



УТВЕРЖДАЮ

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

Сухарь Н.В.
подпись ФИО

10 июня 2024 г.

**ПРИМЕРНОЕ ЧЕТЫРНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ВОЗРАСТОМ 7-11 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. Первалова. 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 ЦИТ

Я.В. Вяткина



2024

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	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	180	3.6	9.2	25.8	206.2	0.12	6.16	0.08	0.01	0.26	149.30	27.80	163.70	0.61	17.80	0.02	0.95	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	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:	560	18.1	13.3	85.4	510.3	0.32	22.17	0.11	0.01	0.38	357.30	39.84	263.20	1.96	203.53	0.03	1.09	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																				
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1.4	8.7	7.3	100.2	0.04	4.38	0.20	0.00	0.02	22.40	14.70	166.32	0.74	65.08	0.00	0.00	0.00	67	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С	200	1.5	4.0	16.2	109.0	0.05	5.05	0.00	0.01	0.07	45.07	8.90	64.20	0.12	7.45	0.00	0.04	0.00	88	2011
БИТОЧКИ ИЗ КУР	90	11.4	12.5	13.3	208.6	0.09	1.20	0.04	0.01	0.14	32.70	15.80	154.60	2.30	99.30	0.00	0.02	0.00	417	2013
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	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	80	5.3	0.7	33.9	163.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	14.40	15.20	0.00	1.60	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	830	24.3	26.8	115.8	797.3	1.68	14.23	0.35	0.02	0.37	185.10	78.34	442.02	5.59	398.43	0.04	0.14	0.00		
Полдник																				
ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ	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	527.49	0.02	0.30	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:	400	4.5	1.2	71.2	323.6	0.07	9.02	0.01	0.00	0.05	106.17	32.70	105.09	3.11	527.49	0.02	0.30	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	50	3.8	0.4	24.3	115.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.29	14.77	0.00	0.91	0.00	0.00	0.00	0.00	114	2013
Итого за прием пищи:	550	30.6	32.1	87.1	781.1	0.21	1.21	0.11	0.01	0.08	248.70	61.77	178.40	1.68	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:		83.4	78.9	389.6	2 628.3	2.36	48.33	0.58	0.03	0.88	1 163.57	244.53	1 193.06	12.65	1 181.00	0.10	2.69	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	180	6.3	8.4	29.6	219.2	0.19	0.05	0.00	0.00	0.18	108.70	25.30	162.50	0.49	91.00	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:	560	15.9	11.8	96.1	549.0	0.32	4.27	0.02	0.03	0.27	241.90	34.64	247.10	3.72	129.50	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	100	0.6	6.9	8.4	98.8	0.06	0.53	0.03	0.00	0.04	42.70	24.75	36.30	0.46	36.40	0.00	0.03	0.00	2	2013		
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	6.4	0.9	14.7	106.5	0.08	9.84	0.01	0.20	0.14	48.30	12.10	92.80	0.11	19.65	0.00	0.14	0.02	87	2012		
ГУЛЯШ	90	10.4	27.4	2.3	297.5	0.21	1.12	0.08	0.10	1.10	10.80	16.90	159.30	2.24	74.10	0.00	0.08	0.02	260	2011		
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	200	1.7	5.2	32.1	154.0	0.24	30.80	0.04	0.07	0.32	23.30	32.80	143.20	2.21	48.30	0.00	0.09	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	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.20	7.60	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00		2008		
Итого за прием пищи:	810	21.7	40.7	83.2	773.2	0.59	42.29	0.16	0.37	1.60	139.75	95.77	431.60	5.82	179.26	0.00	0.34	0.05				
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)	25	2.7	4.9	0.4	61.9	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	7.30	5.50	72.00	0.50	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:	315	14.1	21.8	59.2	497.9	0.15	12.21	0.16	0.12	0.11	291.76	30.50	270.02	1.72	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	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	40	3.0	0.3	19.7	82.0	0.05	0.00	0.00	0.00	0.01	8.00	5.60	0.00	0.44	0.00	0.00	0.00	0.00	114	2013		
Итого за прием пищи:	540	19.8	23.3	44.7	473.6	0.10	22.64	0.15	0.01	1.15	164.60	66.95	222.67	3.01	455.70	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:		79.9	103.0	318.3	2 518.9	1.24	95.13	0.51	0.53	3.13	1 109.35	305.34	1 360.39	18.00	838.06	0.03	0.62	0.07				

