



Утверждаю:
Е.Л.Чумак

Директор МАОУ СОШ №2
документ 2024 г

Приложение №8 к СанПин 2.3./2.4.3590-20

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

возрастная категория 12-18 лет

1 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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Обед																					
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/12/10	5.4	8.0	8.9	130.4	0.06	12.27	0.22	1.52	0.00	0.07	53.32	24.50	74.72	1.37	377.55	6.08	0.02	0.00	88	2011
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ С МАСЛОМ	200/10	5.7	12.3	33.1	267.4	0.06	0.68	0.07	0.35	0.15	0.18	148.60	30.30	147.59	0.43	221.39	12.12	0.01	0.00	182	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.0	3.1	27.3	150.0	0.03	0.52	0.02	0.00	0.00	0.13	113.03	14.38	88.27	0.20	170.73	9.00	0.00	0.00	382	2011
СЛОЙКА С ШОКОЛАДНОЙ НАЧИНКОЙ	70	6.7	10.9	47.5	251.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	003	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	0.02	1.60	0.00	0.00	0.00	0.02	12.60	7.20	12.60	2.52	240.00	2.00	0.00	0.00	389	2011
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	4.2	0.5	24.5	88.9	0.07	0.00	0.00	1.32	0.00	0.03	10.08	19.44	48.60	1.44	74.00	2.24	0.00	0.00	01	2008
Итого за прием пищи:	992	26.0	35.0	160.9	971.3	0.24	15.07	0.31	3.19	0.15	0.43	337.63	95.82	371.78	5.96	1 083.67	31.44	0.03	0.00		
Обед 2 вариант																					
САЛАТ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	60	1.0	3.1	5.5	54.9	0.04	3.90	0.38	1.51	0.00	0.03	17.64	14.56	29.50	0.51	187.50	2.05	0.02	0.00	20	2004
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/12/10	5.4	8.0	8.9	130.4	0.06	12.27	0.22	1.52	0.00	0.07	53.32	24.50	74.72	1.37	377.55	6.08	0.02	0.00	88	2011
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100/60	26.7	15.1	3.9	290.3	0.30	20.27	9.28	4.87	0.00	2.29	30.28	25.04	386.00	8.48	466.37	11.09	0.28	0.05	255	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.8	5.8	43.1	252.3	0.08	0.00	0.03	1.46	0.09	0.03	30.04	12.67	50.96	1.17	79.66	0.95	0.01	0.01	202.1	2011
КОМПОТ ИЗ ЯГОД	200	0.1	0.1	20.4	85.6	0.00	1.80	0.00	0.00	0.00	0.01	11.15	5.61	2.97	0.16	36.82	0.00	0.00	0.00	375	2011
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	2.1	0.3	12.3	44.4	0.03	0.00	0.00	0.66	0.00	0.01	5.04	9.72	24.30	0.72	37.00	1.12	0.00	0.00	01	2008
ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	20	1.5	0.2	9.0	41.1	0.03	0.00	0.00	0.44	0.00	0.01	3.24	3.42	15.66	0.72	27.20	1.12	0.00	0.00	01	2008
Итого за прием пищи:	912	43.6	32.6	103.1	899.0	0.54	38.24	9.91	10.46	0.09	2.45	150.71	95.52	584.11	13.13	1 212.10	22.41	0.33	0.06		
Всего за день:		69.6	67.6	264.0	1 870.3	0.78	53.31	10.22	13.65	0.24	2.88	488.34	191.34	955.89	19.09	2 295.77	53.85	0.36	0.06		

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Обед																					
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4.7	6.1	0.0	75.0	0.01	0.56	0.05	0.06	0.00	0.08	196.00	10.00	116.00	0.14	19.00	0.00	0.01	0.00	15	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250/17	5.9	6.0	17.5	147.9	0.11	8.83	0.21	1.38	0.03	0.10	31.05	31.24	96.04	1.60	676.11	7.53	0.02	0.00	104	2011
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ НАТУРАЛЬНЫЕ С МАСЛОМ	100/5	19.7	19.9	9.2	293.8	0.17	1.15	0.06	4.43	0.16	0.16	50.64	38.99	220.66	1.72	381.13	45.13	0.34	0.04	235/1	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3.8	6.5	25.7	177.2	0.15	12.46	0.04	0.29	0.09	0.13	53.55	36.65	105.14	1.45	917.05	10.25	0.00	0.00	312	2011
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.7	0.3	28.7	132.5	0.01	88.01	0.16	0.00	0.00	0.05	19.26	4.86	3.06	0.54	11.20	0.00	0.00	0.00	388	2011
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	4.2	0.5	24.5	88.9	0.07	0.00	0.00	1.32	0.00	0.03	10.08	19.44	48.60	1.44	74.00	2.24	0.00	0.00	01	2008
Итого за прием пищи:	812	39.0	39.3	105.6	915.3	0.52	111.01	0.52	7.48	0.28	0.55	360.58	141.18	589.50	6.89	2 078.49	65.15	0.37	0.04		
Обед 2 вариант																					
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ОГУРЦАМИ	60	1.0	2.6	7.6	57.9	0.04	5.99	0.02	1.11	0.00	0.04	12.96	11.68	29.28	0.56	284.18	2.55	0.01	0.00	23	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250/17	5.9	6.0	17.5	147.9	0.11	8.83	0.21	1.38	0.03	0.10	31.05	31.24	96.04	1.60	676.11	7.53	0.02	0.00	104	2011
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	14.8	15.2	3.4	209.9	0.04	0.94	0.01	1.76	0.00	0.09	16.51	17.35	129.64	1.94	305.27	6.31	0.04	0.00	437	2004
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4.1	5.3	17.4	136.1	0.06	37.92	0.11	0.32	0.09	0.08	98.48	33.52	68.00	2.06	426.28	6.83	0.02	0.00	321	2011
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	200	0.3	0.1	26.0	107.5	0.01	8.40	0.00	0.08	0.00	0.01	17.01	5.40	7.25	0.09	70.11	0.70	0.01	0.00	346	2011
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	2.1	0.3	12.3	44.4	0.03	0.00	0.00	0.66	0.00	0.01	5.04	9.72	24.30	0.72	37.00	1.12	0.00	0.00	01	2008
ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	20	1.5	0.2	9.0	41.1	0.03	0.00	0.00	0.44	0.00	0.01	3.24	3.42	15.66	0.72	27.20	1.12	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	847	29.7	29.7	93.2	744.8	0.32	62.08	0.35	5.75	0.12	0.34	184.29	112.33	370.17	7.69	1 826.15	26.16	0.10	0.00		
Всего за день:		68.7	69.0	198.8	1 660.1	0.84	173.09	0.87	13.23	0.40	0.89	544.87	253.51	959.67	14.58	3 904.64	91.31	0.47	0.04		

