

1 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-тур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ё, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	С, мг									
КАША "ДРУЖБА"	200	6.2	10.0	26.8	224.1	2.00	0.10	0.00	0.08	0.00	0.00	182.09	172.08	34.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	190	2008					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	60	7.0	13.3	4.7	167.7	0.19	0.01	0.09	0.13	0.09	0.09	240.70	137.49	9.54	0.28	24.90	0.00	0.01	0.01	0.01	3	2008					
КАКАО С ВИТАМИНАМИ	200	3.7	3.0	24.4	173.6	0.52	0.03	0.11	0.02	0.00	106.82	72.00	12.19	0.08	146.93	9.00	0.00	0.00	0.00	0.00							
БЕЛОКО	150	0.6	0.6	14.7	70.5	15.00	0.05	0.03	0.01	0.00	24.00	16.50	12.00	3.30	417.00	3.00	0.00	0.02	0.02								
БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	60	5.2	2.2	36.1	184.9	0.00	0.06	0.02	0.00	0.00	11.46	40.25	7.65	0.47	62.97	0.76	0.01	0.01	0.01	428	2008						
Итого за прием пищи:	670	22.7	29.1	106.7	820.8	17.71	0.25	0.25	0.24	0.09	565.07	438.32	75.40	4.13	651.80	12.76	0.02	0.04	0.04		2011						
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	7.2	3.4	16.5	125.4	7.50	0.09	0.12	0.35	0.06	35.20	58.80	26.75	2.42	463.94	4.61	0.00	0.03	0.03	87	2012						
ПТИЦА ИЛИ КРОЛИК ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	100	14.0	17.2	3.0	227.9	0.56	0.05	0.11	0.06	0.00	32.39	120.62	13.92	1.15	163.92	5.69	0.01	0.09	0.09	290	2011						
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	160	5.8	5.2	37.3	219.3	0.00	0.07	0.02	0.02	0.08	32.05	45.96	11.31	1.06	69.10	0.82	0.01	0.01	0.01	309	2011						
ХЛЕБ РЖАНОЙ	185/15	0.2	0.1	15.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	8.00	4.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008						
Итого за прием пищи:	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.09	0.04	0.00	0.00	9.00	43.50	9.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00	0.00								
Всего за день:	760	30.5	26.3	93.0	734.6	8.06	0.30	0.29	0.43	0.14	104.64	276.28	65.48	7.63	764.96	13.92	0.02	0.13	0.13		2008						
		53.2	55.4	199.7	1555.4	25.77	0.55	0.54	0.67	0.23	669.71	714.60	140.88	11.76	1416.76	26.68	0.04	0.17	0.17								

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. р-т, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	С, мг						
Завтрак																								
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИЙ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	60	1.9	0.1	3.9	24.0	6.00	0.07	0.03	0.00	0.00	12.00	37.20	12.60	0.42	59.40	0.00	0.00	0.00						
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	10.2	5.4	5.6	113.1	2.92	0.07	0.08	0.00	0.00	41.68	152.41	42.43	0.93	394.00	93.54	0.01	0.40	229	2011				
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	170	3.6	5.9	24.3	165.5	11.77	0.14	0.12	0.04	0.09	50.88	97.31	34.36	1.38	866.49	9.69	0.00	0.04	312	2011				
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.1	15.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	8.00	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (В НАРЕЗКЕ)	30	0.7	0.3	4.6	23.6	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						
КЕКС ВОЛЖСКИЙ	100	4.6	17.6	67.0	425.0	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						
Итого за прием пищи:	660	21.2	29.4	120.4	811.2	20.99	0.28	0.23	0.43	0.09	109.56	294.92	93.99	3.73	1 319.89	103.23	0.01	0.44						
Обед																								
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	250/20	5.0	7.7	9.1	126.3	13.95	0.06	0.06	0.23	0.00	53.66	70.28	26.29	1.41	398.08	5.24	0.00	0.03	88	2011				
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	90	9.1	10.6	4.5	149.6	0.50	0.02	0.05	0.01	0.00	15.75	82.75	11.10	1.14	170.74	3.66	0.00	0.03	286	2008				
РИС ОТВАРНОЙ	160	3.9	6.3	41.4	238.3	0.00	0.03	0.02	0.03	0.11	30.47	81.22	29.72	0.62	60.03	0.81	0.01	0.03	304	2011				
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.1	15.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	8.00	4.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4.0	0.5	25.4	122.4	0.00	0.11	0.05	0.00	0.00	10.90	52.20	11.40	2.40	81.60	3.36	0.00	0.00						
Итого за прием пищи:	780	22.2	25.2	95.4	696.6	14.45	0.22	0.18	0.27	0.11	115.68	294.45	82.51	6.57	710.45	13.07	0.01	0.09		2008				
Всего за день:	43.4	54.6	215.8	1 507.8	35.14	0.50	0.41	0.70	0.20	225.24	599.37	175.90	10.30	2 030.34	116.30	0.02	0.53							

