,9	17,3	122,7	0,00	0,50	0,00	0,30	108,30	14,20	84,70	0,40	112	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/0/3	0,2	0,0	10,2	42,1	0,00	0,50	0,00	0,00	13,90	6,20	8,00	0,70	431	2008	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40		2008	
ФРУКТЫ	180	1,6	0,4	14,6	77,4	0,10	108,00	0,00	0,40	61,20	23,40	41,40	0,50		2008	
Итого за прием пищи:	663	14,2	10,0	63,0	408,3	0,10	109,00	0,10	1,50	210,90	53,30	229,70	2,90			
Обед																
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0,6	6,1	2,0	65,9	0,00	9,60	0,00	2,60	10,60	9,20	19,60	0,60	23	2008	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРОЙ И СО СМЕТАНОЙ	250/10/10	4,3	5,5	16,4	137,2	0,10	6,60	0,20	0,50	33,80	26,50	83,20	1,10	91	2008	
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ СО СВИНИНОЙ	180	13,1	32,5	13,9	401,6	0,30	21,80	0,00	3,90	66,50	37,90	152,50	2,50	306	2008	
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,1	0,1	25,7	104,3	0,00	1,00	0,00	0,20	12,60	3,70	2,50	0,50	438	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60		2008	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30		2008	
Итого за прием пищи:	780	23,0	45,5	90,4	869,2	0,50	39,00	0,20	8,10	136,40	88,80	312,10	6,60			
Ужин																
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	20	0,2	0,0	0,3	2,6	0,00	1,00	0,00	0,00	4,60	2,80	4,80	0,10		2008	
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ	200	12,7	14,5	16,0	242,0	0,20	6,30	0,02	0,62	53,70	51,10	200,90	1,52	235	2008	
кондитерские изделия (вафли,печенье,пряники, зефир,)	100	7,3	9,5	72,2	404,5	0,10	0,00	0,00	0,00	26,10	18,00	81,00	1,90			
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/0/3	0,2	0,0	10,2	42,1	0,00	0,50	0,00	0,00	13,90	6,20	8,00	0,70	431	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60		2008	
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	125	4,6	3,1	10,5	107,9	0,00	0,87	0,00	0,00	150,29	17,48	119,04	0,00		2008	
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,00	1,60	0,00	0,00	12,60	7,20	12,60	2,50	389	2011	
ФРУКТЫ	120	0,5	0,5	11,4	54,7	0,00	4,80	0,00	0,80	17,30	8,60	11,90	2,30	338	2011	
Итого за прием пищи:	1008	29,1	28,2	157,3	1 018,8	0,40	15,07	0,02	2,32	285,69	118,98	473,04	10,62			
Всего за день:			66,3	83,7	310,7	2 296,3	1,00	163,07	0,32	11,92	632,99	261,08	1 014,84	20,12		

13 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200/5	7,0	8,5	31,4	230,7	0,20	0,50	0,00	1,20	123,70	52,40	175,80	1,40	184	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,3	1,3	25,9	123,5	0,00	0,30	0,00	0,00	65,00	17,90	61,40	0,60	432	2008	
ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,00	10,00	0,00	0,60	16,00	8,00	11,00	2,20		2008	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	7,0	7,0	15,4	153,6	0,00	0,60	0,10	0,10	201,70	13,90	135,50	0,40	3	2008	
Итого за прием пищи:	555	16,7	17,2	82,5	554,8	0,20	11,40	0,10	1,90	406,40	92,20	383,70	4,60			
Обед																
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	60	1,6	3,2	3,4	47,4	0,02	6,60	0,01	1,44	19,80	9,60	15,60	0,48	55	2008	
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КУРИН БУЛЬОНЕ	200	1,9	3,4	12,3	87,4	0,00	0,50	0,20	0,50	16,80	7,70	21,20	0,50	105	2008	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	50	12,7	12,8	0,2	167,1	0,10	0,60	0,10	0,10	10,90	12,00	108,00	1,10	307	2008	
РАГУ ОВОЩНОЕ	150	3,1	9,5	16,4	163,5	0,11	11,60	1,14	0,59	50,10	36,80	74,10	1,48	351	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	23,3	92,9	0,00	0,00	0,00	0,00	9,10	1,90	0,00	0,00	402	2008	
кондитерские изделия (вафли,печенье,пряники, зефир,)	60	1,7	2,0	46,4	212,4	0,00	0,00	0,00	0,00	9,60	6,00	21,60	0,90		2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60		2008	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30		2008	
Итого за прием пищи:	790	25,9	32,2	134,5	930,9	0,33	19,30	1,45	3,53	129,20	85,50	294,80	6,36			
Ужин																
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ, СОУС ТОМАТНЫЙ	60/40	8,6	14,4	11,3	208,4	0,00	1,50	0,10	3,80	16,10	14,20	81,20	1,20	283	2008	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,4	6,9	38,3	248,8	0,20	0,00	0,00	4,70	22,20	125,80	187,50	4,30	181	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/0/3	0,2	0,0	10,2	42,1	0,00	0,50	0,00	0,00	13,90	6,20	8,00	0,70	431	2008	
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,00	1,60	0,00	0,00	12,60	7,20	12,60	2,50	389	2011	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60		2008	
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ в индивидуальной упаковке	125	4,6	3,1	10,5	107,9	0,00	0,87	0,00	0,00	150,29	17,48	119,04	0,00		2008	
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ в индивидуальной упаковке	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,00	1,60	0,00	0,00	12,60	7,20	12,60	2,50	389	2011	
ФРУКТЫ	120	0,5	0,5	11,4	54,7	0,00	4,80	0,00	0,80	17,30	8,60	11,90	2,30	338	2011	
Итого за прием пищи:	1138	26,9	25,7	137,9	910,3	0,30	10,87	0,10	10,20	252,19	194,28	467,64	15,10			
Всего за день:		69,5	75,1	354,9	2 396,0	0,83	41,57	1,65	15,63	787,79	371,98	1 146,14	26,06			

14 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	150	8,3	13,2	30,2	271,4	0,10	0,20	0,10	1,10	133,60	12,30	105,60	0,90	210	2008
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	125	2,5	1,9	3,8	60,0	0,00	0,90	0,00	0,00	150,00	17,50	118,80	0,00		2008
ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,00	10,00	0,00	0,60	16,00	8,00	11,00	2,20		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	15,0	60,5	0,00	0,00	0,00	0,00	12,90	5,80	7,40	0,70	430	2008
Итого за прием пищи:	575	11,4	15,5	58,8	438,9	0,10	11,10	0,10	1,70	312,50	43,60	242,80	3,80		
Обед															
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	60	0,9	6,1	4,6	77,9	0,00	4,10	0,30	2,70	14,90	12,40	27,60	0,50	30	2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, КУРОЙ,И СО СМЕТАНОЙ	250/10/10	3,6	5,2	12,5	117,1	0,00	7,70	0,20	0,30	51,00	24,50	62,80	1,40	76	2008
ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ	50/50	11,9	32,3	5,5	361,6	0,30	1,00	0,00	3,00	13,20	19,60	116,60	1,20	259	2008
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,5	4,5	37,3	204,3	0,00	0,00	0,00	0,30	13,70	24,70	72,00	0,50	323	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	28,8	132,5	0,00	88,00	0,20	0,00	19,30	4,90	3,10	0,50	441	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60		2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30		2008
Итого за прием пищи:	850	25,5	49,7	121,1	1 053,6	0,40	100,80	0,70	7,20	125,00	97,60	336,40	6,00		
Ужин															
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (вафли,печенье,пряники, зефир,.)	100	7,3	9,5	72,2	404,5	0,10	0,00	0,00	0,00	26,10	18,00	81,00	1,90		
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	60/0/40	5,1	4,1	5,8	79,1	0,00	1,20	0,10	0,40	24,70	13,60	67,80	0,40	255	2012
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,9	4,6	23,8	148,3	0,20	12,00	0,00	0,30	14,00	31,10	79,10	1,40	333	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/0/3	0,2	0,0	10,2	42,1	0,00	0,50	0,00	0,00	13,90	6,20	8,00	0,70	431	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60		2008
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	125	4,6	3,1	10,5	107,9	0,00	0,87	0,00	0,00	150,29	17,48	119,04	0,00		2008
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,00	1,60	0,00	0,00	12,60	7,20	12,60	2,50	389	2011
ФРУКТЫ	120	0,5	0,5	11,4	54,7	0,00	4,80	0,00	0,80	17,30	8,60	11,90	2,30	338	2011
Итого за прием пищи:	1038	24,2	22,4	170,5	1 001,6	0,40	20,97	0,10	2,40	266,09	109,78	414,24	10,80		
Всего за день:		61,1	87,6	350,4	2 494,1	0,90	132,87	0,90	11,30	703,59	250,98	993,44	20,60		

15 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША "ДРУЖБА" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	5,9	7,9	26,0	199,1	0,10	0,80	0,00	0,40	154,20	28,20	139,20	0,50	190	2008	
БУТЕРБРОД С КОЛБАСОЙ П/К	30/0/20	5,3	7,3	15,9	150,0	0,00	0,00	0,00	0,00	11,30	7,50	56,50	0,70	5	2008	
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,00	10,00	0,00	0,60	16,00	8,00	11,00	2,20		2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	24,5	141,1	0,00	0,50	0,00	0,00	111,50	27,50	95,60	0,90	433	2008	
Итого за прием пищи:	555	15,4	18,6	76,2	537,2	0,10	11,30	0,00	1,00	293,00	71,20	302,30	4,30			
Обед																
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,4	6,1	1,4	61,5	0,00	5,50	0,00	2,60	12,60	7,60	23,00	0,50	19	2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И С КУРОЙ	250/0/5	6,6	4,1	18,6	139,3	0,30	4,50	0,20	2,00	39,10	32,90	85,50	2,10	99	2008	
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	175	15,4	22,5	12,8	313,4	0,20	5,50	0,42	3,12	27,14	31,24	158,06	2,02	308	2008	
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,1	0,1	25,7	104,3	0,00	1,00	0,00	0,20	12,60	3,70	2,50	0,50	438	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60		2008	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30		2008	
кондитерские изделия (вафли,печенье,пряники, зефир,)	50	0,4	0,1	39,9	163,0	0,00	0,00	0,00	0,00	12,50	3,00	6,00	0,70	к/к	к/к	
Итого за прием пищи:	810	27,8	34,2	130,8	941,7	0,60	16,50	0,62	8,82	116,84	89,94	329,36	7,72			
Ужин																
ШНИЦЕЛЬ ИЗ СВИНИНЫ	50	5,8	17,2	6,1	201,9	0,10	0,00	0,00	1,40	6,30	12,10	65,70	1,20	268	2011	
СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ №360	50	0,5	2,5	2,2	32,0	0,00	0,00	0,02	0,10	1,00	1,00	4,00	0,10	360	2008	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,1	21,4	143,9	0,20	10,30	0,00	0,20	35,50	29,10	84,20	1,20	335	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/0/3	0,2	0,0	10,2	42,1	0,00	0,50	0,00	0,00	13,90	6,20	8,00	0,70	431	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60		2008	
кондитерские изделия (вафли,печенье,пряники, зефир,)	100	2,8	3,3	77,3	354,0	0,00	0,00	0,00	0,00	16,00	10,00	36,00	1,50		2008	
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	125	4,6	3,1	10,5	107,9	0,00	0,87	0,00	0,00	150,29	17,48	119,04	0,00		2008	
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,00	1,60	0,00	0,00	12,60	7,20	12,60	2,50	389	2011	
ФРУКТЫ	120	0,5	0,5	11,4	54,7	0,00	4,80	0,00	0,80	17,30	8,60	11,90	2,30	338	2011	
Итого за прием пищи:	1038	21,2	32,3	175,7	1 101,5	0,40	18,07	0,02	3,40	260,09	99,28	376,24	11,10			
Всего за день:		64,4	85,1	382,8	2 580,4	1,10	45,87	0,64	13,22	669,93	260,42	1 007,90	23,12			