3 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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Обед																					
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СВИНИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/12/10	4.8	11.5	12.3	173.1	0.11	8.21	0.23	1.47	0.00	0.07	56.41	28.08	76.75	1.46	401.85	7.70	0.02	0.00	82	2011
КОЛБАСКИ "ВИТАМИННЫЕ" С МАСЛОМ	100/5	20.3	11.4	3.4	198.3	0.07	0.89	0.25	2.45	0.08	0.15	34.05	23.25	166.05	1.76	227.43	6.95	0.00	0.00	64	2006
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	10.1	7.7	45.6	291.3	0.27	0.00	0.03	5.61	0.09	0.14	23.76	149.29	222.12	5.22	313.80	2.71	0.02	0.00	171.1	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3.0	3.1	19.5	118.7	0.03	0.56	0.02	0.00	0.00	0.14	116.95	17.50	88.42	0.83	171.56	9.00	0.00	0.00	378	2011
ФРУКТЫ (мандарины)	100	0.8	0.2	7.3	36.9	0.05	15.20	0.01	0.20	0.00	0.03	31.50	9.90	15.30	0.09	155.00	0.00	0.14	0.00	03	2004
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	4.2	0.5	24.5	88.9	0.07	0.00	0.00	1.32	0.00	0.03	10.08	19.44	48.60	1.44	74.00	2.24	0.00	0.00	01	2008
Итого за прием пищи:	897	43.2	34.4	112.6	907.2	0.60	24.86	0.54	11.05	0.17	0.56	272.75	247.46	617.24	10.80	1 343.64	28.60	0.18	0.00		
Обед 2 вариант																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	50	0.5	2.6	1.9	34.3	0.03	12.52	0.08	1.24	0.00	0.02	9.60	10.07	13.39	0.51	142.48	0.97	0.00	0.00	19	2004
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СВИНИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/12/10	4.8	11.5	12.3	173.1	0.11	8.21	0.23	1.47	0.00	0.07	56.41	28.08	76.75	1.46	401.85	7.70	0.02	0.00	82	2011
КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ" С МАСЛОМ	100/5	21.9	15.9	5.6	253.0	0.12	1.05	0.08	2.41	0.08	0.14	33.11	27.77	186.31	2.23	262.62	6.69	0.00	0.00	798	2011
РИС ОТВАРНОЙ	180	4.4	7.1	46.6	268.1	0.04	0.00	0.04	0.47	0.12	0.03	24.55	32.86	89.39	0.62	67.27	0.91	0.03	0.01	304	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0.2	0.2	27.0	111.1	0.01	1.68	0.00	0.25	0.00	0.01	13.16	4.43	3.96	0.79	112.44	0.80	0.00	0.00	342.1	2011
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБСГАЩЕННЫЙ	20	2.1	0.3	12.3	44.4	0.03	0.00	0.00	0.66	0.00	0.01	5.04	9.72	24.30	0.72	37.00	1.12	0.00	0.00	01	2008
ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	20	1.5	0.2	9.0	41.1	0.03	0.00	0.00	0.44	0.00	0.01	3.24	3.42	15.66	0.72	27.20	1.12	0.00	0.00	01	2008
Итого за прием пищи:	847	35.4	37.8	114.7	925.1	0.37	23.46	0.43	6.94	0.20	0.29	145.11	116.35	409.76	7.05	1 050.86	19.31	0.05	0.01		
Всего за день:		78.6	72.2	227.3	1 832.3	0.97	48.32	0.97	17.99	0.37	0.85	417.86	363.81	1 027.00	17.85	2 394.50	47.91	0.23	0.01		

4 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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Обед																					
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/12/10	5.9	10.1	16.8	183.0	0.09	6.97	0.22	2.55	0.00	0.09	42.00	29.77	100.14	1.48	561.73	6.68	0.02	0.00	96	2011
ЦЫПЛЕНОК - БРОЙЛЕР ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	100/5	26.0	26.3	0.4	343.0	0.10	1.31	0.08	0.55	0.08	0.19	26.28	25.36	210.13	1.77	345.46	5.84	0.17	0.00	288	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4.1	5.3	17.4	136.1	0.06	37.92	0.11	0.32	0.09	0.08	98.48	33.52	68.00	2.06	426.28	6.83	0.02	0.00	321	2011
КИСЕЛЬ ДЕТСКИЙ "ВИТОШКА"	200	0.0	0.0	22.8	92.2	0.23	8.04	0.10	2.35	1.68	0.29	7.29	1.62	0.00	0.00	0.54	0.00	0.00	0.00	82	2003
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	4.2	0.5	24.5	88.9	0.07	0.00	0.00	1.32	0.00	0.03	10.08	19.44	48.60	1.44	74.00	2.24	0.00	0.00	01	2008
Итого за прием пищи:	797	40.2	42.2	81.9	843.2	0.55	54.24	0.51	7.09	1.85	0.68	184.13	109.71	426.87	6.75	1408.01	21.59	0.21	0.00		
Обед 2 вариант																					
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1.6	7.2	8.4	105.4	0.05	6.52	0.31	3.28	0.00	0.04	28.83	20.96	45.63	0.90	278.95	3.57	0.02	0.00	67	2011
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/12/10	5.9	10.1	16.8	183.0	0.09	6.97	0.22	2.55	0.00	0.09	42.00	29.77	100.14	1.48	561.73	6.68	0.02	0.00	96	2011
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	80/50	20.9	17.4	6.5	266.2	0.16	0.39	0.06	2.20	0.06	0.15	55.37	29.65	199.01	0.68	349.43	49.26	0.38	0.04	232/330	2011
КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ	180	3.7	4.3	30.1	173.9	0.17	15.20	0.01	1.07	0.03	0.11	20.62	39.53	100.20	1.74	1079.59	9.50	0.00	0.00	310	2011
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0.4	0.1	32.1	131.9	0.02	0.01	0.00	0.00	0.00	0.01	22.86	9.36	23.22	0.54	167.20	0.00	0.00	0.00	349	2011
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	2.1	0.3	12.3	44.4	0.03	0.00	0.00	0.66	0.00	0.01	5.04	9.72	24.30	0.72	37.00	1.12	0.00	0.00	01	2008
ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	20	1.5	0.2	9.0	41.1	0.03	0.00	0.00	0.44	0.00	0.01	3.24	3.42	15.66	0.72	27.20	1.12	0.00	0.00	01	2008
Итого за прием пищи:	922	36.1	39.6	115.2	945.9	0.55	29.09	0.60	10.20	0.09	0.42	177.96	142.41	508.16	6.78	2501.10	71.25	0.42	0.04		
Всего за день:		76.3	81.8	197.1	1789.1	1.10	83.33	1.11	17.29	1.94	1.10	362.09	252.12	935.03	13.53	3909.11	92.84	0.63	0.04		

