



Утверждаю:
Е.Л.Чумак
Директор МАОУ СОШ №2
"08" 09 2024 г

Приложение №8 к СанПин2.3/2.4.3590-20

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория 7-11 лет

1 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
Завтрак																					
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	25	5,93	7,60	0,00	93,75	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
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ С МАСЛОМ	200/10	4,82	11,33	31,67	248,75	0,05	0,51	0,07	0,35	0,15	0,14	115,25	26,54	121,67	0,40	174,76	9,24	0,01	0,00	182	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,05	3,10	27,28	149,96	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	6,72	10,93	47,53	251,23	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
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	2,10	0,25	12,26	44,43	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
Итого за прием пищи:	525	22,62	33,21	118,74	788,12	0,12	1,73	0,16	1,09	0,15	0,38	478,32	63,14	379,24	1,50	406,24	19,36	0,02	0,01		
Обед 2 вариант.																					
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/8	4,47	6,52	7,09	105,67	0,05	9,82	0,17	1,22	0,00	0,06	42,71	19,72	60,74	1,11	304,13	4,91	0,02	0,00	88	2011
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	80/60	21,46	12,04	3,94	235,86	0,24	16,31	7,41	3,65	0,00	1,83	24,67	20,53	309,93	6,78	383,18	9,20	0,22	0,04	255	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,63	4,86	35,94	210,22	0,07	0,00	0,02	1,22	0,08	0,02	25,58	10,59	42,58	0,98	66,40	0,79	0,01	0,01	202.1	2011
КОМПОТ ИЗ ВИШНИ	200	0,19	0,05	25,70	104,99	0,01	1,44	0,00	0,08	0,00	0,01	15,43	7,17	6,48	0,11	62,68	0,48	0,00	0,00	375.1	2011
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	2,10	0,25	12,26	44,43	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	1,51	0,23	9,02	41,13	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:	748	35,36	23,95	93,95	742,30	0,43	27,57	7,60	7,27	0,08	1,94	116,67	71,15	459,69	10,42	880,59	17,62	0,25	0,05		
Обед 2 вариант																					
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/8	4,47	6,52	7,09	105,67	0,05	9,82	0,17	1,22	0,00	0,06	42,71	19,72	60,74	1,11	304,13	4,91	0,02	0,00	88	2011
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	70/60	18,96	11,52	3,94	218,12	0,21	14,41	6,51	3,47	0,00	1,61	24,90	18,53	274,02	5,98	343,33	8,30	0,19	0,03	255	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,63	4,86	35,94	210,22	0,07	0,00	0,02	1,22	0,08	0,02	25,58	10,59	42,58	0,98	66,40	0,79	0,01	0,01	202.1	2011
КОМПОТ ИЗ ВИШНИ	200	0,19	0,05	25,70	104,99	0,01	1,44	0,00	0,08	0,00	0,01	15,43	7,17	6,48	0,11	62,68	0,48	0,00	0,00	375.1	2011
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	2,10	0,25	12,26	44,43	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	1,51	0,23	9,02	41,13	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:	738	32,86	23,43	93,95	724,56	0,40	25,67	6,70	7,09	0,08	1,72	116,90	69,15	423,78	9,62	840,74	16,72	0,22	0,04		
Полдник																					
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И СЫРОМ	60	7,89	14,54	19,04	216,25	0,07	0,22	0,10	1,27	0,15	0,09	176,20	24,20	135,20	1,33	76,00	1,68	0,01	0,00	7	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,19	0,00	14,93	60,46	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
Итого за прием пищи:	275	8,08	14,54	33,97	276,71	0,07	0,26	0,10	1,27	0,15	0,10	189,20	30,00	142,62	2,07	101,86	1,68	0,01	0,00		
Всего за день:		98,92	95,13	340,61	2 531,69	1,02	55,23	14,56	16,72	0,46	4,14	901,09	233,44	1 405,33	23,61	2 229,43	55,38	0,50	0,10		

2 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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ НАТУРАЛЬНЫЕ С МАСЛОМ	100/5	19,65	19,85	9,18	293,80	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	150	3,18	5,43	21,40	147,68	0,12	10,38	0,03	0,24	0,08	0,11	44,62	30,54	87,62	1,21	764,21	8,55	0,00	0,00	312	2011
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,66	0,27	28,73	132,50	0,01	88,00	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	4,19	0,50	24,52	88,85	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:	495	27,68	26,05	83,83	662,83	0,37	99,53	0,25	5,99	0,24	0,35	124,60	93,83	359,94	4,91	1 230,54	55,92	0,34	0,04		
Обед 2 вариант.																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/14	4,83	4,89	13,96	119,45	0,09	7,06	0,16	1,10	0,03	0,07	24,71	25,08	77,68	1,27	542,63	6,07	0,02	0,00	104	2011
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	11,99	12,77	3,39	176,50	0,04	0,94	0,01	1,67	0,00	0,07	15,30	14,57	105,88	1,60	253,76	5,17	0,03	0,00	437	2004
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,43	4,41	14,50	113,41	0,05	31,60	0,09	0,27	0,08	0,07	82,07	27,93	56,67	1,72	355,24	5,69	0,02	0,00	321	2011
НАПИТОК "ВИТОШКА"	200	0,00	0,00	18,82	75,66	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	2,10	0,25	12,26	44,43	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	1,51	0,23	9,02	41,13	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:	694	23,86	22,55	71,95	570,58	0,47	47,60	0,36	6,48	1,79	0,52	138,46	82,52	280,19	6,03	1 216,45	19,17	0,07	0,00		
Обед 2 вариант																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/14	4,83	4,89	13,96	119,45	0,09	7,06	0,16	1,10	0,03	0,07	24,71	25,08	77,68	1,27	542,63	6,07	0,02	0,00	104	2011
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	11,99	12,77	3,39	176,50	0,04	0,94	0,01	1,67	0,00	0,07	15,30	14,57	105,88	1,60	253,76	5,17	0,03	0,00	437	2004
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,43	4,41	14,50	113,41	0,05	31,60	0,09	0,27	0,08	0,07	82,07	27,93	56,67	1,72	355,24	5,69	0,02	0,00	321	2011
НАПИТОК "ВИТОШКА"	200	0,00	0,00	18,82	75,66	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	2,10	0,25	12,26	44,43	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	1,51	0,23	9,02	41,13	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:	694	23,86	22,55	71,95	570,58	0,47	47,60	0,36	6,48	1,79	0,52	138,46	82,52	280,19	6,03	1 216,45	19,17	0,07	0,00		
Полдник																					
БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ	45	3,30	0,39	28,86	108,54	0,07	0,08	0,00	0,99	0,00	0,03	10,50	17,25	41,85	1,35	74,85	1,68	0,00	0,00	2/1	2011
ЙОГУРТ 2,5%	115	3,22	2,88	5,19	64,99	0,03	0,81	0,03	0,00	0,00	0,20	138,00	16,10	109,25	0,00	167,90	0,00	0,02	0,00	386	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,19	0,00	14,93	60,46	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
Итого за прием пищи:	375	6,71	3,27	48,98	233,99	0,10	0,93	0,03	0,99	0,00	0,24	161,50	39,15	158,52	2,09	268,61	1,68	0,02	0,00		
Всего за день:		82,11	74,42	276,71	2 037,98	1,41	195,66	1,00	19,94	3,82	1,63	563,02	298,02	1 078,84	19,06	3 932,05	95,94	0,50	0,04		

