


Утверждаю:
Е.Л. Чумак
Директор МАОУ СОШ №2
"05 " ноября 2025 г

Приложение № 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20
Менюготавливаемых блюд
Возрастная категория 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	Л, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ С МАСЛОМ	200/10	4,8	11,3	31,7	248,7	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	3,0	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 НАЧИНКОЙ (ФРУКТОВАЯ, ШОКОЛАДНАЯ)	70	0,0	0,0	0,0	0,0	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			2008
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
Итого за прием пищи:	500	9,9	14,7	71,3	443,1	0,11	1,03	0,09	1,01	0,15	0,28	233,32	50,64	234,24	1,32	382,49	19,36	0,01	0,00		
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	170,65	1,16	0,00	0,00	19	2004
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/8	4,5	6,5	7,1	105,7	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	90/60	24,1	13,8	3,9	265,9	0,27	18,32	8,36	4,39	0,00	2,06	29,15	22,91	348,81	7,65	425,37	10,16	0,25	0,04	255	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,6	4,9	35,9	210,2	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	0,2	0,1	26,3	108,0	0,01	1,80	0,01	0,10	0,00	0,01	17,43	8,58	8,10	0,14	78,04	0,60	0,00	0,00	375.1	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:	818	38,7	28,9	96,7	816,4	0,50	44,88	8,66	9,52	0,08	2,19	134,48	86,98	516,19	11,93	1 108,79	19,86	0,28	0,05		
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	170,65	1,16	0,00	0,00	19	2004
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/8	4,5	6,5	7,1	105,7	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	90/60	24,1	13,8	3,9	265,9	0,27	18,32	8,36	4,39	0,00	2,06	29,15	22,91	348,81	7,65	425,37	10,16	0,25	0,04	255	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,6	4,9	35,9	210,2	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	0,2	0,1	26,3	108,0	0,01	1,80	0,01	0,10	0,00	0,01	17,43	8,58	8,10	0,14	78,04	0,60	0,00	0,00	375.1	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:	818	38,7	28,9	96,7	816,4	0,50	44,88	8,66	9,52	0,08	2,19	134,48	86,98	516,19	11,93	1 108,79	19,86	0,28	0,05		
Полдник																					
КЕКС С БРУСНИКОЙ	75	4,4	15,9	34,5	300,4	0,04	1,05	0,11	0,67	0,57	0,08	15,31	7,27	46,90	0,65	72,30	3,17	0,01	0,01	446	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	117,76	18,18	90,53	0,28	160,70	9,00	0,00	0,00	379	2011
ФРУКТЫ (яблоко)	130	0,5	0,5	12,4	59,3	0,03	5,20	0,01	0,82	0,00	0,02	18,72	9,36	12,87	2,57	361,40	2,60	0,01	0,00	03	2004
Итого за прием пищи:	405	8,0	19,5	72,4	502,8	0,11	6,77	0,14	1,49	0,57	0,23	151,79	34,81	150,30	3,50	594,40	14,77	0,02	0,01		
Всего за день:		95,3	92,0	337,1	2 578,7	1,22	97,56	17,55	21,51	0,88	4,89	654,07	259,41	1 416,92	28,68	3 194,47	73,85	0,59	0,11		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	25	5,9	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	
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ	210	8,9	13,6	34,4	296,8	0,17	0,73	0,07	2,88	0,15	0,25	160,74	89,91	222,20	2,66	358,17	13,92	0,01	0,00	183	2011	
КОМПОТ ИЗ ВИШНИ	200	0,2	0,1	26,3	108,0	0,01	1,80	0,01	0,10	0,00	0,01	17,43	8,58	8,10	0,14	78,04	0,60	0,00	0,00	375.1	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	
КЕКС С БРУСНИКОЙ	75	4,4	15,9	34,5	300,4	0,04	1,05	0,11	0,67	0,57	0,08	15,31	7,27	46,90	0,65	72,30	3,17	0,01	0,01	446	2011	
Итого за прием пищи:	530	21,5	37,5	107,5	843,4	0,26	4,28	0,26	4,39	0,72	0,45	443,52	127,98	446,50	4,35	569,26	18,81	0,03	0,02			
Обед 2 вариант																						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЧЕСНОКОМ	60	1,0	3,1	4,6	50,7	0,02	19,93	0,38	1,38	0,00	0,03	32,85	13,14	23,26	0,61	112,69	2,01	0,01	0,00	10	2003	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/14	4,8	4,9	14,0	119,3	0,09	7,06	0,16	1,10	0,02	0,06	24,66	25,06	77,49	1,27	542,48	6,05	0,02	0,00	104	2011	
ПЛОВ СО СВИНИНОЙ	250	20,6	47,6	41,9	678,6	0,45	0,79	0,42	4,18	0,00	0,15	29,90	56,43	247,02	2,44	451,58	9,93	0,04	0,01	443	2004	
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:	764	30,0	56,1	100,6	1 009,8	0,85	35,78	1,06	10,10	1,70	0,55	103,79	109,57	387,73	5,76	1 171,57	20,23	0,07	0,01			
Обед 2 вариант																						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С	60	1,0	3,1	4,6	50,7	0,02	19,93	0,38	1,38	0,00	0,03	32,85	13,14	23,26	0,61	112,69	2,01	0,01	0,00	10	2003	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/14	4,8	4,9	14,0	119,3	0,09	7,06	0,16	1,10	0,02	0,06	24,66	25,06	77,49	1,27	542,48	6,05	0,02	0,00	104	2011	
ПЛОВ СО СВИНИНОЙ	250	20,6	47,6	41,9	678,6	0,45	0,79	0,42	4,18	0,00	0,15	29,90	56,43	247,02	2,44	451,58	9,93	0,04	0,01	443	2004	
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:	764	30,0	56,1	100,6	1 009,8	0,85	35,78	1,06	10,10	1,70	0,55	103,79	109,57	387,73	5,76	1 171,57	20,23	0,07	0,01			
Полдник																						
БУЛОЧКА С ИЗЮМОМ	100	8,7	7,5	51,5	308,6	0,11	0,14	0,05	0,52	0,29	0,11	48,97	16,09	99,44	1,00	181,18	5,28	0,02	0,02	1118	2025	
ЙОГУРТ СЛИВОЧНЫЙ	125	3,0	5,9	17,1	137,5	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	386	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	
Итого за прием пищи:	445	11,9	13,4	83,7	508,2	0,11	0,98	0,05	0,52	0,29	0,12	63,77	22,43	107,85	1,79	215,19	5,28	0,02	0,02			
Всего за день:	-	93,4	163,1	392,4	3 371,2	2,07	76,82	2,43	25,11	4,41	1,67	714,87	369,55	1 329,81	17,66	3 127,59	64,55	0,19	0,06			

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества									№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
САЛАТ "ЗДОРОВЬЕ"	60	0,8	4,3	3,4	55,4	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	
ОМЛЕТ С ЖАРеным КАРТОФЕЛЕМ	150	10,8	23,3	16,2	317,8	0,13	7,47	0,22	5,10	1,60	0,34	71,96	29,54	186,02	2,39	652,61	20,26	0,06	0,02	213	2011	
ГРУША СВЕЖАЯ	120	0,4	0,3	11,1	50,8	0,02	5,40	0,00	0,39	0,00	0,03	20,52	12,96	17,28	2,16	167,40	1,08	0,01	0,00	338	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	
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ	200/7/10	0,2	0,0	8,0	33,3	0,00	0,43	0,00	0,06	0,00	0,01	12,38	5,20	6,18	0,71	45,94	0,20	0,00	0,00	885	2025	
Итого за прием пищи:	567	14,3	28,2	51,0	501,7	0,19	20,78	0,23	8,02	1,60	0,41	133,02	65,68	252,57	6,52	1 001,06	24,37	0,07	0,02			
Обед 2 вариант																						
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СВИНИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/8	3,9	9,4	9,8	140,7	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	
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	
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,7	5,9	38,8	223,4	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	0,2	0,2	27,0	111,1	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	
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	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:	913	32,7	27,6	119,9	842,4	0,28	10,66	0,46	5,36	0,18	0,28	134,27	98,02	359,41	8,21	1 023,44	18,95	0,03	0,01			
Обед 2 вариант																						
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СВИНИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/8	3,9	9,4	9,8	140,7	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	
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	
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,7	5,9	38,8	223,4	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	0,2	0,2	27,0	111,1	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	
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	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:	913	32,7	27,6	119,9	842,4	0,28	10,66	0,46	5,36	0,18	0,28	134,27	98,02	359,41	8,21	1 023,44	18,95	0,03	0,01			
Полдник																						
ОЛАДЫ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ С САХАРОМ	150/20	13,5	14,6	75,0	485,9	0,16	0,52	0,04	3,92	0,10	0,24	168,56	30,93	191,26	1,10	320,99	11,25	0,03	0,03	401	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	
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	
Итого за прием пищи:	570	18,5	18,9	124,1	740,7	0,44	8,92	0,27	6,28	1,78	0,53	298,52	64,59	296,38	2,81	321,61	11,25	0,03	0,03			
Всего за день:		98,2	102,3	414,9	2 927,2	1,19	51,02	1,42	25,02	3,74	1,50	700,08	326,31	1 267,77	25,75	3 369,55	73,52	0,16	0,07			

