

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	
Завтрак													
СУП МОЛОЧНЫЙ МАННЫЙ	200	5,4	5,0	16,0	131,6	0,78	0,05	0,16	0,03	0,02	161,74	118,23	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	3,0	0,0	36,3	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	88,00	50,00	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,00	0,00	0,00	0,07	0,00	1,00	2,00	
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	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	8,1	1,0	48,8	242,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	16,1	65,1	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,16	7,42	
Итого за прием пищи:	500	18,1	17,6	93,7	611,2	0,82	0,11	0,20	0,13	0,02	268,30	203,75	
Обед													
САЛАТ ДАЛЬНЕВОСТОЧНЫЙ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ (КОНСЕРВЫ)	50	0,5	0,1	0,3	4,2	3,33	0,02	0,00	0,03	0,00	25,00	25,00	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	2,2	3,3	6,1	64,0	17,60	0,05	0,00	0,16	0,00	28,00	37,60	
ГУЛЯШ	60	6,9	18,2	1,8	199,6	0,74	0,17	0,05	0,01	0,00	6,22	69,46	
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,5	2,9	37,3	189,7	0,00	0,03	0,02	0,01	0,05	9,13	70,79	
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	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	8,1	1,0	48,8	242,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
КИСЕЛЬ	200	0,0	0,0	28,2	112,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,55	4,32	
БАНАН	100	1,5	0,5	21,0	96,0	10,00	0,04	0,05	0,03	0,00	8,00	28,00	
Итого за прием пищи:	840	24,8	26,3	156,2	969,6	31,67	0,36	0,14	0,23	0,05	93,29	261,27	
Всего за день:		42,9	43,8	249,9	1 580,8	32,49	0,47	0,34	0,36	0,07	361,59	465,02	

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	
Завтрак													
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	14,7	18,5	2,7	236,6	0,21	0,07	0,46	0,30	2,46	97,04	219,83	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0,2	16,6	0,2	150,0	0,00	0,00	0,00	0,14	0,00	2,00	4,00	
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	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	8,1	1,0	48,8	242,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0,0	10,2	42,3	0,62	0,00	0,01	0,00	0,00	12,01	8,13	
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	
Итого за прием пищи:	550	25,6	36,8	84,4	779,0	10,83	0,15	0,51	0,45	2,46	132,44	269,06	
Обед													
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,9	2,0	4,3	40,0	10,33	0,01	0,02	0,03	0,00	26,79	14,82	
РАССОЛЬНИК НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ (МЕЛКОШИНКОВАННЫЙ)	300	13,4	13,1	15,8	237,5	7,57	0,10	0,12	0,37	0,05	47,47	161,80	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,4	4,6	38,2	227,9	0,00	0,22	0,12	0,01	0,05	18,05	185,65	
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	70	9,5	7,7	2,5	132,5	7,13	0,10	0,80	3,26	0,01	14,34	139,95	
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	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	8,1	1,0	48,8	242,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	9,7	38,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,28	0,00	
Итого за прием пищи:	860	42,4	28,7	132,0	979,7	25,03	0,49	1,09	3,67	0,10	120,33	528,33	
Всего за день:		68,0	65,5	216,4	1 758,8	35,86	0,64	1,60	4,12	2,56	252,77	797,38	

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	
Завтрак													
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	300	37,2	38,8	72,4	793,2	2,40	0,36	1,67	0,20	0,41	#####	#####	
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ	60	7,5	11,2	14,1	187,0	0,00	0,03	0,00	0,10	0,00	204,00	124,00	
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	
КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	3,6	3,7	21,8	136,0	0,15	0,02	0,13	0,02	0,02	109,62	98,48	
Итого за прием пищи:	590	50,3	53,9	121,0	1 177,4	2,55	0,46	1,82	0,32	0,43	#####	#####	
Обед													
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	40	0,4	0,1	1,5	9,6	10,00	0,02	0,02	0,07	0,00	5,60	10,40	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	300	3,4	3,4	24,2	141,5	7,92	0,11	0,07	0,26	0,05	28,61	69,13	
ПЛОВ	150	13,7	30,7	26,3	436,8	1,19	0,30	0,10	0,18	0,00	15,31	161,59	
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	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	8,1	1,0	48,8	242,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,0	0,0	11,9	48,8	0,75	0,00	0,00	0,00	0,00	10,58	0,93	
БАНАН	100	1,5	0,5	21,0	96,0	10,00	0,04	0,05	0,03	0,00	8,00	28,00	
Итого за прием пищи:	870	29,1	36,0	146,5	1 035,9	29,86	0,52	0,26	0,52	0,05	73,50	296,14	
Всего за день:		79,4	89,9	267,5	2 213,3	32,42	0,99	2,08	0,85	0,48	#####	#####	

