



УТВЕРЖДАЮ

Директор КГКОУ
«Школа-интернат № 11» Сухарь Н.В.

Сухарь Н.В.
подпись ФИО

июня 2024 г.

**ПРИМЕРНОЕ ЧЕТЫРНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ВОЗРАСТОМ 12-18 ЛЕТ ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД
ДЛЯ НУЖД КГКОУ «ШКОЛА-ИНТЕРНАТ № 11»**

Меню составлено с использованием программного продукта «Вижен-Софт»: Питание в детском саду 2021. Питание в школе 2021, версия 1.2.5, принадлежащего ООО «Вижен-Софт», 194358, Санкт-Петербург, Придорожная аллея, д. 1/153, офис 302, номер лицензии 3186-3455-7560-1656. При составлении меню использованы:

1. Сборник технологических нормативов, рецептур, блюд и кулинарных изделий для дошкольных учреждений и детских оздоровительных организаций/Под ред. Профессора А.Я. Перевалова. 2013 – 576 с.
2. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. – СПб.: Речь. 2008. – 800 с.
3. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. М.: ДеЛи принт, 2011 – 544 с.
4. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. М.: ДеЛи принт, 2012 – 584 с

Составил: Инженер-технолог ООО НВФ ЦНТ *Я.В. Вяткина*



2024

1 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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мкг
Завтрак																				
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	200	4.0	10.3	28.7	229.1	0.13	6.85	0.09	0.01	0.29	165.91	30.89	181.91	0.68	19.78	0.02	1.06	0.00	181	2011
МАНДАРИН	100	0.8	0.2	7.3	36.9	0.05	15.20	0.01	0.00	0.03	31.50	9.90	15.30	0.09	155.00	0.00	0.14	0.00	118	2013
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	7.6	3.2	13.0	89.2	0.05	0.81	0.02	0.00	0.07	160.50	2.14	84.20	0.38	30.73	0.01	0.00	0.00	513	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	6.1	0.6	39.4	178.0	0.10	0.00	0.00	0.00	0.02	16.00	0.00	0.00	0.88	0.00	0.00	0.00	0.00	114	2013
Итого за прием пищи:	580	18.5	14.3	88.3	533.2	0.33	22.86	0.12	0.01	0.40	373.91	42.93	281.41	2.03	205.51	0.03	1.19	0.00		
II Завтрак																				
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	200	0.1	0.5	27.1	113.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.30	2.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	355	2011
Итого за прием пищи:	200	0.1	0.5	27.1	113.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.30	2.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																				
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	120	1.6	10.4	8.8	120.2	0.05	5.25	0.24	0.00	0.02	26.87	17.63	199.52	0.89	78.07	0.00	0.00	0.00	67	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1.9	7.0	15.8	133.5	0.06	6.31	0.00	0.01	0.18	41.34	22.63	50.76	0.30	9.31	0.00	0.15	0.00	88	2011
БИТОЧКИ ИЗ КУР	100	12.7	13.9	14.8	231.8	0.10	1.33	0.04	0.01	0.16	36.33	17.56	171.78	2.56	110.33	0.00	0.02	0.00	417	2013
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	4.5	0.7	36.0	176.4	0.90	1.80	0.11	0.00	0.04	47.30	14.04	42.30	0.14	61.40	0.02	0.08	0.00	202.1	2011
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	180	0.2	0.2	9.1	39.9	0.60	1.80	0.00	0.00	0.10	23.23	9.70	14.60	0.69	165.20	0.02	0.00	0.00	528	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	6.6	0.9	42.4	204.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	18.00	19.00	0.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	930	27.5	33.1	126.8	905.8	1.71	16.50	0.39	0.02	0.50	193.07	100.56	478.95	6.57	424.32	0.04	0.25	0.00		
Полдник																				
ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ	100	0.6	0.4	18.7	87.9	0.03	3.35	0.01	0.00	0.03	55.45	10.13	60.73	1.07	351.66	0.01	0.20	0.00	388	2012
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0.2	0.2	22.0	89.8	0.02	4.00	0.00	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	537	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.5	21.2	102.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.00	9.50	0.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	350	4.1	1.0	61.9	279.7	0.05	7.35	0.01	0.00	0.03	78.45	27.63	74.73	2.57	351.66	0.01	0.20	0.00		
Ужин																				
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	50	1.0	4.5	3.9	59.5	0.00	0.50	0.00	0.00	0.00	20.50	7.50	0.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	121	2013
МАКАРОННИК С МЯСОМ	250	23.3	24.7	50.9	541.0	0.21	0.11	0.11	0.01	0.08	73.11	24.30	93.80	0.32	49.40	0.01	1.16	0.00	292	2012
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2.5	2.5	8.0	65.0	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	144.80	15.20	84.60	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	378	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7.6	0.8	48.6	231.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	20.58	29.54	0.00	1.82	0.00	0.00	0.00	0.00	114	2013
Итого за прием пищи:	600	34.4	32.5	111.4	896.7	0.21	1.21	0.11	0.01	0.08	258.99	76.54	178.40	2.59	49.40	0.01	1.16	0.00		
Ужин 2																				
КЕФИР	200	5.8	5.0	8.0	106.0	0.08	0.50	0.00	0.00	0.00	252.00	30.00	196.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	435	2008
Итого за прием пищи:	200	5.8	5.0	8.0	106.0	0.08	0.50	0.00	0.00	0.00	252.00	30.00	196.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		90.4	86.4	423.5	2 834.6	2.38	48.41	0.63	0.03	1.02	1 167.72	279.77	1 209.49	13.96	1 030.89	0.10	2.80	0.00		

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мкг
Завтрак																				
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	7.0	9.3	32.9	243.6	0.21	0.06	0.00	0.00	0.20	120.78	28.11	180.57	0.54	101.12	0.00	0.03	0.00	273	2013
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0.4	0.4	8.9	39.0	0.00	4.00	0.00	0.00	0.00	14.40	7.20	9.90	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	338	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	3.1	2.4	18.2	112.8	0.03	0.22	0.02	0.03	0.07	102.80	2.14	74.70	0.35	38.50	0.01	0.02	0.00	380	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	6.1	0.6	39.4	178.0	0.10	0.00	0.00	0.00	0.02	16.00	0.00	0.00	0.88	0.00	0.00	0.00	0.00	114	2013
Итого за прием пищи:	580	16.6	12.8	99.4	573.4	0.34	4.28	0.02	0.03	0.29	253.98	37.45	265.17	3.77	139.62	0.01	0.05	0.00		
II Завтрак																				
БАНАН	100	1.1	0.3	20.8	89.0	0.00	10.00	0.00	0.00	0.00	8.00	42.00	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
СОК ТОМАТНЫЙ	180	1.7	0.2	5.1	31.4	0.00	0.72	0.00	0.00	0.00	11.34	6.48	0.00	1.13	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	280	2.8	0.5	25.9	120.4	0.00	10.72	0.00	0.00	0.00	19.34	48.48	0.00	1.73	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																				
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	120	0.7	9.3	8.0	103.5	0.07	11.40	0.09	0.00	0.15	36.73	34.70	28.55	1.55	38.17	0.00	0.08	0.00	2	2013
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	8.0	1.1	18.4	133.2	0.10	12.30	0.01	0.25	0.18	60.39	15.13	116.03	2.64	24.57	0.00	0.18	0.03	87	2012
ГУЛЯШ	100	11.5	30.4	2.6	330.4	0.23	1.24	0.09	0.11	1.22	11.99	18.77	176.92	2.49	82.30	0.00	0.09	0.02	260	2011
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	1.5	4.7	28.9	138.6	0.22	27.72	0.04	0.06	0.29	20.97	29.52	128.90	1.99	43.48	0.00	0.08	0.01	310	2011
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	1.62	0.00	0.00	0.81	0.00	0.00	0.00	349	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	6.6	0.9	42.4	204.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	18.00	19.00	0.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	930	28.3	46.4	109.0	944.5	0.62	52.67	0.23	0.42	1.83	155.54	118.74	450.41	10.67	189.32	0.00	0.43	0.06		
Полдник																				
ЗАКРЫТЫЙ БУТЕРБРОД С СЫРОМ	90	10.8	16.9	25.8	300.0	0.07	0.21	0.16	0.12	0.11	274.46	17.00	184.02	0.82	73.60	0.00	0.01	0.01	9	2008
СЫР(ПОРЦИЯМИ)	50	5.4	9.8	0.8	123.8	0.12	0.00	0.00	0.00	0.00	14.60	11.00	144.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	15	2008
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	200	0.6	0.0	33.0	136.0	0.02	12.00	0.00	0.00	0.00	10.00	8.00	14.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	537	2013
Итого за прием пищи:	340	16.8	26.7	59.6	559.8	0.21	12.21	0.16	0.12	0.11	299.06	36.00	342.02	2.22	73.60	0.00	0.01	0.01		
Ужин																				
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	100	11.9	17.3	8.6	253.0	0.00	0.10	0.00	0.00	1.04	75.70	18.30	91.20	0.15	63.30	0.00	0.20	0.01	271	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	230	5.4	6.5	13.5	157.2	0.06	25.92	0.17	0.01	0.11	79.57	43.75	141.97	2.67	451.21	0.02	0.02	0.00	346	2008
ЧАЙ	200	0.2	0.0	0.3	1.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.70	5.00	8.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.4	24.6	102.5	0.06	0.00	0.00	0.00	0.01	10.00	7.00	0.00	0.55	0.00	0.00	0.00	0.00	114	2013
Итого за прием пищи:	580	21.3	24.2	47.0	514.6	0.12	26.02	0.17	0.01	1.17	176.97	74.05	241.17	3.47	514.51	0.02	0.22	0.01		
Ужин 2																				
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5.6	4.9	9.3	104.8	0.08	3.00	0.02	0.00	0.00	252.00	29.00	189.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	434	2008
Итого за прием пищи:	200	5.6	4.9	9.3	104.8	0.08	3.00	0.02	0.00	0.00	252.00	29.00	189.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		91.4	115.4	350.1	2 817.5	1.37	108.90	0.60	0.59	3.41	1 156.90	343.73	1 487.77	23.86	917.05	0.03	0.71	0.07		