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0,6	3,1	1,9	38,2	0,03	10,53	0,06	1,40	0,00	0,02	13,97	10,27	20,70	0,61	126,81	1,46	0,00	0,00	6	2003
ЛЮЛЯ-КЕБАБ ИЗ СВИНИНЫ И КУРИЦЫ	120	19,8	21,0	1,0	272,2	0,23	0,89	0,04	0,64	0,00	0,13	19,65	22,09	166,52	1,74	294,19	7,54	0,00	0,00	266	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,6	4,9	35,9	210,2	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	309	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	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
ПЕЧЕНЬЕ С КОРИЦЕЙ	60	6,0	17,3	40,2	340,4	0,06	0,00	0,11	0,76	0,52	0,07	14,41	7,47	55,11	0,66	71,47	2,76	0,01	0,02	1068	2025
Итого за прием пищи:	610	34,1	46,6	114,1	997,6	0,65	19,46	0,33	7,03	2,28	0,54	85,94	61,76	309,21	4,71	596,41	13,67	0,02	0,03		
Обед 2 вариант																					
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ С ЯБЛОКАМИ	60	0,8	3,1	3,6	46,7	0,02	16,23	0,32	1,44	0,00	0,02	26,56	11,47	18,91	0,74	120,96	1,79	0,01	0,00	8	2003
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/8	4,9	8,2	13,4	147,8	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
СУФЛЕ "РЫБКА" С МАСЛОМ	100/5	16,2	15,9	9,2	244,5	0,12	0,70	0,09	1,33	0,37	0,16	39,47	27,64	173,18	0,87	291,26	38,07	0,28	0,03	43	2003
КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ	150	3,1	3,6	25,0	145,2	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 КУРАГИ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	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:	773	28,6	31,3	91,9	747,1	0,41	35,15	0,59	6,82	0,40	0,37	134,13	110,88	396,57	5,70	1 826,89	55,39	0,31	0,03		
Обед 2 вариант																					
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ С ЯБЛОКАМИ	60	0,8	3,1	3,6	46,7	0,02	16,23	0,32	1,44	0,00	0,02	26,56	11,47	18,91	0,74	120,96	1,79	0,01	0,00	8	2003
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/8	4,9	8,2	13,4	147,8	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
СУФЛЕ "РЫБКА" С МАСЛОМ	100/5	16,2	15,9	9,2	244,5	0,12	0,70	0,09	1,33	0,37	0,16	39,47	27,64	173,18	0,87	291,26	38,07	0,28	0,03	43	2003
КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ	150	3,1	3,6	25,0	145,2	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 КУРАГИ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	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:	773	28,6	31,3	91,9	747,1	0,41	35,15	0,59	6,82	0,40	0,37	134,13	110,88	396,57	5,70	1 826,89	55,39	0,31	0,03		
Полдник																					
ПИЦЦА ШКОЛЬНАЯ, 3 ВАРИАНТ	100	13,8	11,6	30,3	282,2	0,10	1,43	0,08	1,31	0,37	0,18	124,42	21,44	166,32	1,33	219,01	6,95	0,05	0,02	413	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
КОНФЕТЫ	20	0,3	1,4	15,9	77,4	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:	340	14,3	13,0	61,3	421,7	0,10	2,27	0,08	1,31	0,37	0,20	142,46	32,64	182,11	2,41	273,02	6,95	0,05	0,02		
Всего за день:		105,6	122,2	359,2	2 913,5	1,57	92,03	1,59	21,98	3,45	1,48	496,66	316,16	1 284,46	18,52	4 523,21	131,40	0,69	0,11		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ВИШНЕЙ	170/30	27,0	19,4	55,7	510,6	0,08	1,37	0,13	2,18	0,51	0,43	283,14	43,74	336,80	1,44	355,51	7,44	0,06	0,03	494	2025
ЙОГУРТ СЛИВОЧНЫЙ	125	3,0	5,9	17,1	137,5	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	386	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	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
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
Итого за прием пищи:	555	32,4	26,2	102,3	784,0	0,12	1,41	0,13	2,93	0,51	0,45	302,08	58,45	367,17	2,72	420,67	8,52	0,06	0,03		
Обед 2 вариант																					
СУП- ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ГРЕНКАМИ.	200/8	4,4	4,9	24,2	149,1	0,10	6,16	0,10	0,62	0,06	0,06	23,83	25,66	63,58	1,28	460,83	4,82	0,00	0,00	79	2012
БИФШТЕКС РУБЛЕННЫЙ "ШКОЛЬНЫЙ"	100	23,5	24,3	6,1	336,9	0,06	0,00	0,00	2,81	0,00	0,13	14,69	23,56	195,60	2,81	418,30	9,13	0,06	0,00	266	2011
БОБОВЫЕ ОТВАРНЫЕ	150	15,6	5,3	32,7	241,1	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	0,7	0,3	28,7	132,5	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	2,1	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:	698	47,8	35,3	113,0	945,1	0,66	94,16	0,28	11,02	0,14	0,35	133,07	124,43	446,05	10,51	1 467,63	19,76	0,08	0,00		
Обед 2 вариант																					
СУП- ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ГРЕНКАМИ.	200/8	4,4	4,9	24,2	149,1	0,10	6,16	0,10	0,62	0,06	0,06	23,83	25,66	63,58	1,28	460,83	4,82	0,00	0,00	79	2012
БИФШТЕКС РУБЛЕННЫЙ "ШКОЛЬНЫЙ"	100	23,5	24,3	6,1	336,9	0,06	0,00	0,00	2,81	0,00	0,13	14,69	23,56	195,60	2,81	418,30	9,13	0,06	0,00	266	2011
БОБОВЫЕ ОТВАРНЫЕ	150	15,6	5,3	32,7	241,1	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	0,7	0,3	28,7	132,5	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	2,1	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:	698	47,8	35,3	113,0	945,1	0,66	94,16	0,28	11,02	0,14	0,35	133,07	124,43	446,05	10,51	1 467,63	19,76	0,08	0,00		
Полдник																					
ВАТРУШКИ СО СМЕТАНОЙ	100	8,3	10,4	44,8	307,0	0,11	0,14	0,07	1,20	0,16	0,11	59,57	14,32	93,09	0,80	150,87	6,83	0,02	0,02	410.1	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	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 С САХАРОМ	60	0,6	0,2	11,4	51,5	0,02	4,08	0,01	0,13	0,00	0,02	7,56	13,69	11,21	0,54	172,26	0,54	0,00	0,00	627	2004
Итого за прием пищи:	360	9,1	10,6	71,1	419,0	0,13	4,26	0,08	1,33	0,16	0,14	80,13	33,81	111,72	2,08	348,99	7,37	0,02	0,02		
Всего за день:		137,1	107,4	399,4	3 093,2	1,57	193,99	0,77	26,30	0,95	1,29	648,35	341,12	1 370,99	25,82	3 704,92	55,41	0,24	0,05		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества									№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белк и, 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			
Завтрак																						
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,0	4,5	0,3	61,3	0,02	0,00	0,10	0,81	0,89	0,15	19,92	4,35	69,55	0,91	56,35	8,05	0,02	0,01	209	2011	
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ С МАСЛОМ	200/10	5,7	11,4	29,2	243,0	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	
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	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	
ЧАЙ С БРУСНИКОЙ	200/14/1	0,3	0,0	14,5	60,4	0,00	0,88	0,00	0,00	0,00	0,01	14,57	7,65	8,80	0,81	42,48	0,00	0,00	0,00	879	2025	
Итого за прием пищи:	698	18,1	20,5	86,6	588,2	0,19	1,79	0,30	1,71	1,04	0,32	295,89	80,12	381,03	4,81	341,78	17,99	0,04	0,02			
Обед 2 вариант																						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0,6	3,1	1,9	38,2	0,03	10,53	0,06	1,40	0,00	0,02	13,97	10,27	20,71	0,61	126,84	1,46	0,00	0,00	6	2003	
СУП С ЛАПШОЙ	200	13,1	15,9	9,8	235,7	0,07	1,18	0,24	3,06	0,00	0,10	31,35	19,89	113,61	1,22	207,75	3,62	0,08	0,00	340	2025	
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ С МАСЛОМ	100/5	13,8	23,6	12,9	306,5	0,14	0,10	0,03	2,93	0,10	0,09	24,97	26,62	137,98	2,31	264,52	5,96	0,02	0,00	271	2011	
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,7	5,9	38,8	223,4	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	0,0	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:	755	34,8	49,0	103,5	965,0	0,56	19,81	0,46	11,22	1,88	0,54	107,68	99,13	386,86	6,10	720,00	14,04	0,12	0,01			
Обед 2 вариант																						
СУП С ЛАПШОЙ	200	13,1	15,9	9,8	235,7	0,07	1,18	0,24	3,06	0,00	0,10	31,35	19,89	113,61	1,22	207,75	3,62	0,08	0,00	340	2025	
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0,6	3,1	1,9	38,2	0,03	10,53	0,06	1,40	0,00	0,02	13,97	10,27	20,71	0,61	126,84	1,46	0,00	0,00	6	2003	
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ С МАСЛОМ	100/5	13,8	23,6	12,9	306,5	0,14	0,10	0,03	2,93	0,10	0,09	24,97	26,62	137,98	2,31	264,52	5,96	0,02	0,00	271	2011	
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,7	5,9	38,8	223,4	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	0,0	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:	755	34,8	49,0	103,5	965,0	0,56	19,81	0,46	11,22	1,88	0,54	107,68	99,13	386,86	6,10	720,00	14,04	0,12	0,01			
Полдник																						
МАННИК	100/30	8,7	23,5	76,9	553,3	0,09	0,16	0,07	7,25	0,24	0,18	128,02	24,44	140,31	1,09	329,04	6,81	0,03	0,00	20-00093	2025	
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ 2,5%	200	9,4	8,4	15,2	190,7	0,07	0,97	0,05	0,00	0,00	0,41	354,79	38,96	264,35	0,00	507,83	0,00	0,06	0,00	940	2025	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,0	3,1	19,5	118,7	0,03	0,56	0,02	0,00	0,00	0,14	118,97	17,95	88,42	0,83	171,71	9,00	0,00	0,00	378	2011	
Итого за прием пищи:	530	21,1	35,0	111,6	862,7	0,19	1,69	0,14	7,25	0,24	0,73	601,78	81,35	493,08	1,92	1 008,58	15,81	0,09	0,00			
Всего за день:		108,8	153,5	405,2	3 380,9	1,50	43,10	1,36	31,40	5,04	2,13	1 113,03	359,73	1 647,83	18,93	2 790,36	61,88	0,37	0,04			