3 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг			Se, мг	F, мг
ЗАЛЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СЛИВНЫМ																				
ЧАЙ С САХАРОМ	180/20	21.0	15.7	28.2	343.7	0.30	0.05	0.29	0.09	0.18	214.73	241.58	27.75	0.58	216.12	2.86	0.03	0.04	223	2011
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	185/15	0.2	0.1	15.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	8.00	4.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008
БАНАН	40	0.7	8.5	4.7	98.4	0.00	0.00	0.01	0.07	0.15	1.20	1.90	0.00	0.02	1.50	0.00	0.00	0.00	1	2011
Итого за прием пищи:	590	24.2	25.1	79.4	646.1	15.30	0.11	0.38	0.20	0.33	232.93	293.48	94.75	2.50	739.62	2.86	0.03	0.04		2008
РАССОЛНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ																				
УЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	250	5.3	7.8	16.4	157.9	6.70	0.09	0.07	0.20	0.00	52.93	95.36	29.51	1.55	640.81	5.62	0.00	0.04	96	2011
КАЦА ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	90	13.6	15.4	3.9	209.2	1.84	0.05	0.09	0.20	0.00	22.61	123.79	20.76	1.93	330.96	6.51	0.00	0.04	260	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	180	4.3	5.5	45.2	247.2	0.00	0.04	0.00	0.04	0.00	13.20	93.60	31.20	0.72	0.00	0.00	0.00	0.00	323	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	185/15	0.2	0.1	15.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	8.00	4.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008
Итого за прием пищи:	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		
Всего за день:	750	25.4	29.1	93.2	735.5	8.54	0.23	0.18	0.44	0.00	99.14	346.85	91.17	6.40	912.59	13.81	0.00	0.08		2008
		49.6	54.2	172.6	1381.6	23.84	0.34	0.56	0.64	0.33	332.07	640.33	185.92	8.90	1652.21	16.67	0.03	0.12		
Обед																				

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Оборудование
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. Эл, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг	Se, мг	F, мг									
Завтрак																											
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	6,00	0,02	0,02	0,01	0,00	13,80	25,20	8,40	0,60	84,60	1,80	0,00	0,01	71	2011							
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	210	11,3	19,2	42,2	387,9	0,06	0,08	0,07	0,07	0,11	168,33	133,42	14,75	1,29	95,30	0,92	0,02	0,02	210	2008							
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,2	0,0	14,9	60,5	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	10,96	7,42	5,35	0,74	25,71	0,00	0,00	0,00									
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (В НАРЕЗКЕ)	45	1,0	0,4	6,9	35,4	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									
БОРЮЛКА	38	1,7	11,4	22,8	200,6	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									
Итого за прием пищи:	553	14,7	31,1	88,3	692,8	6,10	0,10	0,10	0,08	0,11	193,09	166,04	28,50	2,63	205,61	2,72	0,02	0,03									
Обед																											
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	9,3	7,6	18,7	181,3	4,60	0,18	0,09	0,22	0,08	37,23	107,79	36,01	2,33	534,19	5,76	0,00	0,04	99	2008							
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	250	22,4	22,6	20,4	380,5	27,83	0,10	0,20	0,06	0,27	94,70	233,88	48,81	3,93	660,80	14,75	0,00	0,07	298	2012							
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,2	0,1	21,5	88,0	26,00	0,00	0,01	0,04	0,00	10,98	0,72	2,52	0,12	3,50	0,00	0,00	0,00	388	2011							
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	69,00	2,80	0,00	0,00									
Итого за прием пищи:	750	35,2	30,7	81,8	751,8	58,43	0,37	0,34	0,32	0,35	151,91	385,89	96,84	8,38	1,266,49	23,31	0,00	0,11		2008							
Всего за день:		49,9	61,8	170,1	1444,6	64,53	0,47	0,44	0,40	0,46	345,00	551,93	125,34	11,01	1472,10	26,03	0,02	0,14									