3 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
Завтрак																					
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ ЦЫПЛЕНКА БРОЙЛЕРА С МАСЛОМ.	100/5	19,20	12,50	19,45	253,18	0,09	1,03	0,08	3,65	0,08	0,14	44,48	26,35	162,78	2,00	235,53	7,31	0,00	0,00	498	2004
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	8,40	6,39	37,99	242,77	0,22	0,00	0,02	4,67	0,08	0,12	20,35	124,44	185,22	4,35	261,52	2,26	0,01	0,00	171.1	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,60	1,55	17,21	89,56	0,02	0,30	0,01	0,00	0,00	0,07	64,97	11,85	47,92	0,79	98,71	4,50	0,00	0,00	378	2011
ФРУКТЫ (мандарины)	100	0,78	0,19	7,28	36,86	0,05	15,20	0,01	0,20	0,00	0,03	31,50	9,90	16,30	0,09	155,00	0,00	0,14	0,00	03	2004
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	4,19	0,50	24,52	88,85	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:	595	34,17	21,13	106,45	711,22	0,45	16,53	0,12	9,84	0,16	0,39	171,38	191,78	459,82	8,67	824,76	16,31	0,15	0,00		
Обед 2 вариант.																					
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СВИНИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/8	3,91	9,44	9,83	140,58	0,09	6,49	0,18	1,17	0,00	0,06	44,70	22,46	62,07	1,17	322,35	6,20	0,01	0,00	82	2011
КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ" С МАСЛОМ	90/5	19,68	14,70	5,05	231,34	0,11	0,94	0,08	2,18	0,08	0,13	29,85	24,99	167,76	2,00	236,43	6,02	0,00	0,00	798	2011
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,70	5,93	38,81	223,40	0,03	0,00	0,03	0,39	0,10	0,02	21,01	27,41	74,60	0,52	56,07	0,76	0,02	0,01	304	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,16	0,16	27,04	111,12	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	2,10	0,25	12,26	44,43	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	1,51	0,23	9,02	41,13	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:	703	31,06	30,71	102,01	792,00	0,30	9,04	0,29	5,09	0,18	0,24	117,00	92,43	348,35	5,92	791,49	16,02	0,03	0,01		
Обед 2 вариант																					
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СВИНИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/8	3,91	9,44	9,83	140,58	0,09	6,49	0,18	1,17	0,00	0,06	44,70	22,46	62,07	1,17	322,35	6,20	0,01	0,00	82	2011
КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	90	19,65	10,70	5,01	195,06	0,11	0,94	0,06	2,07	0,00	0,13	29,34	24,99	167,00	2,00	235,68	6,02	0,00	0,00	798	2011
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,70	5,93	38,81	223,40	0,03	0,00	0,03	0,39	0,10	0,02	21,01	27,41	74,60	0,52	56,07	0,76	0,02	0,01	304	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,16	0,16	27,04	111,12	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	2,10	0,25	12,26	44,43	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	1,51	0,23	9,02	41,13	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:	698	31,03	26,71	101,97	755,72	0,30	9,04	0,27	4,98	0,10	0,24	116,49	92,43	347,59	5,92	790,74	16,02	0,03	0,01		
Полдник																					
СЛОЙКА С ФРУКТОВОЙ НАЧИНКОЙ	70	6,72	10,93	47,53	251,23	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
НАПИТОК "ВИТОШКА"	200	0,00	0,00	18,82	75,66	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
Итого за прием пищи:	270	6,72	10,93	66,35	326,89	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		
Всего за день:		102,98	89,48	378,78	2 585,83	1,28	42,61	0,78	22,25	2,12	1,16	412,97	378,44	1 155,76	20,51	2 407,61	48,35	0,21	0,02		

4 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		
Завтрак																					
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	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
ЦЫПЛЕНОК - БРОЙЛЕР ОТВАРНОЙ	100	25,99	22,34	0,32	306,76	0,10	1,31	0,06	0,44	0,00	0,18	25,77	25,36	209,37	1,76	344,71	5,84	0,17	0,00	288	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,43	4,41	14,50	113,41	0,05	31,60	0,09	0,27	0,08	0,07	82,07	27,93	56,67	1,72	355,24	5,69	0,02	0,00	321	2011
КИСЕЛЬ ДЕТСКИЙ "ВИТОШКА"	200	0,00	0,00	22,80	92,15	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	4,19	0,50	24,52	88,85	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:	500	33,66	35,50	62,22	675,97	0,45	40,95	0,32	4,60	1,91	0,58	126,41	74,35	316,54	4,94	775,99	13,77	0,19	0,00		
Обед 2 вариант.																					
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/8	4,87	8,22	13,43	147,79	0,07	5,58	0,17	2,04	0,00	0,07	33,65	23,93	81,08	1,20	451,48	5,39	0,02	0,00	96	2011
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	50/50	13,56	13,14	5,19	193,41	0,10	0,26	0,05	1,36	0,06	0,10	48,56	19,65	132,63	0,46	226,39	31,23	0,24	0,03	232/330	2011
КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ	150	3,07	3,62	24,99	145,17	0,14	12,64	0,01	0,91	0,03	0,10	17,71	32,90	83,44	1,45	897,79	7,90	0,00	0,00	310	2011
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,45	0,10	32,13	131,92	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	2,10	0,25	12,26	44,43	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	1,51	0,23	9,02	41,13	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:	708	25,56	25,56	97,02	703,85	0,39	18,49	0,23	5,41	0,09	0,30	131,06	98,98	360,33	5,09	1 807,06	46,76	0,26	0,03		
Обед 2 вариант																					
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/8	4,87	8,22	13,43	147,79	0,07	5,58	0,17	2,04	0,00	0,07	33,65	23,93	81,08	1,20	451,48	5,39	0,02	0,00	96	2011
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	50/50	13,56	13,14	5,19	193,41	0,10	0,26	0,05	1,36	0,06	0,10	48,56	19,65	132,63	0,46	226,39	31,23	0,24	0,03	232/330	2011
КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ	150	3,07	3,62	24,99	145,17	0,14	12,64	0,01	0,91	0,03	0,10	17,71	32,90	83,44	1,45	897,79	7,90	0,00	0,00	310	2011
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,45	0,10	32,13	131,92	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	2,10	0,25	12,26	44,43	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	1,51	0,23	9,02	41,13	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:	708	25,56	25,56	97,02	703,85	0,39	18,49	0,23	5,41	0,09	0,30	131,06	98,98	360,33	5,09	1 807,06	46,76	0,26	0,03		
Полдник																					
ПРЯНИКИ "ВАНИЛЬНЫЕ"	100	5,72	4,56	72,75	355,02	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	9,90	8,10	45,00	0,72	71,00	0,00	0,00	0,00	78/1	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,19	0,00	14,93	60,46	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)	150	0,58	0,58	14,26	68,39	0,03	6,00	0,01	0,95	0,00	0,03	21,60	10,80	14,85	2,97	417,00	3,00	0,01	0,00	03	2004
Итого за прием пищи:	465	6,49	5,14	101,94	483,87	0,09	6,04	0,01	0,95	0,00	0,06	44,50	24,70	67,27	4,43	513,86	3,00	0,01	0,00		
Всего за день:		91,27	91,76	358,20	2 567,54	1,32	83,97	0,79	16,37	2,09	1,24	433,03	297,01	1 104,47	19,55	4 903,97	110,29	0,72	0,06		

5 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	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	150/30	28,97	18,60	39,10	445,15	0,07	0,41	0,09	1,24	0,09	0,39	292,53	38,42	330,29	0,73	298,27	3,41	0,05	0,04	223	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,71	1,55	23,20	113,96	0,02	0,26	0,01	0,00	0,00	0,07	63,76	11,88	50,03	0,23	87,70	4,50	0,00	0,00	379	2011
БАТОН	30	2,24	0,87	14,58	75,37	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
Итого за прием пищи:	410	32,92	21,02	76,88	634,48	0,13	0,67	0,10	1,99	0,09	0,47	362,23	59,21	403,27	1,50	425,27	8,99	0,05	0,04		
Обед 2 вариант.																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,47	3,06	1,47	35,22	0,02	6,15	0,01	1,32	0,00	0,02	16,43	8,46	25,07	0,60	83,08	1,73	0,00	0,00	16	2004
СУП- ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ГРЕНКАМИ	200/8	4,19	4,66	24,27	146,46	0,11	6,32	0,11	0,62	0,06	0,10	56,01	29,34	88,21	1,31	505,16	7,56	0,00	0,00	79	2012
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ (ОСОБЫЕ)	90	14,97	18,65	14,69	275,36	0,14	0,20	0,00	2,29	0,00	0,10	26,17	30,69	155,59	2,66	294,35	6,05	0,03	0,00	269	2011
БОБОВЫЕ ОТВАРНЫЕ	150	15,64	5,29	32,70	241,11	0,43	0,00	0,02	6,49	0,08	0,09	67,01	57,21	143,85	4,44	513,10	3,57	0,02	0,00	200	2011
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,66	0,27	28,73	132,50	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	2,10	0,25	12,26	44,43	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	1,51	0,23	9,02	41,13	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:	748	39,54	32,41	123,14	916,21	0,77	100,68	0,30	11,82	0,14	0,38	193,16	143,70	455,74	10,99	1 471,09	21,15	0,05	0,00		
Обед 2 вариант																					
СУП- ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ГРЕНКАМИ	200/8	4,19	4,66	24,27	146,46	0,11	6,32	0,11	0,62	0,06	0,10	56,01	29,34	88,21	1,31	505,16	7,56	0,00	0,00	79	2012
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ (ОСОБЫЕ)	90	14,97	18,65	14,69	275,36	0,14	0,20	0,00	2,29	0,00	0,10	21,39	29,63	155,59	2,66	293,99	6,05	0,03	0,00	269	2011
БОБОВЫЕ ОТВАРНЫЕ	150	15,64	5,29	32,70	241,11	0,43	0,00	0,02	6,49	0,08	0,09	67,01	57,21	143,85	4,44	513,10	3,57	0,02	0,00	200	2011
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,66	0,27	28,73	132,50	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	2,10	0,25	12,26	44,43	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	1,51	0,23	9,02	41,13	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:	688	39,07	29,35	121,67	880,99	0,75	94,53	0,29	10,50	0,14	0,36	171,95	134,18	430,67	10,39	1 387,65	19,42	0,05	0,00		
Полдник																					
ФРУКТЫ С САХАРОМ	60	0,38	0,17	8,11	37,80	0,02	8,40	0,00	0,26	0,00	0,01	13,55	5,67	9,18	0,68	142,59	1,20	0,01	0,00	627	2004
ВАТРУШКИ СО СМЕТАНОЙ	100	8,31	10,42	44,67	306,32	0,10	0,14	0,07	1,20	0,16	0,11	59,42	14,27	92,86	0,80	150,49	6,82	0,02	0,02	410.1	2011
КИСЕЛЬ ДЕТСКИЙ "ВИТОШКА"	200	0,00	0,00	22,80	92,15	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
Итого за прием пищи:	360	8,69	10,59	75,58	436,27	0,35	16,58	0,17	3,81	1,84	0,41	80,26	21,56	102,04	1,48	293,62	8,02	0,03	0,02		
Всего за день:		120,22	93,37	397,27	2 867,95	2,00	212,46	0,86	28,12	2,21	1,62	807,60	358,65	1 391,72	24,36	3 577,63	57,58	0,18	0,06		