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества									№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белк и, 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)	30	7,1	9,1	0,0	112,5	0,01	0,84	0,08	0,09	0,00	0,11	294,00	15,00	174,00	0,21	28,50	0,00	0,01	0,01	14	2008	
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ С МАСЛОМ	200/10	4,8	11,3	31,7	248,7	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	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	28,7	132,5	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	2,1	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	
МАННИК	100/30	8,7	23,5	76,9	553,3	0,09	0,16	0,07	7,25	0,24	0,18	128,02	24,44	140,31	1,09	329,04	6,81	0,03	0,00	20-00093	2025	
Итого за прием пищи:	590	23,4	44,5	149,6	1 091,4	0,19	89,51	0,38	8,35	0,39	0,49	561,57	80,56	463,34	2,96	580,50	17,17	0,05	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	170,65	1,16	0,00	0,00	19	2004	
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ С	200/10/8	5,4	7,3	8,5	121,8	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	
АЗУ ИЗ ГОВЯДИНЫ	150	19,4	21,0	10,6	308,8	0,09	4,43	0,04	3,19	0,00	0,16	39,03	32,92	180,55	2,82	552,83	8,72	0,05	0,00	568	2025	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	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	
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	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:	768	29,9	32,1	69,3	671,5	0,30	41,27	0,33	7,26	0,00	0,29	138,57	90,10	320,21	5,91	1 199,53	16,20	0,22	0,00			
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	170,65	1,16	0,00	0,00	19	2004	
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ С ЦЫПЛЕНКОМ БРОЙЛЕРОМ И СМЕТАНОЙ	200/10/8	5,4	7,3	8,5	121,8	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	
АЗУ ИЗ ГОВЯДИНЫ	150	19,4	21,0	10,6	308,8	0,09	4,43	0,04	3,19	0,00	0,16	39,03	32,92	180,55	2,82	552,83	8,72	0,05	0,00	568	2025	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	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	
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	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:	768	29,9	32,1	69,3	671,5	0,30	41,27	0,33	7,26	0,00	0,29	138,57	90,10	320,21	5,91	1 199,53	16,20	0,22	0,00			
Полдник																						
БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	100	7,9	18,0	57,1	421,5	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	
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	117,76	18,18	90,53	0,28	160,70	9,00	0,00	0,00	379	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	
Итого за прием пищи:	500	16,0	25,4	112,9	743,7	0,19	1,08	0,17	6,37	0,03	0,20	285,86	64,05	277,06	2,66	294,12	12,78	0,01	0,02			
Всего за день:		99,2	134,1	401,1	3 178,1	0,98	173,13	1,21	29,24	0,42	1,27	1 124,57	324,81	1 380,82	17,44	3 273,68	62,35	0,50	0,03			