5 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. вл, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Se, мг	Ф, мг									
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ																											
КОТЛЕТА "ЭКОРОВАЕ"	60	0,7	0,1	2,3	14,4	15,00	0,04	0,02	0,10	0,00	8,40	15,60	12,00	0,60	174,00	1,20	0,00	0,00	71	2011							
РИС ОТВАРНОЙ	90	14,6	20,2	7,2	268,9	0,50	0,06	0,13	0,24	0,16	34,89	159,54	26,74	2,43	306,56	8,09	0,00	0,04	38	2012							
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	170	4,2	6,7	44,0	252,8	0,00	0,04	0,03	0,03	0,11	32,31	86,27	31,58	0,66	63,77	0,86	0,01	0,03	304	2011							
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (В НАРЕЗКЕ)	200	0,0	0,0	18,8	75,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	0,00	1,80	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00									
Итого за прием пищи:	30	0,7	0,3	4,6	23,6	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									
	560	20,2	27,3	76,9	636,0	15,50	0,14	0,18	0,37	0,27	83,70	261,41	72,12	3,69	544,93	10,15	0,01	0,07									
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КУРИЦЕЙ																											
МЯСО ГОВЯДИНЫ ТУШЕНОЕ	250	6,0	8,7	15,4	164,2	1,01	0,05	0,04	0,22	0,00	30,19	57,89	14,01	0,91	114,92	2,44	0,01	0,04	111	2011							
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	90	14,1	16,0	2,9	211,9	1,35	0,04	0,09	0,09	0,00	18,74	123,16	18,46	1,90	314,59	6,26	0,00	0,04	256	2011							
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	170	6,6	13,3	24,3	243,1	11,90	0,14	0,00	0,32	0,00	32,30	102,00	40,80	1,70	0,00	0,00	0,00	0,00	133	2008							
ХЛЕБ РЖАНОЙ	186/15/7	0,3	0,1	15,2	62,0	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,00	10,00	5,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	431	2008							
Итого за прием пищи:	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00									
Всего за день:	757	29,6	38,5	74,8	762,8	17,26	0,30	0,16	0,63	0,00	96,43	327,85	85,87	7,11	483,91	10,94	0,01	0,08									
	49,8	65,8	151,7	1397,8	32,76	0,44	0,34	1,00	0,27	180,13	589,26	157,99	10,80	1028,84	21,09	0,02	0,15										

6 День

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг						
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	180	6,5	8,0	28,3	212,6	1,16	0,14	0,00	0,05	0,00	127,78	160,30	41,82	2,32	0,00	0,00	0,00	189	2008					
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,3	2,4	26,6	142,2	0,52	0,04	0,11	0,02	0,00	111,41	87,89	19,03	0,40	169,61	9,00	0,00	189	2011					
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	55	6,4	7,6	4,2	112,6	0,18	0,01	0,08	0,08	0,00	220,00	125,00	8,75	0,25	22,00	0,00	0,01	3	2011					
ЯБЛОКО	150	0,6	0,6	14,7	70,5	15,00	0,05	0,03	0,01	0,00	24,00	16,50	12,00	3,30	417,00	3,00	0,00	0,02	2008					
ШОКОЛАД МОЛОЧНЫЙ	15	1,5	5,2	7,6	83,1	0,00	0,01	0,07	0,00	0,00	52,80	46,35	10,20	0,23	69,30	0,83	0,00	0,00						
Итого за прием пищи:	600	18,3	23,8	81,4	621,0	16,86	0,25	0,29	0,16	0,00	535,99	436,04	91,80	6,50	677,91	12,83	0,01	0,03						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ																								
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ ТУШЕНОЙ	60	0,7	0,1	2,3	14,4	15,00	0,04	0,02	0,10	0,00	8,40	15,60	12,00	0,60	174,00	1,20	0,00	0,00	71	2011				
РАГУ ОВОЩНОЕ С КУРИЦЕЙ	250	6,3	6,9	17,9	159,0	8,89	0,11	0,10	0,19	0,00	32,25	105,23	32,03	1,69	698,39	5,95	0,00	0,04	77	2012				
ЧАЙ С САХАРОМ	180	15,6	19,8	17,1	309,3	8,60	0,13	0,16	0,27	0,00	27,78	171,36	36,57	2,14	699,39	9,96	0,02	0,12	309	2008				
ХЛЕБ РЖАНОИ	30	0,2	0,1	15,0	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008				
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008				
Итого за прием пищи:	780	29,3	36,5	100,7	848,2	32,49	0,39	0,32	0,56	0,03	88,40	363,74	96,95	7,06	1 669, 91	19,68	0,03	0,17	424	2011				
Всего за день:		47,6	60,3	182,1	1 469,2	49,35	0,64	0,61	0,72	0,03	624,39	799,78	188,75	13,56	2 347, 82	32,51	0,04	0,20						