3 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 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)	20	4.9	5.5	0.0	69.1	0.01	0.10	0.06	0.00	0.00	176.88	6.34	100.50	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	14	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	1.0	15.1	0.2	121.5	0.00	0.00	0.14	0.00	0.00	2.00	0.00	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008
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	0.20	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:	500	16.6	27.9	74.9	587.5	0.17	1.14	0.25	0.09	0.24	441.78	51.85	289.95	1.48	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	100	3.5	6.3	12.8	120.0	0.00	5.80	0.00	0.00	0.00	46.30	7.50	82.50	0.20	104.50	0.00	0.00	0.00	77	2011
СУП ЛЕТНИЙ ОВОЩНОЙ	200	1.6	3.5	8.9	73.0	0.07	11.20	0.25	0.00	0.20	36.80	7.40	112.60	0.10	48.30	0.00	0.02	0.01	103	2008
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	90	4.7	4.0	6.4	80.5	0.16	1.69	0.06	0.09	0.23	20.23	8.48	74.07	1.06	201.90	0.02	0.30	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	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:	800	16.0	20.3	118.7	692.5	0.48	18.87	0.45	0.09	0.43	162.95	103.10	530.84	3.66	457.60	0.02	0.32	0.02		
Полдник																				
СЛОЙКА С ПОВИДЛОМ	100	4.9	10.1	45.5	293.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	23.90	44.40	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	418	2011
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
Итого за прием пищи:	300	5.9	10.3	65.3	379.0	0.02	4.00	0.00	0.00	0.00	37.90	50.40	14.00	1.45	0.00	0.00	0.00	0.00		
Ужин																				
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	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	200	14.7	15.4	23.8	330.2	0.00	10.26	0.38	0.00	0.34	84.95	34.16	215.34	0.60	106.40	0.00	0.20	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	80	6.1	0.6	39.3	178.0	0.09	0.00	0.00	0.00	0.03	15.96	0.00	0.00	0.88	0.00	0.00	0.00	0.00	114	2013
Итого за прием пищи:	530	21.4	16.1	71.2	543.4	0.10	14.36	0.38	0.00	0.47	125.01	46.36	227.34	1.88	156.90	0.00	0.20	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:		72.8	83.4	354.2	2 430.8	0.79	44.77	1.08	0.18	1.17	1 126.6 4	281.71	1 128.1 3	10.47	958.03	0.13	1.92	0.13		

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	160/30	6.5	6.6	48.1	275.3	0.06	0.07	0.08	0.04	1.64	66.50	14.90	126.30	0.30	68.10	0.01	1.10	0.01	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
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	19.8	82.0	0.05	0.00	0.00	0.00	0.01	8.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.00	0.00	0.00	114	2013
Итого за прием пищи:	530	18.0	10.3	88.2	483.4	0.20	16.08	0.11	0.04	1.75	266.54	26.94	225.80	1.21	253.83	0.02	1.24	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 МОРКОВИ И ЯБЛОК С ЯЙЦОМ	100	1.8	7.6	7.4	105.2	0.00	1.60	0.00	0.00	0.00	48.40	26.60	22.10	1.60	42.40	0.00	0.13	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	0.16	71.60	0.00	0.11	0.00	84	2012
БИТОЧКИ ИЗ КУР	90	11.4	12.5	13.3	208.6	0.09	1.20	0.04	0.02	0.14	132.70	15.80	134.10	2.30	149.30	0.00	0.20	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	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.20	7.60	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	860	32.4	35.3	80.8	770.3	0.95	14.10	0.19	0.04	0.75	396.48	108.80	351.80	5.59	570.30	0.02	0.72	0.00		
Полдник																				
ПРЯНИКИ	60	4.5	2.8	25.8	197.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	26.60	5.40	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5.0	6.5	0.3	79.4	0.02	0.00	0.01	0.01	0.02	44.20	2.34	69.25	0.91	56.28	0.01	0.53	0.01	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:	300	9.7	9.5	48.1	366.2	0.04	4.00	0.01	0.01	0.02	84.80	15.74	83.25	1.11	56.28	0.01	0.53	0.01		
Ужин																				
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ	100	6.2	0.9	1.9	40.4	0.08	1.22	0.06	0.06	0.07	92.20	8.10	221.28	0.50	145.98	0.02	0.98	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	80	6.1	0.6	39.3	178.0	0.09	0.00	0.00	0.00	0.03	15.96	0.00	0.00	0.88	0.00	0.00	0.00	0.00	114	2013
Итого за прием пищи:	565	14.6	11.7	56.5	421.3	0.19	7.67	0.06	0.06	0.11	204.66	29.26	305.20	2.06	260.69	0.02	1.28	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:		79.9	72.3	308.7	2 252.7	1.43	42.45	0.37	0.14	2.62	1 211.78	210.84	1 150.04	9.97	1 141.10	0.07	3.77	0.03		

