



ГБОУ СО «Ачитская школа-интернат»

Утверждаю: _____

Директор Лунегов Ю.П.

От «29» октября 2021г

10-и дневное меню (шестirazовое)

с

круглосуточным пребыванием

обучающихся

12-18лет

2021

1 неделя 1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сбор-ник рецеп-тур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	220	6,3	8,7	28,5	217,4	0,56	0,06	0,13	0,05	0,11	119,90	103,87	18,04	0,39	201,38	9,71	0,00	0,01	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	10,5	41,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,10	0,00	1,31	0,00	0,76	0,00	0,00	0,00	430	2008
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,0	4,5	0,3	61,3	0,00	0,02	0,12	0,08	0,89	18,82	61,82	3,86	0,81	56,35	8,05	0,01	0,02	209	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,0	0,3	12,9	61,9	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	5,07	24,51	5,35	1,13	42,57	1,75	0,00	0,00	Хлеб Р24	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,4	19,2	94,4	0,00	0,12	0,07	0,00	0,00	26,40	0,00	0,00	0,84	0,00	0,00	0,00	0,00	Хлеб П24	
Итого за завтрак:	550	16,4	13,9	71,3	476,8	0,56	0,24	0,35	0,13	0,99	176,30	190,20	28,57	3,17	301,06	19,51	0,01	0,02		
II Завтрак																				
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,8	86,0	4,00	0,02	0,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за завтрак 2:	200	1,0	0,2	19,8	86,0	4,00	0,02	0,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,1	5,7	10,5	105,1	8,76	0,05	0,05	0,23	0,00	47,56	49,43	25,31	1,23	375,07	6,33	0,00	0,02	82	2011
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	200	22,8	23,7	33,8	439,4	0,48	0,08	0,14	0,21	0,00	25,28	233,04	45,02	2,92	430,90	9,15	0,01	0,03	244	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	9,7	38,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,28	0,00	1,80	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	349	2011
ГОРОШЕК ЗЕЛЕННЫЙ ОТВАРНОЙ	60	1,8	0,1	3,8	23,3	2,40	0,05	0,03	0,00	0,00	10,80	33,48	11,34	0,38	59,40	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,4	0,7	33,7	166,1	0,00	0,21	0,12	0,00	0,00	46,46	0,00	0,00	1,48	0,00	0,00	0,00	0,00	Хлеб П24	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00	ХлебР24	
Итого за обед:	810	34,0	30,5	103,8	831,9	11,64	0,42	0,36	0,44	0,00	143,23	339,44	88,60	7,09	907,06	17,15	0,01	0,10		
Полдник																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	23,8	19,8	26,8	387,1	0,42	0,07	0,29	0,12	0,25	215,50	266,60	33,16	1,05	227,60	4,78	0,03	0,03	223	2011
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ Вита Лайт НК	200	0,0	0,0	8,4	32,3	1,01	0,03	0,04	12,24	0,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ВЛ1	
Итого за полдник:	400	23,8	19,8	35,2	419,4	1,42	0,10	0,33	12,36	0,47	215,50	266,60	33,16	1,05	227,60	4,78	0,03	0,03		
Ужин																				
СОЛЯНКА ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С РЫБОЙ	230	18,8	11,1	9,6	215,7	34,47	0,16	0,18	0,07	0,11	97,10	196,79	49,67	2,22	639,89	44,57	0,03	0,32	232	2008
КИСЕЛЬ	200	0,0	0,0	18,7	74,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,54	3,24	1,87	0,00	0,72	0,00	0,00	0,00	411	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,9	0,5	24,7	118,7	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	9,72	46,98	10,26	2,16	81,60	3,36	0,00	0,00	ХлебР24	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	90	6,9	0,9	43,0	211,6	0,00	0,26	0,15	0,00	0,00	59,17	0,00	0,00	1,85	0,00	0,00	0,00	0,00	Хлеб П24	
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2,0	14,9	83,4	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	5,80	18,00	4,00	0,42	22,00	0,00	0,00	0,00	п2	2008
Итого за ужин:	600	31,1	14,5	110,8	704,3	34,47	0,52	0,38	0,07	0,11	182,33	265,01	65,81	6,65	744,21	47,93	0,03	0,32		
Ужин 2																				
БАНАН	200	3,0	1,0	42,0	192,0	20,00	0,08	0,10	0,05	0,00	16,00	56,00	84,00	1,20	696,00	0,00	0,00	0,00	ф2	2008
Итого за ужин 2:	200	3,0	1,0	42,0	192,0	20,00	0,08	0,10	0,05	0,00	16,00	56,00	84,00	1,20	696,00	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		109,2	79,9	382,9	2 710,5	72,10	1,38	1,52	13,05	1,58	747,36	1 131,25	308,14	21,95	2 875,92	89,37	0,08	0,48		