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мкг
Завтрак																				
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	1.8	4.2	25.1	135.0	0.07	1.04	0.05	0.09	0.22	108.20	26.61	185.45	0.20	188.53	0.01	1.30	0.10	274	2013
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	40	9.8	11.0	0.0	138.2	0.02	0.20	0.12	0.00	0.00	353.76	12.68	201.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	14	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	30	1.5	22.7	0.3	182.3	0.00	0.00	0.21	0.00	0.00	3.00	0.00	6.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.2	2.8	11.9	85.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	154.07	20.99	0.00	0.22	0.00	0.00	0.00	0.00	382	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	6.0	0.6	38.9	185.0	0.09	0.00	0.00	0.00	0.02	16.00	0.00	0.00	0.88	0.00	0.00	0.00	0.00	114	2013
Итого за прием пищи:	550	22.3	41.2	76.2	725.9	0.18	1.24	0.38	0.09	0.24	635.03	60.28	392.45	1.70	188.53	0.01	1.30	0.10		
II Завтрак																				
ГРУША	100	0.4	0.3	10.3	47.0	0.02	5.00	0.00	0.00	0.03	19.00	12.00	66.00	2.00	155.00	0.10	0.10	0.00	118	2013
ТВОРОЖОК ДЕТСКИЙ С ФРУКТОВЫМ НАПОЛНИТЕЛЕМ ПОРЦИОННЫЙ	100	7.3	3.5	4.7	79.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	100.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ТТК	2021
Итого за прием пищи:	200	7.7	3.8	15.0	126.5	0.02	5.00	0.00	0.00	0.03	119.00	12.00	66.00	2.00	155.00	0.10	0.10	0.00		
Обед																				
СЕЛЬДЬ С КАРТОФЕЛЕМ	150	5.3	9.5	19.2	180.0	0.00	8.70	0.00	0.00	0.00	69.45	11.25	123.75	2.30	156.75	0.00	0.00	0.00	77	2011
СУП ЛЕТНИЙ ОВОЩНОЙ	250	2.0	4.4	11.1	91.3	0.09	14.00	0.31	0.00	0.25	46.01	9.25	140.77	0.13	60.38	0.00	0.03	0.01	103	2008
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	120	6.3	5.4	8.5	107.3	0.21	2.25	0.08	0.12	0.31	26.97	11.30	98.73	1.41	269.13	0.03	0.40	0.01	255	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	2.1	6.0	57.1	264.0	0.25	0.00	0.05	0.00	0.00	22.18	63.55	243.94	1.20	102.90	0.00	0.00	0.00	181	2008
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0.8	0.0	12.4	53.0	0.00	0.18	0.09	0.00	0.00	28.44	6.67	17.73	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	401	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	120	7.9	1.1	50.9	244.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	21.60	22.80	0.00	2.40	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	1000	24.4	26.3	159.2	940.4	0.55	25.13	0.53	0.12	0.56	214.64	124.82	624.92	7.54	589.16	0.03	0.42	0.03		
Полдник																				
ЯБЛОКИ ПЕЧЕННЫЕ	150	0.6	0.6	36.6	154.2	0.00	24.45	0.00	0.00	0.00	36.75	18.30	91.65	0.30	53.40	0.00	0.20	0.00	386	2012
СОК МУЛЬТИФРУКТОВЫЙ	200	1.0	0.2	19.8	86.0	0.02	4.00	0.00	0.00	0.00	14.00	6.00	14.00	0.85	0.00	0.00	0.00	0.00	537	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.4	24.6	101.7	0.06	0.00	0.00	0.00	0.02	10.00	0.00	0.00	0.55	0.00	0.00	0.00	0.00	114	2013
Итого за прием пищи:	400	5.4	1.2	81.0	341.9	0.08	28.45	0.00	0.00	0.02	60.75	24.30	105.65	1.70	53.40	0.00	0.20	0.00		
Ужин																				
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50	0.4	0.1	0.9	6.5	0.01	2.50	0.00	0.00	0.10	11.50	7.00	12.00	0.30	50.50	0.00	0.00	0.00		2008
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	250	18.4	19.3	24.3	413.2	0.00	12.84	0.48	0.00	0.43	91.30	47.25	269.48	1.25	133.15	0.00	0.75	0.01	311	2008
ЧАЙ С ДЖЕМОМ	200	0.2	0.0	7.3	28.7	0.00	1.60	0.00	0.00	0.00	12.60	5.20	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	392	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7.6	0.8	49.1	222.5	0.11	0.00	0.00	0.00	0.04	19.95	0.00	0.00	1.10	0.00	0.00	0.00	0.00	114	2013
Итого за прием пищи:	600	26.6	20.1	81.5	670.9	0.12	16.94	0.48	0.00	0.56	135.35	59.45	281.48	2.75	183.65	0.00	0.75	0.01		
Ужин 2																				
ЙОГУРТ	200	5.2	5.0	9.0	101.9	0.00	1.40	0.00	0.00	0.00	240.00	18.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	536	2013
Итого за прием пищи:	200	5.2	5.0	9.0	101.9	0.00	1.40	0.00	0.00	0.00	240.00	18.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		91.6	97.6	421.9	2 907.4	0.95	78.16	1.39	0.21	1.41	1 404.77	298.86	1 470.50	15.69	1 169.74	0.14	2.77	0.14		