5 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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С ЦЫПЛЕНКОМ БРОЙЛЕРОМ	250/12	7.3	6.7	20.2	170.6	0.11	6.96	0.21	1.49	0.00	0.09	33.54	28.06	94.27	1.38	536.39	5.68	0.04	0.00	103	2011
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	190/30	36.4	23.1	45.5	542.8	0.08	0.49	0.11	1.59	0.13	0.47	350.40	46.51	405.68	0.93	350.90	3.85	0.06	0.05	223	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.1	3.1	25.5	143.1	0.04	0.52	0.02	0.00	0.00	0.13	116.14	17.82	90.53	0.28	160.58	9.00	0.00	0.00	379	2011
БАТОН	30	2.2	0.9	14.6	75.4	0.04	0.00	0.00	0.75	0.00	0.01	5.94	8.91	22.95	0.54	39.30	1.08	0.00	0.00	02	2008
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	4.2	0.5	24.5	88.9	0.07	0.00	0.00	1.32	0.00	0.03	10.08	19.44	48.60	1.44	74.00	2.24	0.00	0.00	01	2008
Итого за прием пищи:	752	53.2	34.3	130.3	1 020.8	0.34	7.97	0.34	5.15	0.13	0.73	516.10	120.74	662.03	4.57	1 161.17	21.85	0.10	0.05		
Обед 2 вариант																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	80	0.6	4.1	2.0	47.0	0.02	8.20	0.01	1.76	0.00	0.03	21.90	11.28	33.41	0.80	110.74	2.30	0.00	0.00	16	2004
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С ЦЫПЛЕНКОМ БРОЙЛЕРОМ	250/12	7.3	6.7	20.2	170.6	0.11	6.96	0.21	1.49	0.00	0.09	33.54	28.06	94.27	1.38	536.39	5.68	0.04	0.00	103	2011
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ (ОСОБЫЕ) С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	100/5	16.7	24.7	16.4	342.2	0.16	0.22	0.02	2.65	0.08	0.11	29.54	34.09	173.64	2.96	327.80	6.73	0.03	0.00	269	2011
БОБОВЫЕ ОТВАРНЫЕ	180	18.8	6.3	39.2	289.3	0.51	0.00	0.03	7.78	0.09	0.11	79.74	68.62	172.49	5.33	615.71	4.28	0.02	0.00	200	2011
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.7	0.3	28.7	132.5	0.01	88.01	0.16	0.00	0.00	0.05	19.26	4.86	3.06	0.54	11.20	0.00	0.00	0.00	388	2011
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	2.1	0.3	12.3	44.4	0.03	0.00	0.00	0.66	0.00	0.01	5.04	9.72	24.30	0.72	37.00	1.12	0.00	0.00	01	2008
ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	20	1.5	0.2	9.0	41.1	0.03	0.00	0.00	0.44	0.00	0.01	3.24	3.42	15.66	0.72	27.20	1.12	0.00	0.00	01	2008
Итого за прием пищи:	867	47.7	42.6	127.8	1 067.1	0.87	103.39	0.43	14.78	0.17	0.41	192.26	160.05	516.83	12.45	1 666.04	21.23	0.09	0.00		
Всего за день:		100.9	76.9	258.1	2 087.9	1.21	111.36	0.77	19.93	0.30	1.14	708.36	280.79	1 178.86	17.02	2 827.21	43.08	0.19	0.05		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Обед																					
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.00	0.00	0.07	0.22	0.15	0.01	1.20	0.00	1.90	0.02	1.50	0.00	0.00	0.00	14	2011
УХА РЫБАЦКАЯ	250	6.4	3.8	12.9	111.9	0.11	6.75	0.02	0.16	0.04	0.08	26.10	25.59	90.20	0.96	531.02	16.10	0.10	0.01	77	2012
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ С МАСЛОМ	200/10	7.0	12.8	32.1	272.8	0.13	0.68	0.07	0.99	0.15	0.18	153.68	39.12	169.78	0.96	254.36	13.04	0.01	0.00	182	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.0	3.1	27.3	150.0	0.03	0.52	0.02	0.00	0.00	0.13	113.03	14.38	88.27	0.20	170.73	9.00	0.00	0.00	382	2011
ТУРБИНКА ПЕСОЧНАЯ	100	9.0	20.6	41.8	419.0	0.08	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	15.30	2.70	45.00	0.90	58.00	0.00	0.00	0.00	111	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	0.02	1.60	0.00	0.00	0.00	0.02	12.60	7.20	12.60	2.52	240.00	2.00	0.00	0.00	389	2011
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	4.2	0.5	24.5	88.9	0.07	0.00	0.00	1.32	0.00	0.03	10.08	19.44	48.60	1.44	74.00	2.24	0.00	0.00	01	2008
Итого за прием пищи:	1010	30.7	49.3	158.3	1 200.8	0.44	9.55	0.18	2.69	0.34	0.48	331.99	108.43	456.35	7.00	1 329.61	42.38	0.11	0.01		
Обед 2 вариант																					
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ	100	1.8	5.2	8.0	86.2	0.07	8.09	0.63	2.61	0.00	0.05	29.46	23.53	52.53	0.90	253.69	3.15	0.02	0.00	39	2011
УХА РЫБАЦКАЯ	250	6.4	3.8	12.9	111.9	0.11	6.75	0.02	0.16	0.04	0.08	26.10	25.59	90.20	0.96	531.02	16.10	0.10	0.01	77	2012
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ С МАСЛОМ	120/5	16.4	27.4	15.4	359.0	0.16	0.11	0.03	3.51	0.11	0.11	24.10	30.51	164.31	2.75	314.54	7.09	0.03	0.00	271	2011
РИС ОТВАРНОЙ	180	4.4	7.1	46.6	268.1	0.04	0.00	0.04	0.47	0.12	0.03	24.55	32.86	89.39	0.62	67.27	0.91	0.03	0.01	304	2011
НАПИТОК "ВИТОШКА"	200	0.0	0.0	18.8	75.7	0.23	8.00	0.10	2.34	1.68	0.29	8.10	1.80	0.00	0.00	0.62	0.00	0.00	0.00	81/1	2003
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	2.1	0.3	12.3	44.4	0.03	0.00	0.00	0.66	0.00	0.01	5.04	9.72	24.30	0.72	37.00	1.12	0.00	0.00	01	2008
ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	20	1.5	0.2	9.0	41.1	0.03	0.00	0.00	0.44	0.00	0.01	3.24	3.42	15.66	0.72	27.20	1.12	0.00	0.00	01	2008
Итого за прием пищи:	895	32.6	44.0	123.0	986.4	0.67	22.95	0.82	10.19	1.95	0.58	120.59	127.43	436.39	6.67	1 231.34	29.49	0.18	0.02		
Всего за день:		63.3	93.3	281.3	2 187.2	1.11	32.50	1.00	12.88	2.29	1.06	452.58	235.86	892.74	13.67	2 560.95	71.87	0.29	0.03		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Обед																					
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И СЫРОМ	60	7.0	15.0	15.1	225.3	0.05	0.22	0.10	1.03	0.15	0.08	174.40	17.90	120.20	0.73	59.80	1.08	0.01	0.00	7	2011
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПой С ЦЫПЛЕНОМ БРОЙЛЕРОМ И СМЕТАНОЙ	250/12/10	6.5	9.0	10.6	150.0	0.07	8.37	0.23	1.59	0.00	0.07	49.83	25.19	84.01	1.17	317.11	5.06	0.04	0.00	98	2011
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100/50	25.4	12.8	4.5	234.3	0.20	1.85	0.41	2.27	0.00	0.19	41.14	43.28	241.97	1.04	504.05	64.00	0.49	0.05	229	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3.8	6.5	25.7	177.2	0.15	12.46	0.04	0.29	0.09	0.13	53.55	36.65	105.14	1.45	917.05	10.25	0.00	0.00	312	2011
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.7	0.3	24.4	103.0	0.01	200.00	0.16	0.00	0.00	0.00	13.00	3.00	3.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	441	2008
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	4.2	0.5	24.5	88.9	0.07	0.00	0.00	1.32	0.00	0.03	10.08	19.44	48.60	1.44	74.00	2.24	0.00	0.00	01	2008
Итого за прием пищи:	902	47.6	44.1	104.8	978.7	0.55	222.90	0.94	6.50	0.24	0.50	342.00	145.46	602.92	6.83	1 872.01	82.63	0.54	0.05		
Обед 2 вариант																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	80	0.6	4.1	2.0	47.0	0.02	8.33	0.02	1.76	0.00	0.03	22.22	11.37	33.53	0.81	111.33	2.30	0.00	0.00	16	2004
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПой С ЦЫПЛЕНОМ БРОЙЛЕРОМ И СМЕТАНОЙ	250/12/10	6.5	9.0	10.6	150.0	0.07	8.37	0.23	1.59	0.00	0.07	49.83	25.19	84.01	1.17	317.11	5.06	0.04	0.00	98	2011
ЦЫПЛЕНОК - БРОЙЛЕР ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	100/5	26.0	26.3	0.4	343.0	0.10	1.31	0.08	0.55	0.08	0.19	26.28	25.36	210.13	1.77	345.46	5.84	0.17	0.00	288	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	10.1	7.7	45.6	291.3	0.27	0.00	0.03	5.61	0.09	0.14	23.76	149.29	222.12	5.22	313.80	2.71	0.02	0.00	171.1	2011
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0.4	0.1	32.1	131.9	0.02	0.01	0.00	0.00	0.00	0.01	22.86	9.36	23.22	0.54	167.20	0.00	0.00	0.00	349	2011
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	2.1	0.3	12.3	44.4	0.03	0.00	0.00	0.66	0.00	0.01	5.04	9.72	24.30	0.72	37.00	1.12	0.00	0.00	01	2008
ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	20	1.5	0.2	9.0	41.1	0.03	0.00	0.00	0.44	0.00	0.01	3.24	3.42	15.66	0.72	27.20	1.12	0.00	0.00	01	2008
Итого за прием пищи:	877	47.2	47.7	112.0	1 048.7	0.54	18.02	0.36	10.61	0.17	0.46	153.23	233.71	612.97	10.95	1 319.10	18.15	0.23	0.00		
Всего за день:		94.8	91.8	216.8	2 027.4	1.09	240.92	1.30	17.11	0.41	0.96	495.23	379.17	1 215.89	17.78	3 191.11	100.78	0.77	0.05		