1 неделя 2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сбор-ник рецеп-тур
		Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	200	3,6	3,8	14,3	106,6	0,52	0,03	0,11	0,02	0,02	110,15	88,98	17,75	0,21	158,67	9,17	0,00	0,01	121	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,5	2,9	14,6	99,5	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	110,09	89,69	23,67	0,67	191,90	9,00	0,00	0,00	382	2011
БУТЕРБРОД С СЫРОМ И С МАСЛОМ	35	3,5	8,6	0,0	92,0	0,11	0,01	0,05	0,09	0,08	132,60	75,95	5,25	0,16	13,95	0,00	0,00	0,01	3	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,3	16,4	79,1	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	6,48	31,32	6,84	1,44	54,40	2,24	0,00	0,00	Хлеб Р24	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,4	18,9	93,1	0,00	0,12	0,08	0,00	0,00	26,04	0,00	0,00	0,84	0,00	0,00	0,00	0,00	Хлеб П24	
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,0	4,5	0,3	61,3	0,00	0,02	0,12	0,08	0,89	18,82	61,82	3,86	0,81	56,35	8,05	0,01	0,02	209	2011
Итого за завтрак:	555	21,2	20,5	64,5	531,6	1,15	0,26	0,50	0,20	0,98	404,18	347,76	57,37	4,13	475,27	28,46	0,01	0,03		
II Завтрак																				
БАНАН	200	3,0	1,0	42,0	192,0	20,00	0,08	0,10	0,05	0,00	16,00	56,00	84,00	1,20	696,00	0,00	0,00	0,00	ф2	2008
Итого за завтрак 2:	200	3,0	1,0	42,0	192,0	20,00	0,08	0,10	0,05	0,00	16,00	56,00	84,00	1,20	696,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОМ И	250	6,4	4,5	18,6	141,0	6,00	0,16	0,00	0,21	0,00	50,00	139,00	38,00	1,90	0,00	0,00	0,00	0,00	99	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,7	6,5	24,3	168,8	5,99	0,17	0,00	0,05	0,00	56,26	101,75	34,71	1,31	0,00	0,00	0,00	0,00	335	2008
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТНОМ СОУСЕ С ОВОЩАМИ	100	10,0	7,9	4,5	129,2	1,57	0,09	0,08	0,38	0,00	20,39	101,30	21,99	0,57	244,58	25,30	0,02	0,20	31	2008
ПЮРЕ СВЕКОЛЬНОЕ	100	0,9	3,8	9,7	78,0	3,85	0,02	0,03	0,02	0,07	26,94	25,05	13,32	1,58	273,15	4,38	0,00	0,01	326	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	6,1	0,8	38,1	187,7	0,00	0,24	0,14	0,00	0,00	52,48	0,00	0,00	1,66	0,00	0,00	0,00	0,00	Хлеб П24	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,3	16,4	79,1	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	6,48	31,32	6,84	1,44	54,40	2,24	0,00	0,00	ХлебР24	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	9,7	38,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,28	0,00	1,80	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	349	2011
Итого за обед:	950	29,7	23,8	121,3	822,5	17,41	0,73	0,28	0,67	0,07	221,03	398,43	116,66	8,47	573,03	31,92	0,02	0,21		
Полдник																				
МОРОКОВНАЯ ЗАПЕКАНКА	150	4,3	9,9	27,0	217,6	3,28	0,10	0,12	3,30	0,11	83,80	110,14	62,77	1,95	367,47	8,58	0,00	0,09	156	2008
ЙОГУРТ	200	4,0	3,0	6,0	96,0	1,40	0,06	0,34	0,05	0,00	240,00	190,00	28,00	0,00	292,00	0,00	0,00	0,04	Й1	2008
Итого за полдник:	350	8,3	12,9	33,0	313,6	4,68	0,16	0,46	3,35	0,11	323,80	300,14	90,77	1,95	659,47	8,58	0,00	0,13		
Ужин																				
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	22,5	21,4	17,8	354,1	6,66	0,13	0,00	0,01	0,00	27,96	252,95	47,93	3,99	0,00	0,00	0,00	0,00	258	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,6	28,9	142,1	0,00	0,20	0,12	0,00	0,00	39,73	0,00	0,00	1,28	0,00	0,00	0,00	0,00	Хлеб П24	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,3	16,4	79,1	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	6,48	31,32	6,84	1,44	54,40	2,24	0,00	0,00	ХлебР24	
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,9	8,9	7,7	119,0	7,00	0,02	0,05	0,19	0,00	41,00	37,00	15,00	0,70	315,00	0,00	0,00	0,00		2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,1	5,3	10,1	113,0	3,00	0,08	0,00	0,02	0,00	252,00	189,00	29,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	434	2008
Итого за ужин:	600	37,7	36,6	80,9	807,3	16,66	0,48	0,20	0,22	0,00	367,17	510,27	98,77	9,41	369,40	2,24	0,00	0,00		
Ужин 2																				
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,8	86,0	4,00	0,02	0,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
ПЕЧЕНЬЕ	10	0,8	1,0	7,4	41,7	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	2,90	9,00	2,00	0,21	11,00	0,00	0,00	0,00	п2	2008
Итого за ужин:	210	1,8	1,2	27,2	127,7	4,00	0,03	0,01	0,00	0,00	16,90	23,00	10,00	3,01	11,00	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		101,7	95,9	369,0	2 794,8	63,89	1,74	1,54	4,49	1,16	1 349,07	1 635,60	457,56	28,17	2 784,17	71,20	0,03	0,36		

