




УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБУ СО

«Орловский специальный

дом-интернат для детей»


А.В.Серебряков

ПРИМЕРНОЕ 14-ти дневное меню

Для детей 7-ми до 10-ти лет

Государственного бюджетного учреждения Саратовской области

«Орловский специальный дом-интернат для детей»

прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			ЭЦ ккал	Витамины (мг)					Минеральные в-в (мг.)					№
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
автрак №1	Каша молочная пшеничная жидкая	220	6,8	9,5	24,5	305,5	1	23	0,15	5,4	184	22,5	51,8	0,25	310		
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	25./10	2,0	7,0	12,5	131,0	0	0	0,03	0,2	1,1	239,7	46,5	0	12		
	Сыр твердый	24	8,5	17,3	12,5	86,4	0	0,2	0,06	0,1	132	81,6	7,5	0,2	15		
	Какао с молоком	200	2,32	2,9	20,4	117,2	7,94	23	0,2	0,6	125	20	74,4	0,1	434		
	Хлеб ржаной	35	0,6	0,25	17	75	0,02	0	0	1,1	8,1	28	11	0,25			
	Всего:		20,22	36,95	86,9	715,1	8,96	46	0,44	7,4	450	391,8	191,2	0,8			
	% соотношение					22,11%											
	Сок фруктовый ассорти		200	1	0	21,2	94	0,3	4,1	0,03	0,5	14	0	9	2,8	389	
	Всего:			1	0	21,2	94	0,3	4,1	0,03	0,5	14	0	9	2,8		
	автрак №2	Свекла тушеная протертая	80	1,6	3,4	15,8	104,8	0	3	0,02	0,5	27,8	0,04	5,6	0,6	51	
Щи из свежей капусты на м/к бульоне		250	6,4	11,1	22,3	273,8	0,05	28	0,005	1	29,2	0	8,7	21,8	88		
Тушеная картофель с мясом		260	27,5	17,5	39,5	346,5	0,16	10,7	0,06	0,3	188,7	13,8	5,4	0,16	291		
Компот из смеси сухофруктов		200	0,14	0	27,4	88,1	0	0,9	0,1	0	77,8	36,3	19,1	3,5	349		
Хлеб пшеничный		90	6,8	0,08	45	203	0,05	0	0,015	1,1	5	16,3	6,8	0,15			
Хлеб ржаной		35	0,6	0,25	17,00	75	0,02	0	0,005	1,1	4,1	12,9	4,8	0,08			
Всего:			43,04	32,33	167	1091,2	0,28	42	0,205	3,9	333	79,34	50,4	26,3			
% соотношение						38,61%											
Обед		Фрукты (яблоко)	300	1,2	0	11,3	124,00	0,03	39	0,09	1,5	48	0	27	6,6	338	
		Вафли	30	0,96	0,84	24	103	0	0	0,03	0,2	58	33,8	13,1	1,2		
	Кофейный напиток сладкий	200	0,2	0,04	11,2	118,2	0,3	23	0,2	0,3	125	74,4	20	0,1	433		
	Всего:		2,36	0,88	46,5	345,2	0,33	62	0,32	2	231	108,2	60,1	7,9			
	% соотношение					12,24%											
	Полдник	Рыба, тушеная в томате с овощами	130	15,3	13,85	4,8	158,3	8,04	2,3	0,005	5	88,9	24,8	3,2	0,7	229	
		Макаронные изделия отварные	180	8,27	4,1	25,2	124,3	0	0	0,02	2,7	1,3	22,3	3,69	0,7	203	
		Чай с сахаром	200	0,04	0	11	40	0,3	0,2	0,004	0	0,4	61,4	32,8	0,1	430	
		Пирожки с морковью	75	5,6	9,9	35	256	2,56	0	0	0	1,7	26	135	17,8	402	
		Хлеб пшеничный	85	6,5	0,08	42	192	0,01	0	0,02	1,2	5,2	16,6	7	0,3		
Хлеб ржаной		30	0,5	0,2	15,00	64	0,02	0	0,01	1,1	4,3	13,3	5,06	0,15			
Всего:			36,21	28,13	133	834,6	10,9	2,5	0,059	10	102	164,4	186,75	19,8			
% соотношение						21,54%											
Ужин №1		Снежок 2,5%	200	5,6	5	22	155,4	0,2	0,3	0,06	0,1	240	192	28,2	0,2	386	
		Всего:		5,6	5	22	155,4	0,2	0,3	0,06	0,1	240	192	28,2	0,2		
Ужин №2	% соотношение					3,30%											
	Всего:					3,30%											
Итого за второй день:			108,43	103,29	476,6	3235,5	21	156	1,114	24	1370	935,7	525,65	49,9			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			ЭЦ ккал	Витамины (мг)						Минеральные в-в (мг.)						№ рецепта
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
Завтрак	Каша вязкая молочная рисовая с маслом и сахаром	220	5,6	9,1	18,2	252,2	1	22,3	0,015	5,6	183,7	22,5	51,8	0,25	175				
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	25,1/10	2,0	7,0	12,5	131,0	0	0	0,03	0,2	1,1	239,7	46,5	0	12				
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2	22	34,5	12,8	1	209				
	Какао с молоком	200	2,32	2,9	20,4	117,2	7,94	22,6	0,2	0,6	125,4	20	74,4	0,1	434				
	Хлеб ржаной	35	0,6	0,25	17	75	0,02	0	0	1,1	8,1	28	11	0,25					
	Всего:		15,62	23,85	68,4	638,4	8,99	44,9	0,345	7,7	340,3	344,7	197	1,6					
	% соотношение					24,67%													
2 завтрак	Сок фруктовый ассорти	200	1	0	21,2	94	0,3	4,1	0,03	0,5	14	0	9	2,8	389				
	Пяники	30	1	1	5,2	33,6	0	0	0,03	0,2	48	33,8	13,1	1,2					
	Всего:		2	1	26,4	127,6	0,3	4,1	0,06	0,7	62	33,8	22,1	4					
Обед	Сельдь с луком	85	16	5	1,8	116	0	3,2	0,04	0,7	28	0,01	5,8	0,8	60				
	Суп из овощей на курином бульоне со сметаной	250/10	1,77	9,26	9,9	105,62	21,7	27,4	0,005	1	29,2	0	8,7	21,8	120				
	Рагу из птицы	200	10,06	9,02	17,7	242,08	22,3	0	0,005	0,6	4	13	4,76	0,07	289				
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,14	0	27,4	88,1	0	0,9	0,1	0	77,8	36,3	19,1	3,5	349				
	Хлеб пшеничный	90	6,8	0,08	45	203	0,05	0	0,015	1,1	5	16,3	6,8	0,15					
	Хлеб ржаной	35	0,6	0,25	17,00	75	0,02	0	0,005	1,1	4,1	12,9	4,8	0,08					
	Всего:		35,37	23,61	118,8	829,8	44,1	31,5	0,17	4,5	148,1	78,51	50	26,4					
	% соотношение					34,89%													
	Фрукты (бананы)	300	4,5	0	46,9	273,00	0,03	39	0,09	1,5	48	0	27	6,6	338				
	Запеканка из творога	150	20,7	37,5	15,09	144,5	0,1	0	0,015	0,1	57,7	33,5	12,6	0,9	226				
Кофейный напиток сладкий	200	0,2	0,04	11,2	118,2	0,3	22,6	0,2	0,3	125,4	74,4	20	0,1	433					
Всего:		25,4	37,54	73,19	535,7	0,43	61,6	0,305	1,9	231,1	107,9	59,6	7,6						
% соотношение					9,70%														
Полдник	Колбаса вареная	78	11,4	22,64	0	267,00	0,02	0	0,01	1,1	4,3	13,3	5,06	0,15	23				
	Гречка отварная рассыпчатая	135	5,8	3,4	32,5	127,00	0	0	0,02	2,7	1,3	22,3	3,69	0,7	171				
	Соус сметанный с томатом	40	1,3	4,6	4,9	67	0,16	0,02	0	0,9	4,5	20,6	7,4	0,5	587				
	Чай с сахаром	200	0,04	0	11	40	0,3	0,2	0,004	0	0,4	61,4	32,8	0,1	430				
	Сдоба обыкновенная	50	7,83	6,12	59	121,0	2,6	0,01	0,03	2,7	12,3	135	17,8	1,2	321				
	Хлеб пшеничный	85	6,5	0,08	42	192	0,01	0	0,02	1,2	5,2	16,6	7	0,3					
	Хлеб ржаной	30	0,5	0,2	15,00	64	0,02	0	0,01	1,1	4,3	13,3	5,06	0,15					
	Всего:		33,37	37,04	164,4	878	3,07	0,23	0,094	9,7	32,3	282,5	78,8	3,1					
	% соотношение					21,63%													
	Раженка 2,5%	200	5,6	5	22	155,4	0,2	0,3	0,06	0,1	240	192	28,2	0,2	386				
Всего:		5,6	5	22	155,4	0,2	0,3	0,06	0,1	240	192	28,2	0,2						
% соотношение					3,16%														
Итого за третий день:			116,4	127	468	3131,3	57,1	143	1,004	24	1005,8	#####	422,1	41,7					