4 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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мкг
Завтрак																				
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	5.4	7.5	30.2	209.5	0.06	0.22	0.23	0.02	2.23	60.09	20.71	83.13	0.82	61.28	0.01	2.66	0.06	285	2013
МАНДАРИН	100	0.8	0.2	7.3	36.9	0.05	15.20	0.01	0.00	0.03	31.50	9.90	15.30	0.09	155.00	0.00	0.14	0.00	118	2013
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	7.6	3.2	13.0	89.2	0.05	0.81	0.02	0.00	0.07	160.50	2.14	84.20	0.38	30.73	0.01	0.00	0.00	513	2013
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	4.6	6.0	14.5	115.2	0.00	0.09	0.00	0.00	0.00	82.00	11.70	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	96	2013
Итого за прием пищи:	550	18.3	16.8	65.0	450.8	0.16	16.32	0.26	0.02	2.33	334.09	44.45	182.63	1.39	247.01	0.02	2.80	0.06		
II Завтрак																				
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	200	0.1	0.5	27.1	113.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.30	2.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	355	2011
Итого за прием пищи:	200	0.1	0.5	27.1	113.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.30	2.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																				
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК С ЯЙЦОМ	120	1.7	10.6	5.4	123.7	0.00	2.42	0.00	0.00	0.00	33.60	46.93	26.53	2.42	50.90	0.00	0.21	0.00	65	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	12.6	6.1	14.5	163.9	0.24	4.40	0.00	0.02	0.30	96.75	15.30	104.30	2.66	71.60	0.00	0.11	0.00	84	2012
БИТОЧКИ ИЗ КУР	100	12.7	13.9	14.8	231.8	0.10	1.33	0.04	0.02	0.16	147.44	17.56	149.00	2.56	165.89	0.00	0.22	0.00	417	2013
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	200	3.7	8.5	19.6	171.1	0.02	5.10	0.15	0.00	0.21	88.20	33.80	76.70	0.04	141.80	0.00	0.28	0.00	201	2013
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	180	0.2	0.2	9.1	39.9	0.60	1.80	0.00	0.00	0.10	23.23	9.70	14.60	0.69	165.20	0.02	0.00	0.00	528	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	6.6	0.9	42.4	204.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	18.00	19.00	0.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	950	37.4	40.3	105.7	934.3	0.96	15.05	0.19	0.04	0.77	407.22	142.29	371.13	10.37	595.39	0.02	0.82	0.00		
Полдник																				
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	70	4.5	5.9	30.0	191.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	18.53	13.02	0.00	2.78	0.00	0.00	0.00	0.00	6	2011
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	80	9.9	9.4	0.5	122.6	0.04	0.00	0.26	0.01	0.35	124.22	11.54	188.30	2.32	98.04	0.01	1.30	0.02	209	2011
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0.2	0.2	22.0	89.8	0.02	4.00	0.00	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	537	2013
Итого за прием пищи:	350	14.6	15.5	52.5	403.5	0.06	4.00	0.26	0.01	0.35	156.75	32.56	202.30	5.20	98.04	0.01	1.30	0.02		
Ужин																				
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ	120	7.4	1.1	2.2	48.4	0.10	0.96	0.07	0.07	0.08	110.55	14.70	265.31	1.10	175.03	0.02	1.68	0.01	244	2012
ВАРЕНИКИ С КАПУСТОЙ	185	2.1	10.1	10.0	179.3	0.02	5.30	0.00	0.00	0.00	82.10	15.40	76.60	0.03	82.70	0.00	0.30	0.00	443	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.2	0.0	5.4	23.6	0.00	1.15	0.00	0.00	0.01	14.40	5.76	7.32	0.65	32.01	0.00	0.00	0.00	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7.6	0.8	49.1	222.5	0.11	0.00	0.00	0.00	0.04	19.95	0.00	0.00	1.10	0.00	0.00	0.00	0.00	114	2013
Итого за прием пищи:	605	17.3	12.0	66.7	473.8	0.23	7.41	0.07	0.07	0.13	227.00	35.86	349.23	2.88	289.74	0.02	1.98	0.01		
Ужин 2																				
РЯЖЕНКА	200	5.3	5.0	8.0	98.2	0.04	0.60	0.00	0.00	0.00	248.00	28.00	184.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	435	2008
Итого за прием пищи:	200	5.3	5.0	8.0	98.2	0.04	0.60	0.00	0.00	0.00	248.00	28.00	184.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		93.0	90.1	325.0	2 473.9	1.45	43.38	0.79	0.14	3.57	1 384.36	285.25	1 289.29	19.84	1 230.17	0.07	6.90	0.09		

5 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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мкг
Завтрак																				
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	17.3	12.3	21.7	243.6	0.04	0.19	0.08	0.08	0.25	166.93	19.36	109.48	1.75	178.06	0.00	0.38	0.00	219	2011
АПЕЛЬСИН	100	0.9	0.2	7.9	41.7	0.03	24.00	0.01	0.00	0.03	30.60	11.70	70.20	0.27	197.00	0.02	2.00	0.00	118	2013
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2.5	2.5	8.0	65.0	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	144.80	15.20	84.60	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	378	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	102.0	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	114	2013
Итого за прием пищи:	550	24.4	15.3	61.9	452.3	0.07	24.79	0.09	0.08	0.28	342.33	46.26	264.28	2.07	375.06	0.02	2.38	0.00		
II Завтрак																				
КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД	200	0.2	0.5	22.0	110.0	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	14.30	1.88	8.35	0.11	2.15	0.00	0.00	0.00	518	2013
Итого за прием пищи:	200	0.2	0.5	22.0	110.0	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	14.30	1.88	8.35	0.11	2.15	0.00	0.00	0.00		
Обед																				
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	120	0.5	11.2	12.2	151.4	0.01	3.52	0.12	0.00	0.22	31.20	16.04	43.04	1.46	21.96	0.00	0.20	0.00	121	2013
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2.3	4.4	23.3	151.6	0.11	17.88	0.20	0.03	0.18	50.38	14.25	82.88	1.80	138.26	0.00	1.25	0.00	91	2008
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ ("ЕЖИКИ")	100	11.0	17.8	24.3	278.8	0.16	1.33	0.44	0.02	0.16	126.19	30.21	125.08	0.22	126.70	0.00	0.44	0.02	395	2013
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	200	4.7	5.6	16.1	136.7	0.05	22.54	0.15	0.01	0.10	69.20	38.05	123.47	2.32	392.40	0.02	0.02	0.00	346	2008
ЧАЙ	200	0.2	0.0	0.3	1.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.70	5.00	8.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	6.6	0.9	42.4	204.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	18.00	19.00	0.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	970	25.2	39.9	118.6	924.4	0.33	45.27	0.91	0.06	0.65	306.67	122.56	382.47	7.90	679.32	0.02	1.91	0.02		
Полдник																				
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	5.1	6.4	10.2	122.8	0.20	1.04	0.15	0.07	0.50	96.90	56.30	85.90	1.19	206.12	0.00	1.25	0.00	93	2012
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	180	0.5	0.0	29.7	122.4	0.04	10.80	0.11	0.00	0.07	9.00	21.60	27.00	0.36	273.60	0.00	0.00	0.00	537	2013
Итого за прием пищи:	430	5.7	6.4	39.9	245.2	0.24	11.84	0.26	0.07	0.57	105.90	77.90	112.90	1.55	479.72	0.00	1.25	0.00		
Ужин																				
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	120	10.6	7.4	13.2	154.7	0.00	4.32	0.00	0.00	0.00	37.42	10.44	87.68	3.12	134.46	0.00	0.36	0.00	282	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	230	5.8	0.9	46.0	225.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	37.19	7.28	0.00	0.26	0.00	0.00	0.00	0.00	202.1	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.1	4.8	21.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.40	5.00	8.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.6	0.5	29.5	122.0	0.07	0.00	0.00	0.00	0.02	12.00	0.00	0.00	0.66	0.00	0.00	0.00	0.00	114	2013
Итого за прием пищи:	610	21.1	8.9	93.5	523.8	0.07	4.32	0.00	0.00	0.02	98.01	22.72	95.68	4.13	134.46	0.00	0.36	0.00		
Ужин 2																				
КЕФИР	200	5.8	5.0	8.0	106.0	0.08	0.50	0.00	0.00	0.00	252.00	30.00	196.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	435	2008
Итого за прием пищи:	200	5.8	5.0	8.0	106.0	0.08	0.50	0.00	0.00	0.00	252.00	30.00	196.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		82.4	76.0	343.9	2 361.7	0.79	87.92	1.26	0.20	1.52	1 119.2 1	301.31	1 059.6 8	15.97	1 670.7 2	0.04	5.90	0.02		