6 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		
Завтрак																					
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ С МАСЛОМ	200/10	6,12	11,83	30,64	254,22	0,12	0,51	0,07	0,99	0,15	0,14	120,33	35,36	143,86	0,93	207,73	10,16	0,01	0,00	182	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,05	3,10	27,28	149,96	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 ФРУКТОВОЙ НАЧИНКОЙ	70	6,72	10,93	47,53	251,23	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	0,97	0,19	19,59	83,42	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	20	2,10	0,25	12,26	44,43	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
Итого за прием пищи:	700	18,96	26,30	137,30	783,26	0,20	2,63	0,09	1,65	0,15	0,30	251,00	66,66	269,03	4,37	655,46	22,28	0,01	0,00		
Обед 2 вариант.																					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ.	60	0,72	3,10	6,63	58,10	0,02	14,56	0,23	1,44	0,00	0,02	23,80	9,72	17,50	0,74	116,83	1,65	0,01	0,00	46	2011
УХА РЫБАЦКАЯ	200	6,11	3,37	10,32	96,21	0,09	5,39	0,02	0,13	0,03	0,07	22,32	21,82	81,19	0,80	441,24	15,36	0,10	0,01	77	2012
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ С МАСЛОМ	90/5	12,41	21,63	11,62	279,70	0,12	0,09	0,03	2,65	0,10	0,09	22,57	23,97	124,47	2,08	238,31	5,39	0,02	0,00	271	2011
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,70	5,93	38,81	223,40	0,03	0,00	0,03	0,39	0,10	0,02	21,01	27,41	74,60	0,52	56,07	0,76	0,02	0,01	304	2011
НАПИТОК "ВИТОШКА"	200	0,00	0,00	18,82	75,66	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	2,10	0,25	12,26	44,43	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	1,51	0,23	9,02	41,13	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:	745	26,55	34,51	107,48	818,63	0,55	28,04	0,41	8,05	1,91	0,51	106,08	97,86	337,72	5,58	917,27	25,40	0,15	0,02		
Обед 2 вариант																					
УХА РЫБАЦКАЯ	200	6,11	3,37	10,32	96,21	0,09	5,39	0,02	0,13	0,03	0,07	22,32	21,82	81,19	0,80	441,24	15,36	0,10	0,01	77	2012
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	90	12,38	17,63	11,58	243,42	0,12	0,09	0,00	2,54	0,03	0,08	22,06	23,97	123,71	2,07	237,56	5,39	0,02	0,00	271	2011
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,70	5,93	38,81	223,40	0,03	0,00	0,03	0,39	0,10	0,02	21,01	27,41	74,60	0,52	56,07	0,76	0,02	0,01	304	2011
НАПИТОК "ВИТОШКА"	200	0,00	0,00	18,82	75,66	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	2,10	0,25	12,26	44,43	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	1,51	0,23	9,02	41,13	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:	680	25,80	27,41	100,81	724,25	0,53	13,48	0,15	6,50	1,84	0,48	81,77	88,14	319,46	4,83	799,69	23,75	0,14	0,02		
Полдник																					
БУТЕРБРОДЫ ГОРЯЧИЕ С СЫРОМ	50	8,91	11,75	18,43	193,85	0,06	0,28	0,06	1,18	0,08	0,09	216,32	24,58	153,21	1,23	80,00	1,68	0,01	0,00	7	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,60	1,55	17,21	89,56	0,02	0,30	0,01	0,00	0,00	0,07	64,97	11,65	47,92	0,79	98,71	4,50	0,00	0,00	378	2011
КОНФЕТЫ	20	0,29	1,40	15,87	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	3,24	4,86	7,38	0,29	20,00	0,00	0,00	0,00	1	2008
Итого за прием пищи:	270	10,80	14,70	51,51	360,82	0,08	0,58	0,07	1,18	0,08	0,17	284,53	41,09	208,51	2,31	198,71	6,18	0,01	0,00		
Всего за день:		82,11	102,92	397,10	2 686,96	1,36	44,73	0,72	17,38	3,98	1,46	723,38	293,75	1 134,72	17,09	2 571,13	77,61	0,31	0,04		

7 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
Завтрак																					
РЫБА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ	100/5	24,93	11,89	0,36	207,62	0,19	0,61	0,06	0,12	0,08	0,17	37,37	35,05	230,55	0,82	426,86	62,62	0,48	0,05	226	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,18	5,43	21,40	147,68	0,12	10,38	0,03	0,24	0,08	0,11	44,62	30,54	87,62	1,21	764,21	8,55	0,00	0,00	312	2011
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,66	0,27	28,73	132,50	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	441	2008
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	4,19	0,50	24,52	88,85	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:	495	32,96	18,09	75,01	576,65	0,39	99,00	0,25	1,68	0,16	0,36	111,33	89,89	369,83	4,01	1 276,27	73,41	0,48	0,05		
Обед 2 вариант.																					
САЛАТ "ЗДОРОВЬЕ"	60	0,80	4,25	3,38	55,35	0,01	7,48	0,01	1,81	0,00	0,02	23,11	8,26	18,79	0,54	98,11	1,71	0,00	0,00	7	2003
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ С ЦЫПЛЕНОМ БРОЙЛЕРОМ И СМЕТАНОЙ	200/10/8	5,38	7,31	8,45	121,79	0,06	6,70	0,18	1,28	0,00	0,06	39,97	20,30	68,40	0,95	255,65	4,08	0,03	0,00	98	2011
ЦЫПЛЕНОК - БРОЙЛЕР ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	100/5	26,02	26,34	0,36	343,04	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	150	8,40	6,39	37,99	242,77	0,22	0,00	0,02	4,67	0,08	0,12	20,35	124,44	185,22	4,35	261,52	2,26	0,01	0,00	171.1	2011
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	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	2,10	0,25	12,26	44,43	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	1,51	0,23	9,02	41,13	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:	773	44,21	44,77	90,82	925,92	0,45	15,50	0,29	9,41	0,16	0,41	126,45	193,30	522,50	9,05	1 026,14	16,13	0,21	0,00		
Обед 2 вариант																					
САЛАТ "ЗДОРОВЬЕ"	60	0,80	4,25	3,38	55,35	0,01	7,48	0,01	1,81	0,00	0,02	23,11	8,26	18,79	0,54	98,11	1,71	0,00	0,00	7	2003
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ С ЦЫПЛЕНОМ БРОЙЛЕРОМ И СМЕТАНОЙ	200/10/8	5,38	7,31	8,45	121,79	0,06	6,70	0,18	1,28	0,00	0,06	39,97	20,30	68,40	0,95	255,65	4,08	0,03	0,00	98	2011
ЦЫПЛЕНОК - БРОЙЛЕР ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	100/5	26,02	26,34	0,36	343,04	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	150	8,40	6,39	37,99	242,77	0,22	0,00	0,02	4,67	0,08	0,12	20,35	124,44	185,22	4,35	261,52	2,26	0,01	0,00	171.1	2011
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	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	2,10	0,25	12,26	44,43	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	1,51	0,23	9,02	41,13	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:	773	44,21	44,77	90,82	925,92	0,45	15,50	0,29	9,41	0,16	0,41	126,45	193,30	522,50	9,05	1 026,14	16,13	0,21	0,00		
Полдник																					
ПЕЧЕНЬЕ " ФОРТУНА"	80	5,82	7,60	57,73	323,59	0,05	0,00	0,01	0,00	0,00	0,03	20,88	14,40	64,80	1,51	88,00	0,00	0,00	0,00	77/2	2008
КИСЕЛЬ ДЕТСКИЙ "ВИТОШКА"	200	0,00	0,00	22,80	92,15	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
Итого за прием пищи:	280	5,82	7,60	80,53	415,74	0,28	8,04	0,11	2,35	1,68	0,32	28,17	16,02	64,80	1,51	88,54	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		127,20	115,23	337,18	2 844,23	1,57	138,04	0,94	22,85	2,16	1,50	392,40	492,51	1 479,63	23,62	3 417,09	105,67	0,90	0,05		