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			ЭЦ ккал	Витамины (мг)							Минеральные в-в (мг.)							№
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe							
Обед	Каша манная молочная жидкая	220	6,2	7,4	19,1	242,5	1	22,3	0,15	5,4	184	22,3	51,6	0,25	90						
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	25./10	2,0	7,0	12,5	131,0	0	0	0,03	0,2	1,1	240	46,5	0	12						
	Сыр твердый	24	8,5	17,3	12,5	86,4	0	0,2	0,06	0,1	132	81,6	7,5	0,2	15						
	Какао с молоком	200	2,32	2,9	20,4	117,2	7,94	22,6	0,2	0,6	125	20	74,4	0,1	434						
	Хлеб ржаной	35	0,6	0,25	17	75	0,02	0	0	1,1	8,1	28	11	0,25							
	Всего:		19,62	34,85	81,5	652,1	8,96	45,1	0,44	7,3	450	392	191	0,8							
	% соотношение					26,79%															
	Сок фруктовый ассорти	200	1	0	21,2	94	0,3	4,1	0,03	0,5	14	0	9	2,8	389						
	Вафли	30	1	0,8	24	103	0	0	0	0	4	9	2	0,3							
	Всего:		2	0,8	45,2	197	0,3	4,1	0,03	0,5	18	9	11	3,1							
2 завтрак	Сельдь с луком	85	16	5	1,8	116	0	3,2	0,04	0,7	28	0,01	5,8	0,8	60						
	Борщ с капустой и картофелем на м/к	250/10	5,5	15,5	35,5	344,5	0,05	27,4	0,005	1	29,2	0	8,7	21,73	30						
	Булйоне со сметаной	90	13,02	11,98	2,12	182,2	0,8	10,9	0,06	0,3	189	13,8	5,4	0,22	598						
	Гуляш из говядины	245	3,2	6,6	16,4	138	0,14	5,3	0,03	2,1	35	86	29	0,37	362						
	Картофельное пюре	200	0,14	0	27,4	88,1	0	0,9	0,1	0	77,8	36,3	19,1	3,5	349						
	Компот из смеси сухофруктов	90	6,8	0,08	45	203	0,05	0	0,015	1,1	5	16,3	6,8	0,15							
	Хлеб пшеничный	35	0,6	0,25	17,00	75	0,02	0	0,005	1,1	4,1	12,9	4,8	0,075							
	Всего:		45,26	39,41	145,22	1146,8	1,06	45,7	0,255	6,2	368	165	79,6	26,85							
	% соотношение					34%															
	Полдник	Фрукты (апельсин)	300	2,7	0	9,45	114,0	0,03	39	0,09	1,5	48	0	27	6,6						
Сырники из творога		150	14,94	11,38	20,16	139,5	13,2	0	0,015	0,1	47,7	33,5	12,8	0,9	219						
Кофейный напиток сладкий		200	0,2	0,04	11,2	118,2	0,3	22,6	0,2	0,3	125	74,4	20	0,1	433						
Всего:			17,84	11,42	40,81	371,7	13,5	61,6	0,305	1,9	221	108	59,8	7,6							
% соотношение						11,70%															
Ужин	Сосиска вареная со сметанным соусом	130	10,2	21,5	0	240,5	0,02	0	0,005	0,8	4	13	4,76	0,075	23						
	Каша пшеничная вязкая	150	3,6	3,55	11,58	154,52	0	0	0,04	3	1,6	22,6	3,99	1	172						
	Чай с сахаром	200	0,04	0	11	40	0,3	0,2	0,004	0	0,4	61,4	32,8	0,1	430						
	Булочка "Нежная"	50	5,26	8,93	32,6	200,2	2,56	0	0	0	1,7	26	135	17,8	322						
	Хлеб пшеничный	85	6,5	0,08	42	192	0,01	0	0,02	1,2	5,2	16,6	7	0,3							
	Хлеб ржаной	30	0,5	0,2	15,00	64	0,02	0	0,01	1,1	4,3	13,3	5,06	0,15							
Всего:		26,1	34,26	112,18	891,22	2,91	0,2	0,079	6,1	17,2	153	188,6	19,43								
% соотношение					21,70%																
Ужин 2	Ряженка 2,5%	200	5,6	5	22	155,4	0,2	0,3	0,06	0,1	240	192	28,2	0,2	386						
	Всего:		5,6	5	22	155,4	0,2	0,3	0,06	0,1	240	192	28,2	0,2							
Итого за пятый День:	% соотношение					3,16%															
			115,42	124,94	422,91	3311,22	27	157	1,169	22	1310	1010	556,2	57,67							