8 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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Обед																					
СУП- ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ГРЕНКАМИ	250/10	5.2	5.8	30.3	183.1	0.13	7.90	0.13	0.78	0.08	0.12	70.02	36.68	110.26	1.64	631.47	9.45	0.01	0.00	79	2012
КОТЛЕТЫ "СОЧНЫЕ"	100	19.1	23.8	5.6	313.5	0.23	0.76	0.03	2.22	0.00	0.13	29.22	28.97	178.63	2.19	298.27	6.93	0.00	0.00	798	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4.1	5.2	17.4	135.5	0.06	37.93	0.11	0.32	0.09	0.08	98.49	33.53	68.02	2.06	426.35	6.83	0.02	0.00	321	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.2	0.0	14.9	60.5	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.01	13.00	5.80	7.42	0.74	25.86	0.00	0.00	0.00	376	2011
ФРУКТЫ (яблоко)	160	0.6	0.6	15.2	72.9	0.04	6.40	0.01	1.01	0.00	0.03	23.04	11.52	15.84	3.17	444.80	3.20	0.01	0.00	03	2004
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	4.2	0.5	24.5	88.9	0.07	0.00	0.00	1.32	0.00	0.03	10.08	19.44	48.60	1.44	74.00	2.24	0.00	0.00	01	2008
Итого за прием пищи:	955	33.4	35.9	107.9	854.4	0.53	53.03	0.28	5.65	0.17	0.40	243.85	135.94	428.77	11.24	1900.75	28.65	0.04	0.00		
Обед 2 вариант																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	1.6	4.2	8.1	76.9	0.04	5.34	0.00	2.17	0.00	0.03	25.91	16.96	38.65	1.25	230.42	4.08	0.01	0.00	53	2011
СУП- ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ГРЕНКАМИ	250/10	5.2	5.8	30.3	183.1	0.13	7.90	0.13	0.78	0.08	0.12	70.02	36.68	110.26	1.64	631.47	9.45	0.01	0.00	79	2012
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	110	17.7	18.8	3.4	253.8	0.05	0.94	0.01	2.35	0.00	0.11	14.38	19.92	152.71	2.25	356.55	7.44	0.05	0.00	437	2004
КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕНИЧНАЯ	180	8.1	5.9	47.5	275.5	0.16	0.00	0.03	0.14	0.09	0.07	35.80	40.29	170.90	2.89	167.04	0.00	0.00	0.05	171.4	2011
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	200	0.3	0.1	26.0	107.5	0.01	8.40	0.00	0.08	0.00	0.01	17.01	5.40	7.25	0.09	70.11	0.70	0.01	0.00	346	2011
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	2.1	0.3	12.3	44.4	0.03	0.00	0.00	0.66	0.00	0.01	5.04	9.72	24.30	0.72	37.00	1.12	0.00	0.00	01	2008
ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	20	1.5	0.2	9.0	41.1	0.03	0.00	0.00	0.44	0.00	0.01	3.24	3.42	15.66	0.72	27.20	1.12	0.00	0.00	01	2008
Итого за прием пищи:	890	36.5	35.3	136.6	982.3	0.45	22.58	0.17	6.62	0.17	0.36	171.40	132.39	519.73	9.56	1519.79	23.91	0.08	0.05		
Всего за день:		69.9	71.2	244.5	1836.7	0.98	75.61	0.45	12.27	0.34	0.76	415.25	268.33	948.50	20.80	3420.54	52.56	0.12	0.05		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Угледо-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Обед																					
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СВИНИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/12/10	4.9	11.6	11.2	169.6	0.13	8.69	0.22	1.50	0.00	0.08	45.58	26.27	79.38	1.21	437.55	6.14	0.01	0.00	99	2011
ОМЛЕТ С СЫРОМ С МАСЛОМ	170/5	19.5	26.2	2.7	326.2	0.07	0.45	0.35	3.48	2.51	0.53	273.30	25.56	321.31	2.68	236.21	25.91	0.06	0.03	211	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.1	3.1	25.5	143.1	0.04	0.52	0.02	0.00	0.00	0.13	115.73	17.73	90.53	0.28	160.55	9.00	0.00	0.00	379	2011
ФРУКТЫ (мандарины)	120	0.9	0.2	8.7	44.2	0.05	18.24	0.01	0.24	0.00	0.03	37.80	11.88	18.36	0.11	186.00	0.00	0.16	0.00	03	2004
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	4.2	0.5	24.5	88.9	0.07	0.00	0.00	1.32	0.00	0.03	10.08	19.44	48.60	1.44	74.00	2.24	0.00	0.00	01	2008
Итого за прием пищи:	807	32.6	41.6	72.6	772.0	0.36	27.90	0.60	6.54	2.51	0.80	482.49	100.88	558.18	5.72	1094.31	43.29	0.23	0.03		
Обед 2 вариант																					
САЛАТ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННЫХ ОГУРЦОВ	60	0.5	3.1	1.0	34.6	0.01	3.27	0.00	1.26	0.00	0.01	16.43	8.46	14.69	0.37	83.05	0.00	0.00	0.00	16	2004
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СВИНИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/12/10	4.9	11.6	11.2	169.6	0.13	8.69	0.22	1.50	0.00	0.08	45.58	26.27	79.38	1.21	437.55	6.14	0.01	0.00	99	2011
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ С МАСЛОМ	200/5	16.0	22.4	33.5	400.4	0.21	15.44	0.03	4.05	0.08	0.19	34.84	56.52	218.89	3.60	1307.05	14.33	0.04	0.00	478	2004
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	8.46	1.80	0.00	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	349	2011
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	2.1	0.3	12.3	44.4	0.03	0.00	0.00	0.66	0.00	0.01	5.04	9.72	24.30	0.72	37.00	1.12	0.00	0.00	01	2008
ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	20	1.5	0.2	9.0	41.1	0.03	0.00	0.00	0.44	0.00	0.01	3.24	3.42	15.66	0.72	27.20	1.12	0.00	0.00	01	2008
Итого за прием пищи:	777	25.0	37.6	86.4	767.5	0.41	27.41	0.25	7.91	0.08	0.30	113.59	106.19	352.92	6.62	1893.05	22.71	0.05	0.00		
Всего за день:		57.6	79.2	159.0	1539.5	0.77	55.31	0.85	14.45	2.59	1.10	596.08	207.07	911.10	12.34	2987.36	66.00	0.28	0.03		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И СВИНИНОЙ	250/12	8.5	10.0	18.7	199.0	0.24	4.76	0.20	3.22	0.00	0.08	40.40	36.77	104.54	2.20	527.81	5.66	0.01	0.00	102	2011
ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ	260	26.6	28.7	43.6	539.1	0.10	0.82	0.44	5.03	0.00	0.16	33.27	56.74	280.64	3.52	520.35	11.07	0.10	0.01	443	2004
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/5	0.2	0.0	15.1	62.1	0.00	0.84	0.00	0.00	0.00	0.01	14.80	6.34	8.41	0.79	34.01	0.00	0.00	0.00	377	2011
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	4.2	0.5	24.5	88.9	0.07	0.00	0.00	1.32	0.00	0.03	10.08	19.44	48.60	1.44	74.00	2.24	0.00	0.00	01	2008
Итого за прием пищи:	782	39.5	39.2	101.9	889.1	0.41	6.42	0.64	9.57	0.00	0.28	98.55	119.29	442.19	7.95	1 156.17	18.97	0.11	0.01		
Обед 2 вариант																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	60	0.7	3.1	2.2	41.1	0.04	14.94	0.10	1.49	0.00	0.02	11.33	12.04	16.00	0.61	170.62	1.16	0.00	0.00	19	2004
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И СВИНИНОЙ	250/12	8.5	10.0	18.7	199.0	0.24	4.76	0.20	3.22	0.00	0.08	40.40	36.77	104.54	2.20	527.81	5.66	0.01	0.00	102	2011
СУФЛЕ "РЫБКА" С МАСЛОМ	100/5	14.4	19.3	9.3	268.0	0.11	0.67	0.11	1.44	0.45	0.15	38.31	25.10	157.07	0.82	260.50	33.36	0.24	0.03	43	2003
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3.8	6.5	25.7	177.2	0.15	12.46	0.04	0.29	0.09	0.13	53.55	36.65	105.14	1.45	917.05	10.25	0.00	0.00	312	2011
КОМПОТ ИЗ ЯГОД	200	0.1	0.1	20.4	85.6	0.00	1.80	0.00	0.00	0.00	0.01	11.15	5.61	2.97	0.16	36.82	0.00	0.00	0.00	375	2011
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	2.1	0.3	12.3	44.4	0.03	0.00	0.00	0.66	0.00	0.01	5.04	9.72	24.30	0.72	37.00	1.12	0.00	0.00	01	2008
ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	20	1.5	0.2	9.0	41.1	0.03	0.00	0.00	0.44	0.00	0.01	3.24	3.42	15.66	0.72	27.20	1.12	0.00	0.00	01	2008
Итого за прием пищи:	847	31.1	39.5	97.6	856.4	0.60	34.63	0.45	7.54	0.54	0.41	163.02	129.31	425.68	6.68	1 977.00	52.67	0.25	0.03		
Всего за день:		70.6	78.7	199.5	1 745.5	1.01	41.05	1.09	17.11	0.54	0.69	261.57	248.60	867.87	14.63	3 133.17	71.64	0.36	0.04		

