

ПРИМЕРНОЕ ДВАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННОЙ ГРУППОЙ ЗДОРОВЬЯ 1-4 КЛАСС

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,8	6,3	23,6	170,0	0	0,5	0	0,7	98,6	14,3	83,1	0,3	189	2008	
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛЮМ	50	2,3	4,2	28,8	160,3	0	3,2	0	0,7	10,7	11,4	26,4	0,6	2	2012	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	17,2	103,5	0	0,5	0	0	109,9	16,8	82,4	0,3	395	2012	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2		2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4		2008	
Итого за прием пищи:	560	14,6	13,8	104,8	603,2	0,1	14,2	0	3,3	246,0	61,9	255,1	5,8			
Обед																
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО	60	1,8	3,0	4,2	51,0	0,1	2,6	0	2,0	12,2	11,7	35,4	0,5		2012	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	200	3,3	5,7	7,0	95,8	0	9,7	0,2	0,2	42,1	18,2	50,9	1,0	83	2008	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	4,9	5,0	30,7	187,4	0,1	0	0	1,0	8,3	6,5	36,1	0,8	331	2008	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	80	17,8	17,9	0	232,7	0,1	0,7	0,1	0,2	14,5	16,3	149,7	1,4	307	2008	
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	40	0,4	2,3	3,3	36,0	0	0,8	0,1	1	4,1	3,4	6,2	0,1	364	2008	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	8,6	1,8	0	0	376	2012	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4		2008	
Итого за прием пищи:	790	32,2	34,4	90,0	802,7	0,4	13,8	0,4	5,7	100,6	69,3	330,5	6,2			
Всего за день:		46,8	48,2	194,8	1405,9	0,5	28,0	0,4	9,0	346,6	131,2	585,6	12,0			

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	5,9	5,6	27,7	185,0	0,1	0,5	0	0,1	105,2	26,8	135,9	1,3	189	2008
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	50	6,7	5,8	15,1	140,5	0	0,1	0,1	0,7	174,9	16,6	120,7	0,8	3	2012
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,9	2,4	21,2	118,5	0	0,5	0	0	108,5	14,3	76,4	0,6		2009
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,4	0,3	10,3	47	0	5	0	0,4	19	12	16	2		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4		2008
Итого за прием пищи:	560	19,9	14,6	99,7	613,4	0,2	6,1	0,1	2,5	418,4	81,1	401,2	7,1		
Обед															
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,7	0,1	2,3	14,4	0	15,1	0,1	0,2	8,4	12	15,7	0,6		2008
СУП РИСОВЫЙ С МЯСОМ	200	5,6	6,0	7,9	108,6	0	1,4	0,2	0,3	18,1	16,0	60,4	1,0	109	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	80	1,8	2,7	11,4	77,0	0,1	5,6	0	0,2	20,6	15,6	45,3	0,6	335	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	80	2,0	3,2	8,3	70,2	0	16,1	0,1	1,4	41,9	15,1	31,1	0,9	132	2012
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	13,5	14,5	12,7	233,5	0	0,1	0	2,6	30,5	24,3	139,4	2,1	272	2008
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА С ВИТАМИНОМ «С»	200	0,5	0,1	35,0	143,4	0	0	0	0	23,5	9,8	24,5	0,5		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4		2008
Итого за прием пищи:	760	28,1	27,1	103,0	769,5	0,2	38,3	0,4	6,0	153,8	104,2	368,6	8,1		
Всего за день:		48,0	41,7	202,7	1382,9	0,4	44,4	0,5	8,5	572,2	185,3	769,8	15,2		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ	150	5,2	6,6	21,6	167,2	0,1	0,5	0	0,8	107,2	37,2	133,2	0,9	189	2008
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50	3,2	8,5	20,2	169,5	0,1	0	0,1	1,0	10,4	13,2	35,5	0,8	1	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,9	3,3	16,7	113,2	0	0,6	0	0	130,9	23,0	101	0,6	397	2012
БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,5	0,5	21	96	0	10	0	0	8	42	28	0,6		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4		2008
Итого за прием пищи:	560	17,8	19,4	104,9	668,3	0,3	11,1	0,1	3,1	267,3	126,8	349,9	5,3		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,4	6,1	1,4	61,5	0	5,5	0	2,6	12,6	7,6	23,0	0,5	19	2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И	200	4,1	6,1	10,2	114,3	0	6,4	0,2	0,3	35,1	19,9	60,1	1,4	76	2008
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	190	19,4	22,5	32,3	409,3	0,1	1,8	0,4	0,7	25,8	41,1	207,0	2,1	304	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ «С»	200	0,1	0,1	17,9	73,5	0	1	0	0,2	4,0	1,8	2,5	0,5	372	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4		2008
Итого за прием пищи:	710	28,0	35,3	87,2	781,0	0,2	14,7	0,6	5,1	88,3	81,8	344,8	6,9		
Всего за день:		45,8	54,7	192,1	1449,3	0,5	25,8	0,7	8,2	355,6	208,6	694,7	12,2		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	150	28,9	18,5	31,0	414,3	0,1	0,3	0,1	0,2	221,5	31,5	290,9	0,8	219	2008
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ И МАСЛОМ	50	5,7	8,6	15,1	161,4	0	0,1	0	0,7	135,5	15,0	99,0	0,7	3	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	16,1	65,1	0	0	0	0	10,7	5,4	7,4	0,7	430	2008
АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100	0,9	0,2	8,1	43	0	60	0	0,2	34	13	23	0,3		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4		2008
Итого за прием пищи:	560	39,7	27,8	95,7	806,2	0,2	60,4	0,1	2,4	412,5	76,3	472,5	4,9		
Обед															
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1,0	3	5,6	54,5	0	21,6	0,2	1,3	26,1	10,0	18,2	0,6	35	2008
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	200	3,4	5,8	8,9	103,8	0	6,9	0,2	0,3	33,9	19,2	56,2	1,0	95	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	17,2	17,6	18,5	301,5	0,1	9,5	0	2,5	20,2	39,6	188,5	3,0	258	2008
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ «С»	200	0,9	0,1	32,9	136,5	0	0,3	0,1	0	34,0	17,9	22	0,5	401	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4		2008
Итого за прием пищи:	720	26,5	27,0	91,3	718,7	0,2	38,3	0,5	5,4	125,0	98,1	337,1	7,5		
Всего за день:		66,2	54,8	187,0	1524,9	0,4	98,7	0,6	7,8	537,5	174,4	809,6	12,4		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	5,8	6,0	28,3	191,1	0,1	0,5	0	0,9	101,5	32,8	127,9	0,9	189	2008
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛЮМ	50	2,3	4,2	28,8	160,3	0	3,2	0	0,7	10,7	11,4	26,4	0,6	2	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/5	0,2	0	13,1	53,6	0	0,9	0	0	12,1	4,5	5,5	0,6	к/к	к/к
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4		2008
Итого за прием пищи:	565	12,7	11,1	105,4	574,4	0,2	14,6	0	3,5	151,1	68,1	223,0	6,7		
Обед															
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0	6	0	0,1	13,8	8,4	25,1	0,6		2008
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	7,2	2,6	13,1	105,5	0,1	4,9	0,2	0,3	19,8	20,0	44,8	0,7	87	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	7,3	5,9	33	214,4	0,2	0	0	4,1	20,9	108,7	161,6	3,8	323	2008
КОЛБАСА (ПОРЦИЯМИ)	80	13,76	27,2	0,32	297,6	0,1	0	0	0,32	22,4	16	115,2	1,6	15	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	40	0,4	2,3	3,3	36,0	0	0,8	0,1	1	4,1	3,4	6,2	0,1	364	2008
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИН С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,2	0	23,1	94,0	0	4,6	0	0	6,3	2,3	4,1	0,1	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4		2008
Итого за прием пищи:	790	33,36	38,6	99,72	878,3	0,5	16,3	0,3	7,12	98,1	170,2	409,2	9,3		
Всего за день:		46,06	49,7	205,12	1452,7	0,7	30,9	0,3	10,62	249,2	238,3	632,2	16,0		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,6	5,5	22,1	157,0	0,1	0,5	0	0,1	110,4	20,7	134,3	0,5	189	2008
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	50	6,7	5,8	15,1	140,5	0	0,1	0,1	0,7	174,9	16,6	120,7	0,8	3	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	17,2	103,5	0	0,5	0	0	109,9	16,8	82,4	0,3	395	2012
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,4	0,3	10,3	47	0	5	0	0,4	19	12	16	2		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4		2008
Итого за прием пищи:	560	18,8	14,5	90,1	570,4	0,2	6,1	0,1	2,5	425,0	77,5	405,6	6,0		
Обед															
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	60	1,6	3,6	3,5	53,0	0,1	2,2	0	2,2	10,1	10,5	31,2	0,4		2012
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	200	3,7	7,5	14,7	144,1	0,1	5,6	0,2	2,3	24,6	23,1	66,2	1,0	90	2008
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,7	4,1	38,8	207,1	0	0	0	0,3	4,3	24,3	73,6	0,5	325	2008
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	12,6	8,2	7,4	152,6	0,1	0,6	0	3,3	40,3	45,6	195,8	1,4	258	2012
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	40	0,4	2,3	3,3	36,0	0	0,8	0,1	1	4,1	3,4	6,2	0,1	364	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	8,6	1,8	0	0	376	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4		2008
Итого за прием пищи:	790	26,0	26,2	112,5	792,6	0,4	9,2	0,3	10,4	102,8	120,1	425,2	5,8		
Всего за день:		44,8	40,7	202,6	1363,0	0,6	15,3	0,4	12,9	527,8	197,6	830,8	11,8		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	16,1	18,6	2,9	243,8	0,1	0,2	0,3	2,5	106,2	18,1	241,8	2,7	214	2008	
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ И МАСЛОМ	50	5,7	8,6	15,1	161,4	0	0,1	0	0,7	135,5	15,0	99,0	0,7	3	2012	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,9	2,4	21,2	118,5	0	0,5	0	0	108,5	14,3	76,4	0,6	к/к	к/к	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2		2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4		2008	
Итого за прием пищи:	560	29,1	30,5	74,4	693,1	0,2	10,8	0,3	5,1	377,0	66,8	480,4	8,6			
Обед																
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0,6	3,7	2,0	44,4	0	9,6	0	1,6	10,6	9,2	19,6	0,6	23	2008	
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И	200	4,8	4,4	15,2	120,2	0	4,1	0,2	0,5	20,2	18,7	60,6	1,2	101	2008	
МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	180	21,3	20,0	12,9	317,5	0,2	5,7	0,2	1,0	23,8	37,5	204,7	3,1	274	2012	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,2	0,1	27,3	111,1	0	0,8	0	0,1	14,2	5,8	5,8	0,7	394	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4		2008	
Итого за прием пищи:	700	30,9	28,7	82,8	715,6	0,3	20,2	0,4	4,5	79,6	82,6	342,9	8,0			
Всего за день:		60,0	59,2	157,2	1408,7	0,5	31,0	0,7	9,6	456,6	149,4	823,3	16,6			