1 неделя 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сбор-ник рецеп-тур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	220	7,1	10,3	25,9	225,5	0,58	0,14	0,15	0,05	0,11	136,51	178,99	51,39	1,30	273,11	12,06	0,00	0,02	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,2	2,4	16,4	101,0	0,52	0,04	0,11	0,02	0,00	110,39	84,71	17,68	0,33	164,78	9,00	0,00	0,00	379	2011
ПЕЧЕНЬЕ	25	1,9	2,5	18,6	104,3	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	7,25	22,50	5,00	0,53	27,50	0,00	0,00	0,00	п2	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,6	28,7	141,6	0,00	0,18	0,11	0,00	0,00	39,60	0,00	0,00	1,26	0,00	0,00	0,00	0,00	Хлеб П24	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	2,9	0,4	18,5	89,0	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	7,29	35,24	7,70	1,62	61,20	2,52	0,00	0,00	Хлеб Р24	
Итого за завтрак:	550	19,7	16,1	108,2	661,4	1,10	0,44	0,41	0,07	0,11	301,04	321,43	81,76	5,04	526,59	23,58	0,00	0,02		
II Завтрак																				
ЙОГУРТ	200	4,0	3,0	6,0	96,0	1,40	0,06	0,34	0,05	0,00	240,00	190,00	28,00	0,00	292,00	0,00	0,00	0,04	Й1	2008
Итого за завтрак 2:	200	4,0	3,0	6,0	96,0	1,40	0,06	0,34	0,05	0,00	240,00	190,00	28,00	0,00	292,00	0,00	0,00	0,04		
Обед																				
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1,8	5,0	8,9	89,4	12,45	0,05	0,05	0,21	0,00	43,54	42,08	21,21	0,98	322,97	4,03	0,00	0,02	88	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,5	5,6	37,0	225,3	0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	4,64	41,80	8,13	0,14	0,00	0,00	0,00	0,00	209	2008
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	13,7	11,1	3,7	190,6	10,19	0,16	1,14	4,65	0,02	20,79	200,24	13,62	4,30	240,36	6,10	0,02	0,14	255	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	9,7	38,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,28	0,00	1,65	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,2	0,3	14,4	69,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,67	27,41	5,99	1,26	47,60	1,96	0,00	0,00	ХлебР24	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,4	0,7	33,7	165,9	0,00	0,21	0,12	0,00	0,00	46,39	0,00	0,00	1,49	0,00	0,00	0,00	0,00	Хлеб П24	
Итого за обед:	835	29,7	22,7	107,4	779,1	22,64	0,54	1,33	4,86	0,02	129,31	311,52	50,74	8,97	611,83	12,09	0,02	0,16		
Полдник																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	26,9	17,6	22,5	364,4	0,29	0,06	0,29	0,07	0,09	209,75	283,60	33,92	1,10	202,63	1,40	0,03	0,04	224	2008
КИСЕЛЬ С ВИТАМИНАМИ "ВИТОШКА"	200	0,0	0,0	25,3	102,5	8,94	0,25	0,32	115,65	1,86	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	К 1	
Итого за полдник:	350	26,9	17,6	47,9	466,8	9,23	0,31	0,61	115,72	1,96	209,75	283,60	33,92	1,10	202,63	1,40	0,03	0,04		
Ужин																				
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	200	4,7	5,6	19,9	152,1	42,54	0,07	0,09	0,13	0,10	107,87	76,72	38,10	2,33	492,76	7,79	0,00	0,03	346	2008
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	28,0	7,1	0,8	180,8	17,89	0,07	0,00	0,12	0,00	57,63	214,60	33,78	1,98	0,00	0,00	0,00	0,00	307	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,6	28,7	141,6	0,00	0,18	0,11	0,00	0,00	39,60	0,00	0,00	1,26	0,00	0,00	0,00	0,00	Хлеб П24	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,3	16,4	79,1	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	6,48	31,32	6,84	1,44	54,40	2,24	0,00	0,00	ХлебР24	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,8	86,0	4,00	0,02	0,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за ужин:	600	40,9	13,9	85,7	639,7	64,43	0,39	0,23	0,25	0,10	225,58	336,64	86,72	9,81	547,16	10,03	0,00	0,03		
Ужин 2																				
БАНАН	200	3,0	1,0	42,0	192,0	20,00	0,08	0,10	0,05	0,00	16,00	56,00	84,00	1,20	696,00	0,00	0,00	0,00	ф2	2008
Итого за ужин 2:	200	3,0	1,0	42,0	192,0	20,00	0,08	0,10	0,05	0,00	16,00	56,00	84,00	1,20	696,00	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		124,2	74,5	397,2	2 835,0	118,80	1,82	3,03	121,00	2,18	1 121,68	1 499,18	365,15	26,11	2 876,20	47,10	0,06	0,28		

1 неделя 4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества									№ рецеп-туры	Сбор-ник рецеп-тур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	210	7,5	8,9	33,7	245,7	0,54	0,15	0,13	0,05	0,10	121,28	161,06	42,72	1,22	237,43	11,09	0,00	0,01	189	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,5	2,9	14,6	99,5	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	110,09	89,69	23,67	0,67	191,90	9,00	0,00	0,00	382	2011	
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,0	4,5	0,3	61,3	0,00	0,02	0,12	0,08	0,89	18,82	61,82	3,86	0,81	56,35	8,05	0,01	0,02	209	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,6	28,7	141,4	0,00	0,20	0,12	0,00	0,00	39,57	0,00	0,00	1,26	0,00	0,00	0,00	0,00	Хлеб П24		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,8	0,4	18,5	86,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ХлебР24		
Итого за завтрак:	550	23,3	17,3	95,8	634,0	1,06	0,40	0,48	0,14	0,99	289,76	312,57	70,25	3,95	485,68	28,14	0,01	0,03			
II Завтрак																					
ИОГУРТ	200	4,0	3,0	6,0	96,0	1,40	0,06	0,34	0,05	0,00	240,00	190,00	28,00	0,00	292,00	0,00	0,00	0,04	И1	2008	
Итого за завтрак 2:	200	4,0	3,0	6,0	96,0	1,40	0,06	0,34	0,05	0,00	240,00	190,00	28,00	0,00	292,00	0,00	0,00	0,04			
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ	250	11,8	6,0	18,6	175,9	9,62	0,18	0,14	0,24	0,05	41,45	155,92	42,28	1,55	801,76	29,57	0,02	0,21	106	2011	
ГОМБИДОР СВЕЖИЙ	100	1,1	0,2	3,8	24,1	25,10	0,06	0,01	0,17	0,00	14,06	26,10	20,08	1,00	291,10	2,01	0,00	0,00		2008	
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	150	13,0	16,5	14,2	256,9	7,14	0,11	0,13	0,23	0,00	23,16	142,71	30,44	1,78	580,63	8,29	0,01	0,10	309	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	9,7	38,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,28	0,00	1,80	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	349	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	6,1	0,8	38,2	188,1	0,00	0,22	0,13	0,00	0,00	52,58	0,00	0,00	1,66	0,00	0,00	0,00	0,00	Хлеб П24		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,3	16,4	79,1	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	6,48	31,32	6,84	1,44	54,40	2,24	0,00	0,00	ХлебР30		
Итого за обед:	820	34,6	23,8	100,9	762,8	41,86	0,62	0,47	0,64	0,05	146,01	356,05	101,44	7,43	1 728,85	42,10	0,03	0,32			
Полдник																					
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,1	5,3	10,1	113,0	3,00	0,08	0,00	0,02	0,00	252,00	189,00	29,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	434	2008	
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	100	12,6	6,6	46,7	297,3	0,06	0,10	0,11	0,04	0,23	57,93	117,34	15,97	0,89	128,89	2,72	0,03	0,02	695	1996	
Итого за полдник:	300	18,7	11,9	56,8	410,3	3,06	0,17	0,11	0,06	0,23	309,93	306,34	44,97	2,89	128,89	2,72	0,03	0,02			
Ужин																					
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3,5	5,7	28,5	180,2	14,40	0,16	0,11	0,03	0,09	23,93	95,32	38,51	1,65	1 023,78	9,00	0,00	0,05	310	2011	
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ	100	8,8	7,9	4,7	125,1	0,52	0,07	0,09	0,05	0,19	28,03	93,23	14,18	0,71	171,70	20,79	0,02	0,14	240	2011	
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	80	1,5	7,1	6,2	95,2	5,60	0,02	0,04	0,15	0,00	32,80	29,60	12,00	0,56	252,00	0,00	0,00	0,00		2008	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,4	1,1	11,0	59,6	0,25	0,01	0,06	0,01	0,00	53,91	36,11	8,27	0,41	78,79	4,05	0,00	0,00	378	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,7	0,6	28,8	141,9	0,00	0,19	0,12	0,00	0,00	39,67	0,00	0,00	1,27	0,00	0,00	0,00	0,00	Хлеб П24		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00	Хлеб Р24		
Итого за ужин:	630	21,8	22,7	91,5	661,3	20,78	0,49	0,44	0,24	0,29	183,20	277,75	78,09	5,67	1 567,07	35,52	0,02	0,19			
Ужин 2																					
БАНАН	200	3,0	1,0	42,0	192,0	20,00	0,08	0,10	0,05	0,00	16,00	56,00	84,00	1,20	696,00	0,00	0,00	0,00	Ф2	2008	
Итого за ужин2:	200	3,0	1,0	42,0	192,0	20,00	0,08	0,10	0,05	0,00	16,00	56,00	84,00	1,20	696,00	0,00	0,00	0,00			
Всего за день:		105,4	79,7	392,9	2 756,3	88,15	1,83	1,94	1,18	1,56	1 184,90	1 498,71	406,74	21,14	4 898,49	108,49	0,09	0,60			