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Обед																					
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	25	5.9	7.6	0.0	93.8	0.01	0.70	0.07	0.08	0.00	0.10	245.00	12.50	145.00	0.18	23.75	0.00	0.01	0.01	15	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/12/10	5.4	8.0	8.9	130.4	0.06	12.27	0.22	1.52	0.00	0.07	53.32	24.50	74.72	1.37	377.55	6.08	0.02	0.00	88	2011
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/10	6.4	12.6	32.6	270.1	0.09	0.68	0.07	0.67	0.15	0.18	147.83	34.52	158.01	0.67	237.78	12.58	0.01	0.00	182	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.0	3.1	27.3	150.0	0.03	0.52	0.02	0.00	0.00	0.13	113.03	14.38	88.27	0.20	170.73	9.00	0.00	0.00	382	2011
КОКТЕЙЛЬ МОЛОЧНЫЙ	200	5.0	4.3	30.3	179.1	0.05	0.40	0.13	0.02	0.00	0.00	121.86	31.86	105.12	1.71	0.00	0.00	0.00	0.00	402	2008
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	4.2	0.5	24.5	88.9	0.07	0.00	0.00	1.32	0.00	0.03	10.08	19.44	48.60	1.44	74.00	2.24	0.00	0.00	01	2008
Итого за прием пищи:	947	29.9	36.1	123.6	912.3	0.31	14.57	0.51	3.61	0.15	0.51	691.12	137.20	619.72	5.57	883.81	29.90	0.04	0.01		
Обед 2 вариант																					
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СЕЛЬДЬЮ	100	5.1	7.8	13.0	143.3	0.09	7.27	0.01	1.81	0.00	0.09	26.67	31.78	91.13	1.07	486.46	4.12	0.11	0.01	36	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/12/10	5.4	8.0	8.9	130.4	0.06	12.27	0.22	1.52	0.00	0.07	53.32	24.50	74.72	1.37	377.55	6.08	0.02	0.00	88	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.5	5.8	41.8	246.0	0.08	0.00	0.03	1.42	0.09	0.03	29.71	12.40	49.46	1.14	77.30	0.92	0.01	0.01	309	2011
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ С МАСЛОМ	120/5	16.5	27.5	15.5	360.6	0.17	0.12	0.03	3.50	0.11	0.11	29.86	31.95	165.42	2.77	317.28	7.15	0.03	0.00	271	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0.2	0.2	27.0	111.1	0.01	1.61	0.00	0.25	0.00	0.01	13.16	4.43	3.96	0.79	112.44	0.80	0.00	0.00	342.1	2011
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	2.1	0.3	12.3	44.4	0.03	0.00	0.00	0.66	0.00	0.01	5.04	9.72	24.30	0.72	37.00	1.12	0.00	0.00	01	2008
ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	20	1.5	0.2	9.0	41.1	0.03	0.00	0.00	0.44	0.00	0.01	3.24	3.42	15.66	0.72	27.20	1.12	0.00	0.00	01	2008
Итого за прием пищи:	917	37.3	49.8	127.5	1 076.9	0.47	21.27	0.29	9.60	0.20	0.33	161.00	118.20	424.65	8.58	1 435.23	21.31	0.17	0.02		
Всего за день:		67.2	85.9	251.1	1 989.2	0.78	35.84	0.80	13.21	0.35	0.84	852.12	255.40	1 044.37	14.15	2 319.04	51.21	0.21	0.03		

12 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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Обед																					
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СВИНИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/12/10	4.8	11.5	12.3	173.1	0.11	8.21	0.23	1.47	0.00	0.07	56.41	28.08	76.75	1.46	401.85	7.70	0.02	0.00	82	2011
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	100	17.0	14.9	18.2	260.9	0.16	0.37	0.03	4.79	0.00	0.15	66.92	40.90	196.56	1.85	326.08	36.35	0.26	0.03	234	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3.8	6.5	25.7	177.2	0.15	12.46	0.04	0.29	0.09	0.13	53.55	36.65	105.14	1.45	917.05	10.25	0.00	0.00	312	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.2	0.0	14.9	60.5	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.01	13.00	5.80	7.42	0.74	25.86	0.00	0.00	0.00	376	2011
ФРУКТЫ (банан)	200	2.9	1.0	40.7	186.2	0.06	8.00	0.04	0.00	0.00	0.09	14.40	75.60	50.40	1.08	696.00	0.00	0.00	0.00	03	2004
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	4.2	0.5	24.5	88.9	0.07	0.00	0.00	1.32	0.00	0.03	10.08	19.44	48.60	1.44	74.00	2.24	0.00	0.00	001	2008
Итого за прием пищи:	1007	32.9	34.4	136.3	946.8	0.55	29.08	0.34	7.87	0.09	0.48	214.36	206.47	484.87	8.02	2 440.84	56.54	0.28	0.03		
Обед 2 вариант																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	80	0.9	4.2	3.0	54.8	0.05	19.92	0.13	1.99	0.00	0.03	15.10	16.05	21.33	0.81	227.49	1.55	0.00	0.00	19	2004
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СВИНИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/12/10	4.8	11.5	12.3	173.1	0.11	8.21	0.23	1.47	0.00	0.07	56.41	28.08	76.75	1.46	401.85	7.70	0.02	0.00	82	2011
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ ЦЫПЛЕНКА БРОЙЛЕРА С МАСЛОМ	100/5	19.5	12.4	18.6	250.3	0.10	1.03	0.08	3.40	0.08	0.15	47.00	33.91	187.08	2.63	255.53	7.31	0.00	0.00	498	2004
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	5.5	8.7	17.7	206.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	181	2008
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0.4	0.1	32.1	131.9	0.02	0.01	0.00	0.00	0.00	0.01	22.86	9.36	23.22	0.54	167.20	0.00	0.00	0.00	349	2011
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	2.1	0.3	12.3	44.4	0.03	0.00	0.00	0.66	0.00	0.01	5.04	9.72	24.30	0.72	37.00	1.12	0.00	0.00	01	2008
ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	20	1.5	0.2	9.0	41.1	0.03	0.00	0.00	0.44	0.00	0.01	3.24	3.42	15.66	0.72	27.20	1.12	0.00	0.00	01	2008
Итого за прием пищи:	877	34.7	37.4	105.0	901.6	0.34	29.17	0.44	7.96	0.08	0.28	149.65	100.54	348.34	6.88	1 116.27	18.80	0.02	0.00		
Всего за день:		67.6	71.8	241.3	1 848.4	0.89	58.25	0.78	15.83	0.17	0.76	364.01	307.01	833.21	14.90	3 557.11	75.34	0.30	0.03		