8 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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КОТЛЕТЫ "СОЧНЫЕ"	100	19,12	23,84	5,57	313,46	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	150	3,43	4,41	14,50	113,41	0,05	31,60	0,09	0,27	0,08	0,07	82,07	27,93	56,67	1,72	355,24	5,69	0,02	0,00	321	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,19	0,00	14,93	60,46	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	0,62	0,62	15,21	72,94	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	4,19	0,50	24,52	88,85	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:	665	27,55	29,37	74,73	649,12	0,39	38,80	0,13	4,82	0,08	0,27	157,41	93,66	307,16	9,26	1 198,17	18,06	0,03	0,00		
Обед 2 вариант.																					
САЛАТ "РЫЖИК"	60	3,41	9,21	2,75	108,36	0,03	2,33	0,92	3,01	0,27	0,09	86,05	18,26	77,33	0,71	99,52	4,25	0,03	0,00	65	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С ЦЫПЛЕНКОМ БРОЙЛЕРОМ	200/10	5,95	5,49	16,16	138,25	0,08	5,57	0,17	1,20	0,00	0,07	26,94	22,59	76,62	1,12	431,07	4,58	0,03	0,00	103	2011
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	13,36	13,70	3,05	188,93	0,04	0,85	0,01	1,58	0,00	0,08	14,86	15,62	116,69	1,74	274,79	5,68	0,04	0,00	437	2004
КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕНИЧНАЯ	150	6,72	5,78	41,01	242,95	0,19	0,00	0,02	1,68	0,08	0,02	22,80	45,99	127,29	1,65	127,80	2,70	0,02	0,00	171,4	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,16	0,16	27,04	111,12	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	2,10	0,25	12,26	44,43	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	1,51	0,23	9,02	41,13	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:	750	33,21	34,82	111,29	875,17	0,41	10,36	1,12	8,82	0,35	0,29	172,09	120,03	441,85	7,45	1 108,82	20,25	0,12	0,00		
Обед 2 вариант																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С ЦЫПЛЕНКОМ БРОЙЛЕРОМ	200/10	5,95	5,49	16,16	138,25	0,08	5,57	0,17	1,20	0,00	0,07	26,94	22,59	76,62	1,12	431,07	4,58	0,03	0,00	103	2011
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	13,36	13,70	3,05	188,93	0,04	0,85	0,01	1,58	0,00	0,08	14,86	15,62	116,69	1,74	274,79	5,68	0,04	0,00	437	2004
КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕНИЧНАЯ	150	6,72	5,78	41,01	242,95	0,19	0,00	0,02	1,68	0,08	0,02	22,80	45,99	127,29	1,65	127,80	2,70	0,02	0,00	171,4	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,16	0,16	27,04	111,12	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	2,10	0,25	12,26	44,43	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	1,51	0,23	9,02	41,13	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:	690	29,80	25,61	108,54	766,81	0,38	8,03	0,20	5,81	0,08	0,20	86,04	101,77	364,52	6,74	1 010,30	16,00	0,09	0,00		
Полдник																					
СЛОЙКА С ШОКОЛАДНОЙ НАЧИНКОЙ	70	6,72	10,93	47,53	251,23	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
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,19	0,00	14,93	60,46	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
Итого за прием пищи:	285	6,91	10,93	62,46	311,69	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		
Всего за день:		97,47	100,73	357,02	2 602,79	1,18	57,23	1,45	19,45	0,51	0,77	428,54	321,26	1 120,95	24,19	3 343,15	54,31	0,24	0,00		

9 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	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
ОМЛЕТ С СЫРОМ С МАСЛОМ	150/5	17,50	23,53	2,40	292,74	0,07	0,39	0,32	3,00	2,27	0,47	243,13	22,84	287,45	2,41	211,71	23,29	0,05	0,03	211	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,71	1,55	23,20	113,96	0,02	0,26	0,01	0,00	0,00	0,07	63,76	11,88	50,03	0,23	67,70	4,50	0,00	0,00	379	2011
ФРУКТЫ (мандарины)	120	0,93	0,23	8,73	44,23	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	4,19	0,50	24,52	88,85	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:	515	24,33	25,81	58,85	539,78	0,21	18,89	0,34	4,56	2,27	0,60	354,77	66,04	404,44	4,19	559,41	30,03	0,21	0,03		
Обед 2 вариант.																					
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СВИНИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/8	3,99	9,51	8,92	137,86	0,11	6,95	0,17	1,20	0,00	0,06	36,50	21,14	64,34	0,98	351,86	4,95	0,01	0,00	99	2011
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ С МАСЛОМ	180/5	14,41	20,59	30,19	363,95	0,19	13,90	0,03	3,65	0,08	0,17	31,40	50,86	197,07	3,24	1 176,42	12,90	0,03	0,00	478	2004
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,45	0,10	32,13	131,92	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	2,10	0,25	12,26	44,43	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	1,51	0,23	9,02	41,13	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:	643	22,46	30,68	92,52	719,29	0,38	20,86	0,20	5,95	0,08	0,26	99,04	94,50	324,59	6,20	1 759,68	20,09	0,04	0,00		
Обед 2 вариант																					
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СВИНИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/8	3,99	9,51	8,92	137,86	0,11	6,95	0,17	1,20	0,00	0,06	36,50	21,14	64,34	0,98	351,86	4,95	0,01	0,00	99	2011
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ С МАСЛОМ	180/5	14,41	20,59	30,19	363,95	0,19	13,90	0,03	3,65	0,08	0,17	31,40	50,86	197,07	3,24	1 176,42	12,90	0,03	0,00	478	2004
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,45	0,10	32,13	131,92	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	2,10	0,25	12,26	44,43	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	1,51	0,23	9,02	41,13	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:	643	22,46	30,68	92,52	719,29	0,38	20,86	0,20	5,95	0,08	0,26	99,04	94,50	324,59	6,20	1 759,68	20,09	0,04	0,00		
Полдник																					
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	100	8,34	16,38	60,89	424,22	0,10	0,15	0,01	6,28	0,04	0,08	45,37	14,43	85,63	0,74	137,35	4,05	0,01	0,02	424	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,19	0,00	14,93	60,46	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)	150	0,58	0,58	14,26	68,39	0,03	6,00	0,01	0,95	0,00	0,03	21,60	10,80	14,85	2,97	417,00	3,00	0,01	0,00	03	2004
Итого за прием пищи:	465	9,11	16,96	90,08	553,07	0,13	6,19	0,02	7,23	0,04	0,12	79,97	31,03	107,90	4,45	580,21	7,05	0,02	0,02		
Всего за день:		78,36	104,13	333,97	2 531,43	1,10	66,80	0,76	23,69	2,47	1,24	632,82	286,07	1 161,52	21,04	4 658,98	77,26	0,31	0,05		

10 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		
Завтрак																					
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	25	5,93	7,60	0,00	93,75	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
ПЛОВ С ФИЛЕ ЦЫПЛЕНКА БРОЙЛЕРА	230	26,34	11,22	38,58	360,96	0,10	1,51	0,46	4,07	0,00	0,17	36,59	48,65	246,12	2,33	316,27	8,48	0,03	0,01	443.1	2004
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/5	0,23	0,00	15,08	62,11	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	4,19	0,50	24,52	88,85	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:	515	36,69	19,32	78,18	605,67	0,18	3,05	0,53	5,47	0,00	0,31	306,47	86,93	448,13	4,74	448,03	10,72	0,04	0,02		
Обед 2 вариант.																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И СВИНИНОЙ	200/10	6,90	8,18	14,99	161,45	0,20	3,81	0,16	2,57	0,00	0,07	33,02	29,58	84,61	1,77	424,08	4,57	0,01	0,00	102	2011
СУФЛЕ "РЫБКА"	90	12,96	13,78	8,29	208,90	0,10	0,60	0,08	1,20	0,34	0,13	34,12	22,61	141,03	0,74	234,07	30,07	0,22	0,03	43	2003
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,18	5,43	21,40	147,68	0,12	10,38	0,03	0,24	0,08	0,11	44,62	30,54	87,62	1,21	764,21	8,55	0,00	0,00	312	2011
КОМПОТ ИЗ ВИШНИ	200	0,19	0,05	25,70	104,99	0,01	1,44	0,00	0,08	0,00	0,01	15,43	7,17	6,48	0,11	62,68	0,48	0,00	0,00	375.1	2011
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	2,10	0,25	12,26	44,43	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	1,51	0,23	9,02	41,13	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:	690	26,84	27,92	91,66	708,58	0,49	16,23	0,27	5,19	0,42	0,34	135,47	103,04	359,70	5,27	1 549,24	45,91	0,23	0,03		
Обед 2 вариант																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И СВИНИНОЙ	200/10	6,90	8,18	14,99	161,45	0,20	3,81	0,16	2,57	0,00	0,07	33,02	29,58	84,61	1,77	424,08	4,57	0,01	0,00	102	2011
СУФЛЕ "РЫБКА"	90	12,96	13,78	8,29	208,90	0,10	0,60	0,08	1,20	0,34	0,13	34,12	22,61	141,03	0,74	234,07	30,07	0,22	0,03	43	2003
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,18	5,43	21,40	147,68	0,12	10,38	0,03	0,24	0,08	0,11	44,62	30,54	87,62	1,21	764,21	8,55	0,00	0,00	312	2011
КОМПОТ ИЗ ВИШНИ	200	0,19	0,05	25,70	104,99	0,01	1,44	0,00	0,08	0,00	0,01	15,43	7,17	6,48	0,11	62,68	0,48	0,00	0,00	375.1	2011
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	2,10	0,25	12,26	44,43	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	1,51	0,23	9,02	41,13	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:	690	26,84	27,92	91,66	708,58	0,49	16,23	0,27	5,19	0,42	0,34	135,47	103,04	359,70	5,27	1 549,24	45,91	0,23	0,03		
Полдник																					
БУЛОЧКА С ПОВИДЛОМ ОБСЫПНАЯ	100	7,69	17,93	60,92	435,66	0,10	0,17	0,02	6,35	0,03	0,07	46,93	14,23	80,53	0,73	141,32	3,75	0,01	0,02	425	2011
НАПИТОК "ВИТОШКА"	200	0,00	0,00	18,82	75,66	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
КОНФЕТЫ	20	0,29	1,40	15,87	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	3,24	4,86	7,38	0,29	20,00	0,00	0,00	0,00	1	2008
Итого за прием пищи:	320	7,98	19,33	95,61	588,73	0,33	8,17	0,12	8,69	1,71	0,37	58,27	20,89	87,91	1,02	161,94	3,75	0,01	0,02		
Всего за день:		98,35	94,49	357,11	2 611,56	1,49	43,68	1,19	24,54	2,55	1,36	635,68	313,90	1 255,44	16,30	3 708,45	106,29	0,51	0,10		