16 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННОЙ	120/0/30	20,0	13,6	32,4	335,1	0,00	0,30	0,10	1,50	220,40	31,70	246,80	0,90	224	2008	
ФРУКТЫ	160	2,4	0,8	33,6	153,6	0,10	16,00	0,00	0,00	12,80	67,20	44,80	1,00		2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	15,0	60,5	0,00	0,00	0,00	0,00	12,90	5,80	7,40	0,70	430	2008	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40		2008	
Итого за прием пищи:	550	25,6	15,6	101,6	654,0	0,10	16,30	0,10	1,50	253,70	109,90	325,00	3,00			
Обед																
РЕДИС С МАСЛОМ	60	0,7	6,0	2,2	66,1	0,00	12,80	0,00	2,50	20,90	7,10	25,00	0,60	32	2008	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРОЙ И СО СМЕТАНОЙ	250/10/10	4,3	5,5	16,4	137,2	0,10	6,60	0,20	0,50	33,80	26,50	83,20	1,10	91	2008	
ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ	50/50	11,9	32,3	5,5	361,6	0,30	1,00	0,00	3,00	13,20	19,60	116,60	1,20	259	2008	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,4	6,9	38,3	248,8	0,20	0,00	0,00	4,70	22,20	125,80	187,50	4,30	181	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	23,3	92,9	0,00	0,00	0,00	0,00	9,10	1,90	0,00	0,00	402	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60		2008	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30		2008	
Итого за прием пищи:	850	30,2	52,0	118,1	1 066,8	0,70	20,40	0,20	11,60	112,10	192,40	466,60	9,10			
Ужин																
БИТОЧКИ НАТУРАЛЬНЫЕ КУРИНЫЕ	50	11,5	12,4	2,1	165,2	0,00	0,20	0,10	0,90	36,40	11,30	129,90	1,40		2008	
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	40	0,4	2,4	3,0	34,3	0,00	0,70	0,10	1,00	5,10	3,50	5,70	0,10	364	2008	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,5	4,2	15,1	114,2	0,10	31,90	0,10	0,20	84,00	28,70	58,20	1,70	346	2008	
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	200	0,2	0,0	25,0	102,1	0,00	5,30	0,00	0,00	15,90	4,50	4,60	0,10	436	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60		2008	
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	125	4,6	3,1	10,5	107,9	0,00	0,87	0,00	0,00	150,29	17,48	119,04	0,00		2008	
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,00	1,60	0,00	0,00	12,60	7,20	12,60	2,50	389	2011	
ФРУКТЫ	120	0,5	0,5	11,4	54,7	0,00	4,80	0,00	0,80	17,30	8,60	11,90	2,30	338	2011	
Итого за прием пищи:	925	24,3	23,2	103,7	743,4	0,20	45,37	0,30	3,80	328,79	88,88	376,74	9,70			
Всего за день:		80,1	90,8	323,4	2 464,2	1,00	82,07	0,60	16,90	694,59	391,18	1 168,34	21,80			

17 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	120/0/15	9,2	17,7	7,1	224,3	0,00	0,80	0,30	1,60	78,50	14,50	143,30	1,50	219	2012	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20/0/30	7,0	7,0	15,4	153,6	0,00	0,60	0,10	0,10	201,70	13,90	135,50	0,40	3	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,3	1,3	25,9	123,5	0,00	0,30	0,00	0,00	65,00	17,90	61,40	0,60	432	2008	
ФРУКТЫ	170	1,5	0,3	13,8	73,1	0,10	102,00	0,00	0,40	57,80	22,10	39,10	0,50		2008	
Итого за прием пищи:	555	20,0	26,3	62,2	574,5	0,10	103,70	0,40	2,10	403,00	68,40	379,30	3,00			
Обед																
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0,6	6,1	2,0	65,9	0,00	9,60	0,00	2,60	10,60	9,20	19,60	0,60	23	2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И РЫБОЙ (МИНТАЙ)	250/0/15	4,9	2,9	19,8	126,3	0,10	6,60	0,20	0,70	30,60	33,00	111,40	1,20	98	2008	
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	50/40	13,5	9,1	2,9	167,9	0,10	10,20	4,60	1,00	17,10	13,00	195,80	4,20	256	2008	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	4,7	34,9	203,5	0,10	0,00	0,00	1,20	9,20	7,40	40,80	0,90	331	2008	
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1	0,0	23,8	98,1	0,00	2,60	0,00	0,00	14,90	3,60	3,20	0,20	436	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60		2008	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30		2008	
Итого за прием пищи:	835	29,4	24,1	115,8	821,9	0,40	29,00	4,80	6,40	95,30	77,70	425,10	9,00			
Ужин																
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (вафли,печенье,пряники, зефир,)	50	1,4	1,7	38,7	177,0	0,00	0,00	0,00	0,00	8,00	5,00	18,00	0,80		2008	
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ (СВИНИНА)	50	6,5	15,1	7,5	191,7	0,10	0,00	0,00	1,30	6,40	12,90	70,00	1,00	272	2008	
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ №331	50	0,9	1,8	4,0	42,2	0,00	0,90	0,00	0,10	13,60	4,10	12,40	0,10	331	2011	
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,7	6,1	38,9	225,2	0,00	0,00	0,10	0,40	9,60	24,60	74,90	0,50	325	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	15,0	60,5	0,00	0,00	0,00	0,00	12,90	5,80	7,40	0,70	430	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60		2008	
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	125	4,6	3,1	10,5	107,9	0,00	0,87	0,00	0,00	150,29	17,48	119,04	0,00		2008	
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,00	1,60	0,00	0,00	12,60	7,20	12,60	2,50	389	2011	
ФРУКТЫ	120	0,5	0,5	11,4	54,7	0,00	4,80	0,00	0,80	17,30	8,60	11,90	2,30	338	2011	
Итого за прием пищи:	985	21,4	28,9	162,6	1 024,2	0,20	8,17	0,10	3,50	237,89	93,28	361,04	9,50			
Всего за день:		70,8	79,3	340,6	2 420,6	0,70	140,87	5,30	12,00	736,19	239,38	1 165,44	21,50			

18 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	5,6	6,7	36,9	231,4	0,00	0,50	0,00	0,30	106,80	30,60	127,80	0,50	184	2008	
БУТЕРБРОД С КОЛБАСОЙ П/К	30/0/20	5,3	7,3	15,9	150,0	0,00	0,00	0,00	0,00	11,30	7,50	56,50	0,70	5	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	24,5	141,1	0,00	0,50	0,00	0,00	111,50	27,50	95,60	0,90	433	2008	
ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,00	10,00	0,00	0,60	16,00	8,00	11,00	2,20		2008	
Итого за прием пищи:	555	15,1	17,4	87,1	569,5	0,00	11,00	0,00	0,90	245,60	73,60	290,90	4,30			
Обед																
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	2,5	4,9	6,1	78,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	56	2008	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/10	3,8	5,3	11,1	112,7	0,10	8,40	0,20	0,30	38,00	22,90	65,40	1,20	95	2008	
РЫБА ОТВАРНАЯ	60	10,3	5,0	0,4	88,5	0,10	0,30	0,10	0,30	33,90	34,90	148,70	0,60	226	2011	
СОУС МОЛОЧНЫЙ №366	30	0,6	1,9	2,3	28,0	0,00	0,10	0,00	0,00	17,00	2,20	12,60	0,00	366	2008	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,1	21,4	143,9	0,20	10,30	0,00	0,20	35,50	29,10	84,20	1,20	335	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	23,3	92,9	0,00	0,00	0,00	0,00	9,10	1,90	0,00	0,00	402	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60		2008	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30		2008	
Итого за прием пищи:	840	25,3	23,5	97,0	704,2	0,50	19,10	0,30	1,70	146,40	102,50	365,20	4,90			
Ужин																
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	100	10,7	23,2	0,4	253,2	0,20	0,00	0,00	0,00	31,50	18,00	143,10	1,60	254	2008	
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0,4	2,9	3,7	43,0	0,00	1,00	0,10	1,30	6,40	4,30	7,00	0,10	364	2008	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,4	6,2	38,2	242,4	0,20	0,00	0,00	4,70	22,60	125,60	186,80	4,30	323	2008	
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,1	0,1	25,7	104,3	0,00	1,00	0,00	0,20	12,60	3,70	2,50	0,50	438	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60		2008	
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	125	4,6	3,1	10,5	107,9	0,00	0,87	0,00	0,00	150,29	17,48	119,04	0,00		2008	
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,00	1,60	0,00	0,00	12,60	7,20	12,60	2,50	389	2011	
ФРУКТЫ	120	0,5	0,5	11,4	54,7	0,00	4,80	0,00	0,80	17,30	8,60	11,90	2,30	338	2011	
Итого за прием пищи:	985	28,3	36,6	126,5	970,5	0,50	9,27	0,10	7,90	260,49	192,48	517,74	12,90			
Всего за день:		68,7	77,5	310,6	2 244,2	1,00	39,37	0,40	10,50	652,49	368,58	1 173,84	22,10			

19 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	150	8,3	13,2	30,2	271,4	0,10	0,20	0,10	1,10	133,60	12,30	105,60	0,90	210	2008	
ФРУКТЫ	120	1,8	0,6	25,2	115,2	0,00	12,00	0,00	0,00	9,60	50,40	33,60	0,70	к/к	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/0/3	0,2	0,0	10,2	42,1	0,00	0,50	0,00	0,00	13,90	6,20	8,00	0,70	431	2008	
конДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (вафли,печенье,пряники, зефир,)	100	2,8	3,3	77,3	354,0	0,00	0,00	0,00	0,00	16,00	10,00	36,00	1,50		2008	
Итого за прием пищи:	573	13,1	17,1	142,9	782,7	0,10	12,70	0,10	1,10	173,10	78,90	183,20	3,80			
Обед																
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	60	0,9	6,1	4,6	77,9	0,00	4,10	0,30	2,70	14,90	12,40	27,60	0,50	30	2008	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, С ГОВЯДИНОЙ И СО СМЕТАНОЙ	250/10/10	3,8	5,1	8,6	99,8	0,00	11,50	0,20	0,30	46,10	21,20	58,10	1,20	84	2008	
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	100	10,7	23,2	0,4	253,2	0,20	0,00	0,00	0,00	31,50	18,00	143,10	1,60	254	2008	
РАГУ ОВОЩНОЕ	150	3,1	9,5	16,4	163,5	0,11	11,60	1,14	0,59	50,10	36,80	74,10	1,48	351	2008	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	28,8	132,5	0,00	88,00	0,20	0,00	19,30	4,90	3,10	0,50	441	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60		2008	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30		2008	
Итого за прием пищи:	850	24,1	45,5	91,2	887,1	0,41	115,20	1,84	4,49	174,80	104,80	360,30	7,18			
Ужин																
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕНКОЙ	120/0/30	20,1	14,1	32,5	341,1	0,00	0,30	0,10	1,50	222,60	31,90	248,20	0,90	224	2008	
конДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (вафли,печенье,пряники, зефир,)	50	1,4	1,7	38,7	177,0	0,00	0,00	0,00	0,00	8,00	5,00	18,00	0,80		2008	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОКИ)	200	0,2	0,2	27,1	111,1	0,00	1,60	0,00	0,30	13,20	4,40	4,00	0,80	394	2008	
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	125	4,6	3,1	10,5	107,9	0,00	0,87	0,00	0,00	150,29	17,48	119,04	0,00		2008	
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,00	1,60	0,00	0,00	12,60	7,20	12,60	2,50	389	2011	
ФРУКТЫ	120	0,5	0,5	11,4	54,7	0,00	4,80	0,00	0,80	17,30	8,60	11,90	2,30	338	2011	
Итого за прием пищи:	845	27,8	19,8	139,8	875,2	0,00	9,17	0,10	2,60	423,99	74,58	413,74	7,30			
Всего за день:		65,0	82,4	374,0	2 545,0	0,51	137,07	2,04	8,19	771,89	258,28	957,24	18,28			