Прием пищи	Наименование блюда	Выход Д	Пищевые вещества				ЭЦ ккал	Витамины (мг)					Минеральные в-в (мг.)					№
			Б	Ж	У	ккал		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
Завтрак	Каша ячневая молочная вязкая	220	3,8	4,8	24,5	198,5	1	22,7	0,02	5,6	183,7	22,5	51,8	0,025	99			
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	25./10	2,0	7,0	12,5	131,0	0	0	0,03	0,2	1,1	240	46,5	0	12			
	Омлет натуральный	100	11	13,5	2	179	0,46	0	0,03	1,8	231	230	20	0,46	253			
	Какао с молоком	200	2,32	2,9	20,4	117,2	7,94	23	0,2	0,6	125	20	74,4	0,1	434			
	Хлеб ржаной	35	0,6	0,25	17	75	0,02	0	0	1,1	8,1	28	11	0,25				
	Всего:		19,72	28,45	76,4	700,7	9,42	45	0,28	9,3	549	540	204	0,835				
	% соотношение					24,88%												
2 завтрак	Сок фруктовый ассорти	200	1	0	21,2	94	0,3	4,1	0,03	0,5	14	0	9	2,8	389			
	Печенье	30	2,3	3,54	22,3	125	0	0	0,03	0,2	58	33,8	13,1	1,2				
	Всего:		3,3	3,54	43,5	219	0,3	4,1	0,06	0,7	72	33,8	22,1	4				
	Морковь тушеная протертая	80	0,88	2,8	7,3	81,8	0	3	0,03	0,5	27,8	0,005	5,6	0,4	75			
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/49	2,57	3,39	21,05	206,7	15,2	27,7	0,01	1	29,2	0	8,7	21,73	104			
Обед	Жаркое по-домашнему	200	23,6	21,19	15,1	282,9	48,4	0	0,005	0,8	4	13	4,76	0,07	96			
	Хлеб пшеничный	90	6,8	0,08	45	203	0,05	0	0,015	1,1	5	16,3	6,8	0,15				
	Хлеб ржаной	35	0,6	0,25	17,00	75	0,02	0	0,005	1,1	4,1	12,9	4,8	0,075				
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,14	0	27,4	88,1	0	0,9	0,1	0	77,8	36,3	19,1	3,5	349			
	Всего:		34,59	27,71	132,85	937,5	63,7	32	0,16	4,5	148	78,5	49,8	25,93				
	% соотношение				37,20%													
Полдник	Фрукты (бананы)	300	4,5	0	46,9	2,73	0,03	39	0,09	1,5	48	0	27	6,6	338			
	Запеканка рисовая с творогом	150	17,5	29,4	15,09	244,3	0,2	0	0,02	0,1	57,7	33,5	12,8	0,9	228			
	Кофейный напиток сладкий	200	0,2	0,04	11,2	118,2	0,3	23	0,2	0,3	125	74,4	20	0,1	433			
	Всего:		22,2	29,44	73,19	365,23	0,53	62	0,31	1,9	231	108	59,8	7,6				
	% соотношение					10,77%												
Ужин	Рыбные биточки	90	9,4	4,2	10,02	130,4	2	2,3	0,05	4,95	38,9	24,8	3,0	0,5	279			
	Капуста тушеная	250	4,48	6,53	13,75	148,4	0	0	0,02	2,78	1,34	19,5	2,31	0,74	321			
	Чай с сахаром	200	0,04	0	11	40	0,3	0,2	0	0	0,4	61,4	32,8	0,1	430			
	Пирожки со свеклой	75	5,8	8,9	36,6	250	2,56	0	0	0	1,7	26	135	17,8	327			
	Хлеб пшеничный	85	6,5	0,08	42	192	0,01	0	0,02	1,2	5,2	16,6	7	0,3				
Хлеб ржаной	30	0,5	0,2	15,00	64	0,02	0	0,01	1,1	4,3	13,3	5,06	0,15					
	Всего:		26,72	19,91	128,37	824,8	4,89	2,5	0,1	10	51,8	162	185	19,59				
	% соотношение					20,47%												
Ужин 2	Ряженка 2,5%	200	5,6	5	22	155,4	0,2	0,3	0,06	0,1	240	192	28,2	0,2	386			
	Всего:		5,6	5	22	155,4	0,2	0,3	0,06	0,1	240	192	28,2	0,2				
	% соотношение					3,16%												
Итого за седьмой день:			112,13	114,05	476,31	3202,63	79	145	0,96	27	1292	1114	549	58,15				

