

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		
Завтрак						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	29,0	20,2	40,8	467,8	224
БИТОЧКИ ИЗ КУР	110	16,99	19,5	3,91	259,63	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	24,8	134	433
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180/5	6,6	5,76	37,56	229,2	331
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	70	4,6	0,6	29,7	142,8	
БУЛОЧКА ЛАКОМКА	50	4,0	4,1	28,4	167,3	422
Итого за прием пищи:	765	64,09	52,66	165,17	1400,73	
Обед						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,8	0,1	2,5	13,9	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	9,0	11,1	13,0	191,0	76
ЦЫПЛЯТА, ТУШЕННЫЕ С СОУСОМ	90	8,72	13,5	6,62	183,7	310
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,32	5,52	45,24	247,2	323
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,2	0,2	27,9	115	394
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	70	4,6	0,6	29,7	142,8	
ФРУКТ	200	2,9	1	40,7	186,2	340
Итого за прием пищи:	895	30,34	31,82	137,76	964,8	
Всего за день:		94,43	84,48	302,93	2365,53	

1

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Угледо- ы, г		
Завтрак						
ЦЫПЛЯТА ОТВАРНЫЕ	90	7,9	6,5	2,4	100,3	310
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	6,3	25,7	174,8	128
ОЛАДЫИ С САХАРОМ	100	4,4	8,6	27,5	204,7	401
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	15	0	0	0	0	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	16,2	65,3	430
Итого за прием пищи:	620	18,6	21,7	86,6	616,5	
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	0,9	10,1	2,9	106	23
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	2,4	2,8	20,5	117,5	98
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	20,28	19,32	16,08	319,2	258
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	
КИСЕЛЬ	200	0,1	0,1	27,9	113	411
БУЛОЧКА ОСОБАЯ	70	6,7	1,4	39,4	196,5	434
ЙОГУРТ	150	3	2,3	4,5	72	
Итого за прием пищи:	1185	36,48	37,12	145,08	1086,8	
Всего за день:		55,08	58,82	231,68	1703,3	

2

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Угледо- ы, г		
Завтрак						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	14,42	23,8	2,72	282,88	214
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	14,4	16,7	9,4	245,6	306
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,6	5,1	6,9	80	35
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,3	0	16,4	67,8	431
ФРУКТ	200	2,9	1	40,7	186,2	340
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	
Итого за прием пищи:	785	35,92	46,9	90,92	933,88	
Обед						
САЛАТ ИЗ РЕДИСА С ОГУРЦАМИ	100	0,9	6,1	2,5	68,6	31
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	12,9	10,7	19,1	225,1	99
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	100	17,8	5,8	0,3	124,7	227
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,72	6,48	24,36	169,2	335
НЕКТАР	200	1	0,2	19,8	86	442
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6	
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	
Итого за прием пищи:	900	41,22	32,58	105,36	880,3	
Всего за день:		77,14	79,48	196,28	1814,18	

3

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		
Завтрак						
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	150	22,5	15	35,25	366	225
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	30	0	0	0	0	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	2,9	3,1	22,1	128,4	380
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	45	3	0,4	19,1	91,8	
ФРУКТ СВЕЖИЙ	200	0,8	0,8	19	91,2	340
ВАФЛИ	30	0,8	1	23,2	106,2	
Итого за прием пищи:	655	30,0	20,3	118,65	783,6	
Обед						
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1,1	0,2	3,8	24,1	
СМЕТАНА	15	0,4	2,9	0,5	30	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	250	1,9	5,0	6,5	79,2	87
КОТЛЕТА ШКОЛЬНАЯ	90	14,2	15,4	12,0	243,0	474
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,32	5,52	45,24	247,2	323
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4	0,5	25,4	122,4	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	16,2	65,3	430
ЙОГУРТ	150	3	2,3	4,5	72	
Итого за прием пищи:	1045	29,12	31,82	114,14	883,2	
Всего за день:		59,12	52,12	232,79	1666,8	

4

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	250	8,0	9,5	34,7	256,6	413
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	15,5	61,9	349
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	40	9,18	11,84	0	144,97	14
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,8	6,4	29,9	192,3	424
Итого за прием пищи:	540	20,98	27,74	80,1	655,77	
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	0,9	10,1	2,9	106	23
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,7	4,3	16,8	117	91
СМЕТАНА	10	0,3	1,9	0,3	20	
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90/50	26,8	29,2	6,3	393,9	259
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	6,3	25,7	174,8	128
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,3	0	16,4	67,8	431
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	75	5	0,7	31,8	153	
ФРУКТ	200	0,8	0,8	19	91,2	340
Итого за прием пищи:	1155	40,6	53,3	119,2	1123,7	
Всего за день:		61,58	81,04	199,3	1779,47	