1 неделя 5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сбор-ник рецеп-тур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ	200	8,5	12,1	28,4	257,6	0,69	0,16	0,21	0,06	0,14	144,98	199,62	83,77	2,52	340,96	13,25	0,00	0,01	183	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,2	2,4	16,4	101,0	0,52	0,04	0,11	0,02	0,00	110,39	84,71	17,68	0,33	164,78	9,00	0,00	0,00	379	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,4	19,2	94,3	0,00	0,11	0,05	0,00	0,00	26,36	0,00	0,00	0,82	0,00	0,00	0,00	0,00	ХлебП24	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	ХлебР24	2008
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	90	8,4	16,4	1,6	187,7	0,12	0,03	0,22	0,17	1,54	56,28	114,69	8,73	1,30	122,95	14,57	0,02	0,03	210	2011
Итого за завтрак:	570	25,8	31,7	82,6	722,1	1,33	0,41	0,63	0,25	1,68	345,21	433,82	117,77	6,58	683,08	39,06	0,02	0,04		
II Завтрак																				
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С МОРКОВЬЮ	100	13,3	10,0	4,0	163,7	0,88	0,10	0,11	0,49	0,00	76,86	144,63	26,89	0,72	262,29	30,60	0,02	0,23	253	2012
ЙОГУРТ	200	4,0	3,0	6,0	96,0	1,40	0,06	0,34	0,05	0,00	240,00	190,00	28,00	0,00	292,00	0,00	0,00	0,04	И1	2008
Итого за завтрак 2:	300	17,3	13,0	10,0	259,7	2,28	0,16	0,45	0,54	0,00	316,86	334,63	54,89	0,72	554,29	30,60	0,02	0,27		
Обед																				
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	1,9	4,3	11,2	91,4	8,72	0,07	0,05	0,22	0,08	30,39	48,38	21,65	0,89	381,94	4,03	0,00	0,02	95	2008
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200	17,6	25,1	35,0	436,2	16,26	0,22	0,20	0,03	0,07	29,71	233,90	59,41	3,80	1 388,78	15,39	0,00	0,09	299	2008
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,8	0,1	2,5	14,0	10,00	0,03	0,04	0,01	0,00	23,00	42,00	14,00	1,00	141,00	3,00	0,00	0,02		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	8,7	34,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,45	0,00	1,62	0,00	0,81	0,00	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,6	28,8	141,8	0,00	0,18	0,10	0,00	0,00	39,65	0,00	0,00	1,26	0,00	0,00	0,00	0,00	ХлебП24	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,3	16,4	79,1	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	6,48	31,32	6,84	1,44	54,40	2,24	0,00	0,00	ХлебР30	
Итого за обед :	830	27,5	30,4	102,7	797,3	34,98	0,55	0,42	0,26	0,15	136,68	355,60	103,52	8,39	1 966,93	24,66	0,00	0,14		
Полдник																				
БАНАН	200	3,0	1,0	42,0	192,0	20,00	0,08	0,10	0,05	0,00	16,00	56,00	84,00	1,20	696,00	0,00	0,00	0,00	Ф2	2008
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ Вита Лайт НК	200	0,0	0,0	8,4	32,3	1,01	0,03	0,04	12,24	0,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ВП1	
Итого за полдник:	400	3,0	1,0	50,4	224,3	21,01	0,11	0,14	12,29	0,22	16,00	56,00	84,00	1,20	696,00	0,00	0,00	0,00		
Ужин																				
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	200	3,9	6,8	25,8	180,6	12,00	0,15	0,14	0,87	0,11	60,02	111,65	45,68	1,67	903,22	11,14	0,00	0,06	322	2012
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	13,2	8,4	4,7	164,8	9,38	0,15	1,10	4,45	0,00	23,68	188,80	12,58	4,14	211,80	5,12	0,02	0,13	261	2011
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2,0	14,9	83,4	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	5,80	18,00	4,00	0,42	22,00	0,00	0,00	0,00	п2	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,0	0,0	9,4	37,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,49	0,00	1,18	0,00	0,68	0,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,4	0,7	33,4	164,5	0,00	0,21	0,13	0,00	0,00	46,04	0,00	0,00	1,47	0,00	0,00	0,00	0,00	Хлеб П24	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,3	16,4	79,1	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	6,48	31,32	6,84	1,44	54,40	2,24	0,00	0,00	Хлеб Р24	
Итого за ужин:	610	26,5	18,1	104,6	709,9	21,38	0,58	1,40	5,32	0,11	147,50	349,77	70,28	9,14	1 192,10	18,50	0,02	0,19		
Ужин 2																				
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,8	86,0	4,00	0,02	0,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за ужин 2:	200	1,0	0,2	19,8	86,0	4,00	0,02	0,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		101,1	94,4	370,0	2 799,4	84,98	1,83	3,04	18,67	2,15	976,24	1 543,82	438,47	28,83	5 092,41	112,82	0,07	0,63		