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			ЭЦ ккал	Витамины (мг)							№		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг		Fe	
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	220	6,6	6,5	21,8	177,5	0,9	22,3	0,02	5,6	183,2	22,5	51,8	0,025	315	
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	25,10	2,0	7,0	12,5	131,0	0	0	0,03	0,2	1,1	240	46,5	0	12	
	Сыр твердый	24	8,5	17,3	12,5	86,4	0	0,2	0,06	0,1	132	81,6	7,5	0,2	15	
	Какао с молоком	200	2,32	2,9	20,4	117,2	7,94	22,6	0,2	0,6	125,4	20	74,4	0,1	434	
	Хлеб ржаной	35	0,6	0,25	17	75	0,015	0	0	1,1	8,1	28	11	0,25		
	Всего:		20,02	33,95	84,2	587,1	8,855	45,1	0,31	7,6	449,8	392	191,2	0,575		
	% соотношение					24,20%										
	Сок фруктовый ассорти	200	1	0	21,2	94	0,3	4,1	0,03	0,5	14	0	9	2,8	389	
	Всего:		1	0	21,2	94	0,3	4,1	0,03	0,5	14	0	9	2,8		
	2 завтрак	Помидор соленый	75	1,7	0	1,6	19	0,02	0	0	0,1	23,5	26,8	4,1	0,6	52
Обед	Борщ украинский на м/к бульоне	250	1,98	10,23	9,71	110,82	14,6	27,4	0,005	1	29,2	0	8,7	21,73	30	
	Биточки мясные	90	14,2	14	15,82	160,7	1,1	0	0,01	1,1	4,3	13,3	5,06	0,15	268	
	Картофель тушеный в сметанном соусе	240	17,9	18,9	25,9	535,5	0	0	0,005	0,8	4	13	4,76	0,07	142	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,14	0	27,4	88,1	0	0,9	0,1	0	77,8	36,3	19,1	3,5	349	
	Хлеб пшеничный	90	6,8	0,08	45	203	0,05	0	0,015	1,1	5	16,3	6,8	0,15		
	Хлеб ржаной	35	0,6	0,25	17,00	75	0,015	0	0,005	1,1	4,1	12,9	4,8	0,075		
	Всего:		43,32	43,46	142,4	1192,12	15,79	28,3	0,14	5,2	147,9	119	53,32	26,275		
	% соотношение					37,99%										
	Фрукты (апельсин)	300	2,7	0	9,45	114,0	0,03	39	0,09	1,5	48	0	27	6,6		
	Праники	30	1	1	5,2	33,6	0	0	0,03	0,2	48	33,8	13,1	1,2		
Полдник	Кофейный напиток сладкий	200	0,2	0,04	11,2	118,2	0,3	22,6	0,2	0,3	125,4	74,4	20	0,1	433	
	Всего:		3,9	1,04	25,85	265,8	0,33	61,6	0,32	2	221,4	108	60,1	7,9		
	% соотношение					6,24%										
	Азу из говядины	90	21,5	18,5	44,7	260,5	0,01	0	0,005	0,8	4	13	4,76	0,075	291	
	Каша ячневая вязкая	150	0,54	1,35	10,08	109,8	0	0	0,01	1,3	1	21,4	3,02	0,25	139	
	Чай с сахаром	200	0,04	0	11	40	0,3	0,2	0	0	0,4	61,4	32,8	0,1	430	
	Булочка "Нежная"	50	5,26	8,93	32,6	200,2	2,56	0	0	0	1,7	26	135	17,8	322	
	Хлеб пшеничный	85	6,5	0,08	42	192	0,01	0	0,02	1,2	5,2	16,6	7	0,3		
	Хлеб ржаной	30	0,5	0,2	15,00	64	0,02	0	0,01	1,1	4,3	13,3	5,06	0,15		
	Всего:		34,34	29,06	155,4	866,5	2,9	0,2	0,05	4,4	16,6	152	187,6	18,675		
% соотношение					21,50%											
Ряженка 2,5%	200	5,6	5	22	155,4	0,2	0,3	0,06	0,1	240	192	28,2	0,2	386		
Всего:		5,6	5	22	155,4	0,2	0,3	0,06	0,1	240	192	28,2	0,2			
% соотношение					3,16%											
Ужин 2																
Итого за Девятый День:			108,18	112,51	451,06	3160,92	28,4	139,6	0,90	19,8	1089,7	962,3	529,5	56,43		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход Д	Пищевые вещества			ЭЦ ккал	Витамины (мг)							Минеральные в-в (мг.)					№
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
Завтрак	Каша вязкая "Геркулесовая" молочная с маслом и сахаром	220	7,6	10	19,9	177,3	1	22,7	0,015	5,55	183,5	22,3	51,8	0,25	220				
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	25./10	2,0	7,0	12,5	131,0	0	0	0,03	0,2	1,1	239,7	46,5	0	12				
	Сыр твердый	24	8,5	17,3	12,5	86,4	0	0,2	0,06	0,05	132	81,6	7,5	0,2	15				
	Какао с молоком	200	2,32	2,9	20,4	117,2	7,94	22,6	0,2	0,6	125,4	20	74,4	0,1	434				
	Хлеб ржаной	35	0,6	0,25	17	75	0,015	0	0	1,1	8,1	28	11	0,25					
	Всего:		21,02	37,45	82,3	586,9	8,955	45,5	0,305	7,5	450,1	391,6	191,2	0,8					
	% соотношение					25,22%													
2 завтрак	Сок фруктовый ассорти	200	1	0	21,2	94	0,3	4,1	0,03	0,51	14	0	9	2,8	389				
	Всего:		1	0	21,2	94	0,3	4,1	0,03	0,51	14	0	9	2,8					
Обед	Морковь тушеная протертая	80	0,88	2,8	7,3	81,8	0	3	0,03	0,5	27,8	0,005	5,6	0,4	75				
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	8,3	15,1	21,2	365,5	0,005	27,4	0,005	0,95	29,2	0,0	8,7	21,73	92				
	Рагу из птицы	220	10,06	9,02	17,7	242,08	22,3	0	0,005	0,6	4	13	4,76	0,07	289				
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,14	0	27,4	88,1	0	0,9	0,1	0	77,8	36,3	19,1	3,5	349				
	Хлеб пшеничный	90	6,8	0,08	45	203	0,05	0	0,015	1,1	5	16,3	6,8	0,15					
	Всего:		26,78	27,25	135,6	1055,48	22,37	31,3	0,16	4,2	147,9	78,51	49,76	25,93					
	% соотношение					36,09%													
Полдник	Фрукты (бананы)	300	4,5	0	46,9	273,00	0,03	39	0,09	1,53	48	0	27	6,6	338				
	Вафли	30	0,96	0,84	24	103	0	0	0,03	0,2	58	33,8	13,1	1,2					
	Кофейный напиток сладкий	200	0,2	0,04	11,2	118,2	0,3	22,6	0,2	0,3	125,4	74,4	20	0,1	433				
	Всего:		5,66	0,88	82,1	494,2	0,33	61,6	0,32	2,03	231,4	108,2	60,1	7,9					
	% соотношение					11,00%													
Ужин 2	Котлета особая	90	11,6	24,62	11,84	263,5	0,16	10,9	0,06	0,25	188,5	13,8	5,4	0,16	271				
	Капуста тушеная	250	5,4	7,7	16,4	155	0	0	0,04	3,01	1,6	22,6	3,99	1	321				
	Чай с сахаром	200	0,04	0	11	40	0,3	0,2	0,004	0	0,4	61,4	32,8	0,1	430				
	Булочка творожная	75	13,08	6,06	38,68	158	0,18	0	0	0,03	1,7	26	135	17,8	440				
	Хлеб пшеничный	85	6,5	0,08	42	192	0,01	0	0,02	1,2	5,2	16,6	7	0,3					
	Хлеб ржаной	30	0,5	0,2	15,00	64	0,02	0	0,01	1,1	4,3	13,3	5,06	0,15					
	Всего:		37,12	38,66	134,9	872,5	0,67	11,1	0,134	5,59	201,7	153,7	189,3	19,51					
	% соотношение					22,36%													
	Раженка 2,5%	200	5,6	5	22	155,4	0,2	0,3	0,06	0,14	240	192	28,2	0,2	386				
	Всего:		5,6	5	22	155,4	0,2	0,3	0,06	0,14	240	192	28,2	0,2					
	% соотношение					3,30%													
Итого за одиннадцатый день:			97,18	109,2	478,1	3258,48	32,83	154	1,009	19,97	1285	924	527,5	57,14					