13 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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Обед																					
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.00	0.00	0.07	0.22	0.15	0.01	1.20	0.00	1.90	0.02	1.50	0.00	0.00	0.00	14	2011
СУП- ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ С ГРЕНКАМИ	250/10	4.7	5.6	23.7	153.1	0.09	7.54	0.33	0.80	0.08	0.10	78.57	32.22	93.65	1.44	393.11	7.95	0.01	0.00	79	2012
БИТОЧКИ "АППЕТИТНЫЕ"	100	19.9	22.1	7.3	303.7	0.07	0.40	0.00	2.86	0.00	0.12	25.30	24.67	173.57	2.60	373.72	8.19	0.05	0.00	768	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4.1	5.3	17.4	136.1	0.06	37.92	0.11	0.32	0.09	0.08	98.48	33.52	68.00	2.06	426.28	6.83	0.02	0.00	321	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/5	0.2	0.0	15.1	62.1	0.00	0.84	0.00	0.00	0.00	0.01	14.80	6.34	8.41	0.79	34.01	0.00	0.00	0.00	377	2011
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	4.2	0.5	24.5	88.9	0.07	0.00	0.00	1.32	0.00	0.03	10.08	19.44	48.60	1.44	74.00	2.24	0.00	0.00	01	2008
Итого за прием пищи:	810	33.2	41.8	88.1	818.7	0.29	46.70	0.51	5.52	0.32	0.35	228.43	116.19	394.13	8.35	1302.62	25.21	0.08	0.00		
Обед 2 вариант																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0.8	5.1	2.4	58.7	0.03	10.25	0.02	2.20	0.00	0.04	27.38	14.11	41.78	1.00	138.48	2.88	0.00	0.00	16	2004
СУП- ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ С ГРЕНКАМИ	250/10	4.7	5.6	23.7	153.1	0.09	7.54	0.33	0.80	0.08	0.10	78.57	32.22	93.65	1.44	393.11	7.95	0.01	0.00	79	2012
ЦЫПЛЕНОК - БРОЙЛЕР ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	100/5	26.0	26.3	0.4	343.0	0.10	1.31	0.08	0.55	0.08	0.19	26.28	25.36	210.13	1.77	345.46	5.84	0.17	0.00	288	2011
БОБОВЫЕ ОТВАРНЫЕ	180	18.8	6.3	39.2	289.3	0.51	0.00	0.03	7.78	0.09	0.11	79.74	68.62	172.49	5.33	615.71	4.28	0.02	0.00	200	2011
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.08	0.00	0.00	0.00	0.00	8.46	1.80	0.00	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	349	2011
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	2.1	0.3	12.3	44.4	0.03	0.00	0.00	0.66	0.00	0.01	5.04	9.72	24.30	0.72	37.00	1.12	0.00	0.00	01	2008
ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	20	1.5	0.2	9.0	41.1	0.03	0.00	0.00	0.44	0.00	0.01	3.24	3.42	15.66	0.72	27.20	1.12	0.00	0.00	01	2008
Итого за прием пищи:	885	53.9	43.8	106.4	1007.0	0.79	19.18	0.46	12.43	0.25	0.46	228.71	155.25	558.01	10.98	1558.16	23.19	0.20	0.00		
Всего за день:		87.1	85.6	194.5	1825.7	1.08	65.88	0.97	17.95	0.57	0.81	457.14	271.44	952.14	19.33	2860.78	48.40	0.28	0.00		

14 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Угледы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Обед																					
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2.4	3.0	0.0	37.5	0.00	0.28	0.03	0.03	0.00	0.04	98.00	5.00	58.00	0.07	9.50	0.00	0.00	0.00	15	2011
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ЦЫПЛЕНКОМ БРОЙЛЕРОМ И СМЕТАНОЙ	250/12/10	6.9	11.0	16.8	194.9	0.10	7.17	0.23	2.51	0.00	0.10	43.63	30.59	106.63	1.35	557.10	6.28	0.04	0.00	96	2011
КНЕЛИ ИЗ ФИЛЕ ЦЫПЛЕНКА БРОЙЛЕРА	100	22.8	8.3	7.7	189.4	0.08	1.16	0.12	0.90	0.35	0.20	45.19	24.95	193.60	2.15	260.51	10.41	0.01	0.00	505	2004
РИС ОТВАРНОЙ	180	4.4	7.1	46.6	268.1	0.04	0.00	0.04	0.47	0.12	0.03	24.55	32.86	89.39	0.62	67.27	0.91	0.03	0.01	304	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3.0	3.1	19.5	118.7	0.03	0.56	0.02	0.00	0.00	0.14	116.95	17.50	88.42	0.83	171.56	9.00	0.00	0.00	378	2011
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	4.2	0.5	24.5	88.9	0.07	0.00	0.00	1.32	0.00	0.03	10.08	19.44	48.60	1.44	74.00	2.24	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	802	43.7	33.0	115.1	897.5	0.32	9.17	0.44	5.23	0.47	0.54	338.40	130.34	584.64	6.46	1139.94	28.84	0.08	0.01		
Обед 2 вариант																					
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ (2)	100	3.6	10.2	7.8	137.0	0.06	8.00	0.45	4.60	0.00	0.00	20.00	20.00	46.00	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	30	2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ЦЫПЛЕНКОМ БРОЙЛЕРОМ И СМЕТАНОЙ	250/12/10	6.9	11.0	16.8	194.9	0.10	7.17	0.23	2.51	0.00	0.10	43.63	30.59	106.63	1.35	557.10	6.28	0.04	0.00	96	2011
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	110	26.7	8.5	0.3	183.7	0.20	0.66	0.04	0.01	0.00	0.18	28.99	36.95	244.24	0.79	456.70	67.13	0.52	0.05	227	2011
КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ	180	3.7	4.3	30.0	173.6	0.17	15.17	0.01	1.07	0.03	0.11	20.58	39.45	99.99	1.74	1077.32	9.48	0.00	0.00	310	2011
НАПИТОК "ВИТОШКА"	200	0.0	0.0	18.8	75.7	0.23	8.00	0.10	2.34	1.68	0.29	8.10	1.80	0.00	0.00	0.62	0.00	0.00	0.00	81/1	2003
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	2.1	0.3	12.3	44.4	0.03	0.00	0.00	0.66	0.00	0.01	5.04	9.72	24.30	0.72	37.00	1.12	0.00	0.00	01	2008
ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	20	1.5	0.2	9.0	41.1	0.03	0.00	0.00	0.44	0.00	0.01	3.24	3.42	15.66	0.72	27.20	1.12	0.00	0.00	01	2008
Итого за прием пищи:	902	44.5	34.5	95.0	850.4	0.82	39.00	0.83	11.63	1.71	0.70	129.58	141.93	536.82	6.22	2155.94	85.13	0.56	0.05		
Всего за день:		88.2	67.5	210.1	1747.9	1.14	48.17	1.27	16.86	2.18	1.24	467.98	272.27	1121.46	12.68	3295.88	113.97	0.64	0.06		

15 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Угледо-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Обед																					
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С ЦЫПЛЕНКОМ БРОЙЛЕРОМ	250/12	6.9	9.0	15.2	169.1	0.05	0.95	0.21	2.68	0.00	0.05	31.01	14.53	62.96	0.89	122.74	2.08	0.04	0.00	111	2011
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	180/30	34.4	21.9	43.7	515.8	0.08	0.47	0.10	1.48	0.12	0.45	334.70	44.32	385.36	0.88	336.71	3.77	0.06	0.04	223	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.1	3.1	25.5	143.1	0.04	0.52	0.02	0.00	0.00	0.13	115.73	17.73	90.53	0.28	160.55	9.00	0.00	0.00	379	2011
БАТОН	30	2.2	0.9	14.6	75.4	0.04	0.00	0.00	0.75	0.00	0.01	5.94	8.91	22.95	0.54	39.30	1.08	0.00	0.00	02	2008
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	4.2	0.5	24.5	88.9	0.07	0.00	0.00	1.32	0.00	0.03	10.08	19.44	48.60	1.44	74.00	2.24	0.00	0.00	01	2008
Итого за прием пищи:	742	50.8	35.4	123.5	992.3	0.28	1.94	0.33	6.23	0.12	0.67	497.46	104.93	610.40	4.03	733.30	18.17	0.10	0.04		
Обед 2 вариант																					
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С ЦЫПЛЕНКОМ БРОЙЛЕРОМ	250/12	6.9	9.0	15.2	169.1	0.05	0.95	0.21	2.68	0.00	0.05	31.01	14.53	62.96	0.89	122.74	2.08	0.04	0.00	111	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	210	22.1	22.7	19.9	372.1	0.15	10.27	0.01	3.14	0.00	0.19	30.03	46.31	233.49	3.61	1 056.39	14.22	0.06	0.00	259	2011
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	200	0.3	0.1	26.0	107.5	0.01	8.40	0.00	0.08	0.00	0.01	17.01	5.40	7.25	0.09	70.11	0.70	0.01	0.00	346	2011
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	2.1	0.3	12.3	44.4	0.03	0.00	0.00	0.66	0.00	0.01	5.04	9.72	24.30	0.72	37.00	1.12	0.00	0.00	01	2008
ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	20	1.5	0.2	9.0	41.1	0.03	0.00	0.00	0.44	0.00	0.01	3.24	3.42	15.66	0.72	27.20	1.12	0.00	0.00	01	2008
Итого за прием пищи:	712	32.9	32.3	82.4	734.2	0.27	19.62	0.22	7.00	0.00	0.27	86.33	79.38	343.66	6.03	1 313.44	19.24	0.11	0.00		
Всего за день:		83.7	67.7	205.9	1 726.5	0.55	21.56	0.55	13.23	0.12	0.94	583.79	184.31	954.06	10.06	2 046.74	37.41	0.21	0.04		