6 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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мкг
Завтрак																				
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	13.4	10.2	1.9	169.8	0.00	0.27	0.00	0.00	0.00	90.38	11.82	174.39	1.19	156.02	0.00	0.27	0.00	210	2011
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50	2.0	9.1	19.4	156.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.36	4.09	0.00	0.09	0.00	0.00	0.00	0.00	1	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	180	2.9	2.5	10.7	76.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	138.70	18.90	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	382	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7.4	0.8	48.2	238.5	0.11	0.00	0.00	0.00	0.03	20.00	0.00	0.00	1.10	0.00	0.00	0.00	0.00	114	2013
Итого за прием пищи:	530	25.6	22.6	80.2	641.3	0.11	0.27	0.00	0.00	0.03	259.43	34.81	174.39	3.18	156.02	0.00	0.27	0.00		
II Завтрак																				
ГРУША ПЕЧЕНАЯ	60	0.3	0.3	22.1	99.0	0.02	3.00	0.00	0.00	0.00	41.00	24.80	26.60	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	423	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0.1	0.0	5.0	21.7	0.00	1.12	0.00	0.00	0.00	9.09	2.20	1.39	0.06	12.04	0.00	0.00	0.00	431	2008
Итого за прием пищи:	260	0.4	0.3	27.1	120.7	0.02	4.12	0.00	0.00	0.00	50.09	27.00	27.99	0.46	12.04	0.00	0.00	0.00		
Обед																				
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	120	2.2	8.6	12.0	135.6	0.00	9.00	0.00	0.00	0.00	54.00	21.72	0.00	1.56	0.00	0.00	0.00	0.00	42	2011
БОРЩ С МЯСОМ ПТИЦЫ СО СМЕТАНОЙ	300	4.2	11.6	20.5	202.6	0.00	10.35	0.00	0.00	0.00	97.50	10.60	43.92	0.30	190.87	0.00	1.55	0.00	81	2011
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	120	11.7	6.4	14.7	179.6	0.00	0.36	0.00	0.00	0.00	182.09	23.73	267.43	2.56	132.94	0.00	1.92	0.00	254	2012
РИС ОТВАРНОЙ	180	0.5	7.5	44.0	242.6	0.30	0.00	0.06	0.00	0.00	3.59	12.74	73.02	0.72	121.10	0.00	0.00	0.00	325	2008
КОМПОТ ИЗ ЯГОД	180	0.1	0.0	6.5	28.7	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	9.92	4.32	0.11	0.00	0.72	0.00	0.00	0.00	526	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	6.6	0.9	42.4	204.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	18.00	19.00	0.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	1000	25.3	35.0	140.2	993.0	0.30	20.91	0.06	0.00	0.00	365.09	92.11	384.48	7.14	445.63	0.00	3.47	0.00		
Полдник																				
ЯБЛОКИ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ТВОРОГОМ	200	4.0	10.9	21.3	182.0	0.00	30.27	0.00	0.00	0.00	92.02	23.70	111.49	1.17	152.17	0.00	1.30	0.00	390	2012
СОК МУЛЬТИФРУКТОВЫЙ	200	0.2	0.2	19.8	86.0	0.02	4.00	0.00	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	537	2013
Итого за прием пищи:	400	4.2	11.1	41.1	268.0	0.02	34.27	0.00	0.00	0.00	106.02	31.70	125.49	1.97	152.17	0.00	1.30	0.00		
Ужин																				
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	16.7	8.8	16.3	234.9	1.20	1.20	0.26	0.00	0.22	123.00	61.80	103.22	2.10	261.70	0.00	3.20	0.10	235	2011
КАПУСТА, ТУШЕННАЯ В МОЛОКЕ	200	5.4	3.9	12.2	142.5	0.00	24.60	0.30	0.00	0.00	67.20	59.00	123.40	3.30	267.10	0.00	0.03	0.01	337	2012
ЧАЙ С ДЖЕМОМ	200	0.2	0.0	7.3	28.7	0.00	1.60	0.00	0.00	0.00	12.60	5.20	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	392	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7.4	0.6	48.2	238.5	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	114	2013
Итого за прием пищи:	620	29.7	13.3	84.0	644.6	1.20	27.40	0.56	0.00	0.22	202.80	126.00	226.62	5.50	528.80	0.00	3.23	0.11		
Ужин 2																				
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5.6	4.9	9.3	104.8	0.08	3.00	0.02	0.00	0.00	252.00	29.00	189.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	434	2008
Итого за прием пищи:	200	5.6	4.9	9.3	104.8	0.08	3.00	0.02	0.00	0.00	252.00	29.00	189.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		90.8	87.1	381.9	2 772.4	1.73	89.98	0.64	0.00	0.25	1 235.44	340.62	1 127.97	20.25	1 294.66	0.00	8.27	0.11		

7 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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мкг
Завтрак																				
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	3.2	10.2	32.0	232.6	0.13	1.29	0.05	0.00	0.00	100.66	29.10	188.00	0.50	118.30	0.00	0.60	0.00	189	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	50	6.4	10.6	0.8	123.9	0.11	0.00	0.00	0.00	0.08	14.50	11.00	89.00	1.00	121.50	0.00	0.00	0.00	15	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	7.6	3.2	13.0	89.2	0.05	0.81	0.02	0.00	0.07	160.50	2.14	84.20	0.38	30.73	0.01	0.00	0.00	513	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7.7	0.8	49.6	222.5	0.13	0.00	0.00	0.00	0.03	20.16	0.00	0.00	1.10	0.00	0.00	0.00	0.00	114	2013
Итого за прием пищи:	550	24.9	24.8	95.4	668.2	0.42	2.10	0.07	0.00	0.17	295.82	42.24	361.20	2.98	270.53	0.01	0.60	0.00		
II Завтрак																				
МАНДАРИН	100	0.8	0.2	7.3	36.9	0.05	15.20	0.01	0.00	0.03	31.50	9.90	15.30	0.09	155.00	0.00	0.14	0.00	118	2013
ТВОРОЖОК ДЕТСКИЙ С ФРУКТОВЫМ НАПОЛНИТЕЛЕМ ПОРЦИОННЫЙ	100	7.3	3.5	4.7	79.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	100.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ТТК	2021
Итого за прием пищи:	200	8.1	3.7	12.0	116.4	0.05	15.20	0.01	0.00	0.03	131.50	9.90	15.30	0.09	155.00	0.00	0.14	0.00		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	120	5.6	10.9	14.8	179.9	0.02	7.20	0.06	0.00	0.00	63.00	27.84	151.20	1.74	103.92	0.00	0.36	0.00	48	2008
СУП-ПЮРЕ ИЗ ПТИЦЫ	300	6.5	14.0	24.1	247.8	0.00	2.25	0.00	0.00	0.01	91.47	12.10	77.70	1.10	0.00	0.00	0.00	0.00	104	2012
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	120	6.3	5.4	8.5	107.3	0.21	2.25	0.08	0.12	0.31	26.97	11.30	98.73	1.41	269.13	0.03	0.40	0.01	255	2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	2.2	5.8	29.2	167.2	0.16	6.84	0.00	0.00	0.13	46.81	17.46	0.00	0.18	0.00	0.00	0.00	0.00	434	2013
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	180	0.2	0.2	9.1	39.9	0.60	1.80	0.00	0.00	0.10	23.23	9.70	14.60	0.69	165.20	0.02	0.00	0.00	528	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	6.6	0.9	42.4	204.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	18.00	19.00	0.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	1000	27.3	37.1	128.0	946.1	1.00	20.34	0.14	0.12	0.54	269.48	97.41	342.23	7.12	538.25	0.05	0.76	0.01		
Полдник																				
ЗАПЕКАНКА МАННАЯ С ИЗЮМОМ	180	4.4	10.0	36.0	301.6	0.00	0.50	0.00	0.00	0.00	100.00	47.80	56.10	1.84	194.52	0.00	1.34	0.00	280	2013
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0.2	0.2	22.0	89.8	0.02	4.00	0.00	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	537	2013
Итого за прием пищи:	380	4.6	10.2	58.0	391.4	0.02	4.50	0.00	0.00	0.00	114.00	55.80	70.10	1.94	194.52	0.00	1.34	0.00		
Ужин																				
МЯСО ОТВАРНОЕ	100	7.5	4.3	4.0	84.7	0.06	0.30	0.00	0.00	0.00	29.88	11.87	183.26	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	252	2008
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	200	3.7	8.5	19.6	171.1	0.21	5.10	0.15	0.00	0.21	63.70	48.30	76.70	0.08	41.80	0.00	0.08	0.00	201	2013
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.3	0.0	4.8	20.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	14.40	5.70	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7.5	0.8	48.6	222.5	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	114	2013
Итого за прием пищи:	600	19.0	13.6	77.0	498.7	0.27	5.40	0.15	0.00	0.21	107.98	65.87	259.96	0.98	41.80	0.00	0.08	0.00		
Ужин 2																				
ЙОГУРТ	200	5.2	5.0	9.0	101.9	0.00	1.40	0.00	0.00	0.00	240.00	18.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	536	2013
Итого за прием пищи:	200	5.2	5.0	9.0	101.9	0.00	1.40	0.00	0.00	0.00	240.00	18.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		89.1	94.4	379.4	2 722.6	1.75	48.94	0.37	0.12	0.95	1 158.78	289.22	1 048.79	13.12	1 200.10	0.06	2.91	0.01		