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,1	5,4	23,9	161,4	0	0,5	0	0,2	96,0	20,7	95,6	0,3	189	2008	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50	3,2	8,5	20,2	169,5	0,1	0	0,1	1,0	10,4	13,2	35,5	0,8	1	2012	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,9	3,3	16,7	113,2	0	0,6	0	0	130,9	23,0	101	0,6	397	2012	
БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,5	0,5	21	96	0	10	0	0	8	42	28	0,6		2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4		2008	
Итого за прием пищи:	560	16,7	18,2	107,2	662,5	0,2	11,1	0,1	2,5	256,1	110,3	312,3	4,7			
Обед																
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	60	0,6	3,5	3,5	48,8	0	1,7	0	1,6	15,3	9,0	18,2	0,6	36	2012	
ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С	200	3,3	6,3	6,2	99,6	0	7,2	0,2	0,2	39,6	17,6	50,1	0,8	88	2008	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,1	21,4	143,9	0,2	10,3	0	0,2	35,5	29,1	84,2	1,2	335	2008	
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ	80	12,2	12,8	8	194,7	0	0,5	0,1	1,1	32,9	16,2	113,8	1,1	315	2008	
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	40	0,4	2,3	3,3	36,0	0	0,8	0,1	1	4,1	3,4	6,2	0,1	364	2008	
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО С ВИТАМИНОМ "С"	200	0	0	28,2	112,8	0	0	0	0	11,6	1,9	4,3	0	411	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4		2008	
Итого за прием пищи:	790	23,7	30,5	96,0	758,2	0,3	20,5	0,4	5,4	149,8	88,6	329,0	6,2			
Всего за день:		40,4	48,7	203,2	1420,7	0,5	31,6	0,5	7,9	405,9	198,9	641,3	10,9			

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4,56	3,92	17,36	124	0,06	0,8	0,02	0,24	119,2	15,2	99,2	1,2	112	2008
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	50	2,3	4,2	28,8	160,3	0	3,2	0	0,7	10,7	11,4	26,4	0,6	2	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	17,2	103,5	0	0,5	0	0	109,9	16,8	82,4	0,3	395	2012
АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100	0,9	0,2	8,1	43	0	60	0	0,2	34	13	23	0,3		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4		2008
Итого за прием пищи:	610	14,86	11,22	96,86	553,2	0,16	64,5	0,02	2,44	284,6	67,8	283,2	4,8		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	60	0,7	3,7	2,6	47,6	0	11,9	0,1	1,7	9,8	10,2	18,2	0,5	22	2008
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ С КУРОЙ И	200	3,5	6,5	11,4	120,1	0	6,5	0,2	1,8	30,2	18,3	53,5	0,9	94	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	7,3	5,9	33	214,4	0,2	0	0	4,1	20,9	108,7	161,6	3,8	323	2008
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80/80	21,9	21,8	5,5	305,7	0,1	2,2	0	2,5	17,5	26,9	189,4	2,8	259	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	8,6	1,8	0	0	376	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4		2008
Итого за прием пищи:	830	37,4	38,4	97,3	887,6	0,4	20,6	0,3	11,4	97,8	177,3	474,9	10,4		
Всего за день:		52,26	49,62	194,16	1440,8	0,56	85,1	0,32	13,84	382,4	245,1	758,1	15,2		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	26,1	17,5	20,9	352,8	0,1	0,3	0,1	2,1	203,5	28,3	263,7	0,7	224	2008
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ И МАСЛОМ	50	5,7	8,6	15,1	161,4	0	0,1	0	0,7	135,5	15,0	99,0	0,7	3	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	16,1	65,1	0	0	0	0	10,7	5,4	7,4	0,7	430	2008
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4		2008
Итого за прием пищи:	560	36,4	27,0	87,3	748,7	0,2	10,4	0,1	4,7	376,5	68,1	433,3	6,7		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,4	3,7	1,4	40,0	0	5,5	0	1,6	12,6	7,6	23,0	0,5	19	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И КУРОЙ	200	7,3	4,6	15,1	129,8	0,1	3,8	0,2	1,6	30,8	28,5	84,9	1,8	99	2008
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,7	4,1	38,8	207,1	0	0	0	0,3	4,3	24,3	73,6	0,5	325	2008
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	80	12,0	9,8	6,4	161,5	0	0,2	0	0,3	8,8	12,9	101,4	1,5	288	2012
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИН С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,2	0	23,1	94,0	0	4,6	0	0	6,3	2,3	4,1	0,1	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4		2008
Итого за прием пищи:	750	27,6	22,7	110,2	754,8	0,2	14,1	0,2	5,1	73,6	87,0	339,2	6,8		
Всего за день:		64,0	49,7	197,5	1503,5	0,4	24,5	0,3	9,8	450,1	155,1	772,5	13,5		

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4,56	3,92	17,36	124	0,06	0,8	0,02	0,24	119,2	15,2	99,2	1,2	112	2008
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	50	6,7	5,8	15,1	140,5	0	0,1	0,1	0,7	174,9	16,6	120,7	0,8	3	2012
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,9	2,4	21,2	118,5	0	0,5	0	0	108,5	14,3	76,4	0,6	к/к	к/к
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,4	0,3	10,3	47	0	5	0	0,4	19	12	16	2		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4		2008
Итого за прием пищи:	610	18,56	12,92	89,36	552,4	0,16	6,4	0,12	2,64	432,4	69,5	364,5	7,0		
Обед															
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО	60	1,8	3,0	4,2	51,0	0,1	2,6	0	2,0	12,2	11,7	35,4	0,5		2012
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	200	3,4	5,8	8,9	103,8	0	6,9	0,2	0,3	33,9	19,2	56,2	1,0	95	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	7,3	5,9	33	214,4	0,2	0	0	4,1	20,9	108,7	161,6	3,8	323	2008
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	80/40	17,8	24,1	0	288,5	0,1	0,7	0,1	2,9	14,5	16,3	149,8	1,4	312	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	8,6	1,8	0	0	376	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4		2008
Итого за прием пищи:	790	34,3	39,3	90,9	857,5	0,5	10,2	0,3	10,6	100,9	169,1	455,2	9,1		
Всего за день:		52,86	52,22	180,26	1409,9	0,66	16,6	0,42	13,24	533,3	238,6	819,7	16,1		