5

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		
Завтрак						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	100	0,9	5,2	7,7	81,3	40
КУРОЧКА РЯБА	100	29,4	20,6	0	303,8	255
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,5	5,57	37	225,04	209
КИСЕЛЬ	200	0,1	0,1	27,9	113	411
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ПОВИДЛОМ	100	4,65	1,89	59,66	274,62	451
Итого за прием пищи:	715	43,85	33,66	147,06	1069,16	
Обед						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,8	0,1	2,5	13,9	
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250/10	9,2	12,1	13,2	206,0	76
СМЕТАНА	10	0,3	1,9	0,3	20	
ПЛОВ ИЗ ФИЛЕ КУР	200	20,7	28,3	35,7	479,4	311
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	16,2	65,3	430
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4	0,5	25,4	122,4	
ВАФЛИ	30	0,8	1	23,2	106,2	
Итого за прием пищи:	860	36,0	43,9	116,5	1013,2	
Всего за день:		79,85	77,56	263,56	2082,36	

6

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		
Завтрак						
БИТОЧКИ КУРИНЫЕ	100	14,4	16,7	9,4	245,6	306
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	50	0,5	2,4	3,4	37,6	348
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,32	5,52	45,24	247,2	323
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ ОТВАРНОЙ	100	3	0,2	6,3	38,8	к/к
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	2,9	3,1	22,1	128,4	380
Итого за прием пищи:	665	27,42	28,22	101,24	769,0	
Обед						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,6	5,1	6,9	80	35
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,8	2,8	20,2	118,1	103
КОТЛЕТЫ ИЗ РЫБЫ	100	15,8	15,2	15	260	239
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3,48	5,64	28,2	177,6	333
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0,1	12,4	0,1	112,2	14
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	24,4	103	441
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4	0,5	25,4	122,4	
ФРУКТ СВЕЖИЙ	200	0	0	0	0	340
Итого за прием пищи:	1105	28,48	41,94	120,2	973,3	
Всего за день:		55,90	70,16	221,44	1742,3	

7

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		
Завтрак						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	29,0	20,2	40,8	467,8	224
ЦЫПЛЯТА, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	100	9,67	15,04	7,35	204,57	310
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	3,3	3,9	21	132,9	203
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	16,2	65,3	430
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	
ЙОГУРТ	150	3	2,3	4,5	72	
Итого за прием пищи:	815	47,47	41,74	104,65	1013,97	
Обед						
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1,1	0,2	3,8	24,1	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	3	4,2	10,2	91	95
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	6,3	25,7	174,8	128
КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	3,4	3,5	38,6	200,1	433
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	45	3	0,4	19,1	91,8	
БУЛОЧКА ЛАКОМКА	50	4,2	3,4	28,8	161,0	464
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	75/50	20,1	14,4	8,85	244,5	256
Итого за прием пищи:	950	38,6	32,4	135,05	987,3	
Всего за день:		86,07	74,14	239,70	2001,27	

8

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Угледо- ы, г		
Завтрак						
КОТЛЕТА ЛАКОМКА	90	14,2	15,4	12,0	243,0	474
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	3,68	14,66	19,66	227,75	141
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0,2	27,9	115	394
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	
ФРУКТ СВЕЖИЙ	200	0,8	0,6	20	91,2	340
ПЕЧЕНЬЕ КУРАБЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	
Итого за прием пищи:	735	23,48	34,06	116,66	873,45	
Обед						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,6	5,1	6,9	80	35
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	16,9	39,5	18,5	498,5	258
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,3	0	16,4	67,8	431
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ПОВИДЛОМ	50	2,28	1,0	29,98	137,76	451
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4	0,5	25,4	122,4	
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	2,7	4,8	14,4	113,0	106
Итого за прием пищи:	860	27,78	50,9	111,58	1019,46	
Всего за день:		51,26	84,96	228,24	1892,91	