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			ЭЦ ккал	Витамины (мг)							Минеральные в-в (мг.)					№
			Д	Б	Ж		У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
Завтрак	Каша вязкая молочная рисовая с маслом и сахаром	220	5,6	9,1	18,2	152,2	1	22,3	0,015	5,6	183,7	22,5	51,8	0,25	175				
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	25./10	2,0	7,0	12,5	131,0	0	0	0,03	0,2	1,1	239,7	46,5	0	12				
	Омлет натуральный	100	11	13,5	2	179	0,46	0	0,03	1,8	231	230	20	0,46	253				
	Какао с молоком	200	2,32	2,9	20,4	117,2	7,94	22,6	0,2	0,6	125,4	20	74,4	0,1	434				
	Хлеб ржаной	35	0,6	0,25	17	75	0,015	0	0	1,1	8,1	28	11	0,25					
	Всего:		21,52	32,75	70,1	654,4	9,415	44,9	0,275	9,3	549,3	540,2	203,7	1,06					
	% соотношение					25,17%													
2 завтрак	Сок фруктовый ассорти	200	1	0	21,2	94	0,3	4,1	0,03	0,51	14	0	9	2,8	389				
	Всего:		1	0	21,2	94	0,3	4,1	0,03	0,51	14	0	9	2,8					
Обед	Помидор соленый	75	1,7	0	1,6	19	0,02	0	0	0,1	23,5	26,8	4,1	0,6	52				
	Суп картофельный с клецками на м/к бульоне	250/25	2,26	9,72	42,3	185,4	0,005	27,4	0,005	0,95	29,2	0	8,7	21,73	37				
	Котлета московская	90	11,6	24,62	11,8	263,5	0,16	10,9	0,06	0,25	188,5	13,8	5,4	0,16	270				
	Красный соус основной	40	0,95	2,9	3,9	46	1,2	0,02	0	0,85	4,5	20,6	7,4	0,5	759				
	Каша перловая рассыпчатая	150	2,1	4,05	12,1	134,02	0	0	0,01	3,71	1,5	24	4,58	0,7	122				
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,14	0	27,4	88,1	0	0,9	0,1	0	77,8	36,3	19,1	3,5	349				
	Хлеб пшеничный	90	6,8	0,08	45	203	0,05	0	0,015	1,1	5	16,3	6,8	0,15					
	Хлеб ржаной	35	0,6	0,25	17,00	75	0,015	0	0,005	1,05	4,1	12,9	4,8	0,075					
	Всего:		26,15	41,62	161	1014	1,45	39,2	0,195	8,01	334,1	150,7	60,88	27,42					
		% соотношение				33,00%													
Полдник	Фрукты (апельсин)	300	2,7	0	9,45	114,0	0,03	39	0,09	1,53	48	0	27	6,6					
	Печенье	30	2,3	3,54	22,3	125	0	0	0,03	0,2	58	33,8	13,1	1,2					
	Кофейный напиток сладкий	200	0,2	0,04	11,2	118,2	0,3	22,6	0,2	0,3	125,4	74,4	20	0,1	433				
	Всего:		5,2	3,58	43	357,2	0,33	61,6	0,32	2,03	231,4	108,2	60,1	7,9					
		% соотношение				10,21%													
Ужин	Рыба тушеная в сметанном соусе	110	7,8	5,73	6,73	171,1	15,28	2,3	0,005	4,95	38,9	24,8	3,2	0,05	143				
	Гречка отварная рассыпчатая	180	5,8	3,4	32,5	127,00	0	0	0,02	2,7	1,3	22,3	3,69	0,7	171				
	Чай с сахаром	200	0,04	0	11	40	0,3	0,2	0,004	0	0,4	61,4	32,8	0,1	430				
	Пирожки с капустой	75	16	9	35,2	250	0,57	0	0	0,03	1,7	26	135	17,8	427				
	Хлеб пшеничный	85	6,5	0,08	42	192	0,01	0	0,02	1,2	5,2	16,6	7	0,3					
	Хлеб ржаной	30	0,5	0,2	15,00	64	0,02	0	0,01	1,1	4,3	13,3	5,06	0,15					
	Всего:		36,64	18,41	142	844,1	16,18	2,5	0,059	9,98	51,8	164,4	186,8	19,1					
	% соотношение					25,65%													
Ужин 2	Раженка 2,5%	200	5,6	5	22	155,4	0,2	0,3	0,06	0,14	240	192	28,2	0,2	386				
	Всего:		5,6	5	22	155,4	0,2	0,3	0,06	0,14	240	192	28,2	0,2					
	% соотношение					3,30%													
Итого за тринадцатый день:			96,11	101,4	460	3119,1	27,88	153	0,939	30	1421	1156	548,6	58,48					