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	120/40	13.8	9.8	17.4	194.8	0.04	0.15	0.06	0.06	0.20	133.50	15.48	87.55	0.20	142.40	0.00	0.30	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:	510	20.9	12.8	57.6	403.5	0.07	24.75	0.07	0.06	0.23	308.90	42.38	242.35	0.52	339.40	0.02	2.30	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	100	0.5	8.9	13.5	136.1	0.01	2.10	0.10	0.00	0.09	26.00	9.20	44.20	0.80	18.30	0.00	0.02	0.00	121	2013
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1.8	3.5	18.6	121.3	0.09	14.30	0.16	0.02	0.14	40.30	11.40	66.30	0.24	110.60	0.00	1.00	0.00	91	2008
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ ("ЕЖИКИ")	90	9.9	16.0	21.9	251.0	0.14	1.20	0.40	0.02	0.14	113.60	27.20	112.60	0.20	114.06	0.00	0.40	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	130	8.6	1.2	55.1	265.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	23.40	24.70	0.00	2.60	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	920	25.7	35.2	125.5	912.2	0.29	40.14	0.81	0.05	0.47	284.20	115.55	354.57	6.26	635.36	0.02	1.44	0.02		
Полдник																				
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4.1	4.7	9.8	98.2	0.16	0.43	0.12	0.05	0.40	116.80	17.00	76.30	0.55	164.80	0.00	0.60	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:	400	4.7	4.7	42.8	234.2	0.20	12.43	0.24	0.05	0.48	126.80	41.00	106.30	0.95	468.80	0.00	0.60	0.00		
Ужин																				
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	100	8.8	6.2	11.0	129.0	0.00	3.60	0.00	0.00	0.00	31.20	8.70	73.10	2.60	112.10	0.00	0.30	0.00	282	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	4.5	0.7	36.0	176.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	29.10	5.70	0.00	0.20	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:	540	18.1	7.5	81.3	449.0	0.07	3.60	0.00	0.00	0.02	83.70	19.40	81.10	3.56	112.10	0.00	0.30	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:		75.4	65.7	337.2	2 214.9	0.71	82.62	1.12	0.17	1.20	1 069.90	250.21	988.67	11.60	1 557.81	0.04	4.64	0.02		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мкг	
Завтрак																					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	220	14.7	11.2	2.1	186.8	0.00	0.30	0.00	0.00	0.00	99.40	13.00	191.80	0.10	171.60	0.00	0.30	0.00	210	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:	500	25.0	14.5	61.0	502.2	0.11	0.30	0.00	0.00	0.03	258.10	31.90	191.80	2.00	171.60	0.00	0.30	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	100	1.8	7.2	10.0	113.0	0.00	7.50	0.00	0.00	0.00	45.00	18.10	0.00	1.30	0.00	0.00	0.00	0.00	42	2011	
БОРЩ С МЯСОМ ПТИЦЫ СО СМЕТАНОЙ	200	4.1	7.7	17.0	167.0	0.00	6.90	0.00	0.00	0.00	91.60	3.40	32.60	0.02	127.20	0.00	0.70	0.00	81	2011	
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	100	9.8	5.3	12.3	149.8	0.00	0.30	0.00	0.00	0.00	151.90	19.80	223.10	1.30	110.90	0.00	1.60	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	60	4.0	0.5	25.4	122.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.80	11.40	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	820	20.3	28.3	115.3	823.5	0.30	15.90	0.06	0.00	0.00	312.81	69.76	328.83	4.54	359.92	0.00	2.30	0.00			
Полдник																					
ЯБЛОКИ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ТВОРОГОМ	150	3.0	6.3	20.1	136.5	0.00	15.20	0.00	0.00	0.00	69.00	9.90	83.60	0.50	114.10	0.00	0.60	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:	350	3.2	6.5	39.9	222.5	0.02	19.20	0.00	0.00	0.00	83.00	17.90	97.60	1.30	114.10	0.00	0.60	0.00			
Ужин																					
ЗАПЕКАНКА КАПУСТНАЯ СО СВИНИНОЙ	240	12.5	17.7	6.8	236.6	0.31	3.80	0.50	0.01	1.22	73.20	23.00	142.83	1.20	152.92	0.03	0.97	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	7.4	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:	540	20.1	18.3	62.3	503.8	0.31	5.40	0.50	0.01	1.22	85.80	28.20	142.83	1.30	152.92	0.03	0.97	0.00			
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:		74.5	72.8	314.9	2 277.4	0.84	47.92	0.58	0.01	1.25	¹ 041.80	203.76	978.04	11.60	810.58	0.03	4.17	0.00			