9

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	220	5,54	8,95	30,67	225,78	189
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	6,44	12,44	10,58	187,33	3
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	16,2	65,3	430
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	
Итого за прием пищи:	535	16,78	24,59	94,55	674,91	
Обед						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	100	0,9	5,2	7,7	81,3	40
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И СМЕТАНОЙ	250/5	9,1	11,3	9,1	178,4	84
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	150	23,3	30,2	10,2	406,9	259
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,4	5,5	46,6	252,9	325
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,3	1,9	0,3	20	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	1	0,2	19,8	86	442
ФРУКТ	200	4	0,5	25,4	122,4	
Итого за прием пищи:	975	0,8	0,8	19	91,2	340
Всего за день:		39,4	50,1	91,5	986,2	
10		56,18	74,69	186,05	1661,11	

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		
Завтрак						
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	150					
ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ	90	22,5	15	35,25	366	225
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	17,82	20,7	7,38	289,8	271
САЛАТ ИЗ РЕДИСА С ОГУРЦАМИ	100	4,32	5,52	45,24	247,2	323
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,9	6,1	2,5	68,6	31
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	35	0,2	0	16,2	65,3	430
ЙОГУРТ	150	2,3	0,3	14,8	71,4	
Итого за прием пищи:	905	3	2,3	4,5	72	
Обед						
		51,04	49,92	125,87	1180,3	
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ	250	0,8	0,1	2,5	13,9	
СМЕТАНА	10	3,7	2,8	19,6	119	98
РЫБА, ТУШЕННАЯ	100	0,3	1,9	0,3	20	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	13,3	8,1	4,1	143	231
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	3,72	6,48	24,36	169,2	335
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	0,2	0,2	27,9	115	394
ВАФЛИ	30	4	0,5	25,4	122,4	
Итого за прием пищи:	930	0,8	1	23,2	106,2	
Всего за день:		26,82	21,08	127,36	808,7	
11		77,86	71,00	253,23	1989,0	

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		
Завтрак						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50					
КУРОЧКА РЯБА	100	6,44	12,44	10,58	187,33	3
РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	18	22,0	0	271,1	310
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0,9	4,9	3,6	61	364
КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	3,6	3,6	39,7	206,5	433
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	
Итого за прием пищи:	620	35,64	48,74	115,28	1050,23	
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	100	1,1	10,1	3,6	106	25
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	12,9	10,7	19,1	225,1	99
СМЕТАНА	10	0,3	1,9	0,3	20	
ПЛОВ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	200	20,7	28,3	35,7	479,4	311
НЕКТАР	200	1	0,2	20,2	86	442
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4	0,5	25,4	122,4	
ФРУКТ СВЕЖИЙ	200	2,9	1	40,7	186,2	340
Итого за прием пищи:	1020	42,9	52,7	145,0	1225,1	
Всего за день:		78,54	101,44	260,28	2275,33	

ИТОГО ПО

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества		
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг
Итого за весь период	862,0	930,1	2,856,3	23,441,4	10,5	##	19,9	165,5	6,286,3	2,858,9	##
Среднее значение за период	71,83	77,51	238,02	1953,45	0,87	12,05	1,66	13,79	523,86	238,24	##
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,71	35,71	49,58								

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11 лет	696	990

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	29,0	20,2	40,8	467,8	0,1	0,4	0,1	2,2	293,9	43,3	343,7	1,3	224	2008	
БИТОЧКИ ИЗ КУР	110	16,99	19,5	3,91	259,63	0,13	0,6	0,23	0,66	50,25	18,95	172,6	1,85		2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	24,8	134	0,04	1	0,01	0	121	14	90	1	433	2008	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180/5	6,6	5,76	37,56	229,2	0,07	0	0,04	0,96	13,2	8,4	43,2	0,96	331	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	70	4,6	0,6	29,7	142,8	0,1	0	0	1,5	12,6	13,3	60,9	2,8		2008	
БУЛОЧКА ЛАКОМКА	50	4,0	4,1	28,4	167,3	0,1	0	0	0,9	9,9	5,9	34,3	0,4	422	2011	
Итого за прием пищи:	765	64,09	52,66	165,17	1400,73	0,54	2,0	0,38	6,22	500,85	103,85	744,7	8,31			
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	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	9,0	11,1	13,0	191,0	0	8,4	0,2	0,5	48,6	30,7	108,9	2,1	76	2008	
ЦЫПЛЯТА, ТУШЕННЫЕ С СОУСОМ	90	8,72	13,5	6,62	183,7	0,01	2,4	0,31	2,76	28,4	18,0	91,2	1,04	310	2008	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,32	5,52	45,24	247,2	0,04	0	0,04	0,36	13,2	31,2	93,6	0,72	323	2008	
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,2	0,2	27,9	115	0,01	2	0	0,1	7	4	4	1,0	394	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	70	4,6	0,6	29,7	142,8	0,1	0	0	1,5	12,6	13,3	60,9	2,8		2008	
ФРУКТ	200	2,9	1	40,7	186,2	0,1	8	0,1	0	14,4	75,6	50,4	1,1	340	2011	
Итого за прием пищи:	895	30,34	31,82	137,76	964,8	0,25	28,8	0,65	5,22	140,1	182,7	446,8	8,76			
Всего за день:		94,43	84,48	302,93	2365,53	0,79	30,8	1,03	11,44	640,95	286,55	1191,5	17,07			