2 неделя 1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг				
Завтрак																						
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	6,9	8,1	32,5	231,1	0,50	0,11	0,13	0,04	0,10	135,15	202,39	30,71	0,88	228,42	8,60	0,01	0,03	184	2008		
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	90	8,4	16,4	1,6	187,7	0,12	0,03	0,22	0,17	1,54	56,28	114,69	8,73	1,30	122,95	14,57	0,02	0,03	210	2011		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,9	2,2	14,8	90,9	0,47	0,03	0,10	0,01	0,00	99,35	76,24	15,91	0,30	148,30	8,10	0,00	0,00	379	2011		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,4	19,1	94,0	0,00	0,14	0,08	0,00	0,00	26,30	0,00	0,00	0,85	0,00	0,00	0,00	0,00	Хлеб П24			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,3	16,4	79,1	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	6,48	31,32	6,84	1,44	54,40	2,24	0,00	0,00	Хлеб Р24			
Итого за завтрак :	550	23,8	27,5	84,4	682,9	1,09	0,37	0,56	0,23	1,64	323,56	424,64	62,19	4,78	554,06	33,51	0,03	0,06				
II Завтрак																						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,8	86,0	4,00	0,02	0,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008		
Итого за завтрак 2:	200	1,0	0,2	19,8	86,0	4,00	0,02	0,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00				
Обед																						
СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ	300	5,5	6,2	25,0	178,8	9,60	0,13	0,00	0,16	0,00	81,60	120,00	37,20	1,68	0,00	0,00	0,00	0,00	118	2008		
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	180	15,9	18,8	13,3	286,6	19,39	0,06	0,12	0,04	0,14	58,02	162,92	34,52	2,78	472,50	9,04	0,00	0,05	306	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	6,0	0,8	37,6	184,9	0,00	0,29	0,16	0,00	0,00	51,74	0,00	0,00	1,70	0,00	0,00	0,00	0,00	ХлебП24			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,3	16,4	79,1	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	6,48	31,32	6,84	1,44	54,40	2,24	0,00	0,00	Хлеб Р24			
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	1,7	38,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,28	3,30	1,80	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	349	2011		
Итого за обед:	800	30,1	28,1	101,9	788,2	28,99	0,54	0,31	0,20	0,14	206,13	314,24	80,36	7,60	527,80	11,28	0,00	0,06				
Полдник																						
СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ	150	21,8	12,9	23,4	300,8	0,00	0,08	0,00	0,14	0,00	210,54	273,57	28,65	0,99	0,00	0,00	0,00	0,00	227	2008		
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ Вита Лайт НК	200	0,0	0,0	8,4	32,3	1,01	0,03	0,04	12,24	0,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ВЛ1			
Итого за полдник:	350	21,8	12,9	31,7	333,1	1,01	0,10	0,04	12,38	0,22	210,54	273,57	28,65	0,99	0,00	0,00	0,00	0,00				
Ужин																						
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,5	5,8	41,7	245,4	0,00	0,08	0,02	0,03	0,09	35,89	50,67	12,67	1,19	77,23	0,91	0,02	0,01	309	2011		
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	13,7	11,1	3,7	190,4	10,19	0,16	1,14	4,65	0,02	20,69	200,19	13,61	4,30	240,25	6,09	0,02	0,14	255	2011		
ВАФЛИ	30	0,8	1,0	23,2	106,2	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	4,80	10,80	3,00	0,45	42,00	0,00	0,00	0,00	в1	2008		
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,4	1,1	11,0	59,6	0,25	0,01	0,06	0,01	0,00	53,91	36,11	8,27	0,41	78,79	4,05	0,00	0,00	378	2011		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,4	0,7	33,4	164,5	0,00	0,21	0,14	0,00	0,00	46,02	0,00	0,00	1,47	0,00	0,00	0,00	0,00	Хлеб П24			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,3	16,4	79,1	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	6,48	31,32	6,84	1,44	54,40	2,24	0,00	0,00	Хлеб Р24			
Итого за ужин :	600	30,3	20,0	129,4	845,2	10,44	0,53	1,41	4,68	0,11	167,79	329,08	44,39	9,26	492,67	13,29	0,04	0,15				
Ужин 2																						
ЯБЛОКО	200	0,8	0,8	19,6	94,0	20,00	0,06	0,04	0,01	0,00	32,00	22,00	16,00	4,40	556,00	4,00	0,00	0,02	ф1	2008		
Итого за ужин 2:	200	0,8	0,8	19,6	94,0	20,00	0,06	0,04	0,01	0,00	32,00	22,00	16,00	4,40	556,00	4,00	0,00	0,02				
Всего за день:		107,8	87,6	386,8	2 809,3	65,52	1,62	2,36	17,50	2,10	954,02	1 377,54	239,53	29,82	2 130,53	62,09	0,08	0,28				