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)	25	3.2	5.3	0.4	61.9	0.06	0.00	0.00	0.00	0.04	7.25	5.50	44.50	0.50	60.75	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	80	6.1	0.6	39.7	178.0	0.10	0.00	0.00	0.00	0.02	16.13	0.00	0.00	0.88	0.00	0.00	0.00	0.00	114	2013
Итого за прием пищи:	505	20.1	19.3	85.1	561.7	0.34	2.10	0.07	0.00	0.13	284.54	36.74	316.70	2.26	209.78	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	100	4.7	9.1	12.3	149.9	0.02	6.00	0.05	0.00	0.00	52.50	23.20	126.00	0.20	86.60	0.00	0.30	0.00	48	2008
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	1.9	3.4	24.7	113.2	0.03	0.80	0.17	0.00	0.00	14.40	7.20	84.30	0.10	116.20	0.00	0.60	0.00	105	2008
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	90	4.7	4.0	6.4	80.5	0.16	1.69	0.06	0.09	0.23	20.23	8.48	74.07	1.06	201.90	0.02	0.30	0.01	255	2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	2.4	6.4	32.4	185.7	0.18	7.60	0.00	0.00	0.14	52.00	19.40	0.00	0.20	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	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.20	7.60	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	810	16.6	23.5	101.8	650.8	0.99	17.89	0.28	0.09	0.47	169.56	75.58	298.97	3.05	569.90	0.04	1.20	0.01		
Полдник																				
ЗРАЗЫ ТВОРОЖНЫЕ С ИЗЮМОМ	150	8.0	13.2	31.1	277.4	0.00	0.20	0.00	0.00	0.00	63.10	8.00	61.50	0.70	162.10	0.00	0.70	0.00	330	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:	350	8.2	13.4	53.1	367.2	0.02	4.20	0.00	0.00	0.00	77.10	16.00	75.50	0.80	162.10	0.00	0.70	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	80	6.0	0.6	38.9	178.0	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:	580	17.5	13.4	67.3	454.2	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:		75.7	78.3	328.3	2 252.2	1.66	46.19	0.51	0.09	0.83	1 010.68	222.09	966.43	7.18	1 138.58	0.05	2.72	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	180	3.6	9.2	25.8	206.2	0.12	6.16	0.08	0.01	0.26	149.30	27.80	163.70	0.61	17.80	0.02	0.95	0.00	181	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
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:	480	13.7	12.5	83.0	509.7	0.23	6.76	0.08	0.01	0.29	314.10	43.00	248.30	1.76	17.80	0.02	0.95	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	100	1.4	8.7	7.3	100.2	0.04	4.38	0.20	0.00	0.02	22.40	14.70	166.32	0.74	65.08	0.00	0.00	0.00	67	2011
СУП ЛЕТНИЙ ОВОЩНОЙ	200	1.6	3.5	8.9	73.0	0.07	11.20	0.25	0.00	0.20	36.80	7.40	112.60	0.10	48.30	0.00	0.02	0.01	103	2008
ПЕЛЬМЕНИ МЯСНЫЕ ОТВАРНЫЕ	180	15.9	14.1	27.6	300.7	0.08	0.20	0.05	0.02	0.11	24.20	18.23	167.05	1.93	261.30	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	140	9.2	1.3	59.4	285.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	25.20	26.60	0.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	800	28.1	27.5	111.9	794.3	0.19	15.78	0.50	0.02	0.33	116.05	68.55	445.97	5.57	375.49	0.02	0.06	0.02		
Полдник																				
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4.1	4.7	9.8	98.2	0.16	0.43	0.12	0.05	0.40	116.80	17.00	76.30	0.55	164.80	0.00	0.60	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:	400	4.7	4.7	42.8	234.2	0.20	12.43	0.24	0.05	0.48	126.80	41.00	106.30	0.95	468.80	0.00	0.60	0.00		
Ужин																				
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ	120	12.1	13.7	22.7	193.0	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	82.80	11.00	116.10	1.00	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	70	5.3	0.6	34.5	167.0	0.09	0.00	0.00	0.00	0.02	14.03	0.00	0.00	0.77	0.00	0.00	0.00	0.00	114	2013
Итого за прием пищи:	590	22.3	19.9	73.6	498.6	0.14	22.67	0.15	0.01	0.13	177.69	54.02	245.50	4.68	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:		76.9	70.2	345.2	2 255.4	0.80	68.96	0.98	0.09	1.23	1 001.98	283.05	1 230.07	14.69	1 388.53	0.06	2.33	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	180	6.3	8.4	29.6	219.2	0.19	0.05	0.00	0.00	0.18	108.70	25.30	162.50	0.49	91.00	0.00	0.03	0.00	273	2013