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			ЭЦ ккал	Витамины (мг)										№
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
Завтрак	Каша молочная "Дружба"	220	7,3	9,1	15,1	332,5	1	22,3	0,015	5,55	183,7	22,5	51,8	0,025	318		
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	25, /10	2,0	7,0	12,5	131,0	0	0	0,03	0,2	1,1	240	46,5	0	12		
	Сыр твердый	24	8,5	17,3	12,5	86,4	0	0,2	0,06	0,05	132	81,6	7,5	0,2	15		
	Какао с молоком	200	2,32	2,9	20,4	117,2	7,94	22,6	0,2	0,6	125	20	74,4	0,1	434		
	Хлеб ржаной	35	0,6	0,25	17	75	0,015	0	0	1,1	8,1	28	11	0,25			
	Всего:		20,72	36,55	77,5	742,1	8,955	45,1	0,305	7,5	450	392	191	0,58			
	% соотношение					23,05%											
2 завтрак	Сок фруктовый ассорти	200	1	0	21,2	94	0,3	4,1	0,03	0,51	14	0	9	2,8	389		
	Вафли	30	1	0,8	24	103	0	0	0	0	4	9	2	0,3			
	Всего:		2	0,8	45,2	197	0,3	4,1	0,03	0,51	18	9	11	3,1			
	Сельдь с луком	85	16	5	1,8	116	0	3,2	0,04	0,7	28	0,01	5,8	0,8	60		
	Свекольник на м/к бульоне со сметаной	250/10	1,82	13,86	8,97	206,7	14,6	27,4	0,005	0,95	29,2	0	8,7	21,7	46		
	Тефтели из говядины	90	14,24	6,53	8,39	114,5	0,5	10,7	0,06	0,25	189	13,8	5,4	0,16	280		
	Картофельное пюре	245	3,2	6,6	16,4	138	0,14	3,3	0,03	2,1	35	86	29	0,37	77		
Обед	Компот из смеси сухофруктов	200	0,14	0	27,4	88,1	0	0,9	0,1	0	77,8	36,3	19,1	3,5	349		
	Хлеб пшеничный	90	6,8	0,08	45	203	0,05	0	0,015	1,1	5	16,3	6,8	0,15			
	Хлеб ржаной	35	0,6	0,25	17,00	75	0,015	0	0,005	1,05	4,1	12,9	4,8	0,08			
	Всего:		42,8	32,32	124,96	941,3	15,31	45,5	0,255	6,15	368	165	79,6	26,8			
	% соотношение					35,63%											
	Фрукты (яблоко)	300	1,2	0	11,3	124,00	0,03	39	0,09	1,53	48	0	27	6,6	338		
	Сырники из творога	150	14,94	11,38	20,16	139,5	13,2	0	0,015	0,1	47,7	33,5	12,8	0,9	219		
Полдник	Кофейный напиток сладкий	200	0,2	0,04	11,2	118,2	0,3	22,6	0,2	0,3	125	74,4	20	0,1	433		
	Всего:		16,34	11,42	42,66	381,7	13,53	61,6	0,305	1,93	221	108	59,8	7,6			
	% соотношение					11,46%											
	Рыбные биточки	90	9,4	4,2	10,02	130,4	2	2,3	0,05	4,95	38,9	24,8	3,0	0,5	279		
	Капуста тушеная	250	4,48	6,53	13,75	148,4	0	0	0,02	2,78	1,34	19,5	2,31	0,74	82		
Ужин	Чай с сахаром	200	0,04	0	11	40	0,3	0,2	0,004	0	0,4	61,4	32,8	0,1	430		
	Булочка "Нежная"	50	5,26	8,93	32,6	200,2	2,56	0	0	0,03	1,7	26	135	17,8	322		
	Хлеб пшеничный	85	6,5	0,08	42	192	0,01	0	0,02	1,2	5,2	16,6	7	0,3			
	Хлеб ржаной	30	0,5	0,2	15,00	64	0,02	0	0,01	1,1	4,3	13,3	5,06	0,15			
	Всего:		26,18	19,94	124,37	775	4,89	2,5	0,104	10,06	51,8	162	185	19,6			
	% соотношение				20,63%												
Ужин 2	Снежок 2,5%	200	5,6	5	22	155,4	0,2	0,3	0,06	0,14	240	192	28,2	0,2	386		
	Всего:		5,6	5	22	155,4	0,2	0,3	0,06	0,14	240	192	28,2	0,2			
	% соотношение				3,30%												
Итого за четырнадцатый день:			113,6	106,03	436,69	3192,5	43,18	159,1	1,059	26,29	1349	1028	555	57,9			