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Обед																					
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3.6	4.6	0.0	56.3	0.00	0.42	0.04	0.05	0.00	0.06	147.00	7.50	87.00	0.11	14.25	0.00	0.01	0.00	15	2011
УХА РЫБАЦКАЯ	250	7.6	4.2	12.9	120.3	0.12	6.77	0.03	0.16	0.04	0.09	27.22	27.26	101.37	0.99	551.82	19.20	0.12	0.01	77	2012
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ С МАСЛОМ	200/10	6.6	12.4	30.7	261.6	0.10	0.68	0.07	0.22	0.15	0.19	167.84	30.30	199.18	0.69	252.58	11.70	0.02	0.01	182	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.1	3.1	25.5	143.1	0.04	0.52	0.02	0.00	0.00	0.13	115.73	17.73	90.53	0.28	160.55	9.00	0.00	0.00	379	2011
СЛОЙКА С ФРУКТОВОЙ НАЧИНКОЙ	70	6.7	10.9	47.5	251.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	003	2008
ФРУКТЫ (яблоко)	160	0.6	0.6	15.2	72.9	0.04	6.40	0.01	1.01	0.00	0.03	23.04	11.52	15.84	3.17	444.80	3.20	0.01	0.00	03	2004
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	4.2	0.5	24.5	88.9	0.07	0.00	0.00	1.32	0.00	0.03	10.08	19.44	48.60	1.44	74.00	2.24	0.00	0.00	01	2008
Итого за прием пищи:	945	32.4	36.3	156.3	994.3	0.37	14.79	0.17	2.76	0.19	0.53	490.91	113.75	542.52	6.68	1 498.00	45.34	0.16	0.02		
Обед 2 вариант																					
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ПОМИДОРАМИ	100	1.6	5.3	11.0	99.2	0.08	14.19	0.07	2.30	0.00	0.05	15.27	20.26	42.30	0.94	451.04	3.75	0.02	0.00	24	2012
УХА РЫБАЦКАЯ	250	7.6	4.2	12.9	120.3	0.12	6.77	0.03	0.16	0.04	0.09	27.22	27.26	101.37	0.99	551.82	19.20	0.12	0.01	77	2012
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	110	17.7	18.8	3.4	253.8	0.05	0.94	0.01	2.35	0.00	0.11	14.38	19.92	152.71	2.25	356.55	7.44	0.05	0.00	437	2004
КАША РАССЫПЧАТАЯ ПЕРЛОВАЯ	180	5.2	5.7	37.4	221.4	0.05	0.00	0.03	2.27	0.09	0.03	29.92	22.19	168.92	1.08	100.37	0.00	0.03	0.02	171.3	2011
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0.4	0.1	32.1	131.9	0.02	0.01	0.00	0.00	0.00	0.01	22.86	9.36	23.22	0.54	167.20	0.00	0.00	0.00	349	2011
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	2.1	0.3	12.3	44.4	0.03	0.00	0.00	0.66	0.00	0.01	5.04	9.72	24.30	0.72	37.00	1.12	0.00	0.00	01	2008
ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	20	1.5	0.2	9.0	41.1	0.03	0.00	0.00	0.44	0.00	0.01	3.24	3.42	15.66	0.72	27.20	1.12	0.00	0.00	01	2008
Итого за прием пищи:	880	36.1	34.6	118.1	912.1	0.38	21.91	0.14	8.18	0.13	0.31	117.93	112.13	528.48	7.24	1 691.18	32.63	0.22	0.03		
Всего за день:		68.5	70.9	274.4	1 906.4	0.75	36.70	0.31	10.94	0.32	0.84	608.84	225.88	1 071.00	13.92	3 189.18	77.97	0.38	0.05		

17 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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Обед																					
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.00	0.00	0.07	0.22	0.15	0.01	1.20	0.00	1.90	0.02	1.50	0.00	0.00	0.00	14	2011
БОРЩ УКРАИНСКИЙ СО СВИНИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/12/10	5.6	12.6	15.0	196.5	0.14	14.64	0.24	1.50	0.00	0.09	56.65	31.41	88.09	1.60	503.60	8.31	0.02	0.00	81	2011
ПОДЖАРКА ИЗ РЫБЫ	115	25.0	21.5	7.9	324.3	0.20	1.63	0.08	2.80	0.15	0.18	35.42	37.26	238.36	1.03	462.50	60.52	0.47	0.05	231	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3.8	6.5	25.7	177.2	0.15	12.46	0.04	0.29	0.09	0.13	53.55	36.65	105.14	1.45	917.05	10.25	0.00	0.00	312	2011
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.7	0.3	28.7	132.5	0.01	88.01	0.16	0.00	0.00	0.05	19.26	4.86	3.06	0.54	11.20	0.00	0.00	0.00	388	2011
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	4.2	0.5	24.5	88.9	0.07	0.00	0.00	1.32	0.00	0.03	10.08	19.44	48.60	1.44	74.00	2.24	0.00	0.00	01	2008
Итого за прием пищи:	817	39.4	49.7	101.9	994.2	0.57	116.74	0.59	6.13	0.39	0.49	176.16	129.62	485.15	6.08	1969.85	81.32	0.49	0.05		
Обед 2 вариант																					
САЛАТ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	100	1.7	5.2	9.2	91.5	0.07	6.49	0.63	2.52	0.00	0.05	29.40	24.26	49.16	0.85	312.19	3.42	0.03	0.00	20	2004
БОРЩ УКРАИНСКИЙ СО СВИНИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/12/10	5.6	12.6	15.0	196.5	0.14	14.64	0.24	1.50	0.00	0.09	56.65	31.41	88.09	1.60	503.60	8.31	0.02	0.00	81	2011
ОМЛЕТ С СЫРОМ С МАСЛОМ	220/5	25.2	32.5	3.5	409.4	0.10	0.57	0.44	4.43	3.21	0.68	351.97	32.93	413.76	3.44	304.16	33.38	0.08	0.04	211	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0.2	0.2	27.0	111.1	0.01	1.68	0.00	0.25	0.00	0.01	13.16	4.43	3.96	0.79	112.44	0.80	0.00	0.00	342.1	2011
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	2.1	0.3	12.3	44.4	0.03	0.00	0.00	0.66	0.00	0.01	5.04	9.72	24.30	0.72	37.00	1.12	0.00	0.00	01	2008
ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	20	1.5	0.2	9.0	41.1	0.03	0.00	0.00	0.44	0.00	0.01	3.24	3.42	15.66	0.72	27.20	1.12	0.00	0.00	01	2008
Итого за прием пищи:	837	36.3	51.0	76.0	894.0	0.38	23.38	1.31	9.80	3.21	0.85	459.46	106.17	594.93	8.12	1296.59	48.15	0.13	0.04		
Всего за день:		75.7	100.7	177.9	1888.2	0.95	140.12	1.90	15.93	3.60	1.34	635.62	235.79	1080.08	14.20	3266.44	129.47	0.62	0.09		