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
Завтрак																					
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	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
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/10	5,47	11,58	31,15	251,48	0,09	0,51	0,07	0,67	0,15	0,14	114,48	30,75	132,09	0,64	191,15	9,70	0,01	0,00	182	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,05	3,10	27,28	149,96	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	5,04	4,27	30,26	179,06	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	20	2,10	0,25	12,26	44,43	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
Итого за прием пищи:	640	16,71	27,46	101,03	699,73	0,20	1,43	0,29	1,57	0,30	0,29	355,61	86,71	351,68	3,29	400,38	19,82	0,01	0,00		
Обед 2 вариант.																					
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СЕЛЬДЬЮ	60	3,06	4,74	7,74	85,99	0,05	4,31	0,00	1,11	0,00	0,05	15,95	18,98	54,46	0,64	289,22	2,46	0,06	0,00	36	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/8	4,47	6,52	7,09	105,67	0,05	9,82	0,17	1,22	0,00	0,06	42,71	19,72	60,74	1,11	304,13	4,91	0,02	0,00	88	2011
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ С МАСЛОМ	90/5	12,41	21,63	11,62	279,70	0,12	0,09	0,03	2,65	0,10	0,09	22,57	23,97	124,47	2,08	238,31	5,39	0,02	0,00	271	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,50	4,80	31,30	191,00	0,06	0,00	0,03	0,80	0,00	0,00	11,00	7,00	36,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	331	2008
НАПИТОК "ВИТОШКА"	200	0,00	0,00	18,82	75,66	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	2,10	0,25	12,26	44,43	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	1,51	0,23	9,02	41,13	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:	763	29,06	38,17	97,85	823,58	0,57	22,22	0,33	9,22	1,78	0,51	108,61	84,61	315,63	6,07	896,48	15,00	0,10	0,00		
Обед 2 вариант																					
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/8	4,51	6,52	7,27	106,62	0,05	9,99	0,18	1,23	0,00	0,06	42,88	20,15	61,33	1,13	312,53	5,00	0,02	0,00	88	2011
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ С МАСЛОМ	90/5	12,41	21,63	11,62	279,70	0,12	0,09	0,03	2,65	0,10	0,09	22,57	23,97	124,47	2,08	238,31	5,39	0,02	0,00	271	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,50	4,80	31,30	191,00	0,06	0,00	0,03	0,80	0,00	0,00	11,00	7,00	36,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	331	2008
НАПИТОК "ВИТОШКА"	200	0,00	0,00	18,82	75,66	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 ЧУСОВСКОЙ	20	1,51	0,23	9,02	41,13	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
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	2,10	0,25	12,26	44,43	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
Итого за прием пищи:	703	26,03	33,43	90,29	738,54	0,52	18,08	0,34	8,12	1,78	0,46	92,83	66,06	261,76	5,45	615,66	12,63	0,04	0,00		
Полдник																					
СЛОЙКА С ФРУКТОВОЙ НАЧИНКОЙ	70	6,72	10,93	47,53	251,23	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
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,19	0,00	14,93	60,46	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
Итого за прием пищи:	285	6,91	10,93	62,46	311,69	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		
Всего за день:		77,70	109,98	351,63	2 673,54	1,29	41,77	0,96	18,91	3,86	1,27	570,05	243,18	936,49	15,55	1 938,38	47,45	0,15	0,00		

12 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
Завтрак																					
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ НАТУРАЛЬНЫЕ.	100	19,29	13,06	10,20	234,87	0,15	1,15	0,04	3,37	0,09	0,15	52,37	31,09	190,69	0,95	356,77	45,13	0,34	0,04	235	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,18	5,43	21,40	147,68	0,12	10,38	0,03	0,24	0,08	0,11	44,62	30,54	87,62	1,21	764,21	8,55	0,00	0,00	312	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,19	0,00	14,93	60,46	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	0,62	0,62	15,21	72,94	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	4,19	0,50	24,52	88,85	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:	665	27,47	19,61	86,26	604,80	0,38	17,97	0,08	5,94	0,17	0,33	143,11	98,39	350,17	7,51	1 665,64	59,12	0,35	0,04		
Обед 2 вариант.																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	60	0,65	3,12	2,24	41,12	0,04	14,94	0,10	1,49	0,00	0,02	11,33	12,04	16,00	0,61	170,65	1,16	0,00	0,00	19	2004
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СВИНИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/8	3,92	9,44	9,84	140,67	0,09	6,57	0,18	1,17	0,00	0,06	45,17	22,59	62,24	1,18	323,30	6,20	0,01	0,00	82	2011
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ ЦЫПЛЕНКА БРОЙЛЕРА С МАСЛОМ	100/5	19,48	12,40	18,56	250,25	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	150	3,60	4,60	37,70	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	0,00	181	2008
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	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	2,10	0,25	12,26	44,43	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	1,51	0,23	9,02	41,13	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:	773	31,26	30,04	108,98	595,01	0,29	22,55	0,36	7,16	0,08	0,25	120,24	83,48	305,28	5,86	814,88	16,91	0,01	0,00		
Обед 2 вариант																					
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СВИНИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/8	3,92	9,44	9,84	140,67	0,09	6,57	0,18	1,17	0,00	0,06	45,17	22,59	62,24	1,18	323,30	6,20	0,01	0,00	82	2011
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ ЦЫПЛЕНКА БРОЙЛЕРА С МАСЛОМ	100/5	19,48	12,40	18,56	250,25	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	150	3,60	4,60	37,70	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	0,00	181	2008
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	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	2,10	0,25	12,26	44,43	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	1,51	0,23	9,02	41,13	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:	713	30,61	26,92	106,74	553,89	0,25	7,61	0,26	5,67	0,08	0,23	108,91	71,44	289,28	5,25	644,23	15,75	0,01	0,00		
Полдник																					
ПРЯНИКИ "ВАНИЛЬНЫЕ"	150	8,58	6,84	109,13	532,53	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	14,85	12,15	67,50	1,08	106,50	0,00	0,00	0,00	78/1	2008
КИСЕЛЬ ДЕТСКИЙ "ВИТОШКА"	200	0,00	0,00	22,80	92,15	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
Итого за прием пищи:	350	8,58	6,84	131,93	624,68	0,32	8,04	0,10	2,35	1,68	0,32	22,14	13,77	67,50	1,08	107,04	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		97,92	83,41	433,91	2 378,38	1,24	56,17	0,80	21,12	2,01	1,13	394,40	267,08	1 012,23	19,70	3 231,79	91,78	0,37	0,04		