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белк н, г	Жиры , г	Углево ды, 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																					
КНЕЛИ ИЗ ФИЛЕ ЦЫПЛЕНКА БРОИЛЕРА С МАСЛОМ	100/5	22,8	12,3	7,8	225,7	0,08	1,16	0,15	1,01	0,42	0,20	45,70	24,95	194,36	2,15	261,26	10,41	0,01	0,00	505	2004
РАГУ ОВОЩНОЕ (2 ВАРИАНТ.)	150	2,6	5,1	14,7	116,3	0,09	10,04	0,51	0,61	0,09	0,07	37,67	29,50	70,29	1,25	475,96	5,34	0,02	0,00	343	2012
ФРУКТЫ (банан)	200	3,0	1,0	42,0	192,0	0,08	20,00	0,05	0,00	0,00	0,10	16,00	84,00	56,00	1,20	696,00	0,00	0,00	0,00	03	2004
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
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И БРУСНИКИ	200	0,1	0,1	11,6	47,8	0,00	0,80	0,00	0,13	0,00	0,00	10,35	3,06	1,98	0,40	56,44	0,40	0,00	0,00	923	2025
Итого за прием пищи:	675	30,6	18,8	88,4	626,2	0,28	32,00	0,71	2,41	0,51	0,38	114,76	151,23	346,93	5,72	1 526,66	17,27	0,03	0,00		
Обед 2 вариант																					
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ	100	3,8	6,7	6,3	101,3	0,04	4,94	0,22	2,60	0,00	0,06	33,91	21,78	74,85	0,85	241,82	2,68	0,08	0,01	52	2008
УХА РЫБАЦКАЯ	200	6,1	3,4	10,3	96,2	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	80/50	19,3	19,9	4,5	274,3	0,05	1,24	0,01	2,33	0,00	0,12	17,50	22,38	167,96	2,49	397,88	8,21	0,05	0,00	437	2004
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	4,8	34,7	204,3	0,07	0,00	0,02	1,18	0,08	0,02	29,83	10,55	42,19	0,98	64,29	0,76	0,01	0,01	309	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0,2	27,0	111,1	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	2,1	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:	820	38,4	35,5	104,1	872,7	0,32	13,17	0,27	7,59	0,11	0,30	124,34	94,06	409,98	7,34	1 321,85	30,05	0,24	0,03		
Обед 2 вариант																					
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ	100	3,8	6,7	6,3	101,3	0,04	4,94	0,22	2,60	0,00	0,06	33,91	21,78	74,85	0,85	241,82	2,68	0,08	0,01	52	2008
УХА РЫБАЦКАЯ	200	6,1	3,4	10,3	96,2	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	80/50	19,3	19,9	4,5	274,3	0,05	1,24	0,01	2,33	0,00	0,12	17,50	22,38	167,96	2,49	397,88	8,21	0,05	0,00	437	2004
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	4,8	34,7	204,3	0,07	0,00	0,02	1,18	0,08	0,02	29,83	10,55	42,19	0,98	64,29	0,76	0,01	0,01	309	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0,2	27,0	111,1	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	2,1	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:	820	38,4	35,5	104,1	872,7	0,32	13,17	0,27	7,59	0,11	0,30	124,34	94,06	409,98	7,34	1 321,85	30,05	0,24	0,03		
Полдник																					
БУЛОЧКА С ПОВИДЛОМ ОБСЫПНАЯ	110	8,5	19,7	67,0	479,0	0,11	0,19	0,02	6,98	0,03	0,08	51,82	15,69	88,79	0,80	155,77	4,13	0,01	0,02	425	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
ГРУША СВЕЖАЯ	200	0,8	0,6	20,6	94,0	0,00	10,00	0,00	0,80	0,00	0,00	38,00	24,00	32,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	338	2011
Итого за прием пищи:	525	9,5	20,3	102,5	633,5	0,11	10,23	0,02	7,78	0,03	0,09	102,82	45,49	128,21	5,54	181,63	4,13	0,01	0,02		
Всего за день:		116,9	110,1	399,1	3 005,1	1,03	68,57	1,27	25,37	0,76	1,07	466,26	384,84	1 295,10	25,94	4 351,99	81,50	0,52	0,08		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
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	25,07	0,60	83,08	1,73	0,00	0,00	16	2004
ФРИТТАТА С СЫРОМ И КУРИНОЙ ГРУДКОЙ	200	35,4	25,9	2,8	386,5	0,13	0,83	0,45	3,56	3,14	0,69	210,08	35,88	427,53	4,30	402,34	35,86	0,07	0,04	493	2025
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	117,76	18,18	90,53	0,28	160,70	9,00	0,00	0,00	379	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	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
Итого за прием пищи:	640	41,7	33,0	57,3	682,1	0,26	13,90	0,49	6,55	3,14	0,88	372,35	83,76	583,27	9,07	1 127,92	50,91	0,08	0,04		
Обед 2 вариант																					
САЛАТ ИЗ СЫРЫХ ОВОЩЕЙ	60	0,7	3,1	2,4	40,6	0,03	11,80	0,28	1,42	0,00	0,03	19,89	12,23	22,52	0,61	123,17	1,76	0,01	0,00	29	2011
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СВИНИНОЙ И	200/10/8	4,0	9,5	8,9	137,9	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	150/5	12,1	17,4	25,3	305,9	0,16	11,62	0,02	3,05	0,07	0,14	26,28	42,57	164,98	2,72	984,04	10,79	0,03	0,00	478	2004
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,4	0,1	32,1	131,9	0,02	0,00	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
ФРУКТЫ (банан)	180	2,6	0,9	36,7	167,6	0,05	7,20	0,04	0,00	0,00	0,08	12,96	68,04	45,36	0,97	626,40	0,00	0,00	0,00	03	2004
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:	853	23,4	31,5	126,7	869,4	0,43	37,57	0,51	6,77	0,07	0,34	126,77	166,48	360,38	7,26	2 316,87	19,74	0,05	0,00		
Обед 2 вариант																					
САЛАТ ИЗ СЫРЫХ ОВОЩЕЙ	60	0,7	3,1	2,4	40,6	0,03	11,80	0,28	1,42	0,00	0,03	19,89	12,23	22,52	0,61	123,17	1,76	0,01	0,00	29	2011
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СВИНИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/8	4,0	9,5	8,9	137,9	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	150/5	12,1	17,4	25,3	305,9	0,16	11,62	0,02	3,05	0,07	0,14	26,28	42,57	164,98	2,72	984,04	10,79	0,03	0,00	478	2004
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,4	0,1	32,1	131,9	0,02	0,00	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
ФРУКТЫ (банан)	180	2,6	0,9	36,7	167,6	0,05	7,20	0,04	0,00	0,00	0,08	12,96	68,04	45,36	0,97	626,40	0,00	0,00	0,00	03	2004
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:	853	23,4	31,5	126,7	869,4	0,43	37,57	0,51	6,77	0,07	0,34	126,77	166,48	360,38	7,26	2 316,87	19,74	0,05	0,00		
Полдник																					
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	110	9,2	18,1	67,0	467,2	0,11	0,16	0,01	6,93	0,05	0,08	50,10	15,90	94,35	0,82	151,31	4,46	0,02	0,02	424	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
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
Итого за прием пищи:	525	10,4	18,3	101,5	611,1	0,13	1,80	0,01	6,93	0,05	0,11	75,70	28,90	114,37	4,08	417,17	6,46	0,02	0,02		
Всего за день:		98,9	114,3	412,2	3 032,0	1,25	90,84	1,52	27,02	3,33	1,67	701,59	445,62	1 418,40	27,67	6 178,83	96,85	0,20	0,06		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества									№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белк и, г	Жиры , г	Углево ды, 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																						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	0,9	5,1	3,1	63,6	0,04	17,55	0,09	2,34	0,00	0,04	23,29	17,12	34,51	1,01	211,35	2,43	0,00	0,00	6	2003	
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ, СОУС МОЛОЧНЫЙ	100/50	16,5	5,6	12,5	167,0	0,08	0,64	0,07	0,72	0,05	0,15	51,17	20,94	141,46	1,38	201,48	7,35	0,00	0,00	308/350	2012	
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	1 079,59	9,50	0,00	0,00	310	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	
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	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	
Итого за прием пищи:	870	24,4	15,5	92,7	594,4	0,34	35,83	0,17	4,79	0,08	0,34	127,52	100,85	321,48	8,16	1 803,43	22,40	0,00	0,00			
Обед 2 вариант																						
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ С ЯБЛОКАМИ	60	0,8	3,1	3,6	46,7	0,02	16,23	0,32	1,44	0,00	0,02	26,56	11,47	18,91	0,74	120,96	1,79	0,01	0,00	8	2003	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И СВИНИНОЙ	200/10	6,9	8,2	15,0	161,4	0,20	3,81	0,16	2,57	0,00	0,07	32,35	29,54	84,47	1,77	424,06	4,57	0,01	0,00	102	2011	
КНЕЛИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	100/5	14,0	1,9	8,2	105,9	0,07	0,45	0,02	0,77	0,09	0,10	55,43	25,95	180,47	0,56	315,28	104,35	0,00	0,00	540	2025	
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,7	5,9	38,8	223,4	0,03	0,00	0,03	0,39	0,10	0,02	20,45	27,38	74,49	0,52	56,06	0,76	0,02	0,01	304	2011	
КОМПОТ ИЗ ВИШНИ	200	0,2	0,1	26,3	108,0	0,01	1,80	0,01	0,10	0,00	0,01	17,43	8,58	8,10	0,14	78,04	0,60	0,00	0,00	375.1	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:	765	29,2	19,7	113,2	730,9	0,39	22,29	0,54	6,37	0,19	0,24	160,50	116,06	406,40	5,17	1 058,60	114,31	0,04	0,01			
Обед 2 вариант																						
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ С ЯБЛОКАМИ	60	0,8	3,1	3,6	46,7	0,02	16,23	0,32	1,44	0,00	0,02	26,56	11,47	18,91	0,74	120,96	1,79	0,01	0,00	8	2003	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И СВИНИНОЙ	200/10	6,9	8,2	15,0	161,4	0,20	3,81	0,16	2,57	0,00	0,07	32,35	29,54	84,47	1,77	424,06	4,57	0,01	0,00	102	2011	
КНЕЛИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	100/5	14,0	1,9	8,2	105,9	0,07	0,45	0,02	0,77	0,09	0,10	55,43	25,95	180,47	0,56	315,28	104,35	0,00	0,00	540	2025	
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,7	5,9	38,8	223,4	0,03	0,00	0,03	0,39	0,10	0,02	20,45	27,38	74,49	0,52	56,06	0,76	0,02	0,01	304	2011	
КОМПОТ ИЗ ВИШНИ	200	0,2	0,1	26,3	108,0	0,01	1,80	0,01	0,10	0,00	0,01	17,43	8,58	8,10	0,14	78,04	0,60	0,00	0,00	375.1	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:	765	29,2	19,7	113,2	730,9	0,39	22,29	0,54	6,37	0,19	0,24	160,50	116,06	406,40	5,17	1 058,60	114,31	0,04	0,01			
Полдник																						
ПИЦЦА ШКОЛЬНАЯ, 3 ВАРИАНТ	100	13,8	11,6	30,3	282,2	0,10	1,43	0,08	1,31	0,37	0,18	124,42	21,44	166,32	1,33	219,01	6,95	0,05	0,02	413	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	
Итого за прием пищи:	315	14,0	11,6	45,2	342,7	0,10	1,47	0,08	1,31	0,37	0,19	137,42	27,24	173,74	2,07	244,87	6,95	0,05	0,02			
Всего за день:		96,8	66,5	364,3	2 398,9	1,22	81,88	1,33	18,84	0,83	1,01	585,94	360,21	1 308,02	20,57	4 165,50	257,97	0,13	0,04			