12 День

Прием пищи	Наименование блюда	Вышло Д	Пищевые вещества				ЭЦ ккал	Витамины (мг)							Минеральные в-в (мг.)						№
			Б	Ж	У	ЭЦ		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe						
Завтрак	Каша вязкая пшеничная молочная с маслом, сахаром	220	6,8	9,5	44,5	305,5	1	22,7	0,15	5,4	184	22,5	51,8	0,25	313						
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	25./10	2,0	7,0	12,5	131,0	0	0	0,03	0,2	1,1	240	46,5	0	12						
	Сыр твердый	24	8,5	17,3	12,5	86,4	0	0,2	0,06	0,05	132	81,6	7,5	0,2	15						
	Какао с молоком	200	2,32	2,9	20,4	117,2	7,94	22,6	0,2	0,6	125	20	74,4	0,1	434						
	Хлеб ржаной	35	0,6	0,25	17	75	0,015	0	0	1,1	8,1	28	11	0,25							
	Всего:		20,22	37	107	715,1	8,955	45,5	0,44	7,35	450	392	191,2	0,8							
	% соотношение					28,37%									389						
	Сок фруктовый ассорти	200	1	0	21,2	94	0,3	4,1	0,03	0,51	14	0	9	2,8							
	Пряники	30	1	1	5,2	33,6	0	0	0,03	0,2	48	33,8	13,1	1,2							
	2 завтрак	Пряники		2	1	26,4	127,6	0,3	4,1	0,06	0,71	62	33,8	22,1	4	53					
Обед	Всего:	80	1,6	3,4	15,8	104,8	0	3	0,02	0,5	27,8	0,04	5,6	0,6	53						
	Секла тушеная в сметанном соусе	250	10,3	9,78	39,8	347,8	0,005	27,4	0,005	0,95	29,2	0	8,7	21,7	43						
	Суп картофельный с рыбой	200	7,56	11,7	6,4	116,4	0,01	0	0,005	0,8	4	13	4,76	0,07	142						
	Плов с мясом говядины	200	0,14	0	27,4	88,1	0	0,9	0,1	0	77,8	36,3	19,1	3,5	349						
	Компот из смеси сухофруктов	90	6,8	0,08	45	203	0,05	0	0,015	1,1	5	16,3	6,8	0,15							
	Хлеб пшеничный	35	0,6	0,25	17,00	75	0,015	0	0,005	1,05	4,1	12,9	4,8	0,08							
	Хлеб ржаной		27	25,2	151	935,1	0,08	31,3	0,15	4,4	148	78,5	49,76	26,1							
	Всего:					35,33%									338						
	% соотношение														228						
	Фрукты (груши)	300	1,2	0	11,3	57	33,05	39	0,09	1,53	48	0	27	6,6	338						
Запеканка рисовая с творогом	150	17,5	29,4	15,1	244,3	0,2	0	0,02	0,1	57,7	33,5	12,8	0,9	228							
Полдник	Кофейный напиток сладкий	200	0,2	0,04	11,2	118,2	0,3	22,6	0,2	0,3	125	74,4	20	0,1	433						
Ужин	Всего:		18,9	29,4	37,5	419,5	33,55	61,6	0,31	1,93	231	108	59,8	7,6							
	% соотношение					10,63%								24							
	Сосиска вареная	75	11,4	24,6	0	267,00	0,02	0	0,01	1,1	4,3	13,3	5,06	0,15	24						
	Капуста тушеная с картофелем	180	10,5	9,52	15,4	250,3	2,13	1,93	0,05	4,31	28,4	23,1	2,5	0,93	299						
	Чай с сахаром	200	0,04	0	11	40	0,3	0,2	0	0	0,4	61,4	32,8	0,1	430						
	Булочка домашняя	50	5,26	8,93	32,6	200,2	2,56	0	0	0,03	1,7	26	135	17,8	135						
	Хлеб пшеничный	85	6,5	0,08	42	192	0,01	0	0,02	1,2	5,2	16,6	7	0,3							
	Хлеб ржаной	30	0,5	0,2	15,00	64	0,02	0	0,01	1,1	4,3	13,3	5,06	0,15							
	Всего:		34,2	43,3	116	1013,5	5,04	2,13	0,09	7,74	44,3	154	187,42	19,4							
	% соотношение					20,72%									386						
Ужин 2	Снежок 2,5%	200	5,6	5	22	155,4	0,2	0,3	0,06	0,14	240	192	28,2	0,2							
Итого за двенадцатый день:	Всего:		5,6	5	22	155,4	0,2	0,3	0,06	0,14	240	192	28,2	0,2							
	% соотношение		106,9	140	455	3332,6	48,13	145	1,08	22,1	1128	924	525,38	56,96							