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	
Завтрак													
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	260	17,2	21,1	49,9	461,0	0,12	0,10	0,12	0,13	0,16	343,36	225,20	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,00	0,00	0,00	0,07	0,00	1,00	2,00	
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	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	8,1	1,0	48,8	242,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,3	2,4	16,9	103,5	0,52	0,04	0,11	0,02	0,00	111,23	87,89	
Итого за прием пищи:	550	30,7	33,1	128,4	942,7	0,64	0,19	0,26	0,21	0,16	460,98	341,19	
Обед													
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	40	0,3	0,0	1,0	5,6	4,00	0,01	0,02	0,00	0,00	9,20	16,80	
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ	250	2,3	6,1	15,9	133,8	6,84	0,07	0,07	0,25	0,08	43,38	61,12	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	15,3	35,7	16,6	449,0	8,59	0,41	0,16	0,01	0,00	18,06	182,31	
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	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	8,1	1,0	48,8	242,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	9,7	38,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,28	0,00	
ГРУША	70	0,3	0,2	7,2	32,9	3,50	0,01	0,02	0,00	0,00	13,30	11,20	
Итого за прием пищи:	820	28,3	43,3	111,9	963,2	22,93	0,56	0,29	0,26	0,08	97,62	297,53	
Всего за день:		59,0	76,4	240,3	1 905,9	23,56	0,75	0,54	0,48	0,23	558,60	638,71	

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	
Завтрак													
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	160	19,5	14,2	17,2	279,7	0,31	0,05	0,24	0,08	0,16	200,49	239,82	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,00	0,00	0,00	0,07	0,00	1,00	2,00	
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	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	8,1	1,0	48,8	242,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200	1,5	1,2	13,3	70,6	0,28	0,01	0,06	0,01	0,00	60,11	40,45	
БАНАН	100	1,5	0,5	21,0	96,0	10,00	0,04	0,05	0,03	0,00	8,00	28,00	
Итого за прием пищи:	550	32,7	25,5	113,1	824,5	10,59	0,16	0,38	0,18	0,16	275,00	336,37	
Обед													
САЛАТ ДАЛЬНЕВОСТОЧНЫЙ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ (КОНСЕРВЫ)	40	0,4	0,1	0,2	3,3	2,67	0,01	0,00	0,02	0,00	20,00	20,00	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	8,3	16,2	17,9	251,4	9,00	0,24	0,12	0,22	0,06	31,15	124,27	
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	70	12,1	2,7	0,4	74,5	2,16	0,07	0,08	0,04	0,04	42,68	173,13	
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	20	0,2	1,0	1,3	15,0	0,47	0,00	0,00	0,04	0,02	2,79	3,76	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,1	7,9	20,9	167,5	10,17	0,12	0,10	0,03	0,08	38,36	81,97	
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	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	8,1	1,0	48,8	242,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	13,5	56,9	1,60	0,01	0,01	0,00	0,00	12,91	3,96	
Итого за прием пищи:	810	34,4	29,3	115,7	871,9	26,06	0,50	0,33	0,35	0,19	153,29	433,19	
Всего за день:		67,0	54,8	228,8	1 696,4	36,65	0,67	0,71	0,53	0,35	428,30	769,55	