2 неделя 2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сбор-ник рецеп-тур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	5,7	4,9	20,8	150,6	0,65	0,06	0,14	0,03	0,03	135,40	105,96	17,83	0,46	207,75	11,55	0,00	0,00	112	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	9,7	38,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,09	0,00	1,31	0,00	0,74	0,00	0,00	0,00	430	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	6,9	8,9	0,0	108,6	0,00	0,01	0,00	0,08	0,00	262,94	149,40	10,96	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,9	0,5	24,0	118,0	0,00	0,15	0,09	0,00	0,00	33,00	0,00	0,00	1,05	0,00	0,00	0,00	0,00	Хлеб П24	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,3	16,4	79,1	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	6,48	31,32	6,84	1,44	54,40	2,24	0,00	0,00	Хлеб Р24	
Итого за завтрак:	570	19,0	14,6	70,8	495,0	0,65	0,27	0,26	0,11	0,03	443,91	286,68	36,93	3,25	262,89	13,79	0,00	0,00		
II Завтрак																				
ЯБЛОКО	200	0,8	0,8	19,6	94,0	20,00	0,06	0,04	0,01	0,00	32,00	22,00	16,00	4,40	556,00	4,00	0,00	0,02	ф1	2008
Итого за завтрак 2:	200	0,8	0,8	19,6	94,0	20,00	0,06	0,04	0,01	0,00	32,00	22,00	16,00	4,40	556,00	4,00	0,00	0,02		
Обед																				
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	250	1,8	5,1	10,2	94,9	8,00	0,05	0,03	0,20	0,00	34,55	42,71	19,87	0,83	246,22	3,18	0,00	0,02	98	2011
МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	230	27,0	25,7	16,6	405,5	7,15	0,14	0,21	0,29	0,08	33,27	262,17	48,10	3,95	928,60	14,59	0,00	0,09	274	2012
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,9	8,9	7,7	119,0	7,00	0,02	0,05	0,19	0,00	41,00	37,00	15,00	0,70	315,00	0,00	0,00	0,00		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	9,7	38,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,28	0,00	0,00	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	6,2	0,8	38,3	188,8	0,00	0,24	0,14	0,00	0,00	52,80	0,00	0,00	1,68	0,00	0,00	0,00	0,00	Хлеб П24	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,3	16,4	79,1	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	6,48	31,32	6,84	1,44	54,40	2,24	0,00	0,00	Хлеб Р24	
Итого за обед:	900	39,4	40,9	98,9	926,0	22,18	0,51	0,46	0,68	0,08	176,38	373,20	91,61	8,60	1 545,12	20,01	0,00	0,11		
Полдник																				
КОТЛЕТЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ	150	4,5	13,7	30,8	264,4	12,57	0,15	0,11	0,04	0,19	18,03	95,71	34,12	1,58	909,21	8,74	0,00	0,05	148	2011
ЙОГУРТ	200	4,0	3,0	6,0	96,0	1,40	0,06	0,34	0,05	0,00	240,00	190,00	28,00	0,00	292,00	0,00	0,00	0,04		2008
Итого за полдник:	350	8,5	16,7	36,8	360,4	13,97	0,21	0,45	0,09	0,19	258,03	285,71	62,12	1,58	1 201,21	8,74	0,00	0,09		
Ужин																				
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ	220	13,5	18,9	17,6	294,7	7,02	0,17	0,14	0,08	0,20	46,55	162,92	36,00	1,32	675,45	30,49	0,02	0,23	235	2008
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	100	1,9	7,9	9,9	118,5	5,72	0,03	0,04	0,03	0,00	32,72	45,40	22,29	1,34	344,96	6,80	0,00	0,02	56	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,5	1,2	12,2	66,3	0,28	0,01	0,06	0,01	0,00	60,09	40,45	9,37	0,48	88,64	4,50	0,00	0,00	378	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,9	0,5	24,0	118,0	0,00	0,15	0,09	0,00	0,00	33,00	0,00	0,00	1,05	0,00	0,00	0,00	0,00	Хлеб П24	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,3	16,4	79,1	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	6,48	31,32	6,84	1,44	54,40	2,24	0,00	0,00	Хлеб Р24	
Итого за ужин :	610	23,3	28,8	80,2	676,7	13,02	0,42	0,36	0,12	0,20	178,84	280,09	74,49	5,62	1 163,45	44,02	0,02	0,24		
Ужин 2																				
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,8	86,0	4,00	0,02	0,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
ВАФЛИ	30	0,8	1,0	23,2	106,2	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	4,80	10,80	3,00	0,45	42,00	0,00	0,00	0,00	в1	2008
Итого за ужин 2:	230	1,8	1,2	43,0	192,2	4,00	0,03	0,01	0,00	0,00	18,80	24,80	11,00	3,25	42,00	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		92,7	103,0	349,3	2 744,3	73,82	1,50	1,58	1,03	0,50	1 107,97	1 272,47	292,16	26,71	4 770,67	90,56	0,03	0,47		

2 неделя 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сбор-ник рецеп-тур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША "ДРУЖБА"	220	6,6	9,7	24,2	211,7	0,86	0,08	0,19	0,06	0,10	175,51	158,13	32,00	0,55	276,27	15,50	0,00	0,01	190	2008
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,0	4,5	0,3	61,3	0,00	0,02	0,12	0,08	0,89	18,82	61,82	3,86	0,81	56,35	8,05	0,01	0,02	209	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,2	2,4	16,4	101,0	0,52	0,04	0,11	0,02	0,00	110,39	84,71	17,68	0,33	164,78	9,00	0,00	0,00	379	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,4	0,7	33,6	165,7	0,00	0,21	0,13	0,00	0,00	46,33	0,00	0,00	1,47	0,00	0,00	0,00	0,00	Хлеб П24	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,3	16,4	79,1	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	6,48	31,32	6,84	1,44	54,40	2,24	0,00	0,00	Хлеб Р24	
Итого за завтрак :	570	22,8	17,6	91,0	618,8	1,38	0,40	0,58	0,15	0,98	357,53	335,98	60,39	4,60	551,80	34,79	0,01	0,03		
II Завтрак																				
ИОГУРТ	200	4,0	3,0	6,0	96,0	1,40	0,06	0,34	0,05	0,00	240,00	190,00	28,00	0,00	292,00	0,00	0,00	0,04	Й1	2008
Итого за завтрак 2:	200	4,0	3,0	6,0	96,0	1,40	0,06	0,34	0,05	0,00	240,00	190,00	28,00	0,00	292,00	0,00	0,00	0,04		
Обед																				
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,2	5,2	16,4	122,2	6,70	0,08	0,06	0,20	0,00	26,80	64,91	25,05	0,99	485,11	4,40	0,00	0,03	96	2011
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	3,7	15,8	20,5	244,4	13,75	0,11	0,09	0,60	0,13	52,19	83,36	34,60	1,49	620,97	7,05	0,00	0,04	143	2011
РЫБА ОТВАРНАЯ	100	20,7	13,8	0,7	209,6	0,63	0,16	0,15	0,18	0,14	24,69	192,27	30,30	0,67	364,74	52,03	0,04	0,40	226	2011
ИСЕЛЬ С ВИТАМИНАМИ "ВИТОШКА"	180	0,0	0,0	22,8	92,2	8,04	0,23	0,3	104,00	1,68	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	К 1	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,4	0,7	33,7	166,1	0,00	0,21	0,14	0,00	0,00	46,46	0,00	0,00	1,48	0,00	0,00	0,00	0,00	Хлеб П24	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,3	16,4	79,1	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	6,48	31,32	6,84	1,44	54,40	2,24	0,00	0,00	Хлеб Р24	
Итого за обед:	820	34,4	35,8	110,6	913,6	29,12	0,84	0,76	104,98	1,94	156,62	371,86	96,79	6,07	1 525,21	66,72	0,04	0,47		
Полдник																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	17,9	15,0	20,3	292,2	0,33	0,06	0,22	0,08	0,19	163,89	201,09	25,11	0,78	173,58	3,73	0,02	0,03	223	2011
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,1	5,3	10,1	112,8	3,00	0,08	0,00	0,02	0,00	251,50	188,62	28,94	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	434	2008
Итого за полдник:	350	23,9	20,3	30,3	405,0	3,33	0,14	0,22	0,10	0,19	415,39	389,71	54,05	2,78	173,58	3,73	0,02	0,03		
Ужин																				
КАПУСТА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ	200	2,8	6,5	3,3	83,6	48,02	0,07	0,00	0,07	0,00	71,23	46,45	24,78	1,57	0,00	0,00	0,00	0,00	126	2008
СУФЛЕ ИЗ КУР (ПАРОВОЕ)	100	14,8	19,0	5,3	251,0	0,51	0,05	0,13	0,10	0,31	46,90	144,44	16,89	1,32	160,13	6,34	0,02	0,09	321	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	9,7	38,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,65	0,00	1,22	0,00	0,71	0,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,3	16,4	79,1	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	6,48	31,32	6,84	1,44	54,40	2,24	0,00	0,00	Хлеб Р24	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	5,4	0,8	35,9	177,0	0,00	0,23	0,13	0,00	0,00	49,50	0,00	0,00	1,57	0,00	0,00	0,00	0,00	Хлеб П24	
Итого за ужин:	600	26,0	26,5	70,6	629,4	48,53	0,40	0,29	0,17	0,31	179,76	222,21	49,72	5,90	215,24	8,58	0,02	0,09		
Ужин 2																				
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,8	86,0	4,00	0,02	0,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01	ф1	2008
Итого за ужин 2:	300	1,4	0,6	29,6	133,0	14,00	0,05	0,02	0,01	0,00	30,00	25,00	16,00	5,00	278,00	2,00	0,00	0,01		
Всего за день:		112,5	103,9	338,1	2 795,8	97,75	1,89	2,20	105,46	3,42	1 379,30	1 534,76	304,95	24,35	3 035,83	115,82	0,09	0,67		