20 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	8,0	6,8	38,5	248,8	0,10	0,50	0,00	0,10	118,70	37,60	183,50	2,10	184	2008	
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	4,9	4,5	0,3	61,3	0,00	0,00	0,10	0,80	19,90	4,30	69,60	0,90	213	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,3	1,3	25,9	123,5	0,00	0,30	0,00	0,00	65,00	17,90	61,40	0,60	432	2008	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20/0/30	7,0	7,0	15,4	153,6	0,00	0,60	0,10	0,10	201,70	13,90	135,50	0,40	3	2008	
Итого за прием пищи:	495	22,2	19,6	80,1	587,2	0,10	1,40	0,20	1,00	405,30	73,70	450,00	4,00			
Обед																
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	60	1,1	3,0	8,2	64,3	0,00	3,00	0,00	1,40	27,80	15,00	29,50	0,90	к/к	к/к	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И С КУРОЙ	250/0/10	6,6	4,1	18,6	139,3	0,30	4,50	0,20	2,00	39,10	32,90	85,50	2,10	99	2008	
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ, СОУС ТОМАТНЫЙ	60/40	8,6	14,4	11,3	208,4	0,00	1,50	0,10	3,80	16,10	14,20	81,20	1,20	283	2008	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,4	6,2	38,2	242,4	0,20	0,00	0,00	4,70	22,60	125,60	186,80	4,30	323	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	23,3	92,9	0,00	0,00	0,00	0,00	9,10	1,90	0,00	0,00	402	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60		2008	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30		2008	
Итого за прием пищи:	840	29,6	29,0	132,0	907,5	0,60	9,00	0,30	12,80	127,60	201,10	437,30	10,40			
Ужин																
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	20	0,2	0,0	0,3	2,6	0,00	1,00	0,00	0,00	4,60	2,80	4,80	0,10		2008	
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ СО СВИНИНОЙ	180	13,1	32,5	13,9	401,6	0,30	21,80	0,00	3,90	66,50	37,90	152,50	2,50	306	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	15,0	60,5	0,00	0,00	0,00	0,00	12,90	5,80	7,40	0,70	430	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60		2008	
ФРУКТЫ	140	0,6	0,6	13,7	65,8	0,00	14,00	0,00	0,90	22,40	11,20	15,40	3,10		2008	
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	125	4,6	3,1	10,5	107,9	0,00	0,87	0,00	0,00	150,29	17,48	119,04	0,00		2008	
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,00	1,60	0,00	0,00	12,60	7,20	12,60	2,50	389	2011	
Итого за прием пищи:	905	22,8	37,3	101,4	858,1	0,40	44,07	0,00	6,50	293,79	98,58	358,44	12,80			
Всего за день:		74,6	85,9	313,5	2 352,8	1,10	54,47	0,50	20,30	826,69	373,38	1 245,74	27,20			

21 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
ОЛАДЫ С ЯБЛОКАМИ И МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	120/0/30	10,1	16,8	61,2	436,6	0,14	1,68	0,12	3,62	172,52	29,66	175,86	1,84	446	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	24,5	141,1	0,00	0,50	0,00	0,00	111,50	27,50	95,60	0,90	433	2008	
ФРУКТЫ	200	1,8	0,4	16,2	86,0	0,10	120,00	0,00	0,40	68,00	26,00	46,00	0,60		2008	
Итого за прием пищи:	550	15,7	20,2	101,9	663,7	0,24	122,18	0,12	4,02	352,02	83,16	317,46	3,34			
Обед																
РЕДИС С МАСЛОМ	60	0,7	6,0	2,2	66,1	0,00	12,80	0,00	2,50	20,90	7,10	25,00	0,60	32	2008	
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ СО СМЕТАНОЙ	250/0/10	3,9	8,2	14,3	151,0	0,00	8,00	0,20	2,20	40,30	22,40	64,00	1,00	94	2008	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ИЗ СВИНИНЫ	200	16,9	39,5	18,5	498,5	0,40	9,50	0,00	2,30	20,10	45,30	202,50	2,60	258	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	23,3	92,9	0,00	0,00	0,00	0,00	9,10	1,90	0,00	0,00	402	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60		2008	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30		2008	
Итого за прием пищи:	790	26,4	55,0	90,7	968,7	0,50	30,30	0,20	7,90	103,30	88,20	345,80	6,10			
Ужин																
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,5	4,8	31,3	191,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	331	2008	
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	100	10,7	23,2	0,4	253,2	0,20	0,00	0,00	0,00	31,50	18,00	143,10	1,60	254	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/0/3	0,2	0,0	10,2	42,1	0,00	0,50	0,00	0,00	13,90	6,20	8,00	0,70	431	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60		2008	
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	125	4,6	3,1	10,5	107,9	0,00	0,87	0,00	0,00	150,29	17,48	119,04	0,00		2008	
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,00	1,60	0,00	0,00	12,60	7,20	12,60	2,50	389	2011	
ФРУКТЫ	120	0,5	0,5	11,4	54,7	0,00	4,80	0,00	0,80	17,30	8,60	11,90	2,30	338	2011	
Итого за прием пищи:	938	25,1	32,2	100,4	813,9	0,30	7,77	0,00	1,70	232,79	65,08	329,44	8,70			
Всего за день:		67,2	107,4	293,1	2 446,3	1,04	160,25	0,32	13,62	688,11	236,44	992,70	18,14			

«СОГЛАСОВАНО»

И.о. директора МКОУ «Шумская СОШ»

_____ / Калиновой С.А.

« 26 » _____ 2021 года

«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор ООО «Максимус»

_____ / Аскеров Г.Н.

« 26 » _____ 2021 года

ПЕРЕЧЕНЬ МЕНЮ

С УЧЕТОМ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ

В ЛАГЕРЯХ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ НА БАЗЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ

В ВОЗРАСТЕ С 12 ДО 18 ЛЕТ, НАХОДЯЩИХСЯ В ТЖС

НА ПЕРИОД 2021 Г

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200/5	7,0	8,5	31,4	230,7	0,20	0,50	0,00	1,20	123,70	52,40	175,80	1,40	184	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,3	1,3	25,9	123,5	0,00	0,30	0,00	0,00	65,00	17,90	61,40	0,60	432	2008	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/0/20	7,0	7,0	15,4	153,6	0,00	0,60	0,10	0,10	201,70	13,90	135,50	0,40	3	2008	
ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,00	10,00	0,00	0,60	16,00	8,00	11,00	2,20		2008	
Итого за прием пищи:	555	16,7	17,2	82,5	554,8	0,20	11,40	0,10	1,90	406,40	92,20	383,70	4,60			
Обед																
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	100	1,4	10,1	7,9	129,9	0,00	6,80	0,50	4,40	24,90	20,70	46,20	0,90	30	2008	
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КУРИН БУЛЬОНЕ №105	250	2,3	4,3	15,2	109,3	0,00	0,60	0,20	0,60	21,00	9,80	26,70	0,60	105	2008	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	50	12,7	12,8	0,2	167,1	0,10	0,60	0,10	0,10	10,90	12,00	108,00	1,10	307	2008	
СОУС МОЛОЧНЫЙ №366	50	1,0	3,0	3,7	46,4	0,00	0,10	0,00	0,10	28,70	3,70	21,10	0,00	366	2008	
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,4	7,3	46,7	270,2	0,10	0,00	0,10	0,50	11,50	29,60	90,10	0,60	325	2008	
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (вафли,печенье,пряники, зефир,)	50	3,7	4,8	36,1	202,2	0,00	0,00	0,00	0,00	13,10	9,00	40,50	1,00			
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	23,3	92,9	0,00	0,00	0,00	0,00	9,10	1,90	0,00	0,00	402	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60		2008	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30		2008	
Итого за прием пищи:	950	30,4	43,6	165,5	1 178,2	0,30	8,10	0,90	6,60	132,10	98,20	386,90	6,10			
Ужин																
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ, СОУС ТОМАТНЫЙ	60/40	8,6	14,4	11,3	208,4	0,00	1,50	0,10	3,80	16,10	14,20	81,20	1,20	283	2008	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3,5	5,6	28,2	177,0	0,20	14,30	0,00	0,30	16,70	37,00	94,10	1,60	123	2008	
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (вафли,печенье,пряники, зефир,)	50	3,7	4,8	36,1	202,2	0,00	0,00	0,00	0,00	13,10	9,00	40,50	1,00			
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/0/3	0,2	0,0	15,0	61,1	0,00	0,50	0,00	0,00	14,00	6,20	8,00	0,70	431	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60		2008	
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	125	4,6	3,1	10,5	107,9	0,00	0,87	0,00	0,00	150,29	17,48	119,04	0,00		2008	
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,00	1,60	0,00	0,00	12,60	7,20	12,60	2,50	389	2011	
ФРУКТЫ	120	0,5	0,5	11,4	54,7	0,00	4,80	0,00	0,80	17,30	8,60	11,90	2,30	338	2011	
Итого за прием пищи:	1018	24,7	29,0	149,1	976,3	0,30	23,57	0,10	5,80	247,29	107,28	402,14	10,90			
Всего за день:		71,8	89,8	397,1	2 709,3	0,80	43,07	1,10	14,30	785,79	297,68	1 172,74	21,60			

T nel

12 - 18

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
ФРУКТЫ	150	1,4	0,3	12,2	64,5	0,10	90,00	0,00	0,30	51,00	19,50	34,50	0,50		2008	
ОЛАДЫ С ЯБЛОКАМИ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	120/0/30	10,2	16,8	61,3	437,2	0,14	1,68	0,12	3,62	172,75	29,72	176,16	1,84	446	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	15,0	60,5	0,00	0,00	0,00	0,00	12,90	5,80	7,40	0,70	430	2008	
Итого за прием пищи:	500	11,8	17,1	88,5	562,2	0,24	91,68	0,12	3,92	236,65	55,02	218,06	3,04			
Обед																
РЕДИС С МАСЛОМ	100	1,1	10,1	3,6	110,2	0,00	21,30	0,00	4,20	34,70	11,90	41,60	0,90	32	2008	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРОЙ И СО СМЕТАНОЙ	250/10/10	4,3	5,5	16,4	137,2	0,10	6,60	0,20	0,50	33,80	26,50	83,20	1,10	91	2008	
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	50/0/50	6,5	5,3	7,8	105,3	0,00	0,10	0,03	1,00	43,78	22,56	102,20	0,78	272	2008	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,6	20,4	25,2	299,6	0,20	12,20	0,10	4,10	50,10	35,50	100,40	1,40	128	2011	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	28,8	132,5	0,00	88,00	0,20	0,00	19,30	4,90	3,10	0,50	441	2008	
кондитерские изделия (вафли,печенье,пряники, зефир,)	100	2,8	3,3	77,3	354,0	0,00	0,00	0,00	0,00	16,00	10,00	36,00	1,50		2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60		2008	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30		2008	
Итого за прием пищи:	1020	23,9	46,2	191,5	1 299,0	0,40	128,20	0,53	10,70	210,58	122,86	420,80	8,08			
Ужин																
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	125	2,5	1,9	3,8	60,0	0,00	0,90	0,00	0,00	150,00	17,50	118,80	0,00		2008	
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	100	10,7	23,2	0,4	253,2	0,20	0,00	0,00	0,00	31,50	18,00	143,10	1,60	254	2008	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,5	5,7	41,8	244,3	0,10	0,00	0,00	1,40	11,00	8,80	48,80	1,10	331	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/3	0,2	0,0	10,2	42,1	0,00	0,50	0,00	0,00	13,90	6,20	8,00	0,70	431	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60		2008	
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	125	4,6	3,1	10,5	107,9	0,00	0,87	0,00	0,00	150,29	17,48	119,04	0,00		2008	
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,00	1,60	0,00	0,00	12,60	7,20	12,60	2,50	389	2011	
ФРУКТЫ	120	0,5	0,5	11,4	54,7	0,00	4,80	0,00	0,80	17,30	8,60	11,90	2,30	338	2011	
Итого за прием пищи:	1093	28,6	35,0	114,7	927,2	0,40	8,67	0,00	3,10	393,79	91,38	497,04	9,80			
Всего за день:		64,3	98,3	394,8	2 788,3	1,04	228,55	0,65	17,72	841,02	269,26	1 135,90	20,92			