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	
Завтрак													
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	200	4,3	4,1	13,3	107,6	0,52	0,06	0,13	0,02	0,02	109,48	104,56	
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	60	1,8	6,5	33,1	198,7	12,04	0,03	0,00	0,04	0,00	12,04	21,07	
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	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	8,1	1,0	48,8	242,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	15,8	106,6	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	111,26	95,58	
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	
Итого за прием пищи:	640	20,3	15,2	133,5	763,0	23,08	0,21	0,28	0,09	0,02	254,18	258,31	
Обед													
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0,6	3,7	2,2	45,2	10,02	0,03	0,02	0,05	0,00	11,09	20,56	
БОРЩ С МЯСОМ	250	7,3	17,2	15,1	250,2	12,53	0,18	0,10	0,37	0,00	67,07	114,56	
ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ)	60	6,3	18,2	7,7	220,2	0,72	0,14	0,04	0,00	0,00	8,53	69,21	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	4,6	30,9	187,9	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	3,87	34,87	
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	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	8,1	1,0	48,8	242,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	200	0,1	0,0	28,4	114,0	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	13,42	6,80	
Итого за прием пищи:	800	29,8	45,0	145,9	1 120,7	23,32	0,47	0,20	0,42	0,00	109,39	272,09	
Всего за день:		50,1	60,3	279,4	1 883,7	46,40	0,68	0,48	0,51	0,02	363,57	530,40	

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	
Завтрак													
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	200	3,6	3,8	15,2	110,5	0,52	0,03	0,11	0,02	0,02	108,18	88,58	
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	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	8,1	1,0	48,8	242,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,00	0,00	0,00	0,07	0,00	1,00	2,00	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,6	5,9	0,0	72,7	0,00	0,01	0,00	0,06	0,00	176,00	100,00	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	16,1	65,1	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,16	7,42	
ГРУША	70	0,3	0,2	7,2	32,9	3,50	0,01	0,02	0,00	0,00	13,30	11,20	
Итого за прием пищи:	580	18,9	19,5	100,1	659,3	4,06	0,11	0,16	0,15	0,02	316,04	235,29	
Обед													
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	70	0,8	0,1	2,7	16,8	17,55	0,04	0,03	0,12	0,00	9,83	18,25	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	8,6	7,5	17,3	171,9	4,40	0,17	0,09	0,22	0,07	35,76	99,87	
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	14,5	36,2	15,3	446,5	24,20	0,32	0,13	0,00	0,00	73,97	169,36	
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	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	8,1	1,0	48,8	242,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,8	86,0	4,00	0,02	0,00	0,00	0,00	14,00	14,00	
Итого за прием пищи:	800	35,0	45,3	116,7	1 024,4	50,15	0,61	0,27	0,34	0,07	138,96	327,58	
Всего за день:		53,9	64,8	216,8	1 683,8	54,21	0,71	0,43	0,50	0,09	455,00	562,88	

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	
Завтрак													
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	15,8	11,5	14,0	227,0	0,25	0,04	0,20	0,07	0,13	162,89	194,86	
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	60	1,8	6,5	33,1	198,7	12,04	0,03	0,00	0,04	0,00	12,04	21,07	
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	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	8,1	1,0	48,8	242,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0,0	10,2	42,3	0,62	0,00	0,01	0,00	0,00	12,01	8,13	
БАНАН	100	1,5	0,5	21,0	96,0	10,00	0,04	0,05	0,03	0,00	8,00	28,00	
Итого за прием пищи:	570	29,5	19,7	139,8	867,2	22,91	0,17	0,28	0,13	0,13	200,33	278,16	
Обед													
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	70	2,0	4,3	5,5	68,6	2,60	0,05	0,03	0,00	0,00	11,75	36,41	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	2,8	4,1	7,6	80,0	22,00	0,06	0,00	0,20	0,00	35,00	47,00	
ПЛОВ	200	18,3	41,0	35,0	582,5	1,59	0,39	0,13	0,23	0,00	20,55	215,44	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	8,1	1,0	48,8	242,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
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	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	13,5	56,9	1,60	0,01	0,01	0,00	0,00	12,91	3,96	
Итого за прием пищи:	800	33,3	50,8	123,1	1 091,3	27,80	0,57	0,19	0,44	0,00	85,60	328,91	
Всего за день:		62,7	70,5	262,9	1 958,5	50,71	0,74	0,47	0,57	0,13	285,94	607,07	