1 неделя 4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сбор-ник рецеп-тур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
СУП МОЛОЧНЫЙ СЛИЗИСТЫЙ	250	7,7	7,8	22,2	190,7	0,98	0,12	0,22	0,04	0,04	209,03	196,32	45,54	0,92	341,51	18,09	0,00	0,01	91	2012
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	6,9	8,9	0,0	109,0	0,00	0,01	0,00	0,09	0,00	264,00	150,00	11,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,2	2,6	13,2	89,5	0,47	0,03	0,10	0,01	0,00	99,08	80,72	21,30	0,61	172,71	8,10	0,00	0,00	382	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,9	0,5	24,0	118,0	0,00	0,15	0,09	0,00	0,00	33,00	0,00	0,00	1,05	0,00	0,00	0,00	0,00	Хлеб П24	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,3	16,4	79,1	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	6,48	31,32	6,84	1,44	54,40	2,24	0,00	0,00	Хлеб Р24	
Итого за завтрак:	550	24,2	20,1	75,7	586,4	1,44	0,36	0,43	0,15	0,04	611,60	458,35	84,68	4,32	568,62	28,43	0,00	0,01		
II Завтрак																				
ЯБЛОКО	200	0,8	0,8	19,6	94,0	20,00	0,06	0,04	0,01	0,00	32,00	22,00	16,00	4,40	556,00	4,00	0,00	0,02	Ф1	2008
Итого за завтрак 2:	200	0,8	0,8	19,6	94,0	20,00	0,06	0,04	0,01	0,00	32,00	22,00	16,00	4,40	556,00	4,00	0,00	0,02		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ	250	1,6	5,7	10,1	103,3	5,96	0,06	0,05	0,30	0,08	35,56	45,32	20,68	0,82	373,64	4,48	0,00	0,02	78	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,5	5,6	37,1	225,8	0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	4,60	41,90	8,15	0,94	0,00	0,00	0,00	0,00	23	2008
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ	100	14,8	19,6	1,3	240,2	0,71	0,05	0,13	0,09	0,09	38,55	137,39	15,76	1,17	192,70	7,10	0,02	0,09	315	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХИХ ФРУКТОВ	200	0,0	0,0	5,7	38,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,28	0,00	1,80	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,6	28,8	141,9	0,00	0,20	0,12	0,00	0,00	39,68	0,00	0,00	1,28	0,00	0,00	0,00	0,00	Хлеб П24	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,3	16,4	79,1	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	6,48	31,32	6,84	1,44	54,40	2,24	0,00	0,00	Хлеб Р24	
Итого за обед:	830	30,1	31,8	103,4	829,1	6,67	0,43	0,33	0,39	0,17	133,21	255,93	53,23	5,65	621,64	13,81	0,02	0,12		
Полдник																				
СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ	150	22,0	15,8	16,0	305,4	0,35	0,05	0,26	0,08	0,16	192,28	234,09	25,83	0,66	192,72	4,83	0,03	0,04	227	2008
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ Вита Лайт НК	200	0,0	0,0	8,4	32,3	1,01	0,03	0,04	12,24	0,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ВЛ1	
Итого за полдник :	350	22,0	15,8	24,4	337,7	1,35	0,08	0,30	12,32	0,38	192,28	234,09	25,83	0,66	192,72	4,83	0,03	0,04		
Ужин																				
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С КАШЕЙ	200	4,3	17,4	27,0	289,2	13,55	0,10	0,09	0,68	0,14	56,88	96,33	39,89	1,59	575,21	7,65	0,00	0,04	144	2011
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	100	13,7	15,0	0,0	189,7	0,00	0,03	0,08	0,02	0,06	7,28	114,91	13,61	1,65	248,44	5,47	0,00	0,04	292	2008
ВАФЛИ	10	0,3	0,3	7,7	35,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,60	3,60	1,00	0,15	14,00	0,00	0,00	0,00	В1	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,3	16,4	79,1	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	6,48	31,32	6,84	1,44	54,40	2,24	0,00	0,00	Хлеб Р24	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,6	28,7	141,6	0,00	0,18	0,11	0,00	0,00	39,60	0,00	0,00	1,26	0,00	0,00	0,00	0,00		
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,8	96,0	4,00	0,02	0,00	0,00	0,00	14,00	14,70	8,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за ужин:	610	26,5	33,9	99,7	821,1	17,55	0,39	0,31	0,70	0,20	125,83	260,16	69,34	8,89	892,05	15,37	0,00	0,08		
Ужин 2																				
ЙОГУРТ	200	4,0	3,0	6,0	96,0	1,40	0,06	0,34	0,05	0,00	240,00	190,00	28,00	0,00	292,00	0,00	0,00	0,04	Й1	2008
Итого за ужин 2:	200	4,0	3,0	6,0	96,0	1,40	0,06	0,34	0,05	0,00	240,00	190,00	28,00	0,00	292,00	0,00	0,00	0,04		
Всего за день:		107,6	105,4	328,9	2 764,2	48,41	1,38	1,76	13,62	0,78	1 334,92	1 420,54	277,08	23,92	3 123,04	66,45	0,05	0,30		