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША "ДРУЖБА" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	5,9	7,9	26,0	199,1	0,10	0,80	0,00	0,40	154,20	28,20	139,20	0,50	190	2008
БУТЕРБРОД С КОЛБАСОЙ П/К	30/0/20	5,3	7,3	15,9	150,0	0,00	0,00	0,00	0,00	11,30	7,50	56,50	0,70	5	2008
ФРУКТЫ	120	1,8	0,6	25,2	115,2	0,00	12,00	0,00	0,00	9,60	50,40	33,60	0,70	к/к	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	24,5	141,1	0,00	0,50	0,00	0,00	111,50	27,50	95,60	0,90	433	2008
Итого за прием пищи:	575	16,8	18,8	91,6	605,4	0,10	13,30	0,00	0,40	286,60	113,60	324,90	2,80		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	100	1,8	5,0	13,8	107,0	0,00	5,00	0,00	2,30	46,40	24,90	49,10	1,50	к/к	к/к
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, КУРОЙ,И СО СМЕТАНОЙ	250/10/10	3,6	5,2	12,5	117,1	0,00	7,70	0,20	0,30	51,00	24,50	62,80	1,40	76	2008
ТЕФТЕЛИ ИЗ СВИНИНЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	60/40	7,2	22,3	11,2	274,1	0,11	1,60	0,12	2,68	13,59	15,29	76,18	0,96	283	2008
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,4	7,3	46,7	270,2	0,10	0,00	0,10	0,50	11,50	29,60	90,10	0,60	325	2008
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,1	0,1	25,7	104,3	0,00	1,00	0,00	0,20	12,60	3,70	2,50	0,50	438	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60		2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30		2008
Итого за прием пищи:	920	22,0	41,2	142,3	1 032,9	0,31	15,30	0,42	6,88	147,99	109,49	334,98	6,86		
Ужин															
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	130/0/20	9,6	17,3	19,8	275,8	0,10	8,80	0,00	2,80	30,70	33,60	133,90	2,10	299	2008
кондитерские изделия (вафли,печенье,пряники, зефир,)	50	3,7	4,8	36,1	202,2	0,00	0,00	0,00	0,00	13,10	9,00	40,50	1,00		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/0/3	0,2	0,0	15,0	61,1	0,00	0,50	0,00	0,00	14,00	6,20	8,00	0,70	431	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60		2008
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	125	4,6	3,1	10,5	107,9	0,00	0,87	0,00	0,00	150,29	17,48	119,04	0,00		2008
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,00	1,60	0,00	0,00	12,60	7,20	12,60	2,50	389	2011
ФРУКТЫ	120	0,5	0,5	11,4	54,7	0,00	4,80	0,00	0,80	17,30	8,60	11,90	2,30	338	2011
Итого за прием пищи:	888	22,2	26,3	129,4	866,7	0,20	16,57	0,00	4,50	245,19	89,68	360,74	10,20		
Всего за день:		61,0	86,3	363,3	2 505,0	0,61	45,17	0,42	11,78	679,78	312,77	1 020,62	19,86		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	120/0/30	20,1	14,1	32,5	341,1	0,00	0,30	0,10	1,50	222,60	31,90	248,20	0,90	224	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	15,0	60,5	0,00	0,00	0,00	0,00	12,90	5,80	7,40	0,70	430	2008	
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (вафли,печенье,пряники, зефир,.)	50	1,4	1,7	38,7	177,0	0,00	0,00	0,00	0,00	8,00	5,00	18,00	0,80		2008	
ФРУКТЫ	160	0,6	0,6	15,7	75,2	0,00	16,00	0,00	1,00	25,60	12,80	17,60	3,50		2008	
Итого за прием пищи:	560	22,3	16,4	101,9	653,8	0,00	16,30	0,10	2,50	269,10	55,50	291,20	5,90			
Обед																
ОГУРЕЦ СВЕЖИИ	30	0,2	0,0	0,7	4,2	0,00	3,00	0,00	0,00	6,90	4,20	12,60	0,30		2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И С КУРОЙ	250/0/5	6,6	4,1	18,6	139,3	0,30	4,50	0,20	2,00	39,10	32,90	85,50	2,10	99	2008	
ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ	50/50	11,9	32,3	5,5	361,6	0,30	1,00	0,00	3,00	13,20	19,60	116,60	1,20	259	2008	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,1	7,5	45,9	291,0	0,30	0,00	0,00	5,60	27,00	150,70	224,20	5,30	323	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	23,3	92,9	0,00	0,00	0,00	0,00	9,10	1,90	0,00	0,00	402	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60		2008	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30		2008	
Итого за прием пищи:	835	33,7	45,2	126,4	1 049,2	1,00	8,50	0,20	11,50	108,20	220,80	493,20	10,80			
Ужин																
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ (СВИНИНА)	50	6,5	15,1	7,5	191,7	0,10	0,00	0,00	1,30	6,40	12,90	70,00	1,00	272	2008	
СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ №360	50	0,3	2,9	2,1	36,3	0,00	0,00	0,00	1,30	4,70	1,20	3,30	0,00	360	2008	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,5	5,7	41,8	244,3	0,10	0,00	0,00	1,40	11,00	8,80	48,80	1,10	331	2008	
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	200	0,2	0,0	25,0	102,1	0,00	5,30	0,00	0,00	15,90	4,50	4,60	0,10	436	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60		2008	
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	125	4,6	3,1	10,5	107,9	0,00	0,87	0,00	0,00	150,29	17,48	119,04	0,00		2008	
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,00	1,60	0,00	0,00	12,60	7,20	12,60	2,50	389	2011	
ФРУКТЫ	120	0,5	0,5	11,4	54,7	0,00	4,80	0,00	0,80	17,30	8,60	11,90	2,30	338	2011	
Итого за прием пищи:	965	22,2	27,9	134,9	902,0	0,30	12,57	0,00	5,70	225,39	68,28	305,04	8,60			
Всего за день:		78,2	89,5	363,2	2 605,0	1,30	37,37	0,30	19,70	602,69	344,58	1 089,44	25,30			

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	120/0/15	9,2	17,7	7,1	224,3	0,00	0,80	0,30	1,60	78,50	14,50	143,30	1,50	219	2012	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/0/20	7,0	7,0	15,4	153,6	0,00	0,60	0,10	0,10	201,70	13,90	135,50	0,40	3	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,3	1,3	25,9	123,5	0,00	0,30	0,00	0,00	65,00	17,90	61,40	0,60	432	2008	
ФРУКТЫ	170	1,5	0,3	13,8	73,1	0,10	102,00	0,00	0,40	57,80	22,10	39,10	0,50		2008	
Итого за прием пищи:	555	20,0	26,3	62,2	574,5	0,10	103,70	0,40	2,10	403,00	68,40	379,30	3,00			
Обед																
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	100	1,4	10,1	7,9	129,9	0,00	6,80	0,50	4,40	24,90	20,70	46,20	0,90	30	2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И РЫБОЙ (МИНТАЙ)	250/0/15	4,9	2,9	19,8	126,3	0,10	6,60	0,20	0,70	30,60	33,00	111,40	1,20	98	2008	
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	50/50	13,6	9,5	3,6	175,7	0,10	10,20	4,60	1,00	19,70	13,30	197,70	4,20	256	2008	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,5	5,7	41,8	244,3	0,10	0,00	0,00	1,40	11,00	8,80	48,80	1,10	331	2008	
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1	0,0	23,8	98,1	0,00	2,60	0,00	0,00	14,90	3,60	3,20	0,20	436	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60		2008	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30		2008	
Итого за прием пищи:	915	31,4	29,5	129,3	934,5	0,40	26,20	5,30	8,40	114,00	90,90	461,60	9,50			
Ужин																
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	50/0/50	6,5	15,8	6,6	201,2	0,10	0,20	0,00	0,20	18,10	11,10	68,00	0,80	288	2012	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4,2	5,1	17,8	136,9	0,10	38,40	0,10	0,20	100,60	34,70	69,90	2,20	346	2008	
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (вафли,печенье,пряники, зефир,)	100	7,3	9,5	72,2	404,5	0,10	0,00	0,00	0,00	26,10	18,00	81,00	1,90			
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	15,0	60,5	0,00	0,00	0,00	0,00	12,90	5,80	7,40	0,70	430	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60		2008	
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	125	4,6	3,1	10,5	107,9	0,00	0,87	0,00	0,00	150,29	17,48	119,04	0,00		2008	
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,00	1,60	0,00	0,00	12,60	7,20	12,60	2,50	389	2011	
ФРУКТЫ	120	0,5	0,5	11,4	54,7	0,00	4,80	0,00	0,80	17,30	8,60	11,90	2,30	338	2011	
Итого за прием пищи:	1065	26,9	34,6	170,1	1 130,7	0,40	45,87	0,10	2,10	345,09	110,48	404,64	12,00			
Всего за день:		78,3	90,4	361,6	2 639,7	0,90	175,77	5,80	12,60	862,09	269,78	1 245,54	24,50			