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	5,4	6,7	22,3	171,3	0,1	0,5	0	0,9	105,8	38,5	136,2	1,0	189	2008
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50	3,2	8,5	20,2	169,5	0,1	0	0,1	1,0	10,4	13,2	35,5	0,8	1	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,9	3,3	16,7	113,2	0	0,6	0	0	130,9	23,0	101	0,6	397	2012
БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,5	0,5	21	96	0	10	0	0	8	42	28	0,6		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4		2008
Итого за прием пищи:	560	18,0	19,5	105,6	672,4	0,3	11,1	0,1	3,2	265,9	128,1	352,9	5,4		
Обед															
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1,0	3	5,6	54,5	0	21,6	0,2	1,3	26,1	10,0	18,2	0,6	35	2008
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	7,2	2,6	13,1	105,5	0,1	4,9	0,2	0,3	19,8	20,0	44,8	0,7	87	2012
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200	15,9	15,0	33,0	331,5	0,2	15,4	0	1,8	26,9	55,4	213,5	3,5	299	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	40	0,4	2,3	3,3	36,0	0	0,8	0,1	1	4,1	3,4	6,2	0,1	364	2008
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИН С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,2	0	23,1	94,0	0	4,6	0	0	6,3	2,3	4,1	0,1	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4		2008
Итого за прием пищи:	760	28,7	23,4	103,5	743,9	0,4	47,3	0,5	5,7	94,0	102,5	339,0	7,4		
Всего за день:		46,7	42,9	209,1	1416,3	0,7	58,4	0,6	8,9	359,9	230,6	691,9	12,8		

13 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,1	5,4	23,9	161,4	0	0,5	0	0,2	96,0	20,7	95,6	0,3	189	2008
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	50	2,3	4,2	28,8	160,3	0	3,2	0	0,7	10,7	11,4	26,4	0,6	2	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	17,2	103,5	0	0,5	0	0	109,9	16,8	82,4	0,3	395	2012
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4		2008
Итого за прием пищи:	560	13,9	12,9	105,1	594,6	0,1	14,2	0	2,8	243,4	68,3	267,6	5,8		
Обед															
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0	6	0	0,1	13,8	8,4	25,1	0,6		2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	200	3,5	5,0	8,1	95,4	0	10,1	0,2	0,2	44,8	20,8	56,2	1,1	83	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	4,9	4,2	30,7	180,2	0,1	0	0	1,0	8,1	6,5	36,0	0,8	331	2008
КОЛБАСА (ПОРЦИЯМИ)	80	13,76	27,2	0,32	297,6	0,1	0	0	0,32	22,4	16	115,2	1,6	15	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	40	0,4	2,3	3,3	36,0	0	0,8	0,1	1	4,1	3,4	6,2	0,1	364	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,1	0,1	17,9	73,5	0	1	0	0,2	4,0	1,8	2,5	0,5	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4		2008
Итого за прием пищи:	790	27,16	39,4	87,22	813,5	0,3	17,9	0,3	4,12	108,0	68,3	293,4	7,1		
Всего за день:		41,06	52,3	192,32	1408,1	0,4	32,1	0,3	6,92	351,4	136,6	561,0	12,9		

14 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,6	5,5	22,1	157,0	0,1	0,5	0	0,1	110,4	20,7	134,3	0,5	189	2008
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ И МАСЛОМ	50	5,7	8,6	15,1	161,4	0	0,1	0	0,7	135,5	15,0	99,0	0,7	3	2012
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,9	2,4	21,2	118,5	0	0,5	0	0	108,5	14,3	76,4	0,6	к/к	к/к
АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100	0,9	0,2	8,1	43	0	60	0	0,2	34	13	23	0,3		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4		2008
Итого за прием пищи:	560	18,1	17,2	91,9	602,3	0,2	61,1	0	2,3	399,2	74,4	384,9	4,5		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0,6	3,7	2,0	44,4	0	9,6	0	1,6	10,6	9,2	19,6	0,6	23	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И КУРОЙ	200	7,3	4,6	15,1	129,8	0,1	3,8	0,2	1,6	30,8	28,5	84,9	1,8	99	2008
ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	180	21,9	24,5	23,9	405,9	0,2	11,2	0,9	0,8	54,6	57,9	248,8	3,1	302	2012
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,9	0,1	32,9	136,5	0	0,3	0,1	0	34,0	17,9	22	0,5	401	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	80	5,3	0,7	33,9	163,2	0,1	0	0	1,8	14,4	15,2	69,6	3,2		2008
Итого за прием пищи:	720	36,0	33,6	107,8	879,8	0,4	24,9	1,2	5,8	144,4	128,7	444,9	9,2		
Всего за день:		54,1	50,8	199,7	1482,1	0,6	86,0	1,2	8,1	543,6	203,1	829,8	13,7		

15 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	16,1	18,6	2,9	243,8	0,1	0,2	0,3	2,5	106,2	18,1	241,8	2,7	214	2008
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	50	6,7	5,8	15,1	140,5	0	0,1	0,1	0,7	174,9	16,6	120,7	0,8	3	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/5	0,2	0	13,1	53,6	0	0,9	0	0	12,1	4,5	5,5	0,6	к/к	к/к
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,4	0,3	10,3	47	0	5	0	0,4	19	12	16	2		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4		2008
Итого за прием пищи:	565	27,4	25,2	66,8	607,3	0,2	6,2	0,4	4,9	323,0	62,6	436,2	8,5		
Обед															
САЛАТ "СВЕКОЛКА"	60	0,7	3,6	4,1	51,7	0	1,9	0	1,6	15,8	9,4	18,5	0,6	50	2008
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ С КУРОЙ И	200	3,8	6,6	11,1	121,4	0	6,5	0,2	2,0	31,6	20,6	59,4	1,0	94	2008
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,7	4,1	38,8	207,1	0	0	0	0,3	4,3	24,3	73,6	0,5	325	2008
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	10,7	7,1	8,0	139,7	0,1	3,2	0,5	3,2	39,5	46,4	160,9	1,1	231	2008
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,5	0,1	35,0	143,4	0	0	0	0	23,5	9,8	24,5	0,5	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4		2008
Итого за прием пищи:	770	23,4	22,0	122,4	785,7	0,2	11,6	0,7	8,4	125,5	121,9	389,1	6,1		
Всего за день:		50,8	47,2	189,2	1393,0	0,4	17,8	1,1	13,3	448,5	184,5	825,3	14,6		

16 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	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	5,9	5,6	27,7	185,0	0,1	0,5	0	0,1	105,2	26,8	135,9	1,3	189	2008
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	50	2,3	4,2	28,8	160,3	0	3,2	0	0,7	10,7	11,4	26,4	0,6	2	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	17,2	103,5	0	0,5	0	0	109,9	16,8	82,4	0,3	395	2012
АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100	0,9	0,2	8,1	43	0	60	0	0,2	34	13	23	0,3		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4		2008
Итого за прием пищи:	560	16,2	12,9	107,2	614,2	0,2	64,2	0	2,3	270,6	79,4	319,9	4,9		
Обед															
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	60	1,6	3,6	3,5	53,0	0,1	2,2	0	2,2	10,1	10,5	31,2	0,4		2012
СУП РИСОВЫЙ С МЯСОМ	200	5,6	6,0	7,9	108,6	0	1,4	0,2	0,3	18,1	16,0	60,4	1,0		2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	4,9	4,2	30,7	180,2	0,1	0	0	1,0	8,1	6,5	36,0	0,8	331	2008
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	80	17,8	17,9	0	232,7	0,1	0,7	0,1	0,2	14,5	16,3	149,7	1,4	307	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	40	0,4	2,3	3,3	36,0	0	0,8	0,1	1	4,1	3,4	6,2	0,1	364	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ С	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	8,6	1,8	0	0	376	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4		2008
Итого за прием пищи:	790	34,3	34,5	90,2	810,3	0,4	5,1	0,4	6,0	74,3	65,9	335,7	6,1		
Всего за день:		50,5	47,4	197,4	1424,5	0,6	69,3	0,4	8,3	344,9	145,3	655,6	11,0		