2 неделя 5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	200	4,9	7,9	27,1	199,7	0,53	0,04	0,12	0,04	0,10	112,27	115,05	25,56	0,38	179,89	9,60	0,00	0,01	189	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,6	6,0	0,0	73,0	0,00	0,01	0,00	0,06	0,00	176,88	100,50	7,37	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,2	2,4	16,4	101,0	0,52	0,04	0,11	0,02	0,00	110,39	84,71	17,68	0,33	164,78	9,00	0,00	0,00	379	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,9	0,5	23,9	117,7	0,00	0,16	0,09	0,00	0,00	32,91	0,00	0,00	1,05	0,00	0,00	0,00	0,00	Хлеб П24	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00	Хлеб Р24	
Итого за завтрак:	500	18,5	17,0	78,7	550,8	1,05	0,29	0,34	0,12	0,10	437,31	323,75	55,74	3,04	385,47	20,28	0,00	0,01		
II Завтрак																				
ЙОГУРТ	200	4,0	3,0	6,0	96,0	1,40	0,06	0,34	0,05	0,00	240,00	190,00	28,00	0,00	292,00	0,00	0,00	0,04	Й1	2008
Итого за завтрак 2:	200	4,0	3,0	6,0	96,0	1,40	0,06	0,34	0,05	0,00	240,00	190,00	28,00	0,00	292,00	0,00	0,00	0,04		
Обед																				
СУП ЛЕТНИЙ ОВОЩНОЙ	200	3,6	4,2	8,9	88,0	11,20	0,07	0,00	0,25	0,00	36,79	63,19	22,40	1,04	0,00	0,00	0,00	0,00	103	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,2	8,3	46,0	298,8	0,00	0,27	0,15	0,03	0,11	22,69	224,08	150,64	5,26	316,88	2,74	0,00	0,02	181	2008
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ	120	8,8	4,0	3,9	87,0	1,05	0,08	0,08	0,72	0,03	35,94	96,40	24,90	0,67	217,83	22,28	0,02	0,18	244	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	12,1	51,2	1,44	0,01	0,01	0,00	0,00	11,62	3,56	3,99	0,71	100,81	0,72	0,00	0,00	394	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,6	0,2	10,3	49,5	0,00	0,03	0,02	0,00	0,00	4,05	19,58	4,28	0,90	34,00	1,40	0,00	0,00	Хлеб Р24	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,6	28,7	141,6	0,00	0,18	0,11	0,00	0,00	39,60	0,00	0,00	1,26	0,00	0,00	0,00	0,00	Хлеб П24	
Итого за обед:	765	28,9	17,4	110,0	716,0	13,69	0,64	0,36	1,00	0,14	150,69	406,80	206,20	9,84	669,52	27,14	0,02	0,20		
Полдник																				
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ	100	10,6	8,4	11,2	167,2	0,82	0,03	0,13	0,05	0,22	84,74	117,83	14,78	0,92	132,87	2,17	0,01	0,02	240	2012
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,8	86,0	4,00	0,02	0,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за полдник:	300	11,6	8,6	31,0	253,2	4,82	0,05	0,13	0,05	0,22	98,74	131,83	22,78	3,72	132,87	2,17	0,01	0,02		
Ужин																				
ОМЛЕТ ПАРОВОЙ С МЯСОМ	180	23,6	36,1	3,5	433,7	0,31	0,08	0,42	0,28	2,35	114,17	276,00	25,90	3,21	406,93	28,16	0,02	0,07	224	2012
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,8	0,1	2,5	13,9	9,96	0,03	0,04	0,01	0,00	22,91	41,83	13,94	1,00	140,44	2,99	0,00	0,02		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,3	14,4	70,8	0,00	0,09	0,05	0,00	0,00	19,80	0,00	0,00	0,63	0,00	0,00	0,00	0,00	Хлеб П24	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,6	0,2	10,3	49,5	0,00	0,03	0,02	0,00	0,00	4,05	19,58	4,28	0,90	34,00	1,40	0,00	0,00	Хлеб Р24	
КИСЕЛЬ С ВИТАМИНАМИ "ВИТОШКА"	180	0,0	0,0	22,8	92,2	8,04	0,23	0,29	104,00	1,68	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	К 1	
Итого за ужин:	515	28,3	38,7	53,5	660,1	18,31	0,46	0,82	104,29	4,02	160,93	337,41	44,12	5,74	581,37	32,54	0,02	0,09		
Ужин 2																				
ЯБЛОКО	200	0,8	0,8	19,6	94,0	20,00	0,06	0,04	0,01	0,00	32,00	22,00	16,00	4,40	556,00	4,00	0,00	0,02	Ф1	2008
Итого за прием пищи:	200	0,8	0,8	19,6	94,0	20,00	0,06	0,04	0,01	0,00	32,00	22,00	16,00	4,40	556,00	4,00	0,00	0,02		
Всего за ужин 2:		92,2	83,6	299,8	2 370,1	59,26	1,56	2,03	105,52	4,47	1 119,67	1 411,78	372,84	26,74	2 617,22	86,13	0,06	0,37		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	1 067,9	920,2	3 669,5	27 772,4	768,87	16,81	21,35	413,30	20,54	11 380,40	14 471,19	3 498,79	261,27	34 806,97	862,69	0,65	4,50
Среднее значение за период	106,8	92,0	366,9	2 777,2	76,89	1,68	2,13	41,33	2,05	1 138,04	1 447,12	349,88	26,13	3 480,70	86,27	0,06	0,45
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15,4	29,8	54,8														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин	Ужин 2
12-18 лет 24 час	557	210	845	355	606	214