13 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		
Завтрак																					
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,56	4,56	0,00	56,25	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
КОТЛЕТЫ "НЕЖНЫЕ"	100	21,34	11,96	4,19	209,74	0,11	1,05	0,06	2,30	0,00	0,13	29,95	21,14	163,86	1,69	241,57	6,77	0,00	0,00	798	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,43	4,41	14,50	113,41	0,05	31,60	0,09	0,27	0,08	0,07	82,07	27,93	56,67	1,72	355,24	5,69	0,02	0,00	321	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/5	0,23	0,00	15,08	62,11	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	4,19	0,50	24,52	88,85	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:	525	32,75	21,43	58,29	530,36	0,23	33,91	0,19	3,94	0,08	0,30	283,90	82,35	364,54	5,75	719,07	14,70	0,03	0,00		
Обед 2 вариант.																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,79	5,09	2,45	58,69	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 С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С ЦЫПЛЕНКОМ БРОЙЛЕРОМ	200/12	5,64	7,30	12,14	137,08	0,04	0,77	0,17	2,15	0,00	0,04	24,91	11,77	51,56	0,72	100,15	1,70	0,03	0,00	111	2011
ЦЫПЛЕНОК - БРОЙЛЕР ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	100/5	26,02	26,34	0,36	343,04	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	150	15,64	5,29	32,70	241,11	0,43	0,00	0,02	6,49	0,08	0,09	67,01	57,21	143,85	4,44	513,10	3,57	0,02	0,00	200	2011
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,45	0,10	32,13	131,92	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	2,10	0,25	12,26	44,43	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	1,51	0,23	9,02	41,13	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:	807	52,15	44,60	101,06	997,40	0,68	12,34	0,29	12,49	0,16	0,39	176,72	130,94	510,49	9,91	1 328,53	16,23	0,22	0,00		
Обед 2 вариант																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,47	3,06	1,47	35,21	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 С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С ЦЫПЛЕНКОМ БРОЙЛЕРОМ	200/12	5,64	7,30	12,14	137,08	0,04	0,77	0,17	2,15	0,00	0,04	24,91	11,77	51,56	0,72	100,15	1,70	0,03	0,00	111	2011
ЦЫПЛЕНОК - БРОЙЛЕР ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	100/5	26,02	26,34	0,36	343,04	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	150	15,64	5,29	32,70	241,11	0,43	0,00	0,02	6,49	0,08	0,09	67,01	57,21	143,85	4,44	513,10	3,57	0,02	0,00	200	2011
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,45	0,10	32,13	131,92	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	2,10	0,25	12,26	44,43	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	1,51	0,23	9,02	41,13	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:	767	51,83	42,57	100,08	973,92	0,67	8,24	0,28	11,61	0,16	0,37	165,77	125,30	493,78	9,51	1 273,16	15,08	0,22	0,00		
Полдник																					
БУТЕРБРОДЫ ГОРЯЧИЕ С СЫРОМ	50	8,91	11,75	18,43	193,85	0,06	0,28	0,06	1,18	0,08	0,09	216,32	24,58	153,21	1,23	80,00	1,68	0,01	0,00	7	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,60	1,55	17,21	89,56	0,02	0,30	0,01	0,00	0,00	0,07	64,97	11,65	47,92	0,79	98,71	4,50	0,00	0,00	378	2011
КОНФЕТЫ	20	0,29	1,40	15,87	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	3,24	4,86	7,38	0,29	20,00	0,00	0,00	0,00	1	2008
Итого за прием пищи:	270	10,80	14,70	51,51	360,82	0,08	0,58	0,07	1,18	0,08	0,17	284,53	41,09	208,51	2,31	198,71	6,18	0,01	0,00		
Всего за день:		147,53	123,30	310,94	2 862,50	1,66	55,07	0,83	29,22	0,48	1,23	910,92	379,68	1 577,32	27,48	3 519,47	52,19	0,48	0,00		

14 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	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
САЛАТ "ЗДОРОВЬЕ"	60	0,80	4,25	3,38	55,35	0,01	7,48	0,01	1,81	0,00	0,02	23,12	8,26	18,79	0,54	98,11	1,71	0,00	0,00	7	2003
КНЕЛИ ИЗ ФИЛЕ ЦЫПЛЕНКА БРОЙЛЕРА	100	22,79	8,31	7,73	189,45	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	150	3,70	5,93	38,81	223,40	0,03	0,00	0,03	0,39	0,10	0,02	21,01	27,41	74,60	0,52	56,07	0,76	0,02	0,01	304	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,60	1,55	17,21	89,56	0,02	0,30	0,01	0,00	0,00	0,07	64,97	11,65	47,92	0,79	98,71	4,50	0,00	0,00	378	2011
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	4,19	0,50	24,52	88,85	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:	550	33,08	20,54	91,65	646,61	0,21	8,94	0,17	4,42	0,45	0,34	164,37	91,71	383,51	5,44	587,40	19,62	0,03	0,01		
Обед 2 вариант.																					
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ЦЫПЛЕНКОМ БРОЙЛЕРОМ И СМЕТАНОЙ	200/10/8	5,70	8,93	13,43	157,66	0,08	5,74	0,18	2,01	0,00	0,08	35,01	24,61	86,50	1,09	447,65	5,06	0,03	0,00	96	2011
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	80	19,41	6,15	0,25	133,54	0,15	0,48	0,03	0,01	0,00	0,13	21,07	26,86	177,53	0,58	331,96	48,80	0,38	0,04	227	2011
КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ	150	3,07	3,62	24,99	145,17	0,14	12,64	0,01	0,91	0,03	0,10	17,71	32,90	83,44	1,45	897,79	7,90	0,00	0,00	310	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,16	0,16	27,04	111,12	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	2,10	0,25	12,26	44,43	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	1,51	0,23	9,02	41,13	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:	688	31,95	19,34	86,99	633,05	0,44	20,47	0,22	4,28	0,03	0,34	95,23	101,94	391,39	5,35	1 854,04	64,80	0,41	0,04		
Обед 2 вариант																					
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ЦЫПЛЕНКОМ БРОЙЛЕРОМ И СМЕТАНОЙ	200/10/8	5,70	8,93	13,43	157,66	0,08	5,74	0,18	2,01	0,00	0,08	35,01	24,61	86,50	1,09	447,65	5,06	0,03	0,00	96	2011
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	70	17,00	5,38	0,22	116,95	0,13	0,42	0,03	0,01	0,00	0,12	18,45	23,52	155,47	0,50	290,72	42,73	0,33	0,03	227	2011
КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ	150	3,07	3,62	24,99	145,17	0,14	12,64	0,01	0,91	0,03	0,10	17,71	32,90	83,44	1,45	897,79	7,90	0,00	0,00	310	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,16	0,16	27,04	111,12	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	2,10	0,25	12,26	44,43	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	1,51	0,23	9,02	41,13	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:	678	29,54	18,57	86,96	616,46	0,42	20,41	0,22	4,28	0,03	0,33	92,61	98,60	369,33	5,27	1 812,80	58,73	0,36	0,03		
Полдник																					
ПЕЧЕНЬЕ " ФОРТУНА"	80	5,82	7,60	57,73	323,59	0,05	0,00	0,01	0,00	0,00	0,03	20,88	14,40	64,80	1,51	88,00	0,00	0,00	0,00	77/2	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,05	3,10	27,28	149,96	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,16	113,03	14,38	88,27	0,20	170,73	9,00	0,00	0,00	382	2011
Итого за прием пищи:	280	8,87	10,70	85,01	473,55	0,08	0,52	0,03	0,00	0,00	0,16	133,91	28,78	153,07	1,71	258,73	9,00	0,00	0,00		
Всего за день:		103,44	69,15	350,61	2 369,67	1,15	50,34	0,64	12,98	0,51	1,17	486,12	321,03	1 297,30	17,77	4 512,97	152,15	0,80	0,08		

15 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
Завтрак																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	150/30	28,97	18,60	39,10	445,15	0,07	0,41	0,09	1,24	0,09	0,39	292,53	38,42	330,29	0,73	298,27	3,41	0,05	0,04	223	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,71	1,55	23,20	113,96	0,02	0,26	0,01	0,00	0,00	0,07	63,76	11,88	50,03	0,23	87,70	4,50	0,00	0,00	379	2011
БАТОН	30	2,24	0,87	14,58	75,37	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
Итого за прием пищи:	410	32,92	21,02	76,88	634,48	0,13	0,67	0,10	1,99	0,09	0,47	362,23	59,21	403,27	1,50	425,27	8,99	0,05	0,04		
Обед 2 вариант.																					
СУП- ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ С ГРЕНКАМИ	200/8	3,76	4,52	18,96	122,45	0,08	6,03	0,27	0,64	0,06	0,08	62,85	25,77	74,91	1,15	314,47	6,36	0,01	0,00	79	2012
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	170	17,87	18,34	16,08	300,93	0,12	8,31	0,01	2,53	0,00	0,15	24,31	37,49	189,02	2,92	855,13	11,51	0,05	0,00	259	2011
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,66	0,27	28,73	132,50	0,01	88,00	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	2,10	0,25	12,26	44,43	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	1,51	0,23	9,02	41,13	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:	618	25,90	23,61	85,05	641,44	0,27	102,34	0,44	4,27	0,06	0,30	114,70	81,26	306,95	6,05	1 245,00	20,11	0,06	0,00		
Обед 2 вариант																					
СУП- ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ С ГРЕНКАМИ	200/8	3,76	4,52	18,96	122,45	0,08	6,03	0,27	0,64	0,06	0,08	62,85	25,77	74,91	1,15	314,47	6,36	0,01	0,00	79	2012
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	170	17,88	18,34	16,10	301,03	0,13	8,33	0,01	2,53	0,00	0,15	24,32	37,54	189,08	2,93	856,01	11,52	0,05	0,00	259	2011
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,66	0,27	28,73	132,50	0,01	88,00	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	2,10	0,25	12,26	44,43	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	1,51	0,23	9,02	41,13	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:	618	25,91	23,61	85,07	641,54	0,28	102,36	0,44	4,27	0,06	0,30	114,71	81,31	307,01	6,06	1 245,88	20,12	0,06	0,00		
Полдник																					
ПИЦЦА ШКОЛЬНАЯ, 3 ВАРИАНТ	100	13,85	11,65	30,31	282,36	0,10	1,43	0,08	1,31	0,37	0,18	124,47	21,45	166,50	1,33	219,16	6,97	0,05	0,02	413	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,19	0,00	14,93	60,46	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
Итого за прием пищи:	315	14,04	11,65	45,24	342,82	0,10	1,47	0,08	1,31	0,37	0,19	137,47	27,25	173,92	2,07	245,02	6,97	0,05	0,02		
Всего за день:		98,77	79,89	292,24	2 260,28	0,78	206,84	1,06	11,84	0,58	1,26	729,11	249,03	1 191,15	15,68	3 161,17	56,19	0,22	0,06		