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4.9	5.5	0.0	69.1	0.01	0.10	0.06	0.00	0.00	176.88	6.34	100.50	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	14	2008
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	120	9.0	0.9	58.3	277.5	0.13	0.00	0.00	0.00	0.04	24.20	8.80	0.00	1.50	0.00	0.00	0.00	0.00	114	2013
Итого за прием пищи:	500	23.1	17.3	98.6	642.7	0.33	0.15	0.06	0.00	0.22	448.48	59.34	263.00	2.99	91.00	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	100	8.7	10.1	3.3	139.3	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	52.40	11.30	167.40	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	76	2011
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	6.4	0.9	14.7	106.5	0.08	9.84	0.01	0.20	0.14	48.30	12.10	92.80	0.11	19.65	0.00	0.14	0.02	87	2012
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	9.9	17.4	29.4	302.8	0.10	2.00	0.01	0.00	0.00	21.00	36.00	190.61	1.23	123.20	0.00	0.40	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	90	5.9	0.8	38.2	183.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	16.20	17.10	0.00	1.80	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	840	31.1	29.3	90.4	753.8	0.18	11.94	0.02	0.20	0.14	149.30	81.50	458.81	4.24	142.85	0.00	0.54	0.02		
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	90	13.3	16.4	16.3	224.8	0.00	1.60	0.00	0.00	0.00	86.40	16.20	146.10	1.30	161.50	0.00	1.11	0.00		ТТК
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	180	1.7	5.2	24.0	132.7	0.00	3.52	0.00	0.00	0.00	64.30	15.30	93.60	0.92	159.20	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	40	3.0	0.3	19.7	82.0	0.05	0.00	0.00	0.00	0.01	8.00	0.00	0.00	0.44	0.00	0.00	0.00	0.00	114	2013
Итого за прием пищи:	560	18.7	22.0	68.1	474.7	0.06	10.22	0.00	0.00	0.11	182.80	43.70	251.70	3.06	371.20	0.00	1.14	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:		85.3	87.2	345.5	2 450.2	0.65	40.91	0.08	0.20	0.47	1 135.45	239.99	1 230.77	10.89	738.80	0.00	1.84	0.02		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	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
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:	500	17.9	29.1	84.6	621.3	0.28	2.10	0.21	0.00	0.09	282.16	31.24	276.20	1.76	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
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	8.2	3.7	12.6	114.8	0.00	24.00	0.00	0.00	0.00	130.60	8.70	0.00	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																				
САЛАТ "СВЕКОЛКА"	100	0.8	7.6	16.2	136.4	0.08	3.50	0.04	0.00	0.10	68.00	26.10	51.00	0.80	22.30	0.00	0.80	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	0.12	139.60	0.00	0.30	0.00	149	2013
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	100	5.4	5.9	14.2	148.3	0.00	0.50	0.00	0.00	0.00	85.00	11.70	88.80	0.09	111.10	0.00	0.60	0.00	255	2012
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	200	1.7	5.2	32.1	154.0	0.24	30.80	0.04	0.07	0.32	23.30	32.80	143.20	2.21	48.30	0.00	0.09	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	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:	830	16.6	24.4	122.0	774.3	1.01	37.70	0.08	0.07	0.66	252.83	114.00	362.30	4.91	486.50	0.02	1.79	0.01		
Полдник																				
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	80	9.9	9.4	0.5	126.5	0.04	0.00	0.11	0.02	0.30	69.48	4.69	98.70	1.81	112.70	0.01	1.07	0.03	209	2011
ПЕЧЕНЬЕ	30	1.5	1.9	18.9	77.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	18.70	4.00	0.00	0.60	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:	310	12.4	11.5	39.2	290.1	0.06	4.00	0.11	0.02	0.30	102.18	16.69	112.70	5.21	112.70	0.01	1.07	0.03		
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
Итого за прием пищи:	500	7.3	13.5	49.3	364.6	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																				
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:		68.0	87.0	317.0	2 269.9	1.44	73.52	0.42	0.09	1.14	1 182.07	240.21	1 043.55	14.94	960.08	0.04	4.36	0.04		