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мкг	
Завтрак																					
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	200	4.0	10.3	28.7	229.1	0.13	6.85	0.09	0.01	0.29	165.91	30.89	181.91	0.68	19.78	0.02	1.06	0.00	181	2011	
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	50	2.5	5.0	15.6	106.4	0.00	0.20	0.00	0.00	0.00	164.30	5.30	0.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2.5	2.5	8.0	65.0	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	144.80	15.20	84.60	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	378	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7.6	0.8	49.2	238.5	0.11	0.00	0.00	0.00	0.03	20.00	0.00	0.00	1.10	0.00	0.00	0.00	0.00	114	2013	
Итого за прием пищи:	550	16.6	18.6	101.5	639.0	0.24	7.65	0.09	0.01	0.32	495.01	51.39	266.51	2.83	19.78	0.02	1.06	0.00			
II Завтрак																					
БАНАН	100	1.1	0.3	20.8	89.0	0.00	10.00	0.00	0.00	0.00	8.00	42.00	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00		2008	
СОК ТОМАТНЫЙ	180	1.7	0.2	5.1	31.4	0.00	0.72	0.00	0.00	0.00	11.34	6.48	0.00	1.13	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008	
Итого за прием пищи:	280	2.8	0.5	25.9	120.4	0.00	10.72	0.00	0.00	0.00	19.34	48.48	0.00	1.73	0.00	0.00	0.00	0.00			
Обед																					
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	120	1.6	10.4	8.8	120.2	0.05	5.25	0.24	0.00	0.02	26.87	17.63	199.52	0.89	78.07	0.00	0.00	0.00	67	2011	
СУП ЛЕТНИЙ ОВОЩНОЙ	250	2.0	4.4	11.1	91.3	0.09	14.00	0.31	0.00	0.25	46.01	9.25	140.77	0.13	60.38	0.00	0.03	0.01	103	2008	
ПЕЛЬМЕНИ МЯСНЫЕ ОТВАРНЫЕ	200	17.7	15.7	30.6	333.9	0.09	0.22	0.06	0.03	0.12	26.87	20.24	185.49	2.14	290.15	0.02	0.04	0.01	440	2012	
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	1.62	0.00	0.00	0.81	0.00	0.00	0.00	349	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	120	7.9	1.1	50.9	244.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	21.60	22.80	0.00	2.40	0.00	0.00	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	870	29.2	31.5	110.1	824.9	0.22	19.48	0.61	0.03	0.40	128.80	71.55	525.78	5.56	429.41	0.02	0.07	0.02			
Полдник																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	300	6.1	7.7	12.2	147.5	0.24	1.25	0.18	0.08	0.60	116.34	67.60	103.13	1.43	247.48	0.00	1.50	0.00	93	2012	
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	200	0.6	0.0	33.0	136.0	0.04	12.00	0.12	0.00	0.08	10.00	24.00	30.00	0.40	304.00	0.00	0.00	0.00	537	2013	
Итого за прием пищи:	500	6.7	7.7	45.2	283.5	0.28	13.25	0.30	0.08	0.68	126.34	91.60	133.13	1.83	551.48	0.00	1.50	0.00			
Ужин																					
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ	120	12.1	13.7	17.2	193.0	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	82.80	33.00	116.10	2.00	113.60	0.00	0.70	0.00	260	2012	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	200	4.7	5.6	16.1	136.7	0.05	22.54	0.15	0.01	0.10	69.20	38.05	123.47	2.32	392.40	0.02	0.02	0.00	346	2008	
ЧАЙ	200	0.2	0.0	0.3	1.9	0.00	0.03	0.00	0.00	0.01	11.66	4.97	5.93	0.59	20.44	0.00	0.00	0.00	430	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	6.1	0.6	39.4	190.9	0.10	0.00	0.00	0.00	0.02	16.03	0.00	0.00	0.88	0.00	0.00	0.00	0.00	114	2013	
Итого за прием пищи:	600	23.1	20.0	73.0	522.4	0.15	22.67	0.15	0.01	0.13	179.69	76.02	245.50	5.79	526.44	0.02	0.72	0.00			
Ужин 2																					
РЯЖЕНКА	200	5.3	5.0	8.0	98.2	0.04	0.60	0.00	0.00	0.00	248.00	28.00	184.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	435	2008	
Итого за прием пищи:	200	5.3	5.0	8.0	98.2	0.04	0.60	0.00	0.00	0.00	248.00	28.00	184.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Всего за день:		83.8	83.3	363.8	2 488.5	0.94	74.36	1.15	0.12	1.53	1 197.18	367.04	1 354.92	17.74	1 527.11	0.06	3.35	0.02			

9 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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мкг		
Завтрак																						
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	7.0	9.3	32.9	243.6	0.21	0.06	0.00	0.00	0.20	120.78	28.11	180.57	0.54	101.12	0.00	0.03	0.00	273	2013		
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	50	12.3	13.8	0.0	172.8	0.03	0.25	0.15	0.00	0.00	442.20	15.85	251.25	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	14	2008		
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.2	2.8	11.9	85.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	154.07	20.99	0.00	0.89	0.00	0.00	0.00	0.00	382	2011		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7.5	0.8	48.6	231.2	0.11	0.00	0.00	0.00	0.03	20.17	7.33	0.00	1.25	0.00	0.00	0.00	0.00	114	2013		
Итого за прием пищи:	550	30.0	26.6	93.4	733.0	0.34	0.31	0.15	0.00	0.23	737.22	72.29	431.82	3.18	101.12	0.00	0.03	0.00				
II Завтрак																						
ГРУША	100	0.2	0.1	6.0	25.7	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	118	2013		
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ ФРУКТОВЫЙ	180	2.4	2.2	20.9	113.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	54.00	1.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	ТТК			
Итого за прием пищи:	280	2.6	2.3	26.9	138.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	54.00	1.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00				
Обед																						
СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	150	13.1	15.2	5.0	209.0	0.00	0.15	0.00	0.00	0.00	78.60	16.95	251.10	3.00	0.00	0.00	0.00	0.00	76	2011		
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	8.0	1.1	18.4	133.2	0.10	12.30	0.01	0.25	0.18	60.39	15.13	116.03	2.64	24.57	0.00	0.18	0.03	87	2012		
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	300	8.3	20.9	30.3	363.4	0.12	2.40	0.01	0.00	0.00	25.20	43.21	178.40	2.50	147.86	0.00	0.50	0.00	258	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.1	4.8	21.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.40	5.00	8.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	6.6	0.9	42.4	204.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	18.00	19.00	0.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008		
Итого за прием пищи:	1000	36.2	38.2	100.8	931.1	0.22	14.85	0.02	0.25	0.18	193.60	99.28	553.53	10.24	172.43	0.00	0.68	0.03				
Полдник																						
ЯБЛОКИ ПЕЧЕННЫЕ	100	0.4	0.4	24.4	102.8	0.00	16.30	0.00	0.00	0.00	24.50	12.20	61.10	0.20	35.60	0.00	0.13	0.00	386	2012		
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	60	3.5	10.9	23.2	204.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	12.40	6.40	0.00	0.10	97.40	0.00	0.00	0.00	1	2011		
КОМПОТ ИЗ ЯГОД	200	0.1	0.1	5.9	27.5	0.00	1.80	0.00	0.00	0.00	11.97	5.85	0.16	0.00	0.75	0.00	0.00	0.00	526	2013		
Итого за прием пищи:	360	4.0	11.3	53.5	334.3	0.00	18.10	0.00	0.00	0.00	48.87	24.45	61.26	0.30	133.75	0.00	0.13	0.00				
Ужин																						
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50	0.4	0.1	0.9	6.5	0.01	2.50	0.00	0.00	0.10	11.50	7.00	12.00	0.30	50.50	0.00	0.00	0.00		2008		
БЕДРО КУРИНОЕ ЗАПЕЧЕННОЕ	120	17.7	21.9	16.7	299.9	0.00	2.13	0.00	0.00	0.00	115.25	11.60	194.89	2.23	215.43	0.00	1.48	0.00		ТТК		
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	200	1.9	5.8	26.7	147.4	0.00	3.91	0.00	0.00	0.00	71.46	17.00	104.02	1.02	176.92	0.00	0.03	0.00	322	2012		
ЧАЙ С ДЖЕМОМ	200	0.2	0.0	7.3	28.7	0.00	2.60	0.00	0.00	0.00	12.60	5.20	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	392	2012		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	6.1	0.6	39.4	164.0	0.10	0.00	0.00	0.00	0.02	16.00	0.00	0.00	0.88	0.00	0.00	0.00	0.00	114	2013		
Итого за прием пищи:	650	26.3	28.4	90.9	646.5	0.11	11.15	0.00	0.00	0.12	226.81	40.80	310.90	4.53	442.84	0.00	1.51	0.00				
Ужин 2																						
КЕФИР	200	5.8	5.0	8.0	106.0	0.08	0.50	0.00	0.00	0.00	252.00	30.00	196.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	435	2008		
Итого за прием пищи:	200	5.8	5.0	8.0	106.0	0.08	0.50	0.00	0.00	0.00	252.00	30.00	196.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00				
Всего за день:		104.9	111.8	373.5	2 889.6	0.75	44.91	0.17	0.25	0.53	1 512.49	267.83	1 553.51	18.56	850.14	0.00	2.35	0.03				