1

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
ЦЫПЛЯТА ОТВАРНЫЕ	90	7,9	6,5	2,4	100,3	0	1,2	0,3	0,2	17,2	14,8	76,1	0,9	310	2008	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	6,3	25,7	174,8	0,2	12,5	0	0,3	42,1	34,9	100,8	1,4	128	2011	
ОЛАДЬИ С САХАРОМ	100	4,4	8,6	27,5	204,7	0,1	0	0	2,1	11,6	6,9	38,2	0,4	401	2011	
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	15	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		2012	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,1	0	0	0,8	6,3	6,7	30,5	1,4		2008	
ФРУКТ	200	2,9	1	40,7	186,2	0,1	8	0,1	0	14,4	75,6	50,4	1,1	340	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	16,2	65,3	0	0	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8	430	2008	
Итого за прием пищи:	620	18,6	21,7	86,6	616,5	0,4	13,7	0,3	3,4	90,6	69,5	253,8	4,9			
Обед																
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	0,9	10,1	2,9	106	0,04	18	0,10	4,9	24	16	29	0,9	23	2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	2,4	2,8	20,5	117,5	0,1	6,6	0,2	0,3	22,5	26,4	63,4	1,0	98	2008	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	20,28	19,32	16,08	319,2	0,12	6	0,01	2,64	25,2	43,2	228	3,6	258	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,1	0	0	0,8	6,3	6,7	30,5	1,4		2008	
КИСЕЛЬ	200	0,1	0,1	27,9	113	0,01	2	0	0,1	5	2	8	0,4	411	2008	
БУЛОЧКА ОСОБАЯ	70	6,7	1,4	39,4	196,5	0,1	0,2	0	0	40,2	11,7	66,6	0,5	434	2011	
ЙОГУРТ	150	3	2,3	4,5	72	0	1,1	0	0	180	21	142,5	0		2008	
Итого за прием пищи:	1185	36,48	37,12	145,08	1086,8	0,57	41,9	0,31	10,04	332,0	141,4	587,8	11,8			
Всего за день:		55,08	58,82	231,68	1703,3	0,97	55,6	0,61	13,44	422,6	210,9	841,6	16,7			

2

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	14,42	23,8	2,72	282,88	0,08	0	0,27	4,9	114,24	19,04	247,52	2,72	214	2008	
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	14,4	16,7	9,4	245,6	0,1	0,5	0,1	0,2	15,3	14,5	121,2	1,3	306	2011	
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,6	5,1	6,9	80	0,03	39	0,04	2,4	52	15	27	0,7	35	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,3	0	16,4	67,8	0	1,2	0	0	16,1	7,0	9,7	0,9	431	2008	
ФРУКТ	200	2,9	1	40,7	186,2	0,1	8	0,1	0	14,4	75,6	50,4	1,1	340	2011	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,1	0	0	0,8	6,3	6,7	30,5	1,4		2008	
Итого за прием пищи:	785	35,92	46,9	90,92	933,88	0,41	48,7	0,51	8,3	218,34	137,84	486,32	8,12			
Обед																
САЛАТ ИЗ РЕДИСА С ОГУРЦАМИ	100	0,9	6,1	2,5	68,6	0	16,0	0	2,5	27,3	11,1	35,9	0,8	31	2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	12,9	10,7	19,1	225,1	0,3	5,0	0,2	2,3	40,3	40,1	140,0	2,9	99	2008	
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	100	17,8	5,8	0,3	124,7	0,1	0,4	0	0,4	43,1	57,6	251,7	0,8	227	2011	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,72	6,48	24,36	169,2	0,17	6	0,05	0,24	56,4	34,8	102	1,32	335	2008	
НЕКТАР	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8	442	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008	
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0	0	0	0	8,7	6	27	0,6		2008	
Итого за прием пищи:	900	41,22	32,58	105,36	880,3	0,69	31,4	0,25	6,54	197,0	165,2	605,4	10,82			
Всего за день:		77,14	79,48	196,28	1814,18	1,10	80,1	0,76	14,84	415,34	303,04	1091,72	18,94			