7 день

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества						№ рецептур	Оборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ																								
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ ГАРОВЫЕ С СОУСОМ	60	0.5	0.1	1.5	8.4	6.00	0.02	0.02	0.01	0.00	13.80	25.20	8.40	0.60	84.60	1.80	0.00	0.01	71	2011				
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	10.5	13.2	8.2	193.8	1.24	0.04	0.07	0.23	0.11	17.44	99.40	17.64	1.77	251.95	5.35	0.00	0.02	281	2011				
ЧАЙ С САХАРОМ	180	3.9	6.9	25.8	181.5	12.47	0.15	0.13	0.04	0.11	55.49	104.21	36.54	1.47	919.49	10.40	0.00	0.04	312	2011				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (В НАРЕЗКЕ)	185/15	0.2	0.1	15.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	8.00	4.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008				
СОК ЯБЛОЧНЫЙ 0.2 л	40	0.9	0.3	6.2	31.4	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						
Итого за прием пищи:	200	0.0	0.0	22.3	89.2	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						
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	780	16.0	20.6	79.0	564.3	19.71	0.21	0.22	0.28	0.22	91.73	235.81	66.58	4.84	1256.04	17.56	0.00	0.00						
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ																								
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	250/20	5.5	8.3	12.1	149.3	8.36	0.06	0.08	0.25	0.08	48.21	76.68	26.23	1.50	414.17	6.80	0.00	0.03	82	2011				
ЧАЙ С САХАРОМ	180	13.9	11.6	4.7	200.9	10.19	0.16	1.14	4.66	0.02	23.05	202.71	14.00	4.31	245.22	6.39	0.02	0.14	255	2011				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	185/15	6.6	5.8	42.0	246.7	0.00	0.08	0.02	0.03	0.09	35.89	50.99	12.71	1.20	77.72	0.92	0.02	0.01	309	2011				
Итого за прием пищи:	30	0.2	0.1	15.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	8.00	4.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008				
Итого за день:	780	28.2	26.1	86.5	718.1	18.55	0.35	1.26	4.94	0.19	117.55	364.48	82.64	9.21	777.91	15.79	0.04	0.00		2008				
		44.2	46.7	165.5	1282.4	38.26	0.56	1.48	5.22	0.41	209.28	600.29	129.22	14.05	2033.95	33.34	0.04	0.25						

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											№ рецеп-туры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. б/г, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			Se, мг	F, мг
ГЛЫБИ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	100	15.0	17.2	3.6	229.0	1.84	0.05	0.10	0.02	0.00	20.53	132.60	19.65	2.06	34.75	6.74	0.00	0.04	260	2011
РИС ОТВАРНОЙ	190	4.7	7.4	49.2	281.9	0.00	0.04	0.03	0.04	0.13	35.98	96.38	35.29	0.74	71.26	0.96	0.01	0.03	304	2011
КИСЕЛЬ С ВИТАМИНАМИ	200	0.0	0.0	31.6	126.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.88	0.00	1.71	0.00	0.87	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (В НАРЕЗКЕ)	60	1.4	0.5	9.3	47.2	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		
Итого за прием пищи:	550	21.1	25.1	93.7	684.3	1.84	0.09	0.13	0.06	0.13	64.39	228.98	56.65	2.80	419.88	7.70	0.01	0.07		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	8.8	7.2	18.7	174.7	4.60	0.18	0.08	0.22	0.08	36.99	103.10	35.46	2.26	524.03	5.54	0.00	0.03	99	2008
БЮЛЛЕКС РУБЛЕННЫЙ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	18.6	24.3	0.4	294.1	0.04	0.04	0.12	0.00	0.00	21.43	160.54	19.18	2.25	344.74	8.10	0.00	0.05	266	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	170	4.1	5.0	17.1	131.7	36.48	0.06	0.08	0.12	0.09	95.54	66.85	33.44	2.04	435.23	6.79	0.00	0.02	321	2011
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	189/15/7	0.3	0.1	15.2	62.0	3.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.00	10.00	5.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	431	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	757	34.4	37.0	68.4	744.1	44.12	0.35	0.31	0.34	0.17	169.16	375.29	100.68	9.15	1.358	22.67	0.00	0.10		
Всего за день:		55.5	62.1	162.1	1428.4	45.96	0.44	0.44	0.40	0.30	233.55	604.27	157.33	11.95	1.778.28	30.37	0.01	0.17		