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мкг
Завтрак																				
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	3.2	10.2	32.0	232.6	0.13	1.29	0.05	0.00	0.00	100.66	29.10	188.00	0.50	118.30	0.00	0.60	0.00	189	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	1.0	15.1	0.2	121.5	0.00	0.00	0.14	0.00	0.00	5.00	0.00	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008
ДЖЕМ	50	0.4	0.1	12.5	110.1	0.00	10.25	0.00	0.00	0.00	24.24	7.88	0.00	1.63	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	7.6	3.2	13.0	89.2	0.05	0.81	0.02	0.00	0.07	160.50	2.14	84.20	0.38	30.73	0.01	0.00	0.00	513	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	6.1	0.6	39.4	178.0	0.10	0.00	0.00	0.00	0.02	16.00	0.00	0.00	0.88	0.00	0.00	0.00	0.00	114	2013
Итого за прием пищи:	550	18.3	29.3	97.1	731.4	0.28	12.35	0.21	0.00	0.09	306.40	39.12	276.20	3.39	149.03	0.01	0.60	0.00		
II Завтрак																				
АПЕЛЬСИН	100	0.9	0.2	7.9	35.3	0.00	24.00	0.00	0.00	0.00	30.60	8.70	0.00	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	118	2013
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	2.9	1.0	9.2	68.3	0.00	1.00	0.00	0.00	0.00	8.60	4.30	0.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	434	2011
Итого за прием пищи:	150	3.8	1.2	17.1	103.6	0.00	25.00	0.00	0.00	0.00	39.20	13.00	0.00	1.30	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																				
САЛАТ "СВЕКОЛКА"	120	1.0	9.1	11.4	163.7	0.10	4.20	0.05	0.00	0.12	81.60	31.32	61.20	2.46	26.76	0.00	0.96	0.00	50	2008
СУП ГОРОХОВЫЙ	200	5.2	5.0	29.2	193.7	0.09	1.10	0.00	0.00	0.14	44.30	24.20	64.70	1.62	139.60	0.00	0.30	0.00	149	2013
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	120	6.5	7.1	12.0	177.8	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	86.90	29.30	106.45	1.11	133.19	0.00	0.72	0.00	255	2012
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	1.5	4.7	28.9	138.6	0.22	27.72	0.04	0.06	0.29	20.97	29.52	128.90	1.99	43.48	0.00	0.08	0.01	310	2011
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	180	0.2	0.2	9.1	39.9	0.60	1.80	0.00	0.00	0.10	23.23	9.70	14.60	0.69	165.20	0.02	0.00	0.00	528	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	6.6	0.9	42.4	204.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	18.00	19.00	0.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	900	21.0	27.0	133.1	917.7	1.00	35.42	0.08	0.06	0.65	275.00	143.04	375.85	9.87	508.22	0.02	2.06	0.01		
Полдник																				
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	100	9.1	12.0	29.0	230.4	0.00	0.17	0.00	0.00	0.00	164.00	23.40	0.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	96	2013
ПЕЧЕНЬЕ	70	3.5	4.4	44.1	181.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	43.63	9.33	0.00	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.8	86.0	0.02	4.00	0.00	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	537	2013
Итого за прием пищи:	370	13.6	16.6	92.9	497.5	0.02	4.17	0.00	0.00	0.00	221.63	40.73	14.00	4.40	0.00	0.00	0.00	0.00		
Ужин																				
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	100	5.4	4.2	4.3	76.6	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	65.00	8.30	88.80	0.05	106.30	0.00	0.90	0.00	271	2011
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	200	1.7	8.8	23.0	178.0	0.01	1.42	0.00	0.00	0.09	83.00	30.40	6.20	0.60	103.40	0.00	0.00	0.00	201	2013
КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД	200	0.2	0.5	22.0	110.0	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	14.30	1.88	8.35	0.11	2.15	0.00	0.00	0.00	518	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7.3	0.6	48.6	238.6	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	114	2013
Итого за прием пищи:	600	14.6	14.1	97.9	603.2	0.01	2.72	0.00	0.00	0.09	162.30	40.58	103.35	0.76	211.85	0.00	0.90	0.00		
Ужин 2																				
ЙОГУРТ	200	5.2	5.0	9.0	101.9	0.00	1.40	0.00	0.00	0.00	240.00	18.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	536	2013
Итого за прием пищи:	200	5.2	5.0	9.0	101.9	0.00	1.40	0.00	0.00	0.00	240.00	18.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		76.4	93.1	447.0	2 955.2	1.31	81.06	0.29	0.06	0.83	1 244.53	294.47	769.40	19.71	869.10	0.03	3.56	0.01		

11 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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мкг	
Завтрак																					
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	170	5.8	5.9	43.0	246.3	0.05	0.06	0.07	0.03	1.47	59.47	13.33	112.96	0.27	60.91	0.01	0.98	0.01	285	2013	
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	1.9	4.0	18.1	106.2	0.05	5.00	0.00	0.00	0.02	3.47	0.00	0.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	582	2013	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2.5	2.5	8.0	65.0	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	144.80	15.20	84.60	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	378	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7.3	0.6	48.6	238.6	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	114	2013	
Итого за прием пищи:	520	17.5	13.0	117.7	656.0	0.10	5.66	0.07	0.03	1.49	207.74	28.53	197.56	2.32	60.91	0.01	0.98	0.01			
II Завтрак																					
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0.4	0.4	8.9	39.0	0.00	4.00	0.00	0.00	0.00	14.40	7.20	9.90	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	338	2011	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0.8	0.0	17.1	72.5	0.01	0.24	0.09	0.00	0.03	30.27	16.06	19.71	0.43	258.48	0.00	0.01	0.00	401	2008	
Итого за прием пищи:	280	1.2	0.4	26.0	111.5	0.01	4.24	0.09	0.00	0.03	44.67	23.26	29.61	2.43	258.48	0.00	0.01	0.00			
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	120	5.6	10.9	14.8	179.9	0.02	7.20	0.06	0.00	0.00	63.00	27.84	151.20	1.74	103.92	0.00	0.36	0.00	48	2008	
БОРЩ С МЯСОМ ПТИЦЫ СО СМЕТАНОЙ	300	4.2	11.6	20.5	202.6	0.00	10.35	0.00	0.00	0.00	97.50	10.60	43.92	0.30	190.87	0.00	1.55	0.00	81	2011	
ПЛОВ	270	14.4	20.0	29.3	437.1	0.00	1.12	0.49	0.00	1.04	73.00	30.02	214.30	1.12	130.65	0.00	0.35	0.00	265	2011	
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	1.62	0.00	0.00	0.81	0.00	0.00	0.00	349	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	6.6	0.9	42.4	204.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	18.00	19.00	0.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	970	30.8	43.4	115.7	1 058.4	0.02	18.67	0.55	0.00	1.04	258.95	89.08	409.42	5.16	426.25	0.00	2.26	0.00			
Полдник																					
ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ	150	1.0	0.6	28.0	131.8	0.05	5.02	0.01	0.00	0.05	83.17	15.20	91.09	1.61	277.38	0.02	0.30	0.00	388	2012	
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	200	0.6	0.0	33.0	136.0	0.04	12.00	0.12	0.00	0.08	10.00	24.00	30.00	0.40	304.00	0.00	0.00	0.00	537	2013	
Итого за прием пищи:	350	1.6	0.6	61.0	267.8	0.09	17.02	0.13	0.00	0.13	93.17	39.20	121.09	2.01	581.38	0.02	0.30	0.00			
Ужин																					
РЫБА ЖАРЕНАЯ	120	17.5	16.6	11.8	284.3	0.24	0.02	0.12	0.00	0.00	53.99	34.00	83.98	1.70	0.00	0.00	0.00	0.00	233	2008	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	200	4.7	5.6	16.1	136.7	0.05	22.54	0.15	0.01	0.10	69.20	38.05	123.47	2.32	392.40	0.02	0.02	0.00	346	2008	
ЧАЙ	200	0.2	0.0	0.3	1.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.70	5.00	8.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7.7	0.8	49.6	224.0	0.12	0.00	0.00	0.00	0.02	20.16	0.00	0.00	1.10	0.00	0.00	0.00	0.00	114	2013	
Итого за прием пищи:	620	30.1	23.0	77.8	646.9	0.41	22.56	0.27	0.01	0.12	155.05	77.05	215.45	5.22	392.40	0.02	0.02	0.00			
Ужин 2																					
РЯЖЕНКА	200	5.3	5.0	8.0	98.2	0.04	0.60	0.00	0.00	0.00	248.00	28.00	184.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	435	2008	
Итого за прием пищи:	200	5.3	5.0	8.0	98.2	0.04	0.60	0.00	0.00	0.00	248.00	28.00	184.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Всего за день:		86.4	85.4	406.2	2 838.8	0.68	68.76	1.12	0.04	2.80	1 007.58	285.12	1 157.12	17.14	1 719.41	0.05	3.57	0.01			