3

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	150	22,5	15	35,25	366	0,09	0	0,15	0,9	198	34,5	285	1,65	225	2008	
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	30	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		2012	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	2,9	3,1	22,1	128,4	0	0,2	0	0,1	115,3	17,9	84,9	0,3	380	2011	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	45	3	0,4	19,1	91,8	0,1	0	0	1	8,1	8,6	39,2	1,8		2008	
ФРУКТ СВЕЖИЙ	200	0,8	0,8	19	91,2	0,1	8	0	1,3	28,8	14,4	19,8	4	340	2011	
ВАФЛИ	30	0,8	1	23,2	106,2	0	0	0	0	4,8	3	10,8	0,5		2008	
Итого за прием пищи:	655	30,0	20,3	118,65	783,6	0,29	8,2	0,15	3,3	355,0	78,4	439,7	8,25			
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	
СМЕТАНА	15	0,4	2,9	0,5	30	0	0	0	0	11	1	7,2	0		2012	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	250	1,9	5,0	6,5	79,2	0	13,4	0,2	2,2	46,5	17,6	32,8	0,8	87	2011	
КОТЛЕТА ШКОЛЬНАЯ	90	14,2	15,4	12,0	243,0	0,1	0	0	0,3	11,9	23,0	140,7	2,0	474	1997	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,32	5,52	45,24	247,2	0,04	0	0,04	0,36	13,2	31,2	93,6	0,72	323	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4		2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	16,2	65,3	0	0	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8	430	2008	
ЙОГУРТ	150	3	2,3	4,5	72	0	1,1	0	0	180	21	142,5	0		2008	
Итого за прием пищи:	1045	29,12	31,82	114,14	883,2	0,34	39,6	0,44	4,56	300,9	131,5	503,3	7,72			
Всего за день:		59,12	52,12	232,79	1666,8	0,63	47,8	0,59	7,86	655,9	209,9	943,0	15,97			

4

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	250	8,0	9,5	34,7	256,6	0,2	0,3	0	1,8	88,8	69,9	199,6	2,0	413	2011	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	15,5	61,9	0	0	0	0	8,5	1,8	0	0	349	2011	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	40	9,18	11,84	0	144,97	0,01	0	0,12	0,27	351,12	14,63	199,5	0,4	14	2008	
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,8	6,4	29,9	192,3	0,1	0	0	1,5	8,6	5,7	31,5	0,3	424	2011	
Итого за прием пищи:	540	20,98	27,74	80,1	655,77	0,31	0,3	0,12	3,57	457,02	92,03	430,6	2,7			
Обед																
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	0,9	10,1	2,9	106	0,04	18	0,10	4,9	24	16	29	0,9	23	2008	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,7	4,3	16,8	117	0,09	8	0,20	0,2	25	26	73	1,0	91	2008	
СМЕТАНА	10	0,3	1,9	0,3	20	0	0	0	0	7,3	0,6	4,8	0		2012	
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90/50	26,8	29,2	6,3	393,9	0,1	1,7	0	3,9	17,9	30,7	230,9	3,4	259	2008	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	6,3	25,7	174,8	0,2	12,5	0	0,3	42,1	34,9	100,8	1,4	128	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,3	0	16,4	67,8	0	1,2	0	0	16,1	7,0	9,7	0,9	431	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	75	5	0,7	31,8	153	0,1	0	0	1,7	13,5	14,3	65,3	3		2008	
ФРУКТ	200	0,8	0,8	19	91,2	0,1	8	0	1,3	28,8	14,4	19,8	4	340	2011	
Итого за прием пищи:	1155	40,6	53,3	119,2	1123,7	0,63	49,4	0,30	12,3	174,7	143,9	533,3	14,6			
Всего за день:		61,58	81,04	199,3	1779,47	0,94	49,7	0,42	15,87	631,72	235,93	963,9	17,3			