17 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	150	28,9	18,4	31,0	414,0	0,1	0,3	0,1	0,2	221,4	31,5	290,6	0,8	219	2008	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50	3,2	8,5	20,2	169,5	0,1	0	0,1	1,0	10,4	13,2	35,5	0,8	1	2012	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	16,1	65,1	0	0	0	0	10,7	5,4	7,4	0,7	430	2008	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2		2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4		2008	
Итого за прием пищи:	560	36,7	27,8	102,5	818,0	0,3	10,3	0,2	3,1	269,3	69,5	396,7	6,9			
Обед																
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,4	3,7	1,4	40,0	0	5,5	0	1,6	12,6	7,6	23,0	0,5	19	2008	
БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И	200	4,0	5,4	9,0	103,1	0	6,0	0,2	0,3	34,5	18,8	58,6	1,3	76	2008	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	17,2	17,6	18,5	301,5	0,1	9,5	0	2,5	20,2	39,6	188,5	3,0	258	2008	
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО С ВИТАМИНОМ "С"	200	0	0	28,2	112,8	0	0	0	0	11,6	1,9	4,3	0	411	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4		2008	
Итого за прием пищи:	720	25,6	27,2	82,5	679,8	0,2	21,0	0,2	5,7	89,7	79,3	326,6	7,2			
Всего за день:		62,3	55,0	185,0	1497,8	0,5	31,3	0,4	8,8	359,0	148,8	723,3	14,1			

18 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	5,8	6,0	28,2	190,7	0,1	0,5	0	0,9	101,5	32,8	127,7	0,9	189	2008
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	50	6,7	5,8	15,1	140,5	0	0,1	0,1	0,7	174,9	16,6	120,7	0,8	3	2012
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,9	2,4	21,2	118,5	0	0,5	0	0	108,5	14,3	76,4	0,6	к/к	к/к
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,4	0,3	10,3	47	0	5	0	0,4	19	12	16	2		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4		2008
Итого за прием пищи:	560	19,8	15,0	100,2	619,1	0,2	6,1	0,1	3,3	414,7	87,1	393,0	6,7		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	60	0,7	3,7	2,6	47,6	0	11,9	0,1	1,7	9,8	10,2	18,2	0,5	22	2008
ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С	200	3,5	5,4	7,0	95,4	0	8,1	0,2	0,2	40,5	19,1	52,9	1,0	88	2008
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ	80	12,2	12,8	8	194,7	0	0,5	0,1	1,1	32,9	16,2	113,8	1,1	315	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	7,3	5,9	33	214,4	0,2	0	0	4,1	20,9	108,7	161,6	3,8	323	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	40	0,4	2,3	3,3	36,0	0	0,8	0,1	1	4,1	3,4	6,2	0,1	364	2008
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИН С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,2	0	23,1	94,0	0	4,6	0	0	6,3	2,3	4,1	0,1	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4		2008
Итого за прием пищи:	790	28,3	30,6	102,4	804,5	0,3	25,9	0,5	9,4	125,3	171,3	409,0	9,0		
Всего за день:		48,1	45,6	202,6	1423,6	0,5	32,0	0,6	12,7	540,0	258,4	802,0	15,7		

19 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,8	5,4	23,6	162,7	0	0,5	0	0,7	98,5	14,3	83,0	0,3	189	2008
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ И МАСЛОМ	50	5,7	8,6	15,1	161,4	0	0,1	0	0,7	135,5	15,0	99,0	0,7	3	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,9	3,3	16,7	113,2	0	0,6	0	0	130,9	23,0	101	0,6	397	2012
БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,5	0,5	21	96	0	10	0	0	8	42	28	0,6		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4		2008
Итого за прием пищи:	560	19,9	18,3	101,8	655,7	0,1	11,2	0	2,7	383,7	105,7	363,2	4,6		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0,6	3,7	2,0	44,4	0	9,6	0	1,6	10,6	9,2	19,6	0,6	23	2008
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И	200	4,7	4,4	14,7	117,9	0	3,7	0,2	0,5	19,7	17,6	59,2	1,1	101	2008
МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	180	21,3	20,0	12,9	317,5	0,2	5,7	0,2	1,0	23,8	37,5	204,7	3,1	274	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,1	0,1	17,9	73,5	0	1	0	0,2	4,0	1,8	2,5	0,5	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	80	5,3	0,7	33,9	163,2	0,1	0	0	1,8	14,4	15,2	69,6	3,2		2008
Итого за прием пищи:	720	32,0	28,9	81,4	716,5	0,3	20,0	0,4	5,1	72,5	81,3	355,6	8,5		
Всего за день:		51,9	47,2	183,2	1372,2	0,4	31,2	0,4	7,8	456,2	187,0	718,8	13,1		

20 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"	150	4,7	5,6	24,5	168,3	0,1	0,5	0	0,4	96,9	24,8	106,9	0,6	190	2008
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	50	2,3	4,2	28,8	160,3	0	3,2	0	0,7	10,7	11,4	26,4	0,6	2	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	17,2	103,5	0	0,5	0	0	109,9	16,8	82,4	0,3	395	2012
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4		2008
Итого за прием пищи:	560	14,5	13,1	105,7	601,5	0,2	14,2	0	3,0	244,3	72,4	278,9	6,1		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	60	0,6	3,5	3,5	48,8	0	1,7	0	1,6	15,3	9,0	18,2	0,6	36	2012
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	200	3,7	5,7	14,0	125,2	0,1	5,6	0,2	1,5	24,5	22,6	64,9	1,0	90	2008
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,7	4,1	38,8	207,1	0	0	0	0,3	4,3	24,3	73,6	0,5	325	2008
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	12,6	8,2	7,4	152,6	0,1	0,6	0	3,3	40,3	45,6	195,8	1,4	258	2012
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	40	0,4	2,3	3,3	36,0	0	0,8	0,1	1	4,1	3,4	6,2	0,1	364	2008
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,9	0,1	32,9	136,5	0	0,3	0,1	0	34,0	17,9	22	0,5	401	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4		2008
Итого за прием пищи:	790	25,9	24,4	125,3	828,6	0,3	9,0	0,4	9,0	133,3	134,2	432,9	6,5		
Всего за день:		40,4	37,5	231,0	1430,1	0,5	23,2	0,4	12,0	377,6	206,6	711,8	12,6		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Итого за весь период	1022,4	985,3	3947,1	28904	10,4	814,5	10,5	199,2	8816,1	3852,9	14839,4	273,9
Среднее значение за период	51,1	49,2	197,4	1445,2	0,52	40,7	0,52	9,96	440,8	192,6	742	13,6

ПРИМЕРНОЕ ДВАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННОЙ ГРУППОЙ ЗДОРОВЬЯ 5-11 КЛАСС

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	6,5	7,2	31,5	216,6	0	0,6	0	0,9	131,2	19,0	110,7	0,4	189	2008
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛЮМ	50	2,3	4,2	28,8	160,3	0	3,2	0	0,7	10,7	11,4	26,4	0,6	2	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	17,2	103,5	0	0,5	0	0	109,9	16,8	82,4	0,3	395	2012
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	80	5,3	0,7	33,9	163,2	0,1	0	0	1,8	14,4	15,2	69,6	3,2		2008
Итого за прием пищи:	630	17,6	14,9	121,2	690,6	0,1	14,3	0	4,0	282,2	70,4	300,1	6,7		
Обед															
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО	100	3,0	5,1	6,9	85,1	0,1	4,2	0	3,2	20,3	19,4	59,0	0,7		2012
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/5	4,1	7,3	8,8	119,7	0	12,1	0,2	0,2	52,6	22,7	63,9	1,3	83	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	6,4	5,7	41	240,3	0,1	0	0	1,4	10,9	8,6	47,9	1,1	331	2008
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	22,2	22,5	0	290,9	0,1	0,9	0,1	0,3	18,2	20,4	187,1	1,8	307	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0,6	2,9	4,0	44,9	0	1,0	0,1	1,4	5,1	4,3	8,0	0,1	364	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	8,6	1,8	0	0	376	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	80	5,3	0,7	33,9	163,2	0,1	0	0	1,8	14,4	15,2	69,6	3,2		2008
Итого за прием пищи:	995	41,6	44,2	114,0	1021,5	0,4	18,2	0,4	8,3	130,1	92,4	435,5	8,2		
Всего за день:		59,2	59,1	235,2	1712,1	0,5	32,5	0,4	12,3	412,3	162,8	735,6	14,9		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	7,9	7,4	36,9	246,3	0,1	0,6	0	0,1	140,1	35,6	181,2	1,7	189	2008
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	50	6,7	5,8	15,1	140,5	0	0,1	0,1	0,7	174,9	16,6	120,7	0,8	3	2012
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,9	2,4	21,2	118,5	0	0,5	0	0	108,5	14,3	76,4	0,6	к/к	к/к
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,4	0,3	10,3	47	0	5	0	0,4	19	12	16	2		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	80	5,3	0,7	33,9	163,2	0,1	0	0	1,8	14,4	15,2	69,6	3,2		2008
Итого за прием пищи:	630	23,2	16,6	117,4	715,5	0,2	6,2	0,1	3,0	456,9	93,7	463,9	8,3		
Обед															
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1,1	0,2	3,8	24,1	0,1	25,1	0,2	0,4	14,1	20,1	26,1	1		2008
СУП РИСОВЫЙ С МЯСОМ	250	6,8	6,6	8,3	120,4	0	1,7	0,2	0,4	22,2	19,1	72,7	1,1		2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	2,0	3,3	14,2	95,8	0,1	6,9	0	0,2	25,9	19,5	56,6	0,8	335	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	100	2,3	4,0	10,2	87,4	0	20,2	0,1	1,8	52,3	18,7	38,5	1,2	132	2012
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	16,8	17,9	15,9	291,7	0	0,1	0	3,3	38,2	30,2	174,3	2,7	272	2008
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,5	0,1	35,0	143,4	0	0	0	0	23,5	9,8	24,5	0,5	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	80	5,3	0,7	33,9	163,2	0,1	0	0	1,8	14,4	15,2	69,6	3,2		2008
Итого за прием пищи:	930	34,8	32,8	121,3	926,0	0,3	54,0	0,5	7,9	190,6	132,6	462,3	10,5		
Всего за день:		58,0	49,4	238,7	1641,5	0,5	60,2	0,6	10,9	647,5	226,3	926,2	18,8		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															

КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	7,0	8,7	28,7	222,4	0,1	0,6	0	1,1	142,7	49,5	177,4	1,2	189	2008
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50	3,2	8,5	20,2	169,5	0,1	0	0,1	1,0	10,4	13,2	35,5	0,8	1	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,9	3,3	16,7	113,2	0	0,6	0	0	130,9	23,0	101	0,6	397	2012
БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,5	0,5	21	96	0	10	0	0	8	42	28	0,6		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	80	5,3	0,7	33,9	163,2	0,1	0	0	1,8	14,4	15,2	69,6	3,2		2008
Итого за прием пищи:	630	20,9	21,7	120,5	764,3	0,3	11,2	0,1	3,9	306,4	142,9	411,5	6,4		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,7	10,1	2,3	102,6	0	9,1	0	4,3	20,9	12,7	38,4	0,9	19	2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И	250/10/5	5,0	7,7	12,7	142,9	0	8,0	0,2	0,4	44,0	24,9	75,1	1,7	76	2008
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	230	23,5	27,2	39,0	494,5	0,1	2,3	0,5	0,7	31,1	50,0	250,4	2,5	304	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,1	0,1	17,9	73,5	0	1	0	0,2	4,0	1,8	2,5	0,5	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	80	5,3	0,7	33,9	163,2	0,1	0	0	1,8	14,4	15,2	69,6	3,2		2008
Итого за прием пищи:	875	34,6	45,8	105,8	976,7	0,2	20,4	0,7	7,4	114,4	104,6	436,0	8,8		
Всего за день:		55,5	67,5	226,3	1741,0	0,5	31,6	0,8	11,3	420,8	247,5	847,5	15,2		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	160	30,8	20,3	33,2	447,9	0,1	0,3	0,1	0,2	236,4	33,5	310,2	0,8	219	2008
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ И МАСЛОМ	50	5,7	8,6	15,1	161,4	0	0,1	0	0,7	135,5	15,0	99,0	0,7	3	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	16,1	65,1	0	0	0	0	10,7	5,4	7,4	0,7	430	2008
АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100	0,9	0,2	8,1	43	0	60	0	0,2	34	13	23	0,3		2008

ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	80	5,3	0,7	33,9	163,2	0,1	0	0	1,8	14,4	15,2	69,6	3,2		2008
Итого за прием пищи:	590	42,9	29,8	106,4	880,6	0,2	60,4	0,1	2,9	431,0	82,1	509,2	5,7		
Обед															
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,5	5,1	9,4	90,7	0	36,1	0,3	2,2	43,3	16,5	30,3	0,9	35	2008
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/5	4,2	7,3	11,1	129,5	0,1	8,6	0,2	0,4	42,4	24,0	70,4	1,3	95	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	230	19,9	20,2	21,3	346,9	0,2	11,0	0	2,8	23,2	45,5	216,8	3,5	258	2008
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,9	0,1	32,9	136,5	0	0,3	0,1	0	34,0	17,9	22	0,5	401	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	80	5,3	0,7	33,9	163,2	0,1	0	0	1,8	14,4	15,2	69,6	3,2		2008
Итого за прием пищи:	875	31,8	33,4	108,6	866,8	0,4	56,0	0,6	7,2	157,3	119,1	409,1	9,4		
Всего за день:		74,7	63,2	215,0	1747,4	0,6	116,4	0,7	10,1	588,3	201,2	918,3	15,1		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	7,9	8,0	37,6	254,1	0,2	0,6	0	1,1	135,3	43,7	170,5	1,2	189	2008
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	50	2,3	4,2	28,8	160,3	0	3,2	0	0,7	10,7	11,4	26,4	0,6	2	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/5	0,2	0	13,1	53,6	0	0,9	0	0	12,1	4,5	5,5	0,6	к/к	к/к
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	80	5,3	0,7	33,9	163,2	0,1	0	0	1,8	14,4	15,2	69,6	3,2		2008
Итого за прием пищи:	635	16,1	13,3	123,2	678,2	0,3	14,7	0	4,2	188,5	82,8	283,0	7,8		
Обед															

ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,8	0,1	2,5	13,9	0	10	0	0,1	22,9	13,9	41,8	1		2008
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	9,1	3,4	16,5	132,1	0,1	6,2	0,3	0,3	24,9	25,1	55,9	1,0	87	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	9,7	8,1	43,8	286,8	0,2	0	0,1	5,5	27,8	144,0	214,3	5,1	323	2008
КОЛБАСА (ПОРЦИЯМИ)	100	17,2	34	0,4	372	0,12	0	0	0,4	28	20	144	2	15	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0,6	2,9	4,0	44,9	0	1,0	0,1	1,4	5,1	4,3	8,0	0,1	364	2008
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИН С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,2	0	23,1	94,0	0	4,6	0	0	6,3	2,3	4,1	0,1	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	80	5,3	0,7	33,9	163,2	0,1	0	0	1,8	14,4	15,2	69,6	3,2		2008
Итого за прием пищи:	980	42,9	49,2	124,2	1106,9	0,52	21,8	0,5	9,5	129,4	224,8	537,7	12,5		
Всего за день:		59,0	62,5	247,4	1785,1	0,82	36,5	0,5	13,7	317,9	307,6	820,7	20,3		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	6,3	7,3	29,3	208,8	0,1	0,6	0	0,1	147,2	27,4	178,9	0,6	189	2008
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	50	6,7	5,8	15,1	140,5	0	0,1	0,1	0,7	174,9	16,6	120,7	0,8	3	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	17,2	103,5	0	0,5	0	0	109,9	16,8	82,4	0,3	395	2012
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,4	0,3	10,3	47	0	5	0	0,4	19	12	16	2		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	80	5,3	0,7	33,9	163,2	0,1	0	0	1,8	14,4	15,2	69,6	3,2		2008
Итого за прием пищи:	630	21,8	16,5	105,8	663,0	0,2	6,2	0,1	3,0	465,4	88,0	467,6	6,9		
Обед															
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	100	2,8	6,0	5,8	88,4	0,1	3,7	0	3,6	16,7	17,6	52,0	0,6		2012
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/5	4,5	8,3	17,4	165,1	0,1	7,0	0,2	2,3	30,7	28,5	81,2	1,2	90	2008
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	15,6	10,2	9,3	191,0	0,1	0,9	0	4,1	50,4	57,2	244,8	1,8	258	2012
РИС ОТВАРНОЙ	200	4,9	5,6	51,7	276,2	0,1	0	0	0,4	5,8	32,4	98,1	0,6	325	2008

СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0,6	2,9	4,0	44,9	0	1,0	0,1	1,4	5,1	4,3	8,0	0,1	364	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	8,6	1,8	0	0	376	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	80	5,3	0,7	33,9	163,2	0,1	0	0	1,8	14,4	15,2	69,6	3,2		2008
Итого за прием пищи:	995	33,7	33,7	141,5	1006,2	0,5	12,6	0,3	13,6	131,7	157,0	553,7	7,5		
Всего за день:		55,5	50,2	247,3	1669,2	0,7	18,8	0,4	16,6	597,1	245,0	1021,3	14,4		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	20,9	23,0	3,6	304,2	0,1	0,3	0,4	3,2	134,3	23,1	311,7	3,6	214	2008
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ И МАСЛОМ	50	5,7	8,6	15,1	161,4	0	0,1	0	0,7	135,5	15,0	99,0	0,7	3	2012
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,9	2,4	21,2	118,5	0	0,5	0	0	108,5	14,3	76,4	0,6	к/к	к/к
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	80	5,3	0,7	33,9	163,2	0,1	0	0	1,8	14,4	15,2	69,6	3,2		2008
Итого за прием пищи:	630	35,2	35,1	83,6	794,3	0,2	10,9	0,4	6,3	408,7	75,6	567,7	10,3		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	0,9	6,1	3,4	73,9	0	16,0	0,1	2,7	17,6	15,5	32,6	1,0	23	2008
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И	250	5,9	5,6	19,0	150,0	0,1	5,2	0,2	0,7	25,0	23,5	75,8	1,5	101	2008
МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	220	25,9	24,6	16,0	387,9	0,2	6,8	0,2	1,1	28,9	45,9	250,1	3,7	274	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,2	0,1	27,3	111,1	0	0,8	0	0,1	14,2	5,8	5,8	0,7	394	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	80	5,3	0,7	33,9	163,2	0,1	0	0	1,8	14,4	15,2	69,6	3,2		2008
Итого за прием пищи:	850	38,2	37,1	99,6	886,1	0,4	28,8	0,5	6,4	100,1	105,9	433,9	10,1		
Всего за день:		73,4	72,2	183,2	1680,4	0,6	39,7	0,9	12,7	508,8	181,5	1001,6	20,4		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,4	7,2	31,8	214,5	0	0,6	0	0,2	128,0	27,4	127,3	0,4	189	2008
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50	3,2	8,5	20,2	169,5	0,1	0	0,1	1,0	10,4	13,2	35,5	0,8	1	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,9	3,3	16,7	113,2	0	0,6	0	0	130,9	23,0	101	0,6	397	2012
БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,5	0,5	21	96	0	10	0	0	8	42	28	0,6		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	80	5,3	0,7	33,9	163,2	0,1	0	0	1,8	14,4	15,2	69,6	3,2		2008
Итого за прием пищи:	630	19,3	20,2	123,6	756,4	0,2	11,2	0,1	3,0	291,7	120,8	361,4	5,6		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	100	1,2	5,9	5,8	81,2	0	3,0	0	2,6	25,5	15,0	30,2	0,9	36	2012
ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/10	4,2	8,0	7,6	124,6	0	8,9	0,2	0,2	49,3	22,1	62,9	1,0	88	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,2	6,8	28,6	192,2	0,2	13,8	0	0,3	47,4	38,8	112,2	1,5	335	2008
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ	100	15,3	15,9	9,9	243,2	0,1	0,6	0,1	1,3	40,8	20,2	142,2	1,5	315	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0,6	2,9	4,0	44,9	0	1,0	0,1	1,4	5,1	4,3	8,0	0,1	364	2008
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО С	200	0	0	28,2	112,8	0	0	0	0	11,6	1,9	4,3	0	411	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	80	5,3	0,7	33,9	163,2	0,1	0	0	1,8	14,4	15,2	69,6	3,2		2008
Итого за прием пищи:	1000	30,8	40,2	118,0	962,1	0,4	27,3	0,4	7,6	194,1	117,5	429,4	8,2		
Всего за день:		50,1	60,4	241,6	1718,5	0,6	38,5	0,5	10,6	485,8	238,3	790,8	13,8		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	5,7	4,9	21,7	155	0,08	1	0,02	0,3	149	19	124	1,5	112	2008
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	50	2,3	4,2	28,8	160,3	0	3,2	0	0,7	10,7	11,4	26,4	0,6	2	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	17,2	103,5	0	0,5	0	0	109,9	16,8	82,4	0,3	395	2012
АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100	0,9	0,2	8,1	43	0	60	0	0,2	34	13	23	0,3		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	80	5,3	0,7	33,9	163,2	0,1	0	0	1,8	14,4	15,2	69,6	3,2		2008
Итого за прием пищи:	680	17,3	12,4	109,7	625,0	0,18	64,7	0,02	3,0	318,0	75,4	325,4	5,9		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	1,1	6,1	4,4	79,2	0	19,8	0,1	2,8	16,1	17,0	30,3	0,9	22	2008
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ С КУРОЙ И	250	4,3	8,2	14,3	150,2	0	8,1	0,2	2,2	37,9	23,1	67,1	1,1	94	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	9,7	7,8	44,0	285,9	0,2	0	0	5,4	27,9	144,7	215,3	5,1	323	2008
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100/100	27,2	27,3	7,0	382,0	0,1	2,9	0	3,0	22,0	33,8	236,8	3,7	259	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	8,6	1,8	0	0	376	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	80	5,3	0,7	33,9	163,2	0,1	0	0	1,8	14,4	15,2	69,6	3,2		2008
Итого за прием пищи:	1030	47,6	50,1	123,0	1137,9	0,4	30,8	0,3	15,2	126,9	235,6	619,1	14,0		
Всего за день:		64,9	62,5	232,7	1762,9	0,58	95,5	0,32	18,2	444,9	311,0	944,5	19,9		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	160	27,9	18,8	22,4	376,6	0,1	0,3	0,1	2,2	217,0	30,0	281,0	0,7	224	2008
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ И МАСЛОМ	50	5,7	8,6	15,1	161,4	0	0,1	0	0,7	135,5	15,0	99,0	0,7	3	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	16,1	65,1	0	0	0	0	10,7	5,4	7,4	0,7	430	2008
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	80	5,3	0,7	33,9	163,2	0,1	0	0	1,8	14,4	15,2	69,6	3,2		2008
Итого за прием пищи:	590	39,5	28,5	97,3	813,3	0,2	10,4	0,1	5,3	393,6	73,6	468,0	7,5		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,7	6,1	2,3	66,6	0	9,1	0	2,6	20,9	12,7	38,3	0,9	19	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И КУРОЙ	250/15	9,1	5,6	18,8	162,3	0,3	4,8	0,2	2,0	38,2	35,7	106,3	2,3	99	2008
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	100	15,0	12,2	8,0	201,9	0	0,2	0	0,4	11,1	16,2	126,8	2,0	288	2012
РИС ОТВАРНОЙ	200	4,9	5,6	51,7	276,2	0,1	0	0	0,4	5,8	32,4	98,1	0,6	325	2008
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИН С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,2	0	23,1	94,0	0	4,6	0	0	6,3	2,3	4,1	0,1	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	80	5,3	0,7	33,9	163,2	0,1	0	0	1,8	14,4	15,2	69,6	3,2		2008
Итого за прием пищи:	945	35,2	30,2	137,8	964,2	0,5	18,7	0,2	7,2	96,7	114,5	443,2	9,1		
Всего за день:		74,7	58,7	235,1	1777,5	0,7	29,1	0,3	12,5	490,3	188,1	911,2	16,6		

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	5,7	4,9	21,7	155	0,08	1	0,02	0,3	149	19	124	1,5	112	2008
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	50	6,7	5,8	15,1	140,5	0	0,1	0,1	0,7	174,9	16,6	120,7	0,8	3	2012
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,9	2,4	21,2	118,5	0	0,5	0	0	108,5	14,3	76,4	0,6	к/к	к/к
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,4	0,3	10,3	47	0	5	0	0,4	19	12	16	2		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	80	5,3	0,7	33,9	163,2	0,1	0	0	1,8	14,4	15,2	69,6	3,2		2008
Итого за прием пищи:	680	21,0	14,1	102,2	624,2	0,18	6,6	0,12	3,2	465,8	77,1	406,7	8,1		
Обед															
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО	100	3,0	5,1	6,9	85,1	0,1	4,2	0	3,2	20,3	19,4	59,0	0,7		2012
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/5	4,2	7,3	11,1	129,5	0,1	8,6	0,2	0,4	42,4	24,0	70,4	1,3	95	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	9,7	7,8	44,0	285,9	0,2	0	0	5,4	27,9	144,7	215,3	5,1	323	2008
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100/50	22,2	30,3	0	360,6	0,1	0,9	0,1	3,7	18,2	20,4	187,3	1,8	312	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	8,6	1,8	0	0	376	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	80	5,3	0,7	33,9	163,2	0,1	0	0	1,8	14,4	15,2	69,6	3,2		2008
Итого за прием пищи:	995	44,4	51,2	115,3	1101,7	0,6	13,7	0,3	14,5	131,8	225,5	601,6	12,1		
Всего за день:		65,4	65,3	217,5	1725,9	0,78	20,3	0,42	17,7	597,6	302,6	1008,3	20,2		