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	
Завтрак													
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	150	8,0	8,7	34,8	250,7	0,03	0,07	0,05	0,05	0,09	107,61	86,69	
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	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	8,1	1,0	48,8	242,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2,2	1,2	16,2	84,8	0,26	0,03	0,06	0,01	0,00	64,84	61,42	
ЯБЛОКО	120	0,5	0,5	11,8	56,4	12,00	0,04	0,02	0,01	0,00	19,20	13,20	
Итого за прием пищи:	550	20,8	11,7	124,2	695,0	12,29	0,19	0,15	0,06	0,09	197,05	187,40	
Обед													
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,4	0,0	1,2	7,0	4,98	0,01	0,02	0,01	0,00	11,45	20,92	
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	9,2	3,4	16,5	133,9	7,32	0,09	0,13	0,35	0,06	35,32	58,85	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,5	5,0	38,4	232,1	0,00	0,22	0,12	0,02	0,05	18,01	186,33	
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	90	10,6	17,4	7,7	230,0	0,08	0,11	0,08	0,01	0,06	14,29	105,51	
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	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	8,1	1,0	48,8	242,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,0	0,0	11,9	48,8	0,75	0,00	0,00	0,00	0,00	10,58	0,93	
Итого за прием пищи:	820	38,8	27,2	137,3	954,9	13,13	0,49	0,37	0,39	0,17	95,05	398,64	
Всего за день:		59,6	38,8	261,6	1 649,9	25,42	0,68	0,53	0,45	0,26	292,10	586,04	

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	
Завтрак													
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	250	5,3	5,5	16,9	139,4	0,65	0,09	0,15	0,03	0,03	142,95	137,62	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,00	0,00	0,00	0,07	0,00	1,00	2,00	
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	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	8,1	1,0	48,8	242,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0,0	10,2	42,3	0,62	0,00	0,01	0,00	0,00	12,01	8,13	
ГРУША	100	0,4	0,3	10,3	47,0	5,00	0,02	0,03	0,00	0,00	19,00	16,00	
Итого за прием пищи:	640	16,1	15,4	99,0	606,9	6,27	0,16	0,21	0,10	0,03	180,36	189,85	
Обед													
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	50	0,4	2,6	3,8	41,3	1,39	0,02	0,02	0,53	0,00	15,26	15,30	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	6,6	13,0	14,3	201,0	7,20	0,19	0,10	0,18	0,05	24,71	99,31	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ИЛИ КРОЛИКА	90	13,3	18,3	12,0	265,6	0,55	0,08	0,12	0,06	0,04	36,56	143,53	
СОУС СМЕТАННЫЙ №371	30	0,4	1,2	1,9	23,4	0,01	0,00	0,01	0,01	0,00	7,35	5,67	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	3,0	34,8	188,3	0,00	0,06	0,02	0,01	0,05	8,99	40,23	
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	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	8,1	1,0	48,8	242,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	9,7	38,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,28	0,00	
Итого за прием пищи:	800	36,3	39,4	137,9	1 061,5	9,14	0,41	0,30	0,79	0,13	106,54	330,13	
Всего за день:		52,5	54,7	237,0	1 668,4	15,41	0,57	0,50	0,89	0,16	286,90	519,98	

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	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	595,2	619,7	2 460,5	17 999,5	353,13	6,89	7,68	9,26	4,36	5 039,31	7 126,52	2 031,08	122,35	18 459,63	483,98	0,21	1,99
Среднее значение за период	59,5	62,0	246,1	1 799,9	35,31	0,69	0,77	0,93	0,44	503,93	712,65	203,11	12,24	1 845,96	48,40	0,02	0,20
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,2	31,0	55,8														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
12-18 лет завтрак и обед	572	822