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			ЭЦ ккал	Витамины (мг)							Минеральные в-в (мг.)					№
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	220	6,6	6,5	21,8	177,5	0,9	22	0,015	5,6	183	22,5	51,8	0,025	315				
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	25./10	2,0	7,0	12,5	131,0	0	0	0,03	0,2	1,1	240	46,5	0	12				
	Омлет натуральный	100	11	13,5	2	179	0,46	0	0,03	1,8	231	230	20	0,46	253				
	Какао с молоком	200	2,32	2,9	20,4	117,2	7,94	23	0,2	0,6	125	20	74,4	0,1	434				
	Хлеб ржаной	35	0,6	0,25	17	75	0,02	0	0	1,1	8,1	28	11	0,25					
	Всего:		22,52	30,15	73,7	679,7	9,32	45	0,275	9,3	549	540	203,7	0,835					
	% соотношение					26,76%													
2 завтрак	Сок фруктовый ассорти	200	1	0	21,2	94	0,3	4,1	0,03	0,51	14	0	9	2,8	389				
	Всего:		1	0	21,2	94	0,3	4,1	0,03	0,51	14	0	9	2,8					
Обед	Морковь тушеная протертая	80	0,88	2,8	7,3	81,8	0	3	0,03	0,5	27,8	0,005	5,6	0,4	75				
	Суп крестьянский с крупой на курином бульоне	250	8,3	15,1	21,2	365,5	####	27	0,005	0,95	29,2	0,0	8,7	21,73	92				
	Куры тушеные в сметанном соусе	90/40	20,5	27,5	6,4	336,6	2,17	2,3	0,005	4,95	38,7	24,6	3,2	0,7	143				
	Овощное рагу	180	16,5	9,5	38,5	223,5	0,01	0	0	0,8	4	13	4,76	0,07	291				
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,14	0	27,4	88,1	0	0,9	0,1	0	77,8	36,3	19,1	3,5	349				
	Хлеб пшеничный	90	6,8	0,08	45	203	0,05	0	0,015	1,1	5	16,3	6,8	0,15					
	Хлеб ржаной	35	0,6	0,25	17,00	75	0,02	0	0,005	1,05	4,1	12,9	4,8	0,075					
	Всего:		53,72	55,23	162,8	1373,5	2,25	34	0,16	9,35	187	103	52,96	26,63					
		% соотношение				35%													
	Полдник	Фрукты (груши)	300	1,2	0	11,25	57	33,1	39	0,09	1,53	48	0	27	6,6	338			
Печенье		30	2,3	3,54	22,3	125	0	0	0,03	0,2	58	33,8	13,1	1,2					
Кофейный напиток сладкий		200	0,2	0,04	11,2	118,2	0,3	23	0,2	0,3	125	74,4	20	0,1	433				
Всего:			3,7	3,58	44,75	300,2	33,4	62	0,32	2,03	231	108	60,1	7,9					
		% соотношение				7,93%													
Ужин	Тефтели из говядины	90	14,24	6,53	8,39	114,5	0,5	10,7	0,06	0,25	189	13,8	5,4	0,16	279				
	Красный основной соус	40	0,95	2,9	3,9	46	1,2	0	0	0,85	4,5	20,6	7,4	0,5	759				
	Рис отварной	180	1,97	3,57	24,37	109,5	0	0	0	0	1,3	0	0	0,7	355				
	Чай с сахаром	200	0,04	0	11	40	0,3	0,2	0,004	0	0,4	61,4	32,8	0,1	430				
	Ватрушка с творогом	75	6,1	13,86	20,3	158,3	2,56	0	0	0,02	1,2	5,2	16,6	7	445				
	Хлеб пшеничный	85	6,5	0,08	42	192	0,01	0	0,02	1,2	5,2	16,6	7	0,3					
	Хлеб ржаной	30	0,5	0,2	15,00	64	0,02	0	0,01	1,1	4,3	13,3	5,06	0,15					
	Всего:		30,3	27,14	124,96	724,3	4,59	11	0,094	3,42	206	151	192,4	19,41					
		% соотношение				24,01%													
	Ужин 2	Снежок 2,5%	200	5,6	5	22	155,4	0,2	0,3	0,06	0,14	240	192	28,2	0,2	386			
Всего:			5,6	5	22	155,4	0,2	0,3	0,06	0,14	240	192	28,2	0,2					
	% соотношение				3,30%														
Итого за четвертый день:			116,8	121,1	449,41	3327,1	50	155	0,939	24,7	1426	1095	546,3	57,77					