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	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мкг
Завтрак																				
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	160/30	6.5	6.6	48.1	275.3	0.06	0.07	0.08	0.04	1.64	66.50	14.90	126.30	0.30	68.10	0.01	1.10	0.01	285	2013
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
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:	490	18.1	21.1	85.1	570.7	0.06	0.84	0.08	0.04	1.64	375.30	53.50	210.90	0.55	68.10	0.01	1.10	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	100	4.7	9.1	12.3	149.9	0.02	6.00	0.05	0.00	0.00	52.50	23.20	126.00	0.20	86.60	0.00	0.30	0.00	48	2008
БОРЩ С МЯСОМ ПТИЦЫ СО СМЕТАНОЙ	200	4.1	7.7	17.0	167.0	0.00	6.90	0.00	0.00	0.00	91.60	3.40	32.60	0.02	127.20	0.00	0.70	0.00	81	2011
ПЛОВ	220	16.2	15.4	32.0	356.0	0.00	0.10	0.40	0.00	0.44	59.45	24.45	215.20	0.10	106.40	0.00	0.20	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	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:	750	28.3	32.7	91.2	809.7	0.02	13.00	0.45	0.00	0.44	220.00	62.17	373.80	1.32	321.01	0.00	1.20	0.00		
Полдник																				
ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ	120	0.8	0.5	22.4	105.4	0.04	4.02	0.01	0.00	0.04	66.54	12.16	72.87	1.29	221.90	0.02	0.24	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:	320	1.4	0.5	55.4	241.4	0.08	16.02	0.13	0.00	0.12	76.54	36.16	102.87	1.69	525.90	0.02	0.24	0.00		
Ужин																				
РЫБА ЖАРЕНАЯ	100	14.6	13.8	13.6	237.0	0.20	0.02	0.10	0.00	0.00	45.00	25.00	70.00	1.00	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	50	3.8	0.4	24.8	112.0	0.06	0.00	0.00	0.00	0.01	10.08	0.00	0.00	0.55	0.00	0.00	0.00	0.00	114	2013
Итого за прием пищи:	550	23.3	19.8	54.8	487.6	0.31	22.56	0.25	0.01	0.11	135.98	68.05	201.47	3.97	392.40	0.02	0.02	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:		77.5	79.5	321.5	2 322.8	0.48	58.06	1.00	0.05	2.34	1 092.4 9	261.14	918.65	9.96	1 565.8 9	0.05	2.57	0.01		