9 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										№ рецеп-туры	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг			І, мкг	Se, мг	F, мг
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА																				
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	180	20.0	14.1	35.2	353.3	0.30	0.04	0.23	0.08	0.16	165.79	208.05	23.99	0.79	183.54	1.92	0.03	0.03	223	2011
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	200	0.0	0.0	24.2	96.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.55	0.00	1.80	0.00	1.35	0.00	0.00	0.00	440	2008
БАНАН	40	0.7	8.5	4.7	98.4	0.00	0.00	0.01	0.07	0.15	1.20	1.90	0.00	0.02	1.50	0.00	0.00	0.00	1	2011
Итого за прием пищи:	570	23.0	23.4	95.6	692.5	15.30	0.10	0.32	0.19	0.31	187.54	251.95	88.79	1.71	708.39	1.92	0.03	0.03		2008
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ НА КУРИНОМ БУЛГОНЕ	60	0.7	0.1	2.3	14.4	15.00	0.04	0.02	0.10	0.00	8.40	15.60	12.00	0.60	174.00	1.20	0.00	0.00	71	2011
ТЕФЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	250	6.9	7.2	19.4	170.9	9.77	0.12	0.14	0.25	0.27	32.75	114.02	33.73	1.69	729.72	9.55	0.01	0.06	92	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫЛЧАТАЯ	100	13.4	14.2	4.6	200.2	1.33	0.04	0.08	0.00	0.00	15.46	122.72	16.70	1.81	286.54	6.04	0.00	0.04	286	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	170	4.1	5.2	42.7	233.5	0.00	0.03	0.00	0.03	0.00	12.47	88.40	29.47	0.69	0.00	0.00	0.00	0.00	323	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	185/15	0.2	0.1	15.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	8.00	4.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008
Итого за прием пищи:	60	4.0	0.5	25.4	122.4	0.00	0.11	0.05	0.00	0.00	10.80	62.20	11.40	2.40	81.60	3.36	0.00	0.00		2008
Всего за день:	840	29.3	27.3	109.4	801.4	26.10	0.34	0.29	0.38	0.27	84.89	400.94	107.30	8.18	1 271.86	20.15	0.01	0.10		2008
		52.3	50.7	205.0	1 493.9	41.40	0.44	0.61	0.57	0.58	272.42	652.89	196.09	9.89	1 980.25	22.07	0.04	0.13		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Se, мг	F, мг							
ЗАВТРАК																									
МЯСО ПТИЦЫ ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	250	23,8	26,1	20,6	413,3	9,76	0,17	0,23	0,39	0,09	51,20	248,70	48,83	2,99	846,43	13,08	0,02	0,17	274	2012					
НАПИТОК ВИТАМИННЫЙ	200	0,2	0,1	17,3	71,5	18,73	0,01	0,01	0,03	0,00	10,01	1,81	2,80	0,34	39,21	0,26	0,00	0,00							
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (В НАРЕЗКЕ)	60	1,4	0,5	9,3	47,2	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							
КОНОЕТЫ	40	0,4	4,0	31,2	160,0	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							
Итого за прием пищи:	550	25,8	30,7	78,4	692,0	28,49	0,18	0,24	0,42	0,09	61,21	250,51	51,63	3,33	885,64	13,34	0,02	0,17							
Обед																									
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	6,00	0,02	0,02	0,01	0,00	13,80	25,20	8,40	0,60	84,60	1,80	0,00	0,01	71	2011					
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	5,9	8,4	17,7	170,8	7,00	0,09	0,08	0,20	0,00	55,01	97,17	32,87	1,67	570,32	5,94	0,00	0,04	96	2011					
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	90	13,5	15,4	3,3	206,1	1,66	0,04	0,09	0,02	0,00	18,48	119,34	17,68	1,85	312,98	6,06	0,00	0,04	260	2011					
РИС ОТВАРНОЙ	170	4,2	6,7	44,0	252,8	0,00	0,04	0,03	0,03	0,11	32,31	88,27	31,58	0,66	63,77	0,86	0,01	0,03	304	2011					
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15,0	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00							
Итого за прием пищи:	800	26,3	31,0	94,2	759,3	14,66	0,24	0,24	0,26	0,11	130,00	362,08	100,23	6,98	1 072,47	16,34	0,01	0,12							
Всего за день:		52,1	61,7	172,6	1 451,3	43,15	0,42	0,48	0,68	0,20	191,21	612,59	151,86	10,31	1 958,11	29,68	0,03	0,29							

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг				
Итого за весь период	497,6	573,3	1797,2	14412,4	400,16	4,80	5,91	11,00	3,01	3 283,00	6 355,31	1 609,28	112,53	17 698,66	354,74	0,29	2,15				
Среднее значение за период	49,8	57,3	179,7	1 441,2	40,02	0,48	0,59	1,10	0,30	328,30	635,53	160,93	11,25	1 769,87	35,47	0,03	0,22				
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,8	35,8	50,4																		

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
12-18 лет	607	775