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,00	0,00	0,07	0,10	0,00	0,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/10	5,5	11,6	31,2	251,5	0,09	0,51	0,07	0,67	0,15	0,14	117,79	30,95	132,76	0,66	191,24	9,70	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
ГРУША СВЕЖАЯ	180	0,7	0,5	18,5	84,6	0,00	9,00	0,00	0,72	0,00	0,00	34,20	21,60	28,80	3,60	0,00	0,00	0,00	0,00	338	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
ШАРЛОТКА	60	3,1	2,0	27,1	139,2	0,03	1,18	0,03	0,63	0,21	0,05	12,03	5,69	33,04	0,96	117,00	2,75	0,01	0,01	1181	2025
Итого за прием пищи:	680	14,5	25,8	116,5	744,7	0,18	11,21	0,19	2,78	0,36	0,33	283,09	82,34	309,17	6,14	515,97	22,57	0,02	0,01		
Обед 2 вариант																					
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1 ВАРИАНТ)	100	0,8	6,2	5,3	82,1	0,04	12,55	0,54	2,92	0,00	0,04	23,69	18,14	30,98	1,24	216,10	2,73	0,01	0,00	48	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/8	4,5	6,5	7,1	105,7	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
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ	120	9,8	16,0	12,2	232,9	0,04	1,22	0,02	3,19	0,00	0,06	23,89	16,28	98,14	1,34	226,22	5,31	0,03	0,00	279	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,6	4,9	35,9	210,2	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
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:	828	24,3	34,1	100,6	792,1	0,49	31,59	0,85	11,99	1,76	0,49	132,25	79,67	272,40	6,11	877,67	15,98	0,07	0,01		
Обед 2 вариант																					
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1 ВАРИАНТ)	100	0,8	6,2	5,3	82,1	0,04	12,55	0,54	2,92	0,00	0,04	23,69	18,14	30,98	1,24	216,10	2,73	0,01	0,00	48	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/8	4,5	6,5	7,1	105,7	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
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ	120	9,8	16,0	12,2	232,9	0,04	1,22	0,02	3,19	0,00	0,06	23,89	16,28	98,14	1,34	226,22	5,31	0,03	0,00	279	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,6	4,9	35,9	210,2	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
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:	828	24,3	34,1	100,6	792,1	0,49	31,59	0,85	11,99	1,76	0,49	132,25	79,67	272,40	6,11	877,67	15,98	0,07	0,01		
Полдник																					
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И СЫРОМ	55	5,8	13,6	15,1	207,1	0,05	0,17	0,10	1,02	0,15	0,06	132,75	15,90	97,00	0,70	55,05	1,08	0,00	0,00	7	2011
ФРУКТЫ С САХАРОМ	100	1,0	0,4	19,1	85,8	0,03	6,80	0,01	0,22	0,00	0,03	12,60	22,82	18,68	0,90	287,10	0,90	0,01	0,00	627	2004
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
Итого за прием пищи:	370	7,0	14,0	49,1	353,4	0,08	7,01	0,11	1,24	0,15	0,10	158,35	44,52	123,10	2,34	368,01	1,98	0,01	0,00		
Всего за день:		70,1	108,0	366,8	2 682,3	1,24	81,40	2,00	28,00	4,03	1,41	705,94	286,20	977,07	20,70	2 639,32	56,51	0,17	0,03		

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества									№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белк и, 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			
Завтрак																						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	1,1	5,2	3,7	68,5	0,06	24,90	0,17	2,48	0,00	0,04	18,88	20,06	26,67	1,01	284,36	1,94	0,00	0,00	19	2004	
КОТЛЕТА "ДРУЖБА" С МАСЛОМ	100/5	15,7	27,4	16,8	367,4	0,24	0,94	0,04	4,32	0,08	0,14	45,11	38,21	190,53	2,19	343,62	23,21	0,15	0,01	45	2006	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,4	21,4	147,7	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	0,7	0,3	28,7	132,5	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	
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	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	
Итого за прием пищи:	775	23,8	38,8	102,5	843,9	0,48	125,82	0,40	7,70	0,16	0,37	145,51	110,59	344,78	8,19	1 680,39	36,82	0,15	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	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СВИНИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/8	3,9	9,4	9,8	140,7	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	19,5	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 РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	8,4	6,4	38,0	242,8	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	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	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	
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	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:	1013	42,2	38,2	145,4	1 062,0	0,59	16,09	1,04	12,97	0,16	0,40	280,58	251,27	632,15	12,21	1 159,44	21,16	0,04	0,00			
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	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СВИНИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/8	3,9	9,4	9,8	140,7	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	19,5	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 РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	8,4	6,4	38,0	242,8	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	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	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	
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	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:	1013	42,2	38,2	145,4	1 062,0	0,59	16,09	1,04	12,97	0,16	0,40	280,58	251,27	632,15	12,21	1 159,44	21,16	0,04	0,00			
Полдник																						
ОЛАДЫ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ С САХАРОМ	150/30	14,2	15,4	80,4	517,7	0,16	0,56	0,04	3,94	0,11	0,28	196,19	33,99	210,97	1,11	357,49	11,95	0,03	0,03	401	2011	
ФРУКТЫ (яблоко)	130	0,5	0,5	12,4	59,3	0,03	5,20	0,01	0,82	0,00	0,02	18,72	9,36	12,87	2,57	361,40	2,60	0,01	0,00	03	2004	
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	
Итого за прием пищи:	525	14,9	15,9	107,7	637,5	0,19	5,80	0,05	4,76	0,11	0,31	227,91	49,15	231,26	4,42	744,75	14,55	0,04	0,03			
Всего за день:		123,1	131,1	501,0	3 605,4	1,85	163,80	2,53	38,40	0,59	1,48	934,58	662,28	1 840,34	37,03	4 744,02	93,69	0,27	0,04			

13 день																						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ И ПЕРЦА СЛАДКОГО	100	1,1	10,1	3,6	106,0	0,05	58,00	0,16	5,10	0,00	0,00	20,00	15,00	22,00	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	28	2025	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	14,7	25,5	2,7	299,7	0,07	0,21	0,32	5,20	2,52	0,47	103,52	17,27	224,90	2,55	214,57	25,64	0,05	0,03	214	2008	
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	
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	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	
Итого за прием пищи:	690	23,1	40,2	64,0	691,3	0,20	59,45	0,61	10,98	2,52	0,49	265,22	80,19	384,73	6,67	285,58	26,76	0,05	0,03			
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	25,07	0,60	83,08	1,73	0,00	0,00	16	2004	
УХА РЫБАЦКАЯ	200	6,1	3,4	10,3	96,2	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	
КОЛБАСКИ "ВИТАМИННЫЕ" С МАСЛОМ	80/5	16,2	10,0	2,7	165,2	0,05	0,72	0,22	1,98	0,08	0,12	28,10	18,58	132,41	1,40	181,94	5,57	0,00	0,00	64	2003	
КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ	150	3,1	3,6	25,0	145,2	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	0,4	0,1	32,1	131,9	0,02	0,00	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	
ПЕЧЕНЬЕ С КОРИЦЕЙ	60	6,0	17,3	40,2	340,4	0,06	0,00	0,11	0,76	0,52	0,07	14,41	7,47	55,11	0,66	71,47	2,76	0,01	0,02	1068	2025	
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:	795	35,9	38,0	133,1	999,6	0,44	24,90	0,37	6,20	0,66	0,41	129,45	111,69	440,27	6,88	1 906,90	35,56	0,11	0,03			
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	25,07	0,60	83,08	1,73	0,00	0,00	16	2004	
УХА РЫБАЦКАЯ	200	6,1	3,4	10,3	96,2	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	
КОЛБАСКИ "ВИТАМИННЫЕ" С МАСЛОМ	80/5	16,2	10,0	2,7	165,2	0,05	0,72	0,22	1,98	0,08	0,12	28,10	18,58	132,41	1,40	181,94	5,57	0,00	0,00	64	2003	
КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ	150	3,1	3,6	25,0	145,2	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	0,4	0,1	32,1	131,9	0,02	0,00	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	
ПЕЧЕНЬЕ С КОРИЦЕЙ	60	6,0	17,3	40,2	340,4	0,06	0,00	0,11	0,76	0,52	0,07	14,41	7,47	55,11	0,66	71,47	2,76	0,01	0,02	1068	2025	
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:	795	35,9	38,0	133,1	999,6	0,44	24,90	0,37	6,20	0,66	0,41	129,45	111,69	440,27	6,88	1 906,90	35,56	0,11	0,03			
Полдник																						
МАННИК	100	8,7	23,5	76,9	553,3	0,09	0,16	0,07	7,25	0,24	0,18	128,02	24,44	140,31	1,09	329,04	6,81	0,03	0,00	20-00093	2025	
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	
ЙОГУРТ СЛИВОЧНЫЙ	125	3,0	5,9	17,1	137,5	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	386	2011	
Итого за прием пищи:	440	11,9	29,4	108,9	751,3	0,09	0,20	0,07	7,25	0,24	0,19	141,02	30,24	147,73	1,83	354,90	6,81	0,03	0,00			
Всего за день:		106,8	145,6	375,1	3 441,8	1,17	109,45	1,42	30,63	4,08	1,01	665,14	333,81	1 413,00	22,26	4 454,28	104,69	0,30	0,09			