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мкг
Завтрак																				
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	180	15.6	11.1	19.6	219.2	0.04	0.17	0.07	0.07	0.23	150.21	17.42	98.51	1.23	160.22	0.00	0.34	0.00	219	2011
МАНДАРИН	100	0.8	0.2	7.3	36.9	0.50	0.30	0.01	0.00	0.30	31.50	9.90	25.80	0.09	205.50	0.00	0.24	0.01	118	2013
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.2	2.8	11.9	85.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	154.07	22.66	0.00	0.89	0.00	0.00	0.00	0.00	382	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5.1	0.4	34.0	167.0	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	114	2013
Итого за прием пищи:	550	24.7	14.4	72.7	508.5	0.54	0.47	0.08	0.07	0.53	335.78	49.98	124.31	2.21	365.72	0.00	0.58	0.01		
II Завтрак																				
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	200	0.1	0.5	27.1	113.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.30	2.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	355	2011
Итого за прием пищи:	200	0.1	0.5	27.1	113.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.30	2.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																				
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	120	0.7	9.3	8.0	103.5	0.07	11.40	0.09	0.00	0.15	36.73	34.70	28.55	1.55	38.17	0.00	0.08	0.00	2	2013
СУП ЛЕТНИЙ ОВОЩНОЙ	250	2.0	4.4	11.7	91.3	0.04	5.88	0.31	0.00	0.25	46.01	10.50	127.64	0.13	37.88	0.00	0.03	0.01	103	2008
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	120	18.6	13.3	13.6	275.1	0.00	0.60	0.24	0.00	0.00	113.84	30.11	106.05	0.96	89.61	0.01	0.36	0.00	251	2012
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	180	2.4	4.8	25.2	153.5	0.00	1.17	0.18	0.00	0.00	91.55	14.94	38.71	0.27	76.69	0.00	1.17	0.00	311	2011
КОМПОТ ИЗ ЯГОД	180	0.1	0.0	6.5	28.7	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	9.92	4.32	0.11	0.00	0.72	0.00	0.00	0.00	526	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	6.6	0.9	42.4	204.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	18.00	19.00	0.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	950	30.4	32.7	107.4	856.0	0.11	20.25	0.82	0.00	0.40	316.04	113.57	301.05	4.90	243.07	0.01	1.64	0.01		
Полдник																				
ОЛАДЬИ С ЯБЛОКАМИ	180	5.8	5.9	43.2	300.0	0.19	13.54	1.25	0.00	0.00	59.76	13.00	75.73	1.06	258.13	0.01	2.93	0.00	446	2008
СОК МУЛЬТИФРУКТОВЫЙ	200	0.2	0.2	19.8	86.0	0.02	4.00	0.00	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	1.80	0.00	0.00	0.00	0.00	537	2013
Итого за прием пищи:	380	6.0	6.1	63.0	386.0	0.21	17.54	1.25	0.00	0.00	73.76	21.00	89.73	2.86	258.13	0.01	2.93	0.00		
Ужин																				
РЫБА СОЛЕНАЯ (ПОРЦИЯМИ)	50	8.2	4.2	7.3	114.7	0.00	0.20	0.00	0.00	0.00	51.00	23.00	134.60	0.50	0.00	0.00	0.60	0.00	8	2012
ЗАПЕКАНКА КАПУСТНАЯ СО СВИНИНОЙ	250	13.0	18.4	7.1	246.5	0.32	3.96	0.52	0.01	1.27	76.26	39.00	148.81	2.75	159.32	0.03	1.01	0.00	379	2013
ЧАЙ С ДЖЕМОМ	200	0.2	0.0	7.3	28.7	0.00	1.60	0.00	0.00	0.00	12.60	5.20	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	392	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7.3	0.6	48.6	238.6	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	114	2013
Итого за прием пищи:	600	28.7	23.2	70.3	628.5	0.32	5.76	0.52	0.01	1.27	139.86	67.20	283.41	3.35	159.32	0.03	1.61	0.00		
Ужин 2																				
КЕФИР	200	5.8	5.0	8.0	106.0	0.08	0.50	0.00	0.00	0.00	252.00	30.00	196.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	435	2008
Итого за прием пищи:	200	5.8	5.0	8.0	106.0	0.08	0.50	0.00	0.00	0.00	252.00	30.00	196.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		95.7	81.9	348.5	2 598.2	1.26	44.51	2.67	0.08	2.20	1 128.75	283.85	994.50	13.52	1 026.25	0.05	6.75	0.02		