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	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	120/40	13.8	9.8	17.4	194.8	0.04	0.15	0.06	0.06	0.20	133.50	15.48	87.55	0.20	142.40	0.00	0.30	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	180	2.9	2.5	10.7	76.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	138.70	20.40	0.00	0.80	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:	510	22.6	12.9	69.4	475.6	0.54	0.45	0.07	0.06	0.50	303.70	45.78	113.35	1.09	347.90	0.00	0.54	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	100	0.6	6.9	8.4	98.8	0.06	0.53	0.03	0.00	0.04	42.70	24.75	36.30	0.46	36.40	0.00	0.03	0.00	2	2013
СУП ЛЕТНИЙ ОВОЩНОЙ	200	1.6	3.5	9.3	73.0	0.03	4.70	0.25	0.00	0.20	36.80	8.40	102.10	0.10	30.30	0.00	0.02	0.01	103	2008
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	100	15.5	11.1	11.3	229.3	0.00	0.50	0.20	0.00	0.00	94.90	25.10	88.40	0.80	74.70	0.01	0.30	0.00	251	2012
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	200	2.7	5.3	28.0	170.5	0.00	1.30	0.20	0.00	0.00	101.70	16.60	43.00	0.30	85.20	0.00	1.30	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:	880	27.1	27.7	106.0	804.3	0.09	8.23	0.68	0.00	0.24	304.02	98.17	269.91	3.66	227.32	0.01	1.65	0.01		
Полдник																				
ОЛАДЬИ С ЯБЛОКАМИ	160	5.2	5.2	51.7	266.6	0.17	12.03	1.11	0.00	0.00	53.11	7.10	67.30	0.50	229.40	0.01	2.60	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:	360	5.4	5.4	71.5	352.6	0.19	16.03	1.11	0.00	0.00	67.11	15.10	81.30	2.30	229.40	0.01	2.60	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	240	12.5	17.7	6.8	236.6	0.31	3.80	0.50	0.01	1.22	73.20	23.00	142.83	1.20	152.92	0.03	0.97	0.00	379	2013
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
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
Итого за прием пищи:	560	26.0	22.3	55.4	547.0	0.31	5.60	0.50	0.01	1.22	136.80	51.20	277.43	1.80	152.92	0.03	1.57	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:		86.5	73.9	337.3	2 390.9	1.17	30.91	2.36	0.07	1.96	1 070.93	240.35	925.99	8.85	957.54	0.05	6.36	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	220	14.7	11.2	2.1	186.8	0.00	0.30	0.00	0.00	0.00	99.40	13.00	191.80	0.10	171.60	0.00	0.30	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
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	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:	570	26.9	14.9	47.3	419.7	0.08	25.11	0.03	0.00	0.10	290.50	26.84	346.20	0.75	399.33	0.03	0.50	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	100	0.4	8.7	10.7	127.5	0.00	1.20	0.10	0.00	0.10	34.30	10.00	112.70	1.50	113.10	0.06	0.70	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	0.16	71.60	0.00	0.11	0.00	84	2012
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	100	8.8	6.2	11.0	129.0	0.00	3.60	0.00	0.00	0.00	31.20	8.70	73.10	2.60	112.10	0.00	0.30	0.00	282	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	180	1.7	5.2	24.0	132.7	0.00	3.52	0.00	0.00	0.00	114.30	29.92	93.60	0.92	159.20	0.00	0.03	0.00	322	2012
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	60	4.0	0.5	25.4	122.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.80	11.40	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	870	27.7	26.9	94.7	715.3	0.84	14.52	0.10	0.02	0.50	310.58	85.02	398.30	7.07	621.20	0.08	1.14	0.00		
Полдник																				
ЯБЛОКИ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ТВОРОГОМ	150	3.0	6.3	20.1	136.5	0.00	15.20	0.00	0.00	0.00	69.00	9.90	83.60	0.50	114.10	0.00	0.60	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	6.5	42.1	226.3	0.02	19.20	0.00	0.00	0.00	83.00	17.90	97.60	1.00	114.10	0.00	0.60	0.00		