5

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	100	0,9	5,2	7,7	81,3	0	2,8	1	2,7	30,5	21,2	30,6	1,3	40	2011
КУРОЧКА РЯБА	100	29,4	20,6	0	303,8	0,2	1,2	0,1	1,7	16,7	30,5	242,7	2,3	255	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,5	5,57	37	225,04	0,07	0	0	0,93	4,64	8,12	41,76	0,93	209	2008
КИСЕЛЬ	200	0,1	0,1	27,9	113	0,01	2	0	0,1	5	2	8	0,4	411	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,1	0	0	0,8	6,3	6,7	30,5	1,4		2008
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ПОВИДЛОМ	100	4,65	1,89	59,66	274,62	0,07	0,1	0,01	0,55	16,54	10,18	46,1	1,14	451	2008
Итого за прием пищи:	715	43,85	33,66	147,06	1069,16	0,45	6,1	1,11	6,78	79,68	78,70	399,66	7,47		
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
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	9,2	12,1	13,2	206,0	0	8,4	0,2	0,5	54,1	31,2	112,5	2,1	76	2008
СМЕТАНА	10	0,3	1,9	0,3	20	0	0	0	0	7,3	0,6	4,8	0		2012
ПЛОВ ИЗ ФИЛЕ КУР	200	20,7	28,3	35,7	479,4	0,1	1,8	0,3	5,0	25,8	43,3	220,3	2,2	311	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	16,2	65,3	0	0	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8	430	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4		2008
ВАФЛИ	30	0,8	1	23,2	106,2	0	0	0	0	4,8	3	10,8	0,5		2008
Итого за прием пищи:	860	36,0	43,9	116,5	1013,2	0,2	20,2	0,5	6,9	139,1	109,6	450,6	9,0		
Всего за день:		79,85	77,56	263,56	2082,36	0,65	26,3	1,61	13,68	218,78	188,30	850,26	16,47		

6

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
БИТОЧКИ КУРИНЫЕ	100	14,4	16,7	9,4	245,6	0,1	0,5	0,1	0,2	15,3	14,5	121,2	1,3	306	2011	
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	50	0,5	2,4	3,4	37,6	0	1,0	0,1	0	7,9	5,4	9,7	0,2	348	2011	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,32	5,52	45,24	247,2	0,04	0	0,04	0,36	13,2	31,2	93,6	0,72	323	2008	
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	100	3	0,2	6,3	38,8	0,1	4	0	1,2	18	18,9	55,8	0,6	к/к	к/к	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,1	0	0	0,8	6,3	6,7	30,5	1,4		2008	
КОФЕЙный НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	2,9	3,1	22,1	128,4	0	0,2	0	0,1	115,3	17,9	84,9	0,3	380	2011	
Итого за прием пищи:	665	27,42	28,22	101,24	769,0	0,34	5,7	0,24	2,66	176,0	94,6	395,7	4,52			
Обед																
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,6	5,1	6,9	80	0,03	39	0,04	2,4	52	15	27	0,7	35	2008	
СУП КАРТОФЕЛЬный С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,8	2,8	20,2	118,1	0,1	6,6	0,2	1,5	23,0	23,3	57,3	1,1	103	2011	
КОТЛЕТЫ ИЗ РЫБЫ	100	15,8	15,2	15	260	0,16	0	0,08	4,4	50	32	176	1,6	239	2008	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3,48	5,64	28,2	177,6	0,18	25,2	0,05	0,24	25,2	36	94,8	1,44	333	2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0,1	12,4	0,1	112,2	0	0	0,1	0,3	1,8	0	2,9	0	14	2011	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	24,4	103	0,01	200	0,16	0	13	3	3	1	441	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4		2008	
ФРУКТ СВЕЖИЙ	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	340	2011	
Итого за прием пищи:	1105	28,48	41,94	120,2	973,3	0,58	270,8	0,63	10,14	175,8	120,7	413,2	8,24			
Всего за день:		55,90	70,16	221,44	1742,3	0,92	276,5	0,87	12,80	351,8	215,3	808,9	12,76			