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	5,6	6,7	36,9	231,4	0,00	0,50	0,00	0,30	106,80	30,60	127,80	0,50	184	2008	
БУТЕРБРОД С КОЛБАСОЙ П/К	30/0/20	5,3	7,3	15,9	150,0	0,00	0,00	0,00	0,00	11,30	7,50	56,50	0,70	5	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	24,5	141,1	0,00	0,50	0,00	0,00	111,50	27,50	95,60	0,90	433	2008	
ФРУКТЫ	120	1,8	0,6	25,2	115,2	0,00	12,00	0,00	0,00	9,60	50,40	33,60	0,70		2008	
Итого за прием пищи:	575	16,5	17,6	102,5	637,7	0,00	13,00	0,00	0,30	239,20	116,00	313,50	2,80			
Обед																
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	100	2,6	5,3	5,7	79,2	0,03	11,02	0,02	2,40	33,07	16,03	26,05	0,80	55	2008	
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	50/0/50	7,4	7,5	10,3	143,5	0,00	0,20	0,00	2,40	48,20	26,10	114,60	1,20	234	2011	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, КУРОЙ,И СО СМЕТАНОЙ	250/10/10	3,6	5,2	12,5	117,1	0,00	7,70	0,20	0,30	51,00	24,50	62,80	1,40	76	2008	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3,4	5,4	27,5	172,2	0,20	13,90	0,00	0,30	16,30	36,10	91,80	1,50	333	2008	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,7	0,2	43,8	180,1	0,00	0,00	0,00	0,00	33,00	14,20	37,20	0,90	401	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60		2008	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30		2008	
Итого за прием пищи:	920	22,6	24,9	132,2	852,3	0,33	32,82	0,22	6,30	194,47	128,43	386,75	7,70			
Ужин																
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	100	10,7	23,2	0,4	253,2	0,20	0,00	0,00	0,00	31,50	18,00	143,10	1,60	254	2008	
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0,4	2,9	3,7	43,0	0,00	1,00	0,10	1,30	6,40	4,30	7,00	0,10	364	2008	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,1	7,5	45,9	291,0	0,30	0,00	0,00	5,60	27,00	150,70	224,20	5,30	323	2008	
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,1	0,1	25,7	104,3	0,00	1,00	0,00	0,20	12,60	3,70	2,50	0,50	438	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60		2008	
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	125	4,6	3,1	10,5	107,9	0,00	0,87	0,00	0,00	150,29	17,48	119,04	0,00		2008	
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,00	1,60	0,00	0,00	12,60	7,20	12,60	2,50	389	2011	
ФРУКТЫ	120	0,5	0,5	11,4	54,7	0,00	4,80	0,00	0,80	17,30	8,60	11,90	2,30	338	2011	
Итого за прием пищи:	1015	30,0	37,9	134,2	1 019,1	0,60	9,27	0,10	8,80	264,89	217,58	555,14	13,90			
Всего за день:			69,1	80,4	369,0	2 509,0	0,93	55,09	0,32	15,40	698,56	462,01	1 255,39	24,40		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	200	11,0	17,4	40,3	361,7	0,10	0,20	0,20	1,60	178,10	16,50	140,80	1,20	210	2008	
ФРУКТЫ	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,00	15,00	0,00	0,90	24,00	12,00	16,50	3,30		2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	15,0	60,5	0,00	0,00	0,00	0,00	12,90	5,80	7,40	0,70	430	2008	
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (вафли,печенье,пряники, зефир,)	40	1,1	1,3	30,9	141,6	0,00	0,00	0,00	0,00	6,40	4,00	14,40	0,60		2008	
Итого за прием пищи:	590	12,9	19,3	100,9	634,3	0,10	15,20	0,20	2,50	221,40	38,30	179,10	5,80			
Обед																
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	1,1	10,1	4,4	115,2	0,00	19,80	0,10	4,50	16,20	17,00	30,40	0,90	22	2008	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, С ГОВЯДИНОЙ И СО СМЕТАНОЙ	250/10/10	2,7	3,6	8,4	79,3	0,00	11,50	0,20	0,20	42,10	20,00	48,20	1,10	84	2008	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	20,7	28,3	35,7	479,4	0,10	1,80	0,30	5,00	25,80	43,30	220,30	2,20	311	2008	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	28,8	132,5	0,00	88,00	0,20	0,00	19,30	4,90	3,10	0,50	441	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60		2008	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30		2008	
Итого за прием пищи:	840	30,1	43,6	109,7	966,6	0,20	121,10	0,80	10,60	116,30	96,70	356,30	6,60			
Ужин																
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	20	0,2	0,0	0,3	2,6	0,00	1,00	0,00	0,00	4,60	2,80	4,80	0,10		2008	
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	50/50	13,3	9,4	5,2	179,9	0,10	9,40	4,40	3,00	18,90	12,50	190,30	4,00	261	2008	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	6,2	25,6	172,9	0,20	12,50	0,00	0,30	42,60	34,90	100,90	1,40	335	2008	
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (вафли,печенье,пряники, зефир,)	100	7,3	9,5	72,2	404,5	0,10	0,00	0,00	0,00	26,10	18,00	81,00	1,90			
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	23,3	92,9	0,00	0,00	0,00	0,00	9,10	1,90	0,00	0,00	402	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60		2008	
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	125	4,6	3,1	10,5	107,9	0,00	0,87	0,00	0,00	150,29	17,48	119,04	0,00		2008	
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,00	1,60	0,00	0,00	12,60	7,20	12,60	2,50	389	2011	
ФРУКТЫ	120	0,5	0,5	11,4	54,7	0,00	4,80	0,00	0,80	17,30	8,60	11,90	2,30	338	2011	
Итого за прием пищи:	1085	33,3	29,3	185,1	1 180,4	0,50	30,17	4,40	5,00	288,69	110,98	555,34	13,80			
Всего за день:		76,3	92,2	395,7	2 781,3	0,80	166,47	5,40	18,10	626,39	245,98	1 090,74	26,20			

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	5,6	4,9	21,4	153,5	0,10	0,60	0,00	0,40	135,30	17,90	106,00	0,50	112	2008	
ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ	40	4,9	4,5	0,3	61,3	0,00	0,00	0,10	0,80	19,90	4,30	69,60	0,90	213	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,3	1,3	25,9	123,5	0,00	0,30	0,00	0,00	65,00	17,90	61,40	0,60	432	2008	
ФРУКТЫ	120	0,5	0,5	11,8	56,4	0,00	12,00	0,00	0,80	19,20	9,60	13,20	2,60		2008	
Итого за прием пищи:	610	13,3	11,2	59,4	394,7	0,10	12,90	0,10	2,00	239,40	49,70	250,20	4,60			
Обед																
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,7	10,1	2,3	102,6	0,00	9,10	0,00	4,30	20,90	12,70	38,40	0,90	19	2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И С КУРОЙ	250/10	7,4	4,9	18,6	150,9	0,30	4,60	0,20	2,00	39,80	33,70	92,90	2,20	99	2008	
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ, СОУС ТОМАТНЫЙ	60/40	8,6	14,4	11,3	208,4	0,00	1,50	0,10	3,80	16,10	14,20	81,20	1,20	283	2008	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,5	5,7	41,8	244,3	0,10	0,00	0,00	1,40	11,00	8,80	48,80	1,10	331	2008	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	28,8	132,5	0,00	88,00	0,20	0,00	19,30	4,90	3,10	0,50	441	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60		2008	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30		2008	
Итого за прием пищи:	910	28,8	36,7	135,2	998,9	0,50	103,20	0,50	12,40	120,00	85,80	318,70	7,80			
Ужин																
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ	50/0/50	8,7	14,6	11,8	213,5	0,00	1,40	0,10	2,70	28,90	17,40	93,10	1,10	314	2008	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3,5	5,6	28,4	178,0	0,20	14,40	0,00	0,30	16,80	37,30	94,90	1,60	333	2008	
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (вафли,печенье,пряники, зефир,)	100	7,3	9,5	72,2	404,5	0,10	0,00	0,00	0,00	26,10	18,00	81,00	1,90			
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/0/3	0,2	0,0	15,0	61,1	0,00	0,50	0,00	0,00	14,00	6,20	8,00	0,70	431	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60		2008	
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	125	4,6	3,1	10,5	107,9	0,00	0,87	0,00	0,00	150,29	17,48	119,04	0,00		2008	
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,00	1,60	0,00	0,00	12,60	7,20	12,60	2,50	389	2011	
ФРУКТЫ	120	0,5	0,5	11,4	54,7	0,00	4,80	0,00	0,80	17,30	8,60	11,90	2,30	338	2011	
Итого за прием пищи:	1068	28,4	33,9	185,9	1 184,7	0,40	23,57	0,10	4,70	273,19	119,78	455,34	11,70			
Всего за день:		70,5	81,8	380,5	2 578,3	1,00	139,67	0,70	19,10	632,59	255,28	1 024,24	24,10			

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
ОЛАДЫ С ЯБЛОКАМИ И МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	120/0/30	10,1	16,8	61,2	436,6	0,14	1,68	0,12	3,62	172,52	29,66	175,86	1,84	446	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	24,5	141,1	0,00	0,50	0,00	0,00	111,50	27,50	95,60	0,90	433	2008	
ФРУКТЫ	200	1,8	0,4	16,2	86,0	0,10	120,00	0,00	0,40	68,00	26,00	46,00	0,60		2008	
Итого за прием пищи:	550	15,7	20,2	101,9	663,7	0,24	122,18	0,12	4,02	352,02	83,16	317,46	3,34			
Обед																
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	100	1,4	10,1	7,9	129,9	0,00	6,80	0,50	4,40	24,90	20,70	46,20	0,90	30	2008	
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ СО СМЕТАНОЙ	250/0/10	3,9	8,2	14,3	151,0	0,00	8,00	0,20	2,20	40,30	22,40	64,00	1,00	94	2008	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ИЗ КУРИЦЫ	200	20,9	24,3	18,5	377,0	0,20	10,30	0,10	2,50	28,90	42,20	220,60	2,70	258	2008	
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	200	0,2	0,0	25,0	102,1	0,00	5,30	0,00	0,00	15,90	4,50	4,60	0,10	436	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60		2008	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30		2008	
Итого за прием пищи:	830	31,3	43,9	98,1	920,2	0,30	30,40	0,80	10,00	122,90	101,30	389,70	6,60			
Ужин																
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	50/0/50	6,5	15,8	6,6	201,2	0,10	0,20	0,00	0,20	18,10	11,10	68,00	0,80	288	2012	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,1	7,5	45,9	291,0	0,30	0,00	0,00	5,60	27,00	150,70	224,20	5,30	323	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/0/3	0,2	0,0	15,0	61,1	0,00	0,50	0,00	0,00	14,00	6,20	8,00	0,70	431	2008	
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,00	1,60	0,00	0,00	12,60	7,20	12,60	2,50	389	2011	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60		2008	
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	125	4,6	3,1	10,5	107,9	0,00	0,87	0,00	0,00	150,29	17,48	119,04	0,00		2008	
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,00	1,60	0,00	0,00	12,60	7,20	12,60	2,50	389	2011	
ФРУКТЫ	120	0,5	0,5	11,4	54,7	0,00	4,80	0,00	0,80	17,30	8,60	11,90	2,30	338	2011	
Итого за прием пищи:	1168	26,5	27,7	145,6	964,3	0,50	9,57	0,00	7,50	259,09	216,08	491,14	15,70			
Всего за день:		73,5	91,8	345,7	2 548,2	1,04	162,15	0,92	21,52	734,01	400,54	1 198,30	25,64			