14 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества									№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белк и, 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																						
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ (2)	60	2,2	6,1	4,7	82,2	0,04	4,80	0,27	2,76	0,00	0,00	12,00	12,00	27,60	0,54	0,00	0,00	0,00	0,00	30	2008	
ЧИКЕНБОЛ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	100	18,7	10,9	10,1	206,5	0,08	1,54	0,08	2,72	0,06	0,15	54,48	25,05	164,24	1,76	249,18	8,22	0,01	0,00	714	2025	
БУЛГУР ПРИПУЩЕННЫЙ	150	3,8	4,6	27,1	165,1	0,04	0,00	0,02	1,66	0,08	0,02	22,80	16,25	122,69	0,79	72,94	0,00	0,02	0,01	171/1	2025	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,0	3,1	19,5	118,7	0,03	0,56	0,02	0,00	0,00	0,14	118,97	17,95	88,42	0,83	171,71	9,00	0,00	0,00	378	2011	
ФРУКТЫ (яблоко)	130	0,5	0,5	12,4	59,3	0,03	5,20	0,01	0,82	0,00	0,02	18,72	9,36	12,87	2,57	361,40	2,60	0,01	0,00	03	2004	
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	
Итого за прием пищи:	660	30,3	25,5	86,1	676,2	0,25	12,10	0,40	8,62	0,14	0,34	232,01	90,33	440,12	7,21	892,23	20,94	0,04	0,01			
Обед 2 вариант																						
САЛАТ "ОСЕННИЙ"	60	0,8	3,1	2,8	43,2	0,03	29,85	0,29	1,46	0,00	0,03	23,53	12,30	19,44	0,60	127,81	1,79	0,01	0,00	24	2004	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ЦЫПЛЕНКОМ БРОЙЛЕРОМ И СМЕТАНОЙ	200/10/8	5,7	8,9	13,4	157,7	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	
ПЛОВ СО СВИНИНОЙ	200	16,5	38,1	33,5	542,8	0,36	0,63	0,33	3,34	0,00	0,12	23,91	45,13	197,57	1,95	361,17	7,94	0,03	0,01	443	2004	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0,2	27,0	111,1	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	2,1	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:	718	26,8	50,8	98,0	940,3	0,54	37,82	0,80	8,16	0,00	0,26	103,89	99,61	347,43	5,87	1 113,27	17,83	0,07	0,01			
Обед 2 вариант																						
САЛАТ "ОСЕННИЙ"	60	0,8	3,1	2,8	43,2	0,03	29,85	0,29	1,46	0,00	0,03	23,53	12,30	19,44	0,60	127,81	1,79	0,01	0,00	24	2004	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ЦЫПЛЕНКОМ БРОЙЛЕРОМ И СМЕТАНОЙ	200/10/8	5,7	8,9	13,4	157,7	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	
ПЛОВ СО СВИНИНОЙ	200	16,5	38,1	33,5	542,8	0,36	0,63	0,33	3,34	0,00	0,12	23,91	45,13	197,57	1,95	361,17	7,94	0,03	0,01	443	2004	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0,2	27,0	111,1	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	2,1	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:	718	26,8	50,8	98,0	940,3	0,54	37,82	0,80	8,16	0,00	0,26	103,89	99,61	347,43	5,87	1 113,27	17,83	0,07	0,01			
Полдник																						
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	100	8,3	16,4	60,9	424,2	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	
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	
ФРУКТЫ С САХАРОМ	100	1,0	0,4	19,1	85,8	0,03	6,80	0,01	0,22	0,00	0,03	12,60	22,82	18,68	0,90	287,10	0,90	0,01	0,00	627	2004	
Итого за прием пищи:	400	12,3	19,9	107,3	660,0	0,16	7,47	0,04	6,50	0,04	0,24	171,00	51,63	192,58	1,84	595,18	13,95	0,02	0,02			
Всего за день:		42,6	45,4	193,4	1 336,2	0,41	19,57	0,44	15,12	0,18	0,58	403,01	141,96	632,70	9,05	1 487,41	34,89	0,06	0,03			

15 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества									№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	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 БАНАНОМ	170/30	27,2	19,4	57,4	517,7	0,08	1,04	0,13	2,12	0,51	0,43	278,78	46,14	336,50	1,45	370,88	7,11	0,05	0,03	494/1	2025	
ЙОГУРТ СЛИВОЧНЫЙ	125	3,0	5,9	17,1	137,5	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	386	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	
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	
Итого за прием пищи:	570	32,6	26,2	104,0	791,1	0,12	1,08	0,13	2,87	0,51	0,45	297,72	60,85	366,87	2,73	436,04	8,19	0,05	0,03			
Обед 2 вариант																						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЧЕСНОКОМ	60	1,0	3,1	4,6	50,7	0,02	19,93	0,38	1,38	0,00	0,03	32,85	13,14	23,26	0,61	112,69	2,01	0,01	0,00	10	2003	
СУП- ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ С ГРЕНКАМИ	200/10	3,8	4,5	19,1	123,2	0,08	6,10	0,27	0,65	0,06	0,08	63,41	25,99	75,55	1,16	317,38	6,41	0,01	0,00	79	2012	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	25,9	27,1	23,2	440,1	0,18	12,01	0,01	3,86	0,00	0,22	33,72	54,16	273,56	4,22	1 236,65	16,67	0,07	0,00	259	2011	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	28,7	132,5	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	2,1	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:	760	35,0	35,5	96,9	832,0	0,35	126,04	0,82	6,99	0,06	0,40	157,52	111,29	415,39	7,97	1 742,12	27,33	0,09	0,00			
Обед 2 вариант																						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЧЕСНОКОМ	60	1,0	3,1	4,6	50,7	0,02	19,93	0,38	1,38	0,00	0,03	32,85	13,14	23,26	0,61	112,69	2,01	0,01	0,00	10	2003	
СУП- ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ С ГРЕНКАМИ	200/10	3,8	4,5	19,1	123,2	0,08	6,10	0,27	0,65	0,06	0,08	63,41	25,99	75,55	1,16	317,38	6,41	0,01	0,00	79	2012	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	25,9	27,1	23,2	440,1	0,18	12,01	0,01	3,86	0,00	0,22	33,72	54,16	273,56	4,22	1 236,65	16,67	0,07	0,00	259	2011	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	28,7	132,5	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	2,1	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:	760	35,0	35,5	96,9	832,0	0,35	126,04	0,82	6,99	0,06	0,40	157,52	111,29	415,39	7,97	1 742,12	27,33	0,09	0,00			
Полдник																						
ПИЦЦА ШКОЛЬНАЯ, 3 ВАРИАНТ	100	13,8	11,6	30,3	282,2	0,10	1,43	0,08	1,31	0,37	0,18	124,42	21,44	166,32	1,33	219,01	6,95	0,05	0,02	413	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	
КОНФЕТЫ	20	0,3	1,4	15,9	77,4	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:	335	14,3	13,0	61,1	420,1	0,10	1,47	0,08	1,31	0,37	0,20	140,66	32,10	181,12	2,36	264,87	6,95	0,05	0,02			
Всего за день:		116,9	110,2	254,9	2 875,2	0,92	254,63	1,85	18,16	1,00	1,00	753,42	315,53	1 378,77	21,03	4 185,15	69,80	0,28	0,05			