Минеральные вещества						№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
19,52	0,26	235,15	13,50	0,00	0,00	92	2012
3,67	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2008
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008
5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	пп	2021
5,61	0,74	25,84	0,00	0,00	0,00	430	2008
34,50	2,30	301,79	15,18	0,00	0,00		
72,50	6,75	0,00	0,00	0,00	0,00	62	2008
16,80	0,64	0,00	0,00	0,00	0,00	84	2008
12,06	0,80	179,23	3,33	0,00	0,03	260	2011
24,42	0,48	52,80	0,73	0,01	0,02	323	2008
5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	пп	2021
1,93	0,00	0,87	0,00	0,00	0,00	411	2008
42,00	0,60	348,00	0,00	0,00	0,00		2008
175,40	10,47	621,70	5,73	0,01	0,05		
209,90	12,77	923,48	20,91	0,01	0,06		

Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептур
Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
16,48	2,51	213,90	25,64	0,03	0,05	214	2008
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008
5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	пп	2021
5,70	0,77	31,42	0,00	0,00	0,00	377	2011
8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01		2008
35,88	6,68	564,12	29,32	0,03	0,06		
7,97	0,49	103,31	1,42	0,00	0,01	35	2008
38,96	2,34	651,10	8,94	0,00	0,07	74	2011
125,27	4,36	263,01	2,28	0,00	0,01	323	2008
9,49	3,01	167,82	4,25	0,02	0,10	255	2011
5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	пп	2021
1,80	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	349	2011
189,19	11,40	#####	18,57	0,02	0,19		
225,06	18,08	#####	47,89	0,05	0,25		

Минеральные вещества						№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
175,62	1,17	#####	75,81	0,00	0,15	121	2011
11,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	11	2008
5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008
26,93	0,86	199,09	2,66	0,00	0,01	383	2011
219,25	3,83	#####	80,15	0,00	0,17		
8,00	0,40	116,00	0,80	0,00	0,00	71	2011
28,03	1,25	572,18	5,64	0,00	0,04	100	2008
37,25	1,65	337,55	6,24	0,00	0,07	265	2011
5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	пп	2021
2,43	0,04	8,67	0,00	0,00	0,00	436	2008
42,00	0,60	348,00	0,00	0,00	0,00		2008
123,40	5,14	#####	14,36	0,01	0,10		
342,65	8,97	#####	94,51	0,01	0,27		

Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептур
Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
26,13	1,67	129,05	1,09	0,03	0,03	204	2011
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008
5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	пп	2021
19,03	0,40	169,31	9,00	0,00	0,00	379	2011
50,86	3,26	339,16	11,77	0,03	0,03		
5,60	0,40	56,40	1,20	0,00	0,01	71	2011
27,12	1,25	483,69	7,64	0,00	0,03	77	2008
40,67	2,31	857,46	11,63	0,00	0,09	258	2008
5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	пп	2021
1,80	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	349	2011
8,40	1,40	108,50	0,70	0,00	0,01		2008
89,28	6,56	#####	22,85	0,00	0,13		
140,14	9,82	#####	34,62	0,03	0,16		

Минеральные вещества						№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
29,24	0,81	215,08	2,88	0,02	0,03	223	2011
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008
5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	пп	2021
9,37	0,48	88,67	4,50	0,00	0,00	378	2011
42,00	0,60	348,00	0,00	0,00	0,00		2008
86,31	3,09	692,55	9,06	0,02	0,03		
58,00	5,40	0,00	0,00	0,00	0,00	62	2008
36,70	1,79	748,33	9,14	0,00	0,05	104	2011
41,13	0,70	350,90	116,48	0,01	0,49	227	2011
2,17	0,08	26,15	0,09	0,00	0,00	348	2012
29,36	1,16	746,29	8,21	0,00	0,03	128	2011
5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	пп	2021
4,43	0,79	112,02	0,80	0,00	0,00	394	2008
177,49	11,12	#####	136,39	0,01	0,59		
263,80	14,21	#####	145,45	0,03	0,62		

Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептур
Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
33,83	0,84	192,25	9,40	0,00	0,00	121	2011
7,53	0,45	0,00	0,00	0,00	0,00	2	2008
5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	пп	2021
27,49	0,87	207,02	9,00	0,00	0,00	382	2011
8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01		2008
82,55	5,56	718,07	22,08	0,00	0,01		
9,71	0,57	125,73	1,42	0,00	0,01	24	2011
40,71	2,02	641,28	10,18	0,00	0,06	62	2011
12,44	0,76	149,70	3,18	0,00	0,03	284	2008
6,78	0,77	0,00	0,00	0,00	0,00	209	2008
5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	пп	2021
3,29	0,22	32,82	0,00	0,00	0,00	360	2011
78,64	5,54	990,33	16,46	0,00	0,09		
161,18	11,10	#####	38,53	0,00	0,11		

Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептур
Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
17,63	0,20	158,65	9,17	0,00	0,01	121	2011
5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	пп	2021
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008
7,33	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2008
5,61	0,74	25,84	0,00	0,00	0,00	430	2008
8,40	1,40	108,50	0,70	0,00	0,01		2008
44,67	3,73	333,78	11,55	0,00	0,01		
14,04	0,70	203,58	1,40	0,00	0,00		2008
33,13	2,03	470,75	5,13	0,00	0,05	99	2008
42,11	2,60	517,72	10,01	0,00	0,07	306	2008
5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	пп	2021
8,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
102,98	9,33	#####	18,22	0,01	0,12		
147,65	13,07	#####	29,77	0,01	0,13		

Минеральные вещества						№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
23,73	0,65	174,72	2,35	0,02	0,02	223	2011
7,53	0,45	0,00	0,00	0,00	0,00	2	2008
5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	пп	2021
5,70	0,77	31,42	0,00	0,00	0,00	377	2011
42,00	0,60	348,00	0,00	0,00	0,00		2008
84,65	3,67	594,94	4,03	0,02	0,02		
12,30	0,41	64,49	0,00	0,00	0,00	12	2012
21,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	84	2008
49,67	2,21	450,28	8,32	0,01	0,09	265	2011
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	пп	2021
5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008
4,43	0,79	112,02	0,80	0,00	0,00	394	2008
93,11	5,41	667,59	10,80	0,01	0,09		
177,76	9,08	#####	14,83	0,03	0,12		

Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептур
Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
13,27	1,02	74,41	0,76	0,01	0,01	211	2008
5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	пп	2021
17,95	0,54	110,06	4,50	0,00	0,00	432	2008
9,60	2,64	333,60	2,40	0,00	0,01		2008
46,51	5,40	558,87	9,34	0,01	0,03		
6,97	0,50	70,22	1,49	0,00	0,01		2008
26,79	0,98	464,35	4,61	0,00	0,03	87	2012
125,55	4,37	263,82	2,28	0,00	0,01	181	2008
16,55	1,85	206,40	4,84	0,00	0,03	271	2011
5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	пп	2021
2,43	0,04	8,67	0,00	0,00	0,00	436	2008
184,00	8,95	#####	14,91	0,00	0,09		
230,51	14,35	#####	24,25	0,02	0,11		

Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептур
Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
30,96	0,65	237,61	11,93	0,00	0,01	121	2011
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008
5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	пп	2021
5,70	0,77	31,42	0,00	0,00	0,00	377	2011
12,00	2,00	155,00	1,00	0,00	0,01		2008
54,36	4,62	464,83	14,61	0,00	0,02		
10,61	0,66	112,77	1,76	0,00	0,02	40	2012
29,32	1,44	598,60	7,30	0,00	0,05	104	2011
22,25	2,02	196,09	6,37	0,01	0,07	294	2011
1,07	0,04	11,51	0,74	0,00	0,00	371	2008
7,32	0,92	62,93	0,76	0,01	0,01	209	2008
5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	пп	2021
1,80	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	349	2011
78,07	6,27	#####	18,61	0,02	0,15		
132,42	10,89	#####	33,21	0,02	0,17		