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	120/0/30	20,0	13,6	32,4	335,1	0,00	0,30	0,10	1,50	220,40	31,70	246,80	0,90	224	2008	
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (вафли,печенье,пряники, зефир,)	100	7,3	9,5	72,2	404,5	0,10	0,00	0,00	0,00	26,10	18,00	81,00	1,90			
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/0/3	0,2	0,0	15,0	61,1	0,00	0,50	0,00	0,00	14,00	6,20	8,00	0,70	431	2008	
ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,00	10,00	0,00	0,60	16,00	8,00	11,00	2,20		2008	
Итого за прием пищи:	553	27,9	23,5	129,4	847,7	0,10	10,80	0,10	2,10	276,50	63,90	346,80	5,70			
Обед																
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	100	1,8	5,0	13,8	107,0	0,00	5,00	0,00	2,30	46,40	24,90	49,10	1,50	к/к	к/к	
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	250	3,6	4,2	15,6	115,0	0,04	1,00	0,21	0,40	18,00	9,00	31,00	0,60	105	2008	
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	100	18,6	18,9	8,0	297,5	0,20	13,20	6,20	6,40	10,80	16,30	261,40	5,80	290	2008	
СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ №360	30	0,3	1,5	1,3	19,2	0,00	0,00	0,01	0,06	0,60	0,60	2,40	0,06	360	2008	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	6,2	25,6	172,9	0,20	12,50	0,00	0,30	42,60	34,90	100,90	1,40	335	2008	
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	200	0,2	0,0	25,0	102,1	0,00	5,30	0,00	0,00	15,90	4,50	4,60	0,10	436	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60		2008	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30		2008	
Итого за прием пищи:	930	33,2	37,1	121,7	973,9	0,54	37,00	6,42	10,36	147,20	101,70	503,70	11,36			
Ужин																
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ, СОУС ТОМАТНЫЙ	60/40	8,6	14,4	11,3	208,4	0,00	1,50	0,10	3,80	16,10	14,20	81,20	1,20	283	2008	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4,2	5,1	17,8	136,9	0,10	38,40	0,10	0,20	100,60	34,70	69,90	2,20	346	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/0/3	0,2	0,0	15,0	61,1	0,00	0,50	0,00	0,00	14,00	6,20	8,00	0,70	431	2008	
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (вафли,печенье,пряники, зефир,)	100	7,3	9,5	72,2	404,5	0,10	0,00	0,00	0,00	26,10	18,00	81,00	1,90			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60		2008	
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	125	4,6	3,1	10,5	107,9	0,00	0,87	0,00	0,00	150,29	17,48	119,04	0,00		2008	
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,00	1,60	0,00	0,00	12,60	7,20	12,60	2,50	389	2011	
ФРУКТЫ	120	0,5	0,5	11,4	54,7	0,00	4,80	0,00	0,80	17,30	8,60	11,90	2,30	338	2011	
Итого за прием пищи:	1068	29,0	33,2	174,8	1 138,5	0,30	47,67	0,20	5,70	344,19	113,98	418,44	12,40			
Всего за день:			90,1	93,8	426,0	2 960,1	0,94	95,47	6,72	18,16	767,89	279,58	1 268,94	29,46		

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	5,6	6,7	36,9	231,4	0,00	0,50	0,00	0,30	106,80	30,60	127,80	0,50	184	2008	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/0/20	7,0	7,0	15,4	153,6	0,00	0,60	0,10	0,10	201,70	13,90	135,50	0,40	3	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	15,0	60,5	0,00	0,00	0,00	0,00	12,90	5,80	7,40	0,70	430	2008	
ФРУКТЫ	100	1,5	0,5	21,0	96,0	0,00	10,00	0,00	0,00	8,00	42,00	28,00	0,60		2008	
Итого за прием пищи:	555	14,3	14,2	88,3	541,5	0,00	11,10	0,10	0,40	329,40	92,30	298,70	2,20			
Обед																
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,7	10,1	2,3	102,6	0,00	9,10	0,00	4,30	20,90	12,70	38,40	0,90	19	2008	
ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ,КУРОЙ И СМЕТАНОЙ №88	250/10/10	3,6	7,4	7,6	117,7	0,00	8,90	0,20	0,20	48,80	21,60	58,40	1,00	88	2008	
ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ	60/0/40	7,2	19,3	3,5	216,8	0,10	0,60	0,00	1,80	8,10	11,80	69,90	0,70	259	2008	
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,3	5,5	44,8	245,2	0,00	0,00	0,00	0,40	16,30	29,70	86,40	0,60	323	2008	
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,1	0,1	25,7	104,3	0,00	1,00	0,00	0,20	12,60	3,70	2,50	0,50	438	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60		2008	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30		2008	
Итого за прием пищи:	920	20,8	43,7	116,3	946,8	0,20	19,60	0,20	7,80	119,60	91,00	309,90	5,60			
Ужин																
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	100	10,7	23,2	0,4	253,2	0,20	0,00	0,00	0,00	31,50	18,00	143,10	1,60	254	2008	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,5	5,7	41,8	244,3	0,10	0,00	0,00	1,40	11,00	8,80	48,80	1,10	331	2008	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	28,8	132,5	0,00	88,00	0,20	0,00	19,30	4,90	3,10	0,50	441	2008	
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (вафли,печенье,пряники, зефир.)	50	1,4	1,7	38,7	177,0	0,00	0,00	0,00	0,00	8,00	5,00	18,00	0,80		2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60		2008	
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	125	4,6	3,1	10,5	107,9	0,00	0,87	0,00	0,00	150,29	17,48	119,04	0,00		2008	
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,00	1,60	0,00	0,00	12,60	7,20	12,60	2,50	389	2011	
ФРУКТЫ	120	0,5	0,5	11,4	54,7	0,00	4,80	0,00	0,80	17,30	8,60	11,90	2,30	338	2011	
Итого за прием пищи:	1015	28,0	35,1	168,2	1 134,6	0,40	95,27	0,20	3,10	257,19	77,58	391,34	10,40			
Всего за день:			63,1	93,0	372,8	2 622,9	0,60	125,97	0,50	11,30	706,19	260,88	999,94	18,20		

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,9	4,5	0,3	61,3	0,00	0,00	0,10	0,80	19,90	4,30	69,60	0,90	213	2008	
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	5,6	4,9	21,4	153,5	0,10	0,60	0,00	0,40	135,30	17,90	106,00	0,50	112	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/0/3	0,2	0,0	15,0	61,1	0,00	0,50	0,00	0,00	14,00	6,20	8,00	0,70	431	2008	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40		2008	
ФРУКТЫ	180	1,6	0,4	14,6	77,4	0,10	108,00	0,00	0,40	61,20	23,40	41,40	0,50		2008	
Итого за прием пищи:	713	15,3	11,0	71,9	458,1	0,20	109,10	0,10	1,60	238,00	57,00	251,00	3,00			
Обед																
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	0,9	10,1	3,4	109,9	0,00	16,00	0,10	4,40	17,60	15,50	32,70	1,00	23	2008	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРОЙ И СО СМЕТАНОЙ	250/10/10	4,3	5,5	16,4	137,2	0,10	6,60	0,20	0,50	33,80	26,50	83,20	1,10	91	2008	
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ СО СВИНИНОЙ	200	14,6	36,1	15,4	446,2	0,30	24,20	0,00	4,30	74,10	42,10	169,30	2,70	306	2008	
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,1	0,1	25,7	104,3	0,00	1,00	0,00	0,20	12,60	3,70	2,50	0,50	438	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60		2008	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30		2008	
Итого за прием пищи:	840	24,8	53,1	93,3	957,8	0,50	47,80	0,30	10,30	151,00	99,30	342,00	7,20			
Ужин																
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	20	0,2	0,0	0,3	2,6	0,00	1,00	0,00	0,00	4,60	2,80	4,80	0,10		2008	
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ	250	15,7	17,8	20,2	302,4	0,20	7,90	0,23	0,85	67,00	64,00	251,10	1,75	235	2008	
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (вафли,печенье,пряники, зефир,)	100	7,3	9,5	72,2	404,5	0,10	0,00	0,00	0,00	26,10	18,00	81,00	1,90			
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/0/3	0,2	0,0	15,0	61,1	0,00	0,50	0,00	0,00	14,00	6,20	8,00	0,70	431	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60		2008	
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	125	4,6	3,1	10,5	107,9	0,00	0,87	0,00	0,00	150,29	17,48	119,04	0,00		2008	
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,00	1,60	0,00	0,00	12,60	7,20	12,60	2,50	389	2011	
ФРУКТЫ	120	0,5	0,5	11,4	54,7	0,00	4,80	0,00	0,80	17,30	8,60	11,90	2,30	338	2011	
Итого за прием пищи:	1058	32,0	31,5	166,2	1 098,2	0,40	16,67	0,23	2,55	299,09	131,88	523,24	10,85			
Всего за день:		72,1	95,6	331,4	2 514,1	1,10	173,57	0,63	14,45	688,09	288,18	1 116,24	21,05			

13 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200/5	7,0	8,5	31,4	230,7	0,20	0,50	0,00	1,20	123,70	52,40	175,80	1,40	184	2008	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/0/20	7,0	7,0	15,4	153,6	0,00	0,60	0,10	0,10	201,70	13,90	135,50	0,40	3	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,3	1,3	25,9	123,5	0,00	0,30	0,00	0,00	65,00	17,90	61,40	0,60	432	2008	
ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,00	10,00	0,00	0,60	16,00	8,00	11,00	2,20		2008	
Итого за прием пищи:	555	16,7	17,2	82,5	554,8	0,20	11,40	0,10	1,90	406,40	92,20	383,70	4,60			
Обед																
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	100	2,6	5,3	5,7	79,2	0,03	11,02	0,02	2,40	33,07	16,03	26,05	0,80	55	2008	
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	250	2,3	4,3	15,2	109,3	0,00	0,60	0,20	0,60	21,00	9,80	26,70	0,60	105	2008	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	50	12,7	12,8	0,2	167,1	0,10	0,60	0,10	0,10	10,90	12,00	108,00	1,10	307	2008	
РАГУ ОВОЩНОЕ	200	4,1	12,6	21,8	217,9	0,11	15,30	1,49	0,82	66,99	49,29	98,67	1,94	351	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	23,3	92,9	0,00	0,00	0,00	0,00	9,10	1,90	0,00	0,00	402	2008	
кондитерские изделия (вафли,печенье,пряники, зефир,)	60	1,7	2,0	46,4	212,4	0,00	0,00	0,00	0,00	9,60	6,00	21,60	0,90		2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60		2008	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30		2008	
Итого за прием пищи:	930	28,3	38,3	145,0	1 039,0	0,34	27,52	1,81	4,82	163,56	106,52	335,32	7,24			
Ужин																
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ, СОУС ТОМАТНЫЙ	60/40	8,6	14,4	11,3	208,4	0,00	1,50	0,10	3,80	16,10	14,20	81,20	1,20	283	2008	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,2	8,2	46,1	298,7	0,30	0,00	0,10	5,70	26,50	150,90	224,90	5,30	181	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/0/3	0,2	0,0	15,0	61,1	0,00	0,50	0,00	0,00	14,00	6,20	8,00	0,70	431	2008	
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,00	1,60	0,00	0,00	12,60	7,20	12,60	2,50	389	2011	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60		2008	
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	125	4,6	3,1	10,5	107,9	0,00	0,87	0,00	0,00	150,29	17,48	119,04	0,00		2008	
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,00	1,60	0,00	0,00	12,60	7,20	12,60	2,50	389	2011	
ФРУКТЫ	120	0,5	0,5	11,4	54,7	0,00	4,80	0,00	0,80	17,30	8,60	11,90	2,30	338	2011	
Итого за прием пищи:	1168	28,7	27,0	150,5	979,2	0,40	10,87	0,20	11,20	256,59	219,38	505,04	16,10			
Всего за день:		73,7	82,5	378,1	2 573,0	0,94	49,79	2,11	17,92	826,55	418,10	1 224,06	27,94			