18 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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЦЫПЛЕНКОМ БРОЙЛЕРОМ	250/12	6.9	6.7	19.3	165.8	0.13	9.95	0.22	1.32	0.00	0.11	35.18	34.38	105.98	1.54	736.95	7.41	0.04	0.00	77	2012
ПЛОВ СО СВИНИНОЙ	220	17.9	41.3	37.1	592.3	0.39	0.70	0.37	3.67	0.00	0.13	26.25	49.48	215.66	2.12	393.20	8.64	0.03	0.01	443	2004
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3.0	3.1	19.5	118.7	0.03	0.56	0.02	0.00	0.00	0.14	116.95	17.50	88.42	0.83	171.56	9.00	0.00	0.00	378	2011
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	0.02	1.60	0.00	0.00	0.00	0.02	12.60	7.20	12.60	2.52	240.00	2.00	0.00	0.00	389	2011
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	4.2	0.5	24.5	88.9	0.07	0.00	0.00	1.32	0.00	0.03	10.08	19.44	48.60	1.44	74.00	2.24	0.00	0.00	01	2008
Итого за прием пищи:	922	33.0	51.8	120.0	1 049.1	0.64	12.81	0.61	6.31	0.00	0.43	201.06	128.00	471.26	8.45	1 615.71	29.29	0.07	0.01		
Обед 2 вариант																					
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1.6	7.2	8.4	105.4	0.05	6.52	0.31	3.28	0.00	0.04	28.83	20.96	45.63	0.90	278.95	3.57	0.02	0.00	67	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.5	5.8	41.8	246.0	0.08	0.00	0.03	1.42	0.09	0.03	29.71	12.40	49.46	1.14	77.30	0.92	0.01	0.01	309	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЦЫПЛЕНКОМ БРОЙЛЕРОМ	250/12	6.9	6.7	19.3	165.8	0.13	9.95	0.22	1.32	0.00	0.11	35.18	34.38	105.98	1.54	736.95	7.41	0.04	0.00	77	2012
КНЕЛИ ИЗ ФИЛЕ ЦЫПЛЕНКА БРОЙЛЕРА	100	22.8	8.3	7.7	189.4	0.08	1.16	0.12	0.90	0.35	0.20	45.19	24.95	193.60	2.15	260.51	10.41	0.01	0.00	505	2004
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.08	0.00	0.00	0.00	0.00	8.46	1.80	0.00	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	349	2011
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	2.1	0.3	12.3	44.4	0.03	0.00	0.00	0.66	0.00	0.01	5.04	9.72	24.30	0.72	37.00	1.12	0.00	0.00	01	2008
ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	20	1.5	0.2	9.0	41.1	0.03	0.00	0.00	0.44	0.00	0.01	3.24	3.42	15.66	0.72	27.20	1.12	0.00	0.00	01	2008
Итого за прием пищи:	882	41.4	28.5	117.9	869.5	0.40	17.71	0.68	8.02	0.44	0.40	155.65	107.63	434.63	7.17	1 419.11	24.55	0.08	0.01		
Всего за день:		74.4	80.3	237.9	1 918.6	1.04	30.52	1.29	14.33	0.44	0.83	356.71	235.63	905.89	15.62	3 034.82	53.84	0.15	0.02		

19 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Угледо- ды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Обед																					
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/12/10	5.5	8.1	11.2	140.2	0.07	8.69	0.22	1.61	0.00	0.08	45.85	25.77	81.76	1.35	442.58	6.18	0.02	0.00	99	2011
"КОЛОБКИ" МЯСО - КАРТОФЕЛЬНЫЕ С СОУСОМ	100/50	15.5	19.2	12.0	283.0	0.07	2.06	0.04	2.72	0.19	0.13	31.22	21.64	151.59	2.13	393.08	9.38	0.05	0.01	454	2004
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.5	5.8	41.8	246.0	0.08	0.00	0.03	1.42	0.09	0.03	29.71	12.40	49.46	1.14	77.30	0.92	0.01	0.01	309	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/5	0.2	0.0	15.1	62.1	0.00	0.84	0.00	0.00	0.00	0.01	14.80	6.34	8.41	0.79	34.01	0.00	0.00	0.00	377	2011
ФРУКТЫ (мандарины)	120	0.9	0.2	8.7	44.2	0.05	18.24	0.01	0.24	0.00	0.03	37.80	11.88	18.36	0.11	186.00	0.00	0.16	0.00	03	2004
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	4.2	0.5	24.5	88.9	0.07	0.00	0.00	1.32	0.00	0.03	10.08	19.44	48.60	1.44	74.00	2.24	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	982	32.8	33.8	113.3	864.4	0.34	29.83	0.30	7.31	0.28	0.31	169.46	97.47	358.18	6.96	1206.97	18.72	0.24	0.02		
Обед 2 вариант																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0.5	3.1	1.5	35.2	0.02	6.15	0.01	1.32	0.00	0.02	16.43	8.46	25.06	0.60	83.05	1.73	0.00	0.00	16	2004
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/12/10	5.5	8.1	11.2	140.2	0.07	8.69	0.22	1.61	0.00	0.08	45.85	25.77	81.76	1.35	442.58	6.18	0.02	0.00	99	2011
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ С МАСЛОМ	200/5	16.0	22.4	33.5	400.4	0.21	15.44	0.03	4.05	0.08	0.19	34.84	56.52	218.89	3.60	1307.05	14.33	0.04	0.00	478	2004
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	200	0.3	0.1	26.0	107.5	0.01	8.40	0.00	0.08	0.00	0.01	17.01	5.40	7.25	0.09	70.11	0.70	0.01	0.00	346	2011
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	2.1	0.3	12.3	44.4	0.03	0.00	0.00	0.66	0.00	0.01	5.04	9.72	24.30	0.72	37.00	1.12	0.00	0.00	01	2008
ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	20	1.5	0.2	9.0	41.1	0.03	0.00	0.00	0.44	0.00	0.01	3.24	3.42	15.66	0.72	27.20	1.12	0.00	0.00	01	2008
Итого за прием пищи:	777	25.9	34.2	93.5	768.8	0.37	38.68	0.26	8.16	0.08	0.32	122.41	109.29	372.92	7.08	1986.99	25.18	0.07	0.00		
Всего за день:		58.7	68.0	206.8	1633.2	0.71	68.51	0.56	15.47	0.36	0.63	291.87	206.76	731.10	14.04	3173.96	43.90	0.31	0.02		

20 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	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
Обед																							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0.8	5.1	2.4	58.7	0.03	10.25	0.02	2.20	0.00	0.04	27.38	14.10	41.77	1.00	138.42	2.88	0.00	0.00	16	2004		
СУП- ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ГРЕНКАМИ	250/10	5.2	5.8	30.3	183.1	0.13	7.90	0.13	0.78	0.08	0.12	70.02	36.68	110.26	1.64	631.47	9.45	0.01	0.00	79	2012		
КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	100	21.8	11.9	5.6	216.7	0.12	1.05	0.06	2.30	0.00	0.14	32.60	27.77	185.55	2.22	261.87	6.69	0.00	0.00	798	2011		
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4.1	5.2	17.4	135.5	0.06	37.93	0.11	0.32	0.09	0.08	98.49	33.53	68.02	2.06	426.35	6.83	0.02	0.00	321	2011		
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.2	0.0	14.9	60.5	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.01	13.00	5.80	7.42	0.74	25.86	0.00	0.00	0.00	376	2011		
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	4.2	0.5	24.5	88.9	0.07	0.00	0.00	1.32	0.00	0.03	10.08	19.44	48.60	1.44	74.00	2.24	0.00	0.00	01	2008		
Итого за прием пищи:	895	36.3	28.5	95.1	743.4	0.41	57.17	0.32	6.92	0.17	0.42	251.57	137.32	461.62	9.10	1 557.97	28.09	0.03	0.00				
Обед 2 вариант																							
СУП- ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ГРЕНКАМИ	250/10	5.2	5.8	30.3	183.1	0.13	7.90	0.13	0.78	0.08	0.12	70.02	36.68	110.26	1.64	631.47	9.45	0.01	0.00	79	2012		
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	210	22.1	22.7	19.9	372.1	0.15	10.27	0.01	3.14	0.00	0.19	30.03	46.31	233.49	3.61	1 056.39	14.22	0.06	0.00	259	2011		
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0.4	0.1	32.1	131.9	0.02	0.08	0.00	0.00	0.00	0.01	22.86	9.36	23.22	0.54	167.20	0.00	0.00	0.00	349	2011		
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	2.1	0.3	12.3	44.4	0.03	0.00	0.00	0.66	0.00	0.01	5.04	9.72	24.30	0.72	37.00	1.12	0.00	0.00	01	2008		
ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	20	1.5	0.2	9.0	41.1	0.03	0.00	0.00	0.44	0.00	0.01	3.24	3.42	15.66	0.72	27.20	1.12	0.00	0.00	01	2008		
Итого за прием пищи:	710	31.3	29.1	103.6	772.6	0.36	18.25	0.14	5.02	0.08	0.34	131.19	105.49	406.93	7.23	1 919.26	25.91	0.07	0.00				
Всего за день:		67.6	57.6	198.7	1 516.0	0.77	75.42	0.46	11.94	0.25	0.76	382.76	242.81	868.55	16.33	3 477.23	54.00	0.10	0.00				

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	1489,0	1537,7	4445,0	36576,1	18.52	1 495.77	27.52	301.60	17.78	20.42	9 743.07	5 117.90	19 454.41	306.52	60 845.54	1 377.35	6.90	0.74
Среднее значение за период	74.5	76.9	222.3	1 828.8	0.93	74.79	1.38	15.08	0.89	1.02	487.15	255.90	972.72	15.33	3 042.28	68.87	0.35	0.04
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	16.3	37.8	45.9															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Обед	Обед 2 вариант
12-18 лет	879	853