Ужин																				
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	50	0.3	4.5	6.8	68.1	0.01	2.30	0.05	0.00	0.05	13.00	4.60	27.10	0.40	0.00	0.00	0.10	0.00	121	2013
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	90	4.7	4.0	6.4	80.5	0.16	1.69	0.06	0.09	0.23	20.23	8.48	74.07	1.06	201.90	0.02	0.30	0.01	255	2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	2.4	6.4	32.4	185.7	0.18	7.60	0.00	0.00	0.14	52.00	19.40	0.00	0.20	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	40	3.0	0.2	19.5	82.0	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:	580	10.6	15.6	87.0	526.3	2.15	11.59	0.11	0.09	0.42	98.73	38.28	101.17	2.16	201.90	0.02	0.40	0.01		
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:		76.9	69.4	305.0	2 114.0	3.17	81.64	0.24	0.11	1.02	1 054.15	246.52	1 139.27	12.91	1 336.53	0.13	2.64	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
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:	500	9.6	30.9	78.7	609.7	0.13	1.89	0.05	0.00	0.00	266.17	52.48	272.60	0.72	118.30	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	100	3.5	6.3	12.8	120.0	0.00	5.80	0.00	0.00	0.00	46.30	7.50	82.50	0.20	104.50	0.00	0.00	0.00	77	2011
СУП-ПЮРЕ ИЗ ПТИЦЫ	200	8.3	9.3	19.4	193.3	0.00	0.50	0.00	0.00	0.00	71.30	4.40	85.10	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	104	2012
МЯСО ТУШЕНОЕ	90	12.7	8.3	7.5	151.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	26.60	8.00	67.30	0.20	0.00	0.10	0.00	0.00	256	2011
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	200	1.7	5.2	32.1	154.0	0.24	30.80	0.04	0.07	0.32	23.30	32.80	143.20	2.21	48.30	0.00	0.09	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	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:	820	29.5	29.6	101.7	755.6	0.24	37.10	0.04	0.07	0.32	183.95	63.82	378.10	4.01	153.61	0.10	0.09	0.01		
Полдник																				
СУП МОЛОЧНЫЙ РИСОВЫЙ ПРОТЕРТЫЙ	200	3.4	4.1	11.4	116.7	0.00	0.50	0.00	0.00	0.00	45.10	8.30	44.50	0.20	0.00	0.00	0.06	0.00	90	2012
КИСЕЛЬ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	200	0.3	0.1	34.5	139.0	0.02	0.20	0.00	0.00	0.00	69.00	28.80	52.00	2.10	0.00	0.00	0.00	0.00	407	2008
Итого за прием пищи:	400	3.7	4.2	45.9	255.7	0.02	0.70	0.00	0.00	0.00	114.10	37.10	96.50	2.30	0.00	0.00	0.06	0.00		
Ужин																				
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	100	5.4	5.9	14.2	148.3	0.00	0.50	0.00	0.00	0.00	85.00	11.70	88.80	0.09	111.10	0.00	0.60	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	80	6.1	0.6	39.3	178.0	0.09	0.00	0.00	0.00	0.02	15.98	0.00	0.00	0.88	0.00	0.00	0.00	0.00	114	2013
Итого за прием пищи:	580	16.5	12.2	74.4	483.4	0.14	28.04	0.15	0.01	0.12	184.58	55.45	212.27	3.99	503.50	0.02	0.62	0.00		
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:		66.0	82.0	344.5	2 361.2	0.63	73.91	0.35	0.08	0.44	1 070.24	269.32	1 192.80	13.52	775.41	0.12	1.37	0.01		

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	1078,8	1103,5	4667,3	32739,4	17.34	835.32	10.18	1.83	19.68	15 341.03	3 499.06	15 445.87	167.24	15 347.94	0.90	41.99	0.39
Среднее значение за период	77.1	78.8	333.4	2 338.5	1.24	59.67	0.73	0.13	1.41	1 095.79	249.93	1 103.28	11.95	1 096.28	0.06	3.00	0.03
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
7-11 лет	515	236	831	351	555	200

Прошнуровано, пронумеровано 16 листов
директор Краевого государственного казенного
образовательного учреждения,
реализующего адаптированные основные
образовательные программы "Школа -
интернат №11"

Н.В. Сухарь