14 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	200	11,0	17,4	40,3	361,7	0,10	0,20	0,20	1,60	178,10	16,50	140,80	1,20	210	2008	
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	125	2,5	1,9	3,8	60,0	0,00	0,90	0,00	0,00	150,00	17,50	118,80	0,00		2008	
ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,00	10,00	0,00	0,60	16,00	8,00	11,00	2,20		2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	15,0	60,5	0,00	0,00	0,00	0,00	12,90	5,80	7,40	0,70	430	2008	
Итого за прием пищи:	625	14,1	19,7	68,9	529,2	0,10	11,10	0,20	2,20	357,00	47,80	278,00	4,10			
Обед																
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	100	1,4	10,1	7,9	129,9	0,00	6,80	0,50	4,40	24,90	20,70	46,20	0,90	30	2008	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, КУРОЙ, И СО СМЕТАНОЙ	250/10/10	3,6	5,2	12,5	117,1	0,00	7,70	0,20	0,30	51,00	24,50	62,80	1,40	76	2008	
ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ	50/50	11,9	32,3	5,5	361,6	0,30	1,00	0,00	3,00	13,20	19,60	116,60	1,20	259	2008	
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,3	5,5	44,8	245,2	0,00	0,00	0,00	0,40	16,30	29,70	86,40	0,60	323	2008	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	28,8	132,5	0,00	88,00	0,20	0,00	19,30	4,90	3,10	0,50	441	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60		2008	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30		2008	
Итого за прием пищи:	920	26,8	54,7	131,9	1 146,5	0,40	103,50	0,90	9,00	137,60	110,90	369,40	6,50			
Ужин																
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	60/0/40	5,1	4,1	5,8	79,1	0,00	1,20	0,10	0,40	24,70	13,60	67,80	0,40	255	2012	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3,5	5,6	28,4	178,0	0,20	14,40	0,00	0,30	16,80	37,30	94,90	1,60	333	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/0/3	0,2	0,0	15,0	61,1	0,00	0,50	0,00	0,00	14,00	6,20	8,00	0,70	431	2008	
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (вафли,печенье,пряники, зефир,)	100	7,3	9,5	72,2	404,5	0,10	0,00	0,00	0,00	26,10	18,00	81,00	1,90			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60		2008	
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	125	4,6	3,1	10,5	107,9	0,00	0,87	0,00	0,00	150,29	17,48	119,04	0,00		2008	
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,00	1,60	0,00	0,00	12,60	7,20	12,60	2,50	389	2011	
ФРУКТЫ	120	0,5	0,5	11,4	54,7	0,00	4,80	0,00	0,80	17,30	8,60	11,90	2,30	338	2011	
Итого за прием пищи:	1068	24,8	23,4	179,9	1 050,3	0,40	23,37	0,10	2,40	268,99	115,98	430,04	11,00			
Всего за день:		65,7	97,8	380,7	2 726,0	0,90	137,97	1,20	13,60	763,59	274,68	1 077,44	21,60			

15 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША "ДРУЖБА" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	5,9	7,9	26,0	199,1	0,10	0,80	0,00	0,40	154,20	28,20	139,20	0,50	190	2008	
БУТЕРБРОД С КОЛБАСОЙ ПК	30/0/20	5,3	7,3	15,9	150,0	0,00	0,00	0,00	0,00	11,30	7,50	56,50	0,70	5	2008	
ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,00	10,00	0,00	0,60	16,00	8,00	11,00	2,20		2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	24,5	141,1	0,00	0,50	0,00	0,00	111,50	27,50	95,60	0,90	433	2008	
Итого за прием пищи:	555	15,4	18,6	76,2	537,2	0,10	11,30	0,00	1,00	293,00	71,20	302,30	4,30			
Обед																
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,7	10,1	2,3	102,6	0,00	9,10	0,00	4,30	20,90	12,70	38,40	0,90	19	2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И С КУРОЙ	250/0/5	6,6	4,1	18,6	139,3	0,30	4,50	0,20	2,00	39,10	32,90	85,50	2,10	99	2008	
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	220	19,4	28,4	16,1	393,8	0,20	6,80	0,53	3,85	34,16	39,26	198,85	2,35	308	2008	
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,1	0,1	25,7	104,3	0,00	1,00	0,00	0,20	12,60	3,70	2,50	0,50	438	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60		2008	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30		2008	
конДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (вафли,печенье,пряники, зефир,)	50	0,4	0,1	39,9	163,0	0,00	0,00	0,00	0,00	12,50	3,00	6,00	0,70	к/к	к/к	
Итого за прием пищи:	895	32,1	44,1	135,0	1 063,2	0,60	21,40	0,73	11,25	132,16	103,06	385,55	8,45			
Ужин																
ШНИЦЕЛЬ ИЗ СВИНИНЫ	50	5,8	17,2	6,1	201,9	0,10	0,00	0,00	1,40	6,30	12,10	65,70	1,20	268	2011	
СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ №360	50	0,5	2,5	2,2	32,0	0,00	0,00	0,02	0,10	1,00	1,00	4,00	0,10	360	2008	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	6,2	25,6	172,9	0,20	12,50	0,00	0,30	42,60	34,90	100,90	1,40	335	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/0/3	0,2	0,0	15,0	61,1	0,00	0,50	0,00	0,00	14,00	6,20	8,00	0,70	431	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60		2008	
конДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (вафли,печенье,пряники, зефир,)	100	2,8	3,3	77,3	354,0	0,00	0,00	0,00	0,00	16,00	10,00	36,00	1,50		2008	
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	125	4,6	3,1	10,5	107,9	0,00	0,87	0,00	0,00	150,29	17,48	119,04	0,00		2008	
соки ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,00	1,60	0,00	0,00	12,60	7,20	12,60	2,50	389	2011	
ФРУКТЫ	120	0,5	0,5	11,4	54,7	0,00	4,80	0,00	0,80	17,30	8,60	11,90	2,30	338	2011	
Итого за прием пищи:	1068	21,8	33,4	184,7	1 149,5	0,40	20,27	0,02	3,50	267,29	105,08	392,94	11,30			
Всего за день:		69,3	96,1	396,0	2 749,9	1,10	52,97	0,75	15,75	692,45	279,34	1 080,79	24,05			

16 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	120/0/30	20,0	13,6	32,4	335,1	0,00	0,30	0,10	1,50	220,40	31,70	246,80	0,90	224	2008	
ФРУКТЫ	160	2,4	0,8	33,6	153,6	0,10	16,00	0,00	0,00	12,80	67,20	44,80	1,00		2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	15,0	60,5	0,00	0,00	0,00	0,00	12,90	5,80	7,40	0,70	430	2008	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40		2008	
Итого за прием пищи:	550	25,6	15,6	101,6	654,0	0,10	16,30	0,10	1,50	253,70	109,90	325,00	3,00			
Обед																
РЕДИС С МАСЛОМ	100	1,1	10,1	3,6	110,2	0,00	21,30	0,00	4,20	34,70	11,90	41,60	0,90	32	2008	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРОЙ И СО СМЕТАНОЙ	250/10/10	4,3	5,5	16,4	137,2	0,10	6,60	0,20	0,50	33,80	26,50	83,20	1,10	91	2008	
ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ	50/50	11,9	32,3	5,5	361,6	0,30	1,00	0,00	3,00	13,20	19,60	116,60	1,20	259	2008	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,2	8,2	46,1	298,7	0,30	0,00	0,10	5,70	26,50	150,90	224,90	5,30	181	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	23,3	92,9	0,00	0,00	0,00	0,00	9,10	1,90	0,00	0,00	402	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60		2008	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30		2008	
Итого за прием пищи:	920	32,4	57,4	127,3	1 160,8	0,80	28,90	0,30	14,30	130,20	222,30	520,60	10,40			
Ужин																
БИТОЧКИ НАТУРАЛЬНЫЕ КУРИНЫЕ	50	11,5	12,4	2,1	165,2	0,00	0,20	0,10	0,90	36,40	11,30	129,90	1,40		2008	
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0,4	2,9	3,7	43,0	0,00	1,00	0,10	1,30	6,40	4,30	7,00	0,10	364	2008	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4,2	5,1	17,8	136,9	0,10	38,40	0,10	0,20	100,60	34,70	69,90	2,20	346	2008	
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	200	0,2	0,0	25,0	102,1	0,00	5,30	0,00	0,00	15,90	4,50	4,60	0,10	436	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60		2008	
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	125	4,6	3,1	10,5	107,9	0,00	0,87	0,00	0,00	150,29	17,48	119,04	0,00		2008	
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,00	1,60	0,00	0,00	12,60	7,20	12,60	2,50	389	2011	
ФРУКТЫ	120	0,5	0,5	11,4	54,7	0,00	4,80	0,00	0,80	17,30	8,60	11,90	2,30	338	2011	
Итого за прием пищи:	965	25,0	24,6	107,1	774,8	0,20	52,17	0,30	4,10	346,69	95,68	389,74	10,20			
Всего за день:		83,0	97,6	336,0	2 589,6	1,10	97,37	0,70	19,90	730,59	427,88	1 235,34	23,60			

17 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	120/0/15	9,2	17,7	7,1	224,3	0,00	0,80	0,30	1,60	78,50	14,50	143,30	1,50	219	2012	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/0/20	7,0	7,0	15,4	153,6	0,00	0,60	0,10	0,10	201,70	13,90	135,50	0,40	3	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,3	1,3	25,9	123,5	0,00	0,30	0,00	0,00	65,00	17,90	61,40	0,60	432	2008	
ФРУКТЫ	170	1,5	0,3	13,8	73,1	0,10	102,00	0,00	0,40	57,80	22,10	39,10	0,50		2008	
Итого за прием пищи:	555	20,0	26,3	62,2	574,5	0,10	103,70	0,40	2,10	403,00	68,40	379,30	3,00			
Обед																
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	0,9	10,1	3,4	109,9	0,00	16,00	0,10	4,40	17,60	15,50	32,70	1,00	23	2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И РЫБОЙ (МИНТАЙ)	250/0/15	4,9	2,9	19,8	126,3	0,10	6,60	0,20	0,70	30,60	33,00	111,40	1,20	98	2008	
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	50/50	13,6	9,5	3,6	175,7	0,10	10,20	4,60	1,00	19,70	13,30	197,70	4,20	256	2008	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,5	5,7	41,8	244,3	0,10	0,00	0,00	1,40	11,00	8,80	48,80	1,10	331	2008	
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1	0,0	23,8	98,1	0,00	2,60	0,00	0,00	14,90	3,60	3,20	0,20	436	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60		2008	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30		2008	
Итого за прием пищи:	915	30,9	29,5	124,8	914,5	0,40	35,40	4,90	8,40	106,70	85,70	448,10	9,60			
Ужин																
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ (СВИНИНА)	50	6,5	15,1	7,5	191,7	0,10	0,00	0,00	1,30	6,40	12,90	70,00	1,00	272	2008	
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ №331	50	0,9	1,8	4,0	42,2	0,00	0,90	0,00	0,10	13,60	4,10	12,40	0,10	331	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	15,0	60,5	0,00	0,00	0,00	0,00	12,90	5,80	7,40	0,70	430	2008	
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,4	7,3	46,7	270,2	0,10	0,00	0,10	0,50	11,50	29,60	90,10	0,60	325	2008	
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (вафли,печенье,пряники, зефир,)	50	1,4	1,7	38,7	177,0	0,00	0,00	0,00	0,00	8,00	5,00	18,00	0,80		2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60		2008	
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	125	4,6	3,1	10,5	107,9	0,00	0,87	0,00	0,00	150,29	17,48	119,04	0,00		2008	
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,00	1,60	0,00	0,00	12,60	7,20	12,60	2,50	389	2011	
ФРУКТЫ	120	0,5	0,5	11,4	54,7	0,00	4,80	0,00	0,80	17,30	8,60	11,90	2,30	338	2011	
Итого за прием пищи:	1015	22,1	30,1	170,4	1 069,2	0,30	8,17	0,10	3,60	239,79	98,28	376,24	9,60			
Всего за день:		73,0	85,9	357,4	2 558,2	0,80	147,27	5,40	14,10	749,49	252,38	1 203,64	22,20			