16 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества									№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белк и, г	Жиры , г	Углево ды, 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			
Завтрак																						
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	
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ С МАСЛОМ	200/10	5,7	11,4	29,2	243,0	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	3,1	3,1	25,5	143,1	0,04	0,52	0,02	0,00	0,00	0,13	117,76	18,18	90,53	0,28	160,70	9,00	0,00	0,00	379	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	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	
Итого за прием пищи:	690	18,9	30,0	101,7	739,2	0,23	2,85	0,19	1,91	0,30	0,39	444,30	79,54	420,89	4,91	703,45	22,02	0,03	0,01			
Обед 2 вариант																						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0,6	3,1	1,9	38,2	0,03	10,53	0,06	1,40	0,00	0,02	13,97	10,27	20,70	0,61	126,81	1,46	0,00	0,00	6	2003	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С ЦЫПЛЕНКОМ БРОЙЛЕРОМ	200/10	6,0	5,5	16,2	138,2	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	
ГОВЯДИНА ПО-МЕКСИКАНСКИ	100	15,7	14,4	6,2	217,8	0,07	10,17	0,35	1,62	0,00	0,11	40,03	27,82	150,73	2,41	388,46	7,75	0,05	0,00	572	2025	
БУЛГУР ПРИПУЩЕННЫЙ	150	3,8	4,6	27,1	165,1	0,04	0,00	0,02	1,66	0,08	0,02	22,80	16,25	122,69	0,79	72,94	0,00	0,02	0,01	171/1	2025	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	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:	760	29,7	28,1	92,1	722,2	0,28	26,27	0,60	6,98	0,08	0,24	120,48	91,87	410,70	6,37	1 084,68	16,03	0,10	0,01			
Обед 2 вариант																						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0,6	3,1	1,9	38,2	0,03	10,53	0,06	1,40	0,00	0,02	13,97	10,27	20,70	0,61	126,81	1,46	0,00	0,00	6	2003	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С ЦЫПЛЕНКОМ БРОЙЛЕРОМ	200/10	6,0	5,5	16,2	138,2	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	
ГОВЯДИНА ПО-МЕКСИКАНСКИ	100	15,7	14,4	6,2	217,8	0,07	10,17	0,35	1,62	0,00	0,11	40,03	27,82	150,73	2,41	388,46	7,75	0,05	0,00	572	2025	
БУЛГУР ПРИПУЩЕННЫЙ	150	3,8	4,6	27,1	165,1	0,04	0,00	0,02	1,66	0,08	0,02	22,80	16,25	122,69	0,79	72,94	0,00	0,02	0,01	171/1	2025	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	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:	760	29,7	28,1	92,1	722,2	0,28	26,27	0,60	6,98	0,08	0,24	120,48	91,87	410,70	6,37	1 084,68	16,03	0,10	0,01			
Полдник																						
КЕКС С БРУСНИКОЙ	75	4,4	15,9	34,5	300,4	0,04	1,05	0,11	0,67	0,57	0,08	15,31	7,27	46,90	0,65	72,30	3,17	0,01	0,01	446	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	
ГРУША СВЕЖАЯ	200	0,8	0,6	20,6	94,0	0,00	10,00	0,00	0,80	0,00	0,00	38,00	24,00	32,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	338	2011	
Итого за прием пищи:	495	5,4	16,5	70,2	456,5	0,04	11,89	0,11	1,47	0,57	0,09	68,11	37,61	87,31	5,44	106,31	3,17	0,01	0,01			
Всего за день:		83,7	102,7	254,4	2 640,1	0,83	67,28	1,50	17,34	1,03	0,57	753,37	300,89	1 329,60	23,09	2 979,12	57,25	0,24	0,04			

17 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества									№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белк и, 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																						
БУТЕРБРОДЫ С МЯСНЫМИ КУЛИНАРНЫМИ	80	21,8	9,3	33,6	291,7	0,16	1,03	0,06	4,03	0,00	0,15	53,09	43,82	211,82	3,23	294,08	8,39	0,00	0,00	5	2011	
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	180	9,6	9,7	41,1	291,2	0,08	0,16	0,05	1,44	0,09	0,06	130,80	14,44	113,53	1,19	88,09	0,90	0,02	0,02	207	2012	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,3	0,1	23,7	98,6	0,01	52,00	0,09	0,34	0,00	0,02	13,50	3,24	1,44	0,23	5,80	0,00	0,00	0,00	388	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	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	
Итого за прием пищи:	680	36,7	20,4	151,4	912,1	0,34	61,19	0,24	6,47	0,09	0,33	216,83	146,82	401,49	6,45	1 120,97	10,41	0,02	0,02			
Обед 2 вариант																						
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	1,3	4,4	7,4	74,3	0,06	5,48	0,01	2,03	0,00	0,03	11,07	12,33	33,30	0,52	237,22	1,96	0,01	0,00	19	2003	
БОРЩ УКРАИНСКИЙ СО СВИНИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/8	4,5	10,3	12,0	159,4	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	
КОТЛЕТА "ДРУЖБА" С МАСЛОМ	80/5	12,6	22,8	13,5	302,1	0,19	0,76	0,03	3,48	0,08	0,11	36,90	30,70	153,33	1,76	276,30	18,68	0,12	0,01	45	2006	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,2	21,3	145,3	0,12	10,36	0,03	0,24	0,08	0,11	36,87	29,39	86,21	1,18	761,37	8,47	0,03	0,00	335	2008	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,4	0,1	32,1	131,9	0,02	0,00	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	
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	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:	953	26,6	43,5	127,2	981,9	0,59	29,91	0,26	8,05	0,16	0,37	175,27	127,45	420,21	9,26	2 151,04	40,04	0,17	0,01			
Обед 2 вариант																						
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	1,3	4,4	7,4	74,3	0,06	5,48	0,01	2,03	0,00	0,03	11,07	12,33	33,30	0,52	237,22	1,96	0,01	0,00	19	2003	
БОРЩ УКРАИНСКИЙ СО СВИНИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/8	4,5	10,3	12,0	159,4	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	
КОТЛЕТА "ДРУЖБА" С МАСЛОМ	80/5	12,6	22,8	13,5	302,1	0,19	0,76	0,03	3,48	0,08	0,11	36,90	30,70	153,33	1,76	276,30	18,68	0,12	0,01	45	2006	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,2	21,3	145,3	0,12	10,36	0,03	0,24	0,08	0,11	36,87	29,39	86,21	1,18	761,37	8,47	0,03	0,00	335	2008	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,4	0,1	32,1	131,9	0,02	0,00	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	
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	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:	953	26,6	43,5	127,2	981,9	0,59	29,91	0,26	8,05	0,16	0,37	175,27	127,45	420,21	9,26	2 151,04	40,04	0,17	0,01			
Полдник																						
ВАТРУШКИ СО СМЕТАНОЙ	100	8,3	10,4	44,7	306,7	0,10	0,15	0,07	1,20	0,16	0,11	60,07	14,35	93,35	0,80	151,36	6,87	0,02	0,02	410.1	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	
ФРУКТЫ С САХАРОМ	100	1,0	0,4	19,1	85,8	0,03	6,80	0,01	0,22	0,00	0,03	12,60	22,82	18,68	0,90	287,10	0,90	0,01	0,00	627	2004	
Итого за прием пищи:	400	9,3	10,8	82,6	468,2	0,36	14,95	0,18	3,76	1,84	0,43	80,77	38,97	112,03	1,70	439,08	7,77	0,03	0,02			
Всего за день:		99,2	118,2	337,0	3 344,1	1,88	135,96	0,94	26,33	2,25	1,17	648,14	440,69	1 353,94	26,67	5 862,13	98,26	0,39	0,06			