13 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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мкг
Завтрак																				
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	13.4	10.2	1.9	169.8	0.00	0.27	0.00	0.00	0.00	90.38	11.82	174.39	1.19	156.02	0.00	0.27	0.00	210	2011
АПЕЛЬСИН	100	0.9	0.2	7.9	41.7	0.03	24.00	0.01	0.00	0.03	30.60	11.70	70.20	0.27	197.00	0.02	0.20	0.00	118	2013
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	2.9	1.0	9.2	68.3	0.00	1.00	0.00	0.00	0.00	8.60	4.30	0.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	434	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	7.6	3.2	13.0	89.2	0.05	0.81	0.02	0.00	0.07	160.50	2.14	84.20	0.38	30.73	0.01	0.00	0.00	513	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7.4	0.6	48.6	204.0	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	114	2013
Итого за прием пищи:	650	32.1	15.2	80.6	573.1	0.08	26.08	0.03	0.00	0.10	290.08	29.96	328.79	2.84	383.75	0.03	0.47	0.00		
II Завтрак																				
БАНАН	100	1.1	0.3	20.8	89.0	0.00	10.00	0.00	0.00	0.00	8.00	42.00	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
СОК ТОМАТНЫЙ	180	1.7	0.2	5.1	31.4	0.00	0.72	0.00	0.00	0.00	11.34	6.48	0.00	1.13	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	280	2.8	0.5	25.9	120.4	0.00	10.72	0.00	0.00	0.00	19.34	48.48	0.00	1.73	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																				
САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ С МОРСКОЙ КАПУСТОЙ	120	0.5	10.4	12.8	153.0	0.00	1.44	0.12	0.00	0.12	41.17	12.00	135.26	2.30	135.74	0.07	0.84	0.00	48	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	12.6	6.1	14.5	163.9	0.24	4.40	0.00	0.02	0.30	96.75	15.30	104.30	2.66	71.60	0.00	0.11	0.00	84	2012
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	120	10.6	7.4	13.2	154.7	0.00	4.32	0.00	0.00	0.00	37.42	10.44	87.68	3.12	134.46	0.00	0.36	0.00	282	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	5.0	0.8	40.0	196.0	1.00	2.00	0.12	0.00	0.04	52.55	15.60	47.00	0.16	68.22	0.02	0.09	0.00	202.1	2011
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	180	0.2	0.2	9.1	39.9	0.60	1.80	0.00	0.00	0.10	23.23	9.70	14.60	0.69	165.20	0.02	0.00	0.00	528	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	120	7.9	1.1	50.9	244.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	21.60	22.80	0.00	2.40	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	990	36.7	26.0	140.5	952.3	1.84	13.96	0.24	0.02	0.56	272.72	85.84	388.85	11.32	575.23	0.11	1.40	0.00		
Полдник																				
ЯБЛОКИ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ТВОРОГОМ	150	3.0	8.2	16.0	136.5	0.00	22.70	0.00	0.00	0.00	69.00	17.77	83.60	0.88	114.11	0.00	0.97	0.00	390	2012
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0.2	0.2	22.0	89.8	0.02	4.00	0.00	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	537	2013
Итого за прием пищи:	350	3.2	8.4	38.0	226.3	0.02	26.70	0.00	0.00	0.00	83.00	25.77	97.60	1.38	114.11	0.00	0.97	0.00		
Ужин																				
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	50	1.0	4.5	3.9	59.5	0.00	0.50	0.00	0.00	0.00	20.50	7.50	0.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	121	2013
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	120	6.3	5.4	8.5	107.3	0.21	2.25	0.08	0.12	0.31	26.97	11.30	98.73	1.41	269.13	0.03	0.40	0.01	255	2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	2.2	5.8	29.2	167.2	0.16	6.84	0.00	0.00	0.13	46.81	17.46	0.00	0.18	0.00	0.00	0.00	0.00	434	2013
КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД	200	0.2	0.5	22.0	110.0	1.80	0.00	0.00	0.00	0.00	13.50	5.80	0.00	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	518	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7.5	0.5	48.8	205.0	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	114	2013
Итого за прием пищи:	650	17.1	16.6	112.3	649.0	2.18	9.59	0.08	0.12	0.43	107.78	42.07	98.73	2.49	269.13	0.03	0.40	0.01		
Ужин 2																				
ЙОГУРТ	200	5.2	5.0	9.0	101.9	0.00	1.40	0.00	0.00	0.00	240.00	18.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	536	2013
Итого за прием пищи:	200	5.2	5.0	9.0	101.9	0.00	1.40	0.00	0.00	0.00	240.00	18.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		97.3	71.7	406.3	2 623.0	4.12	88.45	0.35	0.14	1.10	1 012.9	250.12	913.97	19.77	1 342.2	0.17	3.25	0.01		

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мкг
Завтрак																				
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	3.2	10.2	32.0	232.6	0.13	1.29	0.05	0.00	0.00	100.66	29.10	188.00	0.50	118.30	0.00	0.60	0.00	189	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	50	6.4	10.6	0.8	123.9	0.11	0.00	0.00	0.00	0.08	14.50	11.00	89.00	1.00	121.50	0.00	0.00	0.00	15	2008
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	100	3.9	18.2	38.7	312.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	20.71	8.18	0.00	0.17	0.00	0.00	0.00	0.00	1	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2.5	2.5	8.0	65.0	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	144.80	15.20	84.60	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	378	2011
Итого за прием пищи:	550	16.0	41.5	79.5	733.6	0.24	1.89	0.05	0.00	0.08	280.67	63.48	361.60	1.72	239.80	0.00	0.60	0.00		
II Завтрак																				
ГРУША ПЕЧЕНАЯ	60	0.3	0.3	22.1	99.0	0.02	3.00	0.00	0.00	0.00	41.00	24.80	26.60	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	423	2008
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0.8	0.0	12.4	53.0	0.00	0.18	0.09	0.00	0.00	28.44	6.67	17.73	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	401	2008
Итого за прием пищи:	240	1.1	0.3	34.5	152.0	0.02	3.18	0.09	0.00	0.00	69.44	31.47	44.33	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																				
СЕЛЬДЬ С КАРТОФЕЛЕМ	150	5.3	9.5	19.2	180.0	0.00	8.70	0.00	0.00	0.00	69.45	11.25	123.75	2.30	156.75	0.00	0.00	0.00	77	2011
СУП-ПЮРЕ ИЗ ПТИЦЫ	300	6.5	14.0	24.1	247.8	0.00	2.25	0.00	0.00	0.01	91.47	12.10	77.70	1.10	0.00	0.00	0.00	0.00	104	2012
МЯСО ТУШЕНОЕ	100	14.1	9.2	8.3	168.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	29.57	8.89	74.81	0.22	0.00	0.11	0.00	0.00	256	2011
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	1.5	4.7	28.9	138.6	0.22	27.72	0.04	0.06	0.29	20.97	29.52	128.90	1.99	43.48	0.00	0.08	0.01	310	2011
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	1.62	0.00	0.00	0.81	0.00	0.00	0.00	349	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	6.6	0.9	42.4	204.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	18.00	19.00	0.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	1010	34.0	38.2	131.6	973.7	0.22	38.67	0.04	0.06	0.30	236.91	82.39	405.16	7.61	201.04	0.11	0.08	0.01		
Полдник																				
БУТЕРБРОД С ОТВАРНЫМИ МЯСНЫМИ ПРОДУКТАМИ	100	5.6	8.0	12.7	148.7	0.09	0.50	0.00	0.00	0.00	5.00	7.50	84.20	2.00	0.00	0.00	0.20	0.10	4	2008
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5.0	4.7	0.3	61.4	0.02	0.00	0.13	0.01	0.18	62.19	5.78	94.27	1.16	49.08	0.01	0.65	0.01	209	2011
ВАФЛИ	50	1.4	1.7	18.7	105.7	0.00	1.00	0.00	0.00	0.00	8.00	5.00	0.00	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
КИСЕЛЬ ИЗ ИЗЮМА	200	0.5	0.1	38.3	146.1	0.00	1.00	0.00	0.00	0.00	26.60	13.25	0.00	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	355	2011
Итого за прием пищи:	390	12.5	14.5	70.0	461.9	0.11	2.50	0.13	0.01	0.18	101.79	31.53	178.47	7.66	49.08	0.01	0.85	0.11		
Ужин																				
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	120	6.5	7.1	12.0	177.8	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	86.90	29.30	106.45	1.11	133.19	0.00	0.72	0.00	255	2012
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	200	4.7	5.6	16.1	136.7	0.05	22.54	0.15	0.01	0.10	69.20	38.05	123.47	2.32	392.40	0.02	0.02	0.00	346	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.3	0.0	4.8	20.4	0.00	5.00	0.00	0.00	0.00	14.40	5.70	0.00	0.70	0.00	0.00	0.00	0.00	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7.6	0.8	49.1	222.5	0.11	0.00	0.00	0.00	0.03	19.98	0.00	0.00	1.10	0.00	0.00	0.00	0.00	114	2013
Итого за прием пищи:	620	19.1	13.5	82.0	557.4	0.16	28.14	0.15	0.01	0.13	190.48	73.05	229.92	5.23	525.59	0.02	0.74	0.00		
Ужин 2																				
РЯЖЕНКА	200	5.3	5.0	8.0	98.2	0.04	0.60	0.00	0.00	0.00	248.00	28.00	184.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	435	2008
Итого за прием пищи:	200	5.3	5.0	8.0	98.2	0.04	0.60	0.00	0.00	0.00	248.00	28.00	184.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		87.9	113.0	405.6	2 976.7	0.79	74.98	0.46	0.08	0.67	1 127.29	309.91	1 403.48	22.72	1 015.50	0.14	2.27	0.12		

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мкг
Итого за весь период	1261,0	1287,2	5376,5	38260,1	20.27	982.73	11.89	2.07	21.78	16 857.93	4 197.10	16 840.39	251.84	16 863.05	0.94	55.37	0.67
Среднее значение за период	90.1	91.9	384.0	2 732.9	1.45	70.19	0.85	0.15	1.56	1 204.14	299.79	1 202.89	17.99	1 204.50	0.07	3.96	0.05
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13.2	30.3	56.5														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин	Ужин 2
12-18 30	558	232	962	382	611	200

Прошнуровано, пронумеровано 16 листов
директор Краевого государственного казенного
общеобразовательного учреждения,
реализующего адаптированные основные
образовательные программы "Школа -
интернат №1"



Н.В. Сухарь