18 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	5,6	6,7	36,9	231,4	0,00	0,50	0,00	0,30	106,80	30,60	127,80	0,50	184	2008	
БУТЕРБРОД С КОЛБАСОЙ П/К	30/0/20	5,3	7,3	15,9	150,0	0,00	0,00	0,00	0,00	11,30	7,50	56,50	0,70	5	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	24,5	141,1	0,00	0,50	0,00	0,00	111,50	27,50	95,60	0,90	433	2008	
ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,00	10,00	0,00	0,60	16,00	8,00	11,00	2,20		2008	
Итого за прием пищи:	555	15,1	17,4	87,1	569,5	0,00	11,00	0,00	0,90	245,60	73,60	290,90	4,30			
Обед																
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	100	4,2	8,1	10,1	130,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	56	2008	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/10	3,8	5,3	11,1	112,7	0,10	8,40	0,20	0,30	38,00	22,90	65,40	1,20	95	2008	
РЫБА ОТВАРНАЯ	60	10,3	5,0	0,4	88,5	0,10	0,30	0,10	0,30	33,90	34,90	148,70	0,60	226	2011	
СОУС МОЛОЧНЫЙ №366	40	0,9	2,4	3,0	37,4	0,00	0,10	0,00	0,10	22,90	2,90	16,90	0,00	366	2008	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	6,2	25,6	172,9	0,20	12,50	0,00	0,30	42,60	34,90	100,90	1,40	335	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	23,3	92,9	0,00	0,00	0,00	0,00	9,10	1,90	0,00	0,00	402	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60		2008	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30		2008	
Итого за прием пищи:	920	27,9	28,3	105,9	794,9	0,50	21,30	0,30	1,90	159,40	109,00	386,20	5,10			
Ужин																
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	100	10,7	23,2	0,4	253,2	0,20	0,00	0,00	0,00	31,50	18,00	143,10	1,60	254	2008	
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0,4	2,9	3,7	43,0	0,00	1,00	0,10	1,30	6,40	4,30	7,00	0,10	364	2008	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,1	7,5	45,9	291,0	0,30	0,00	0,00	5,60	27,00	150,70	224,20	5,30	323	2008	
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,1	0,1	25,7	104,3	0,00	1,00	0,00	0,20	12,60	3,70	2,50	0,50	438	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60		2008	
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	125	4,6	3,1	10,5	107,9	0,00	0,87	0,00	0,00	150,29	17,48	119,04	0,00		2008	
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,00	1,60	0,00	0,00	12,60	7,20	12,60	2,50	389	2011	
ФРУКТЫ	120	0,5	0,5	11,4	54,7	0,00	4,80	0,00	0,80	17,30	8,60	11,90	2,30	338	2011	
Итого за прием пищи:	1015	30,0	37,9	134,2	1 019,1	0,60	9,27	0,10	8,80	264,89	217,58	555,14	13,90			
Всего за день:		73,0	83,6	327,3	2 383,4	1,10	41,57	0,40	11,60	669,89	400,18	1 232,24	23,30			

19 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	200	15,6	22,2	26,2	369,9	0,10	0,60	0,20	1,20	423,90	25,50	263,20	1,00	210	2008	
ФРУКТЫ	120	1,8	0,6	25,2	115,2	0,00	12,00	0,00	0,00	9,60	50,40	33,60	0,70	к/к	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/0/3	0,2	0,0	15,0	61,1	0,00	0,50	0,00	0,00	14,00	6,20	8,00	0,70	431	2008	
ВАФЛИ	100	2,8	3,3	77,3	354,0	0,00	0,00	0,00	0,00	16,00	10,00	36,00	1,50		2008	
Итого за прием пищи:	623	20,4	26,1	143,7	900,2	0,10	13,10	0,20	1,20	463,50	92,10	340,80	3,90			
Обед																
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	100	1,4	10,1	7,9	129,9	0,00	6,80	0,50	4,40	24,90	20,70	46,20	0,90	30	2008	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, С ГОВЯДИНОЙ И СО СМЕТАНОЙ	250/10/10	3,8	5,1	8,6	99,8	0,00	11,50	0,20	0,30	46,10	21,20	58,10	1,20	84	2008	
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	100	10,7	23,2	0,4	253,2	0,20	0,00	0,00	0,00	31,50	18,00	143,10	1,60	254	2008	
РАГУ ОВОЩНОЕ	180	3,8	11,2	19,7	196,4	0,11	13,98	1,47	0,81	60,42	44,20	88,90	1,82	351	2008	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИГОВНИКА	200	0,7	0,3	28,8	132,5	0,00	88,00	0,20	0,00	19,30	4,90	3,10	0,50	441	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60		2008	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30		2008	
Итого за прием пищи:	920	25,3	51,2	97,8	972,0	0,41	120,28	2,37	6,41	195,12	120,50	393,70	7,92			
Ужин																
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	120/0/30	20,1	14,1	32,5	341,1	0,00	0,30	0,10	1,50	222,60	31,90	248,20	0,90	224	2008	
кондитерские изделия (вафли,печенье,пряники, зефир,)	50	1,4	1,7	38,7	177,0	0,00	0,00	0,00	0,00	8,00	5,00	18,00	0,80		2008	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОКИ)	200	0,2	0,2	27,1	111,1	0,00	1,60	0,00	0,30	13,20	4,40	4,00	0,80	394	2008	
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	125	4,6	3,1	10,5	107,9	0,00	0,87	0,00	0,00	150,29	17,48	119,04	0,00		2008	
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,00	1,60	0,00	0,00	12,60	7,20	12,60	2,50	389	2011	
ФРУКТЫ	120	0,5	0,5	11,4	54,7	0,00	4,80	0,00	0,80	17,30	8,60	11,90	2,30	338	2011	
Итого за прием пищи:	845	27,8	19,8	139,8	875,2	0,00	9,17	0,10	2,60	423,99	74,58	413,74	7,30			
Всего за день:		73,5	97,1	381,3	2 747,4	0,51	142,55	2,67	10,21	1 082,61	287,18	1 148,24	19,12			

20 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250	9,9	8,4	46,8	303,3	0,20	0,60	0,00	0,10	144,80	46,00	223,90	2,40	184	2008
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	4,9	4,5	0,3	61,3	0,00	0,00	0,10	0,80	19,90	4,30	69,60	0,90	213	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,3	1,3	25,9	123,5	0,00	0,30	0,00	0,00	65,00	17,90	61,40	0,60	432	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/0/20	7,0	7,0	15,4	153,6	0,00	0,60	0,10	0,10	201,70	13,90	135,50	0,40	3	2008
Итого за прием пищи:	540	24,1	21,2	88,4	641,7	0,20	1,50	0,20	1,00	431,40	82,10	490,40	4,30		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	100	1,8	5,0	13,8	107,0	0,00	5,00	0,00	2,30	46,40	24,90	49,10	1,50	к/к	к/к
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И С КУРОЙ	250/0/10	6,6	4,1	18,6	139,3	0,30	4,50	0,20	2,00	39,10	32,90	85,50	2,10	99	2008
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ, СОУС ТОМАТНЫЙ	60/40	8,6	14,4	11,3	208,4	0,00	1,50	0,10	3,80	16,10	14,20	81,20	1,20	283	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,1	7,5	45,9	291,0	0,30	0,00	0,00	5,60	27,00	150,70	224,20	5,30	323	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	23,3	92,9	0,00	0,00	0,00	0,00	9,10	1,90	0,00	0,00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60		2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30		2008
Итого за прием пищи:	910	32,0	32,3	145,3	998,8	0,70	11,00	0,30	14,60	150,60	236,10	494,30	12,00		
Ужин															
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	20	0,2	0,0	0,3	2,6	0,00	1,00	0,00	0,00	4,60	2,80	4,80	0,10		2008
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ СО СВИНИНОЙ	200	14,6	36,1	15,4	446,2	0,30	24,20	0,00	4,30	74,10	42,10	169,30	2,70	306	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	15,0	60,5	0,00	0,00	0,00	0,00	12,90	5,80	7,40	0,70	430	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60		2008
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	125	4,6	3,1	10,5	107,9	0,00	0,87	0,00	0,00	150,29	17,48	119,04	0,00		2008
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,00	1,60	0,00	0,00	12,60	7,20	12,60	2,50	389	2011
ФРУКТЫ	140	0,6	0,6	13,7	65,8	0,00	14,00	0,00	0,90	22,40	11,20	15,40	3,10		2008
Итого за прием пищи:	925	23,8	40,4	91,5	848,0	0,40	41,67	0,00	6,10	284,09	94,18	363,34	10,70		
Всего за день:		79,9	93,9	325,2	2 488,5	1,30	54,17	0,50	21,70	866,09	412,38	1 348,04	27,00		

21 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
ОЛАДЫ С ЯБЛОКАМИ И МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	120/0/30	10,1	16,8	61,2	436,6	0,14	1,68	0,12	3,62	172,52	29,66	175,86	1,84	446	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	24,5	141,1	0,00	0,50	0,00	0,00	111,50	27,50	95,60	0,90	433	2008	
ФРУКТЫ	200	1,8	0,4	16,2	86,0	0,10	120,00	0,00	0,40	68,00	26,00	46,00	0,60		2008	
Итого за прием пищи:	550	15,7	20,2	101,9	663,7	0,24	122,18	0,12	4,02	352,02	83,16	317,46	3,34			
Обед																
РЕДИС С МАСЛОМ	100	1,1	10,1	3,6	110,2	0,00	21,30	0,00	4,20	34,70	11,90	41,60	0,90	32	2008	
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ СО СМЕТАНОЙ	250/0/10	3,9	8,2	14,3	151,0	0,00	8,00	0,20	2,20	40,30	22,40	64,00	1,00	94	2008	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ИЗ СВИНИНЫ	200	16,9	39,5	18,5	498,5	0,40	9,50	0,00	2,30	20,10	45,30	202,50	2,60	258	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	23,3	92,9	0,00	0,00	0,00	0,00	9,10	1,90	0,00	0,00	402	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60		2008	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30		2008	
Итого за прием пищи:	830	26,8	59,1	92,1	1 012,8	0,50	38,80	0,20	9,60	117,10	93,00	362,40	6,40			
Ужин																
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,6	5,8	37,6	229,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	331	2008	
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	100	10,7	23,2	0,4	253,2	0,20	0,00	0,00	0,00	31,50	18,00	143,10	1,60	254	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/0/3	0,2	0,0	15,0	61,1	0,00	0,50	0,00	0,00	14,00	6,20	8,00	0,70	431	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,10	0,00	0,00	0,90	7,20	7,60	34,80	1,60		2008	
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	125	4,6	3,1	10,5	107,9	0,00	0,87	0,00	0,00	150,29	17,48	119,04	0,00		2008	
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,00	1,60	0,00	0,00	12,60	7,20	12,60	2,50	389	2011	
ФРУКТЫ	140	0,6	0,6	13,7	65,8	0,00	14,00	0,00	0,90	22,40	11,20	15,40	3,10		2008	
Итого за прием пищи:	988	26,3	33,3	113,8	882,2	0,30	16,97	0,00	1,80	237,99	67,68	332,94	9,50			
Всего за день:		68,8	112,5	307,8	2 558,7	1,04	177,95	0,32	15,42	707,11	243,84	1 012,80	19,24			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	1 680,0	1 803,1	7 870,1	54 429,0	19,85	2 349,93	37,51	334,33	15 713,46	#####	24 180,62	489,28
Среднее значение за период	80,0	85,9	374,7	2 625,5	0,95	111,90	1,79	15,92	748,26	318,21	1 151,46	23,30
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,9	15,9	69,2									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Ужин
12-18 лет дети в трудной жизненной ситуации	571	904	1027

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	1 432,1	1 610,0	6 786,7	47 364,6	18,43	2 048,61	32,96	274,86	11 177,68	#####	19 812,93	365,59
Среднее значение за период	68,0	76,6	323,0	2 255,5	0,88	97,55	1,57	13,09	532,27	261,76	943,47	17,41
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,7	16,3	69,0									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Ужин
7-11 лет	557	831	564