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		
Завтрак																					
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ С МАСЛОМ	200/10	5,69	11,42	29,19	242,99	0,09	0,51	0,07	0,22	0,15	0,15	134,50	26,54	173,26	0,66	205,95	8,82	0,02	0,01	182	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,71	1,55	23,20	113,96	0,02	0,26	0,01	0,00	0,00	0,07	63,76	11,86	50,03	0,23	87,70	4,50	0,00	0,00	379	2011
ТУРБИНКА ПЕСОЧНАЯ	100	9,02	20,56	41,81	419,04	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	0,97	0,19	19,59	83,42	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	20	2,10	0,25	12,26	44,43	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
Итого за прием пищи:	730	19,49	33,97	126,05	903,84	0,24	2,37	0,08	0,88	0,15	0,28	231,20	58,04	305,19	5,03	628,65	16,44	0,02	0,01		
Обед 2 вариант.																					
УХА РЫБАЦКАЯ	200	6,11	3,37	10,32	96,21	0,09	5,39	0,02	0,13	0,03	0,07	21,66	21,78	81,06	0,79	441,22	15,36	0,10	0,01	77	2012
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	14,84	15,23	3,39	209,91	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
КАША РАССЫПЧАТАЯ ПЕРЛОВАЯ	150	4,35	4,71	31,14	184,51	0,04	0,00	0,02	1,89	0,08	0,03	24,93	18,49	140,78	0,90	83,65	0,00	0,03	0,02	171,3	2011
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	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	2,10	0,25	12,26	44,43	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	1,51	0,23	9,02	41,13	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:	690	28,91	23,79	85,49	653,60	0,23	6,34	0,05	4,88	0,11	0,21	79,84	72,56	391,44	5,07	895,54	23,91	0,17	0,03		
Обед 2 вариант																					
УХА РЫБАЦКАЯ	200	6,11	3,37	10,32	96,21	0,09	5,39	0,02	0,13	0,03	0,07	21,66	21,78	81,06	0,79	441,22	15,36	0,10	0,01	77	2012
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	14,84	15,23	3,39	209,91	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
КАША РАССЫПЧАТАЯ ПЕРЛОВАЯ	150	4,35	4,71	31,14	184,51	0,04	0,00	0,02	1,89	0,08	0,03	24,93	18,49	140,78	0,90	83,65	0,00	0,03	0,02	171,3	2011
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	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	2,10	0,25	12,26	44,43	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	1,51	0,23	9,02	41,13	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:	690	28,91	23,79	85,49	653,60	0,23	6,34	0,05	4,88	0,11	0,21	79,84	72,56	391,44	5,07	895,54	23,91	0,17	0,03		
Полдник																					
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И СЫРОМ	60	7,89	14,54	19,04	216,25	0,07	0,22	0,10	1,27	0,15	0,09	176,20	24,20	135,20	1,33	76,00	1,68	0,01	0,00	7	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,19	0,00	14,93	60,46	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
КОНФЕТЫ	20	0,29	1,40	15,87	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	3,24	4,86	7,38	0,29	20,00	0,00	0,00	0,00	1	2008
Итого за прием пищи:	295	8,37	15,94	49,84	354,12	0,07	0,26	0,10	1,27	0,15	0,11	192,44	34,86	150,00	2,36	121,86	1,68	0,01	0,00		
Всего за день:		85,68	97,49	346,87	2 565,16	0,77	15,31	0,28	11,91	0,52	0,81	583,32	238,02	1 238,07	17,53	2 541,59	65,94	0,37	0,07		

17 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	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	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
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,56	4,56	0,00	56,25	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
КОТЛЕТА "ДРУЖБА"	100	15,70	23,36	16,77	331,11	0,24	0,94	0,01	4,21	0,00	0,13	44,60	38,21	189,77	2,18	342,87	23,21	0,15	0,01	45	2006
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,18	5,43	21,40	147,68	0,12	10,38	0,03	0,24	0,08	0,11	44,62	30,54	87,62	1,21	764,21	8,55	0,00	0,00	312	2011
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,66	0,27	28,73	132,50	0,01	88,00	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	4,19	0,50	24,52	88,85	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:	515	27,34	42,37	91,50	831,19	0,44	99,74	0,31	6,04	0,23	0,39	266,76	100,55	417,95	5,50	1 208,03	34,00	0,16	0,01		
Обед 2 вариант.																					
БОРЩ УКРАИНСКИЙ СО СВИНИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/8	4,53	10,27	12,02	159,41	0,12	11,71	0,19	1,20	0,00	0,07	46,69	25,33	71,59	1,30	404,75	6,69	0,01	0,00	81	2011
ОМЛЕТ С СЫРОМ С МАСЛОМ	180/5	20,66	27,42	2,84	342,44	0,08	0,47	0,37	3,65	2,65	0,56	289,36	27,04	339,83	2,83	249,73	27,40	0,06	0,04	211	2011
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,45	0,10	32,13	131,92	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	2,10	0,25	12,26	44,43	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	1,51	0,23	9,02	41,13	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:	643	29,25	38,27	68,27	719,33	0,28	12,19	0,56	5,95	2,65	0,66	367,19	74,87	474,60	6,11	885,88	36,33	0,07	0,04		
Обед 2 вариант																					
БОРЩ УКРАИНСКИЙ СО СВИНИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/8	4,53	10,27	12,02	159,41	0,12	11,71	0,19	1,20	0,00	0,07	46,69	25,33	71,59	1,30	404,75	6,69	0,01	0,00	81	2011
ОМЛЕТ С СЫРОМ С МАСЛОМ	180/5	20,66	27,42	2,84	342,44	0,08	0,47	0,37	3,65	2,65	0,56	289,36	27,04	339,83	2,83	249,73	27,40	0,06	0,04	211	2011
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,45	0,10	32,13	131,92	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 ЧУСОВСКОЙ	20	1,51	0,23	9,02	41,13	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
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	2,10	0,25	12,26	44,43	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
Итого за прием пищи:	643	29,25	38,27	68,27	719,33	0,28	12,19	0,56	5,95	2,65	0,66	367,19	74,87	474,60	6,11	885,88	36,33	0,07	0,04		
Полдник																					
ПРЯНИКИ "ВАНИЛЬНЫЕ"	150	8,58	6,84	109,13	532,53	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	14,85	12,15	67,50	1,08	106,50	0,00	0,00	0,00	78/1	2008
НАПИТОК "ВИТОШКА"	200	0,00	0,00	18,82	75,66	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
Итого за прием пищи:	350	8,58	6,84	127,95	608,19	0,32	8,00	0,10	2,34	1,68	0,32	22,95	13,95	67,50	1,08	107,12	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		94,42	125,75	355,99	2 878,04	1,32	132,12	1,53	20,28	7,21	2,03	1 024,09	264,24	1 434,65	18,80	3 086,91	106,66	0,30	0,09		

18 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	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
ПЛОВ СО СВИНИНОЙ	220	18,12	41,85	36,84	596,88	0,39	0,69	0,37	3,67	0,00	0,13	26,43	49,64	217,33	2,14	397,29	8,73	0,03	0,01	443	2004
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,60	1,55	17,21	89,56	0,02	0,30	0,01	0,00	0,00	0,07	64,97	11,65	47,92	0,79	98,71	4,50	0,00	0,00	378	2011
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	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	4,19	0,50	24,52	88,85	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:	660	24,88	44,09	98,16	858,71	0,50	2,59	0,38	4,99	0,00	0,25	114,08	87,93	326,45	6,89	810,00	17,47	0,03	0,01		
Обед 2 вариант.																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЦЫПЛЕНКОМ БРОЙЛЕРОМ	200/10	5,68	5,51	15,42	134,40	0,10	7,97	0,17	1,06	0,00	0,09	28,25	27,64	85,98	1,24	591,52	5,96	0,03	0,00	77	2012
КНЕЛИ ИЗ ФИЛЕ ЦЫПЛЕНКА БРОЙЛЕРА	90	20,52	7,48	6,96	170,56	0,07	1,05	0,11	0,81	0,32	0,18	40,69	22,46	174,30	1,93	234,51	9,37	0,01	0,00	505	2004
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,43	4,41	14,50	113,41	0,05	31,60	0,09	0,27	0,08	0,07	82,07	27,93	56,67	1,72	355,24	5,69	0,02	0,00	321	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,16	0,16	27,04	111,12	0,01	1,60	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	2,10	0,25	12,26	44,43	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	1,51	0,23	9,02	41,13	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:	690	33,40	18,04	85,20	615,05	0,29	42,22	0,37	3,49	0,40	0,37	172,45	95,60	360,87	7,12	1 357,91	24,06	0,06	0,00		
Обед 2 вариант																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЦЫПЛЕНКОМ БРОЙЛЕРОМ	200/10	5,68	5,51	15,42	134,40	0,10	7,97	0,17	1,06	0,00	0,09	28,25	27,64	85,98	1,24	591,52	5,96	0,03	0,00	77	2012
КНЕЛИ ИЗ ФИЛЕ ЦЫПЛЕНКА БРОЙЛЕРА	90	20,52	7,48	6,96	170,56	0,07	1,05	0,11	0,81	0,32	0,18	40,69	22,46	174,30	1,93	234,51	9,37	0,01	0,00	505	2004
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,43	4,41	14,50	113,41	0,05	31,60	0,09	0,27	0,08	0,07	82,07	27,93	56,67	1,72	355,24	5,69	0,02	0,00	321	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,16	0,16	27,04	111,12	0,01	1,60	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	2,10	0,25	12,26	44,43	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	1,51	0,23	9,02	41,13	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:	690	33,40	18,04	85,20	615,05	0,29	42,22	0,37	3,49	0,40	0,37	172,45	95,60	360,87	7,12	1 357,91	24,06	0,06	0,00		
Полдник																					
СЛОЙКА С ШОКОЛАДНОЙ НАЧИНКОЙ	70	6,72	10,93	47,53	251,23	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
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,71	1,55	23,20	113,96	0,02	0,26	0,01	0,00	0,00	0,07	63,76	11,88	50,03	0,23	87,70	4,50	0,00	0,00	379	2011
Итого за прием пищи:	270	8,43	12,48	70,73	365,19	0,02	0,26	0,01	0,00	0,00	0,07	63,76	11,88	50,03	0,23	87,70	4,50	0,00	0,00		
Всего за день:		100,11	92,65	339,29	2 454,00	1,10	87,29	1,13	11,97	0,80	1,06	522,74	291,01	1 098,22	21,36	3 613,52	70,09	0,15	0,01		