7

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	29,0	20,2	40,8	467,8	0,1	0,4	0,1	2,2	293,9	43,3	343,7	1,3	224	2008
ЦЫПЛЯТА, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	100	9,67	15,04	7,35	204,57	0,01	2,0	0,31	3,07	31,27	19,54	100,4	1,04	310	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	3,3	3,9	21	132,9	0,1	0	0	0,7	16,8	5,4	26,5	0,6	203	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	16,2	65,3	0	0	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8	430	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,1	0	0	0,8	6,3	6,7	30,5	1,4		2008
ЙОГУРТ	150	3	2,3	4,5	72	0	1,1	0	0	180	21	142,5	0		2008
Итого за прием пищи:	815	47,47	41,74	104,65	1013,97	0,31	3,5	0,41	6,77	541,67	102,14	651,8	5,14		
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 ИЗ ОВОЩЕЙ	250	3	4,2	10,2	91	0,08	11	0,23	0,2	30	22	53	0,8	95	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	6,3	25,7	174,8	0,2	12,5	0	0,3	42,1	34,9	100,8	1,4	128	2011
КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	3,4	3,5	38,6	200,1	0	0,2	0	0,1	106,3	27,0	92,6	0,9	433	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	45	3	0,4	19,1	91,8	0,1	0	0	1	8,1	8,6	39,2	1,8		2008
БУЛОЧКА ЛАКОМКА	50	4,2	3,4	28,8	161,0	0,1	0	0	0,7	9,3	6,1	33,7	0,4	464	2008
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	75/50	20,1	14,4	8,85	244,5	0,29	19,5	8,37	4,8	21	22,5	346,5	7,5	256	2008
Итого за прием пищи:	950	38,6	32,4	135,05	987,3	0,87	68,3	8,80	7,5	230,9	141,2	691,9	13,8		
Всего за день:		86,07	74,14	239,70	2001,27	1,18	71,8	9,21	14,27	772,57	243,34	1343,7	18,94		

8

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КОТЛЕТА ЛАКОМКА	90	14,2	15,2	12,0	243,0	0,1	0	0	0,3	11,9	23,0	140,7	2,0	474	1997	
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	3,68	14,66	19,66	227,75	0,11	12,9	1,31	3,82	66,75	41,06	93,35	1,77	141	2008	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0,2	27,9	115	0,01	2	0	0,1	7	4	4	1,0	394	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,1	0	0	0,8	6,3	6,7	30,5	1,4		2008	
ФРУКТ СВЕЖИЙ	200	0,8	0,6	20	91,2	0	4	0	0,7	34,2	21,6	28,8	3,6	340	2011	
ПЕЧЕНЬЕ КУРАБЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0	0	0	0	8,7	6	27	0,6		2008	
Итого за прием пищи:	735	23,48	34,06	116,66	873,45	0,32	18,9	1,31	5,72	134,85	102,36	324,35	10,37			
Обед																
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,6	5,1	6,9	80	0,03	39	0,04	2,4	52	15	27	0,7	35	2008	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	16,9	39,5	18,5	498,5	0,4	9,5	0	2,3	20,1	45,3	202,5	2,6	258	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,3	0	16,4	67,8	0	1,2	0	0	16,1	7,0	9,7	0,9	431	2008	
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ПОВИДЛОМ	50	2,28	1,0	29,98	137,76	0,04	0	0,01	0,33	8,37	5,09	23,05	0,47	451	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4		2008	
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	2,7	4,8	14,4	113,0	0	0,6	0,2	0,3	23,6	8,6	36,6	0,6	106	2008	
Итого за прием пищи:	860	27,78	50,9	111,58	1019,46	0,57	50,3	0,25	6,63	130,97	92,39	351,05	7,67			
Всего за день:		51,26	84,96	228,24	1892,91	0,89	69,2	1,56	12,35	265,82	194,75	675,40	18,04			

9

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	220	5,54	8,95	30,67	225,78	0,06	1,42	0,06	0,71	151,94	32,66	150,52	1,42	189	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	6,44	12,44	10,58	187,33	0,03	0	0,11	0,57	193,05	10,01	122,98	0,43	3	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,1	0	0	0,8	6,3	6,7	30,5	1,4		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	16,2	65,3	0	0	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8	430	2008
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0	0	0	0	8,7	6	27	0,6		2008
Итого за прием пищи:	535	16,78	24,59	94,55	674,91	0,19	1,42	0,17	2,08	373,39	61,57	339,20	4,65		
Обед															
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	100	0,9	5,2	7,7	81,3	0	2,8	1	2,7	30,5	21,2	30,6	1,3	40	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И СМЕТАНОЙ	250/5	9,1	11,3	9,1	178,4	0	12,4	0,2	0,4	49,5	27,9	105,9	1,9	84	2008
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,4	5,5	46,6	252,9	0,1	0	0	0,4	11,2	29,6	89,7	0,6	325	2008
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	150	23,3	30,2	10,2	406,9	0,1	2,9	0	5,9	20,6	30,4	207,7	3,2	259	2008
СМЕТАНА	10	0,3	1,9	0,3	20	0	0	0	0	7,3	0,6	4,8	0		2012
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8	442	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4		2008
ФРУКТ	200	0,8	0,8	19	91,2	0,1	8	0	1,3	28,8	14,4	19,8	4	340	2011
Итого за прием пищи:	975	39,4	50,1	91,5	986,2	0,32	30,1	1,2	11,8	161,5	113,9	435,0	15,6		
Всего за день:		56,18	74,69	186,05	1661,11	0,51	31,52	1,37	13,88	534,89	175,47	774,20	20,25		