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества	Энергети-	Витамины	Минеральные вещества	№	Сборник
--------------------------------	-------	------------------	-----------	----------	----------------------	---	---------

	порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	ческая ценность,	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	рецеп- туры	рецептур
Завтрак															
КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	7,2	8,8	29,7	227,8	0,1	0,6	0	1,1	140,8	51,2	181,7	1,3	189	2008
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50	3,2	8,5	20,2	169,5	0,1	0	0,1	1,0	10,4	13,2	35,5	0,8	1	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,9	3,3	16,7	113,2	0	0,6	0	0	130,9	23,0	101	0,6	397	2012
БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,5	0,5	21	96	0	10	0	0	8	42	28	0,6		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	80	5,3	0,7	33,9	163,2	0,1	0	0	1,8	14,4	15,2	69,6	3,2		2008
Итого за прием пищи:	630	21,1	21,8	121,5	769,7	0,3	11,2	0,1	3,9	304,5	144,6	415,8	6,5		
Обед															
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,5	5,1	9,4	90,7	0	36,1	0,3	2,2	43,3	16,5	30,3	0,9	35	2008
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	9,1	3,4	16,5	132,3	0,1	6,2	0,3	0,3	24,9	25,1	55,9	1,0	87	2012
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	240	19,2	18,1	39,6	397,8	0,2	18,5	0	2,0	32,4	66,2	256,2	4,2	299	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0,6	2,9	4,0	44,9	0	1,0	0,1	1,4	5,1	4,3	8,0	0,1	364	2008
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИН С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,2	0	23,1	94,0	0	4,6	0	0	6,3	2,3	4,1	0,1	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	80	5,3	0,7	33,9	163,2	0,1	0	0	1,8	14,4	15,2	69,6	3,2		2008
Итого за прием пищи:	920	35,9	30,2	126,5	922,9	0,4	66,4	0,7	7,7	126,4	129,6	424,1	9,5		
Всего за день:		57,0	52,0	248,0	1692,6	0,7	77,6	0,8	11,6	430,9	274,2	839,9	16,0		

13 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность,	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,4	7,2	31,8	214,5	0	0,6	0	0,2	128,0	27,4	127,3	0,4	189	2008

БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	50	2,3	4,2	28,8	160,3	0	3,2	0	0,7	10,7	11,4	26,4	0,6	2	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	17,2	103,5	0	0,5	0	0	109,9	16,8	82,4	0,3	395	2012
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	80	5,3	0,7	33,9	163,2	0,1	0	0	1,8	14,4	15,2	69,6	3,2		2008
Итого за прием пищи:	630	16,5	14,9	121,5	688,5	0,1	14,3	0	3,3	279,0	78,8	316,7	6,7		
Обед															
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,8	0,1	2,5	13,9	0	10	0	0,1	22,9	13,9	41,8	1		2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/5	4,4	6,5	10,1	119,0	0	12,7	0,3	0,2	56,2	26,0	70,4	1,5	83	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	6,4	5,7	41	240,3	0,1	0	0	1,4	10,9	8,6	47,9	1,1	331	2008
КОЛБАСА (ПОРЦИЯМИ)	100	17,2	34	0,4	372	0,12	0	0	0,4	28	20	144	2	15	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0,6	2,9	4,0	44,9	0	1,0	0,1	1,4	5,1	4,3	8,0	0,1	364	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,1	0,1	17,9	73,5	0	1	0	0,2	4,0	1,8	2,5	0,5	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	80	5,3	0,7	33,9	163,2	0,1	0	0	1,8	14,4	15,2	69,6	3,2		2008
Итого за прием пищи:	995	34,8	50,0	109,8	1026,8	0,32	24,7	0,4	5,5	141,5	89,8	384,2	9,4		
Всего за день:		51,3	64,9	231,3	1715,3	0,42	39,0	0,4	8,8	420,5	168,6	700,9	16,1		

14 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	6,3	7,3	29,3	208,8	0,1	0,6	0	0,1	147,2	27,4	178,9	0,6	189	2008
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ И МАСЛОМ	50	5,7	8,6	15,1	161,4	0	0,1	0	0,7	135,5	15,0	99,0	0,7	3	2012
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,9	2,4	21,2	118,5	0	0,5	0	0	108,5	14,3	76,4	0,6	к/к	к/к
АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100	0,9	0,2	8,1	43	0	60	0	0,2	34	13	23	0,3		2008

ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	80	5,3	0,7	33,9	163,2	0,1	0	0	1,8	14,4	15,2	69,6	3,2		2008
Итого за прием пищи:	630	21,1	19,2	107,6	694,9	0,2	61,2	0	2,8	439,6	84,9	446,9	5,4		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	0,9	6,1	3,4	73,9	0	16,0	0,1	2,7	17,6	15,5	32,6	1,0	23	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И КУРОЙ	250/15	9,1	5,6	18,8	162,3	0,3	4,8	0,2	2,0	38,2	35,7	106,3	2,3	99	2008
ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	220	26,9	30,2	29,2	496,0	0,2	13,7	1,2	1,2	66,9	70,6	304,1	4,1	302	2012
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,9	0,1	32,9	136,5	0	0,3	0,1	0	34,0	17,9	22	0,5	401	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	80	5,3	0,7	33,9	163,2	0,1	0	0	1,8	14,4	15,2	69,6	3,2		2008
Итого за прием пищи:	865	43,1	42,7	118,2	1031,9	0,6	34,8	1,6	7,7	171,1	154,9	534,6	11,1		
Всего за день:		64,2	61,9	225,8	1726,8	0,8	96,0	1,6	10,5	610,7	239,8	981,5	16,5		

15 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	20,9	23,0	3,6	304,2	0,1	0,3	0,4	3,2	134,3	23,1	311,7	3,6	214	2008
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	50	6,7	5,8	15,1	140,5	0	0,1	0,1	0,7	174,9	16,6	120,7	0,8	3	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/5	0,2	0	13,1	53,6	0	0,9	0	0	12,1	4,5	5,5	0,6	к/к	к/к
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,4	0,3	10,3	47	0	5	0	0,4	19	12	16	2		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	80	5,3	0,7	33,9	163,2	0,1	0	0	1,8	14,4	15,2	69,6	3,2		2008
Итого за прием пищи:	635	33,5	29,8	76,0	708,5	0,2	6,3	0,5	6,1	354,7	71,4	523,5	10,2		
Обед															

САЛАТ "СВЕКОЛКА"	100	1,2	6,1	6,8	86,1	0	3,2	0	2,6	26,3	15,7	30,7	1	50	2008
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ С КУРОЙ И	250	4,3	8,2	14,3	150,2	0	8,1	0,2	2,2	37,9	23,1	67,1	1,1	94	2008
РИС ОТВАРНОЙ	200	4,9	5,6	51,7	276,2	0,1	0	0	0,4	5,8	32,4	98,1	0,6	325	2008
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	120	12,9	8,5	9,5	167,3	0,1	4,0	0,7	4,0	47,2	55,5	193,1	1,2	231	2008
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,5	0,1	35,0	143,4	0	0	0	0	23,5	9,8	24,5	0,5	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	80	5,3	0,7	33,9	163,2	0,1	0	0	1,8	14,4	15,2	69,6	3,2		2008
Итого за прием пищи:	950	29,1	29,2	151,2	986,4	0,3	15,3	0,9	11,0	155,1	151,7	483,1	7,6		
Всего за день:		62,6	59,0	227,2	1694,9	0,5	21,6	1,4	17,1	509,8	223,1	1006,6	17,8		

16 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	7,9	7,4	36,9	246,3	0,1	0,6	0	0,1	140,1	35,6	181,2	1,7	189	2008
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	50	2,3	4,2	28,8	160,3	0	3,2	0	0,7	10,7	11,4	26,4	0,6	2	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	17,2	103,5	0	0,5	0	0	109,9	16,8	82,4	0,3	395	2012
АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100	0,9	0,2	8,1	43	0	60	0	0,2	34	13	23	0,3		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	80	5,3	0,7	33,9	163,2	0,1	0	0	1,8	14,4	15,2	69,6	3,2		2008
Итого за прием пищи:	630	19,5	14,9	124,9	716,3	0,2	64,3	0	2,8	309,1	92,0	382,6	6,1		
Обед															
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	100	2,8	6,0	5,8	88,4	0,1	3,7	0	3,6	16,7	17,6	52,0	0,6		2012
СУП РИСОВЫЙ С МЯСОМ	250	6,8	6,6	8,3	120,4	0	1,7	0,2	0,4	22,2	19,1	72,7	1,1		2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	6,4	5,7	41	240,3	0,1	0	0	1,4	10,9	8,6	47,9	1,1	331	2008
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	22,2	22,5	0	290,9	0,1	0,9	0,1	0,3	18,2	20,4	187,1	1,8	307	2008

СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0,6	2,9	4,0	44,9	0	1,0	0,1	1,4	5,1	4,3	8,0	0,1	364	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	8,6	1,8	0	0	376	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	80	5,3	0,7	33,9	163,2	0,1	0	0	1,8	14,4	15,2	69,6	3,2		2008
Итого за прием пищи:	980	44,1	44,4	112,4	1025,5	0,4	7,3	0,4	8,9	96,1	87,0	437,3	7,9		
Всего за день:		63,6	59,3	237,3	1741,8	0,6	71,6	0,4	11,7	405,2	179,0	819,9	14,0		

17 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	160	30,8	20,3	33,2	447,9	0,1	0,3	0,1	0,2	236,4	33,5	310,2	0,8	219	2008
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50	3,2	8,5	20,2	169,5	0,1	0	0,1	1,0	10,4	13,2	35,5	0,8	1	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	16,1	65,1	0	0	0	0	10,7	5,4	7,4	0,7	430	2008
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	80	5,3	0,7	33,9	163,2	0,1	0	0	1,8	14,4	15,2	69,6	3,2		2008
Итого за прием пищи:	590	39,9	29,9	113,2	892,7	0,3	10,3	0,2	3,6	287,9	75,3	433,7	7,7		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,7	6,1	2,3	66,6	0	9,1	0	2,6	20,9	12,7	38,3	0,9	19	2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И	250/10/5	4,9	6,9	11,1	128,8	0	7,4	0,2	0,4	43,3	23,5	73,1	1,6	76	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	230	19,9	20,2	21,3	346,9	0,2	11,0	0	2,8	23,2	45,5	216,8	3,5	258	2008
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО С	200	0	0	28,2	112,8	0	0	0	0	11,6	1,9	4,3	0	411	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	80	5,3	0,7	33,9	163,2	0,1	0	0	1,8	14,4	15,2	69,6	3,2		2008
Итого за прием пищи:	875	30,8	33,9	96,8	818,3	0,3	27,5	0,2	7,6	113,4	98,8	402,1	9,2		
Всего за день:		70,7	63,8	210,0	1711,0	0,6	37,8	0,4	11,2	401,3	174,1	835,8	16,9		

18 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	7,9	8,0	37,6	253,8	0,2	0,6	0	1,1	135,3	43,6	170,3	1,2	189	2008
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	50	6,7	5,8	15,1	140,5	0	0,1	0,1	0,7	174,9	16,6	120,7	0,8	3	2012
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,9	2,4	21,2	118,5	0	0,5	0	0	108,5	14,3	76,4	0,6	к/к	к/к
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,4	0,3	10,3	47	0	5	0	0,4	19	12	16	2		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	80	5,3	0,7	33,9	163,2	0,1	0	0	1,8	14,4	15,2	69,6	3,2		2008
Итого за прием пищи:	630	23,2	17,2	118,1	723,0	0,3	6,2	0,1	4,0	452,1	101,7	453,0	7,8		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	1,1	6,1	4,4	79,2	0	19,8	0,1	2,8	16,1	17,0	30,3	0,9	22	2008
ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/10	4,3	6,9	8,5	119,3	0	10,0	0,2	0,2	50,6	24,0	66,5	1,0	88	2008
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ	100	15,3	15,9	9,9	243,2	0,1	0,6	0,1	1,3	40,8	20,2	142,2	1,5	315	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	9,7	7,8	44,0	285,9	0,2	0	0	5,4	27,9	144,7	215,3	5,1	323	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0,6	2,9	4,0	44,9	0	1,0	0,1	1,4	5,1	4,3	8,0	0,1	364	2008
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИН С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,2	0	23,1	94,0	0	4,6	0	0	6,3	2,3	4,1	0,1	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	80	5,3	0,7	33,9	163,2	0,1	0	0	1,8	14,4	15,2	69,6	3,2		2008
Итого за прием пищи:	1000	36,5	40,3	127,8	1029,7	0,4	36,0	0,5	12,9	161,2	227,7	536,0	11,9		
Всего за день:		59,7	57,5	245,9	1752,7	0,7	42,2	0,6	16,9	613,3	329,4	989,0	19,7		

19 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	6,5	7,2	31,5	216,6	0	0,6	0	0,9	131,2	19,0	110,7	0,4	189	2008
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ И МАСЛОМ	50	5,7	8,6	15,1	161,4	0	0,1	0	0,7	135,5	15,0	99,0	0,7	3	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,9	3,3	16,7	113,2	0	0,6	0	0	130,9	23,0	101	0,6	397	2012
БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,5	0,5	21	96	0	10	0	0	8	42	28	0,6		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	80	5,3	0,7	33,9	163,2	0,1	0	0	1,8	14,4	15,2	69,6	3,2		2008
Итого за прием пищи:	630	22,9	20,3	118,2	750,4	0,1	11,3	0	3,4	420,0	114,2	408,3	5,5		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	0,9	6,1	3,4	73,9	0	16,0	0,1	2,7	17,6	15,5	32,6	1,0	23	2008
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И	250	5,8	5,6	18,4	147,0	0,1	4,6	0,2	0,7	24,5	22,1	74,0	1,4	101	2008
МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	220	25,9	24,6	16,0	387,9	0,2	6,8	0,2	1,1	28,9	45,9	250,1	3,7	274	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,1	0,1	17,9	73,5	0	1	0	0,2	4,0	1,8	2,5	0,5	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	80	5,3	0,7	33,9	163,2	0,1	0	0	1,8	14,4	15,2	69,6	3,2		2008
Итого за прием пищи:	850	38,0	37,1	89,6	845,5	0,4	28,4	0,5	6,5	89,4	100,5	428,8	9,8		
Всего за день:		60,9	57,4	207,8	1595,9	0,5	39,7	0,5	9,9	509,4	214,7	837,1	15,3		

20 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"	200	6,2	7,5	32,6	224,0	0,1	0,6	0	0,6	129,2	32,9	142,6	0,7	190	2008
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	50	2,3	4,2	28,8	160,3	0	3,2	0	0,7	10,7	11,4	26,4	0,6	2	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	17,2	103,5	0	0,5	0	0	109,9	16,8	82,4	0,3	395	2012
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	80	5,3	0,7	33,9	163,2	0,1	0	0	1,8	14,4	15,2	69,6	3,2		2008
Итого за прием пищи:	630	17,3	15,2	122,3	698,0	0,2	14,3	0	3,7	280,2	84,3	332,0	7,0		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	100	1,2	5,9	5,8	81,2	0	3,0	0	2,6	25,5	15,0	30,2	0,9	36	2012
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/5	4,5	7,3	17,4	156,3	0,1	7,0	0,2	1,9	30,7	28,5	81,2	1,2	90	2008
РИС ОТВАРНОЙ	200	4,9	5,6	51,7	276,2	0,1	0	0	0,4	5,8	32,4	98,1	0,6	325	2008
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	15,6	10,2	9,3	191,0	0,1	0,9	0	4,1	50,4	57,2	244,8	1,8	258	2012
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0,6	2,9	4,0	44,9	0	1,0	0,1	1,4	5,1	4,3	8,0	0,1	364	2008
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,9	0,1	32,9	136,5	0	0,3	0,1	0	34,0	17,9	22	0,5	401	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	80	5,3	0,7	33,9	163,2	0,1	0	0	1,8	14,4	15,2	69,6	3,2		2008
Итого за прием пищи:	995	33,0	32,7	155,0	1049,3	0,4	12,2	0,4	12,2	165,9	170,5	553,9	8,3		
Всего за день:		50,3	47,9	277,3	1747,3	0,6	26,5	0,4	15,9	446,1	254,8	885,9	15,3		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Итого за весь период	1242,9	1206,8	4683,8	34711,4	12,4	972,7	12,3	261,4	10138,7	4707,6	18057,3	339,1
Среднее значение за период	62,1	60,3	234,2	1735,6	0,62	48,6	0,62	13,1	506,9	235,4	902,9	16,9