19 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
Завтрак																					
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ ЦЫПЛЕНКА БРОЙЛЕРА	100	19,45	8,40	18,53	213,97	0,10	1,03	0,06	3,29	0,00	0,14	46,49	33,91	186,32	2,62	254,78	7,31	0,00	0,00	498	2004
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,63	4,86	35,94	210,22	0,07	0,00	0,02	1,22	0,08	0,02	25,58	10,59	42,58	0,98	66,40	0,79	0,01	0,01	202.1	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/5	0,23	0,00	15,08	62,11	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	0,93	0,23	8,73	44,23	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	4,19	0,50	24,52	88,85	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:	630	30,43	13,99	102,80	619,38	0,29	20,11	0,09	6,07	0,08	0,23	134,75	82,16	304,27	5,94	615,19	10,34	0,17	0,01		
Обед 2 вариант.																					
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/8	4,55	6,57	8,92	113,51	0,06	6,95	0,17	1,29	0,00	0,06	36,73	20,73	66,37	1,10	356,14	4,99	0,02	0,00	99	2011
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ С МАСЛОМ	150/5	11,91	17,83	24,68	306,99	0,15	11,56	0,03	3,06	0,08	0,14	24,37	41,56	161,62	2,64	975,99	10,74	0,03	0,00	478	2004
КОМПЛОТ ИЗ ВИШНИ	200	0,19	0,05	25,70	104,99	0,01	1,44	0,00	0,08	0,00	0,01	15,43	7,17	6,48	0,11	62,68	0,48	0,00	0,00	375.1	2011
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	2,10	0,25	12,26	44,43	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	1,51	0,23	9,02	41,13	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:	613	20,26	24,93	80,58	611,05	0,28	19,95	0,20	5,53	0,08	0,23	84,81	82,60	274,43	5,29	1 459,01	18,45	0,05	0,00		
Обед 2 вариант																					
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/8	4,55	6,57	8,92	113,51	0,06	6,95	0,17	1,29	0,00	0,06	36,73	20,73	66,37	1,10	356,14	4,99	0,02	0,00	99	2011
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ С МАСЛОМ	150/5	11,91	17,83	24,68	306,99	0,15	11,56	0,03	3,06	0,08	0,14	24,37	41,56	161,62	2,64	975,99	10,74	0,03	0,00	478	2004
КОМПЛОТ ИЗ ВИШНИ	200	0,19	0,05	25,70	104,99	0,01	1,44	0,00	0,08	0,00	0,01	15,43	7,17	6,48	0,11	62,68	0,48	0,00	0,00	375.1	2011
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	2,10	0,25	12,26	44,43	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	1,51	0,23	9,02	41,13	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:	613	20,26	24,93	80,58	611,05	0,28	19,95	0,20	5,53	0,08	0,23	84,81	82,60	274,43	5,29	1 459,01	18,45	0,05	0,00		
Полдник																					
ПЕЧЕНЬЕ " ФОРТУНА"	80	5,82	7,60	57,73	323,59	0,05	0,00	0,01	0,00	0,00	0,03	20,88	14,40	64,80	1,51	88,00	0,00	0,00	0,00	77/2	2008
КИСЕЛЬ ДЕТСКИЙ "ВИТОШКА"	200	0,00	0,00	22,80	92,15	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
Итого за прием пищи:	280	5,82	7,60	80,53	415,74	0,28	8,04	0,11	2,35	1,68	0,32	28,17	16,02	64,80	1,51	88,54	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		76,77	71,45	344,49	2 257,22	1,13	68,05	0,60	19,48	1,92	1,01	332,54	263,38	917,93	18,03	3 621,75	47,24	0,27	0,01		

20 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
Завтрак																					
КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	100	21,84	11,89	5,57	216,73	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	150	3,43	4,41	14,50	113,41	0,05	31,60	0,09	0,27	0,08	0,07	82,07	27,93	56,67	1,72	355,24	5,69	0,02	0,00	321	2011
КИСЕЛЬ ДЕТСКИЙ "ВИТОШКА"	200	0,00	0,00	22,80	92,15	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	4,19	0,50	24,52	88,85	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:	490	29,46	16,80	67,39	511,14	0,47	40,69	0,25	6,24	1,76	0,53	132,04	76,76	290,82	5,38	691,65	14,62	0,02	0,00		
Обед 2 вариант.																					
СУП С РИСОМ И ЦЫПЛЕНКОМ БРОЙЛЕРОМ	200/10	5,01	7,25	12,66	136,16	0,03	0,64	0,17	1,88	0,00	0,04	23,04	16,56	60,38	0,57	95,08	1,68	0,04	0,00	115	2011
КАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	170	17,87	18,34	16,08	300,93	0,12	8,31	0,01	2,53	0,00	0,15	24,31	37,49	189,02	2,92	855,13	11,51	0,05	0,00	259	2011
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,66	0,27	28,73	132,50	0,01	88,00	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	2,10	0,25	12,26	44,43	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	1,51	0,23	9,02	41,13	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:	620	27,15	26,34	78,75	655,15	0,22	96,95	0,34	5,51	0,00	0,26	74,89	72,05	292,42	5,47	1 025,61	15,43	0,09	0,00		
Обед 2 вариант																					
СУП С РИСОМ И ЦЫПЛЕНКОМ БРОЙЛЕРОМ	200/10	5,01	7,25	12,66	136,16	0,03	0,64	0,17	1,88	0,00	0,04	23,04	16,56	60,38	0,57	95,08	1,68	0,04	0,00	115	2011
КАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	170	17,87	18,34	16,08	300,93	0,12	8,31	0,01	2,53	0,00	0,15	24,31	37,49	189,02	2,92	855,13	11,51	0,05	0,00	259	2011
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,66	0,27	28,73	132,50	0,01	88,00	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	2,10	0,25	12,26	44,43	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	1,51	0,23	9,02	41,13	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:	620	27,15	26,34	78,75	655,15	0,22	96,95	0,34	5,51	0,00	0,26	74,89	72,05	292,42	5,47	1 025,61	15,43	0,09	0,00		
Полдник																					
ФРУКТЫ С САХАРОМ	100	0,63	0,29	13,52	63,00	0,03	14,00	0,01	0,43	0,00	0,02	22,59	9,45	15,30	1,13	237,65	2,00	0,01	0,00	627	2004
БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	100	7,86	17,95	57,14	421,46	0,10	0,16	0,02	6,35	0,03	0,07	46,24	14,01	81,41	0,67	133,42	3,78	0,01	0,02	425	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,60	1,55	17,21	89,56	0,02	0,30	0,01	0,00	0,00	0,07	64,97	11,65	47,92	0,79	98,71	4,50	0,00	0,00	378	2011
Итого за прием пищи:	400	10,09	19,79	87,87	574,02	0,15	14,46	0,04	6,78	0,03	0,16	133,80	35,11	144,63	2,59	469,78	10,28	0,02	0,02		
Итого за день:		93,85	89,27	312,76	2 395,46	1,06	249,05	0,97	24,04	1,79	1,21	415,62	255,97	1 020,29	18,91	3 212,65	55,76	0,22	0,02		

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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	1 955,18	1 904,00	6 970,68	50 862,21	25,23	1 902,42	31,85	393,06	42,05	28,30	11 899,44	6 045,67	24 012,03	400,14	67 189,69	1 534,13	7,71	0,90
Среднее значение за период	97,76	95,20	348,53	2 543,11	1,26	95,12	1,59	19,65	2,10	1,42	594,97	302,28	1 200,60	20,01	3 359,48	76,71	0,39	0,05
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15.4	33.7	50.9															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед 2 вариант.	Обед 2 вариант	Полдник
7-11 лет	562	705	687	323