10

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	150	22,5	15	35,25	366	0,09	0	0,15	0,9	198	34,5	285	1,65	225	2008
ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ	90	17,82	20,7	7,38	289,8	0,09	0	0,02	4,86	16,2	28,8	185,4	3,6	271	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,32	5,52	45,24	247,2	0,04	0	0,04	0,36	13,2	31,2	93,6	0,72	323	2008
-	100	0,9	6,1	2,5	68,6	0	16,0	0	2,5	27,3	11,1	35,9	0,8	31	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	16,2	65,3	0	0	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8	430	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,1	0	0	0,8	6,3	6,7	30,5	1,4		2008
ЙОГУРТ	150	3	2,3	4,5	72	0	1,1	0	0	180	21	142,5	0		2008
Итого за прием пищи:	905	51,04	49,92	125,87	1180,3	0,32	17,1	0,21	9,42	454,4	139,5	781,1	8,97		
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 КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ	250	3,7	2,8	19,6	119	0,1	8	0,2	0,3	25	27	88	1,1	98	2008
СМЕТАНА	10	0,3	1,9	0,3	20	0	0	0	0	7,3	0,6	4,8	0		2012
РЫБА, ТУШЕННАЯ	100	13,3	8,1	4,1	143	0,12	3	0,32	2,6	22	28	141	0,7	231	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,72	6,48	24,36	169,2	0,17	6	0,05	0,24	56,4	34,8	102	1,32	335	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,2	0,2	27,9	115	0,01	2	0	0,1	7	4	4	1,0	394	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4		2008
ВАФЛИ	30	0,8	1	23,2	106,2	0	0	0	0	4,8	3	10,8	0,5		2008
Итого за прием пищи:	930	26,82	21,08	127,36	808,7	0,50	29	0,57	4,64	156,2	122,7	444,6	8,02		
Всего за день:		77,86	71,00	253,23	1989,0	0,82	46,1	0,78	14,06	610,6	262,2	1225,7	16,99		

11

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Угледо- ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	6,44	12,44	10,58	187,33	0,03	0	0,11	0,57	193,05	10,01	122,98	0,43	3	2008
КУРОЧКА РЯБА	100	18	22,0	0	271,1	0,1	0,8	0	3,1	12,6	17	143,7	1,2	310	2008
РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	4,4	5,5	46,6	252,9	0,1	0	0	0,4	11,2	29,6	89,7	0,6	325	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0,9	4,9	3,6	61	0,01	1	0,15	0,1	4	5	10	0,2	364	2008
КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	3,6	3,6	39,7	206,5	0	0,2	0	0,1	111,7	27,6	96,5	0,9	433	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,1	0	0	0,8	6,3	6,7	30,5	1,4		2008
Итого за прием пищи:	620	35,64	48,74	115,28	1050,23	0,34	2,0	0,26	5,07	338,85	95,91	493,38	4,73		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	100	1,1	10,1	3,6	106	0,05	58	0,16	5,1	20	15	22	0,9	25	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	12,9	10,7	19,1	225,1	0,3	5,0	0,2	2,3	40,3	40,1	140,0	2,9	99	2008
СМЕТАНА	10	0,3	1,9	0,3	20	0	0	0	0	7,3	0,6	4,8	0		2012
ПЛОВ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	200	20,7	28,3	35,7	479,4	0,1	1,8	0,3	5,0	25,8	43,3	220,3	2,2	311	2008
НЕКТАР	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	442	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4		2008
ФРУКТ СВЕЖИЙ	200	2,9	1	40,7	186,2	0,1	8	0,1	0	14,4	75,6	50,4	1,1	340	2011
Итого за прием пищи:	1020	42,9	52,7	145,0	1225,1	0,65	76,8	0,76	13,7	132,6	194,0	503,7	12,3		
Всего за день:			78,54	101,44	260,28	2275,33	0,99	78,8	1,02	18,77	471,45	289,91	997,08	17,03	

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	862.0	930.1	2,856.3	23,441.4	10.5	864.6	19.9	165.5	6,286.3	2,858.9	12,050.7	207.8
Среднее значение за период	71,83	77,51	238,02	1953,45	0,87	72,05	1,66	13,79	523,86	238,24	1004,22	17,31
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от	14,71	35,71	49,58									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11 лет	696	990