18 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,0	4,5	0,3	61,3	0,02	0,00	0,10	0,81	0,89	0,15	19,92	4,35	69,55	0,91	56,35	8,05	0,02	0,01	209	2011
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ С	200/10	6,1	11,8	30,6	254,2	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
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
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	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
ПРЯНИКИ В АССОРТИМЕНТЕ	40	0,0	0,0	0,0	0,0	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		2008
Итого за прием пищи:	710	14,2	16,8	85,6	535,5	0,42	10,15	0,27	4,81	2,72	0,61	165,18	58,25	250,31	5,08	541,62	21,33	0,03	0,01		
Обед 2 вариант																					
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	1,0	4,3	5,0	63,2	0,03	3,91	0,19	1,97	0,00	0,03	17,29	12,57	27,36	0,54	167,21	2,14	0,01	0,00	67	2011
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ С ЦЫПЛЕНКОМ БРОЙЛЕРОМ И СМЕТАНОЙ	200/10/8	5,4	7,3	8,5	121,8	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
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
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,8	4,3	9,8	93,0	0,04	27,00	0,11	0,30	0,00	0,00	90,00	29,00	59,00	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	346	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,3	0,1	23,7	98,6	0,01	52,00	0,09	0,34	0,00	0,02	13,50	3,24	1,44	0,23	5,80	0,00	0,00	0,00	441	2008
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:	773	36,0	32,4	73,9	715,1	0,32	90,66	0,65	7,40	0,08	0,27	202,15	106,02	382,47	6,59	755,48	15,15	0,04	0,00		
Обед 2 вариант																					
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	1,0	4,3	5,0	63,2	0,03	3,91	0,19	1,97	0,00	0,03	17,29	12,57	27,36	0,54	167,21	2,14	0,01	0,00	67	2011
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ С ЦЫПЛЕНКОМ БРОЙЛЕРОМ И СМЕТАНОЙ	200/10/8	5,4	7,3	8,5	121,8	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
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,8	4,3	9,8	93,0	0,04	27,00	0,11	0,30	0,00	0,00	90,00	29,00	59,00	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	346	2008
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
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,3	0,1	23,7	98,6	0,01	52,00	0,09	0,34	0,00	0,02	13,50	3,24	1,44	0,23	5,80	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:	773	36,0	32,4	73,9	715,1	0,32	90,66	0,65	7,40	0,08	0,27	202,15	106,02	382,47	6,59	755,48	15,15	0,04	0,00		
Полдник																					
БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	100	7,9	18,0	57,1	421,5	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
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,0	3,1	27,3	150,0	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,13	113,02	14,38	88,27	0,20	170,73	9,00	0,00	0,00	382	2011
ЙОГУРТ СЛИВОЧНЫЙ	125	3,0	5,9	17,1	137,5	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	386	2011
Итого за прием пищи:	425	13,9	27,0	101,5	709,0	0,13	0,68	0,04	6,35	0,03	0,20	159,27	28,39	169,68	0,87	304,15	12,78	0,01	0,02		
Всего за день:		100,1	108,6	249,3	2 674,7	1,19	192,15	1,61	25,96	2,91	0,74	728,75	298,68	1 184,93	19,13	2 356,73	64,41	0,12	0,03		

19 день																					
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ"	60	0,7	6,1	2,0	65,9	0,02	14,49	0,03	2,61	0,00	0,02	16,15	9,01	18,79	0,55	108,63	1,51	0,00	0,00	29	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ ЦЫПЛЕНКА	120/5	23,2	14,8	22,1	297,8	0,12	1,23	0,09	4,03	0,09	0,17	55,97	40,35	222,68	3,13	304,11	8,70	0,01	0,00	498	2004
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,6	4,9	35,9	210,2	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	0,2	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	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
КЕКС С БРУСНИКОЙ	75	4,4	15,9	34,5	300,4	0,04	1,05	0,11	0,67	0,57	0,08	15,31	7,27	46,90	0,65	72,30	3,17	0,01	0,01	446	2011
Итого за прием пищи:	650	36,2	42,0	121,9	980,8	0,28	17,61	0,25	9,19	0,74	0,31	132,85	83,28	363,66	6,82	622,45	15,29	0,03	0,02		
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	170,65	1,16	0,00	0,00	19	2004
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/8	4,5	6,6	8,9	113,5	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
ФРИКАССЕ ИЗ КУРИЦЫ	100	18,0	3,4	4,5	120,6	0,06	1,14	0,07	0,18	0,01	0,14	57,80	19,68	151,71	1,33	216,29	7,75	0,00	0,00	692	2025
РИЗОТТО	150	3,3	12,1	40,9	285,8	0,04	7,30	0,32	5,42	0,00	0,03	19,39	27,09	71,24	0,68	98,35	1,74	0,03	0,01	443	2025
КОМПОТ ИЗ ЯГОД	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,37	1,56	0,00	0,00	1,12	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:	768	30,1	25,7	97,2	723,9	0,26	30,33	0,66	9,48	0,01	0,27	140,90	94,24	345,28	5,16	906,75	17,88	0,05	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	170,65	1,16	0,00	0,00	19	2004
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/8	4,5	6,6	8,9	113,5	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
ФРИКАССЕ ИЗ КУРИЦЫ	100	18,0	3,4	4,5	120,6	0,06	1,14	0,07	0,18	0,01	0,14	57,80	19,68	151,71	1,33	216,29	7,75	0,00	0,00	692	2025
РИЗОТТО	150	3,3	12,1	40,9	285,8	0,04	7,30	0,32	5,42	0,00	0,03	19,39	27,09	71,24	0,68	98,35	1,74	0,03	0,01	443	2025
КОМПОТ ИЗ ЯГОД	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,37	1,56	0,00	0,00	1,12	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:	768	30,1	25,7	97,2	723,9	0,26	30,33	0,66	9,48	0,01	0,27	140,90	94,24	345,28	5,16	906,75	17,88	0,05	0,01		
Полдник																					
ПИЦЦА ШКОЛЬНАЯ, 3 ВАРИАНТ	100	13,8	11,6	30,3	282,2	0,10	1,43	0,08	1,31	0,37	0,18	124,42	21,44	166,32	1,33	219,01	6,95	0,05	0,02	413	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
КОНФЕТЫ	20	0,3	1,4	15,9	77,4	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:	335	14,3	13,0	61,1	420,1	0,10	1,47	0,08	1,31	0,37	0,20	140,66	32,10	181,12	2,36	264,87	6,95	0,05	0,02		
Всего за день:		110,7	106,4	255,5	2 848,7	0,90	79,74	1,65	29,46	1,13	0,74	555,31	303,86	1 235,34	19,50	2 700,82	58,00	0,18	0,06		

20 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества									№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
ФРУКТЫ "СОЧНАЯ КОМПАНИЯ"	100	0,5	0,3	13,8	63,6	0,03	10,66	0,01	0,49	0,00	0,02	19,88	8,70	13,50	1,41	251,18	2,00	0,01	0,00	854	2025	
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ)	180	18,7	16,3	32,3	356,2	0,08	0,36	0,10	0,50	0,23	0,24	178,31	31,26	224,14	1,20	282,77	4,39	0,03	0,02	222	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	
ЧАЙ С БРУСНИКОЙ	200/14/14	0,3	0,0	14,5	60,4	0,00	0,88	0,00	0,00	0,00	0,01	14,57	7,65	8,80	0,81	42,48	0,00	0,00	0,00	879	2025	
Итого за прием пищи:	528	21,6	16,9	72,9	524,6	0,14	11,90	0,11	1,65	0,23	0,28	217,80	57,33	270,74	4,14	613,43	7,51	0,04	0,02			
Обед 2 вариант																						
САЛАТ "ПОЛОНЫНСКИЙ"	60	0,8	3,7	2,5	47,0	0,03	37,07	0,06	1,66	0,00	0,03	19,62	9,76	19,18	0,62	119,08	1,62	0,00	0,00	24	2004	
СУП- ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ГРЕНКАМИ	200/10	4,2	4,7	24,5	147,4	0,11	6,38	0,11	0,63	0,06	0,10	56,52	29,62	88,99	1,32	509,97	7,63	0,01	0,00	79	2012	
КНЕЛИ ИЗ ФИЛЕ ЦЫПЛЕНКА БРОЙЛЕРА С МАСЛОМ	100/5	22,8	12,3	7,8	225,7	0,08	1,16	0,15	1,01	0,42	0,20	45,70	24,95	194,36	2,15	261,26	10,41	0,01	0,00	505	2004	
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	8,4	6,4	38,0	242,8	0,22	0,00	0,02	4,67	0,08	0,12	19,79	124,41	185,10	4,35	261,51	2,26	0,01	0,00	171.1	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	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:	765	39,8	27,6	116,9	840,6	0,73	52,65	0,44	11,42	2,24	0,76	157,20	203,50	527,59	9,88	1 216,56	24,16	0,03	0,00			
Обед 2 вариант																						
САЛАТ "ПОЛОНЫНСКИЙ"	60	0,8	3,7	2,5	47,0	0,03	37,07	0,06	1,66	0,00	0,03	19,62	9,76	19,18	0,62	119,08	1,62	0,00	0,00	24	2004	
СУП- ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ГРЕНКАМИ	200/10	4,2	4,7	24,5	147,4	0,11	6,38	0,11	0,63	0,06	0,10	56,52	29,62	88,99	1,32	509,97	7,63	0,01	0,00	79	2012	
КНЕЛИ ИЗ ФИЛЕ ЦЫПЛЕНКА БРОЙЛЕРА С МАСЛОМ	100/5	22,8	12,3	7,8	225,7	0,08	1,16	0,15	1,01	0,42	0,20	45,70	24,95	194,36	2,15	261,26	10,41	0,01	0,00	505	2004	
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	8,4	6,4	38,0	242,8	0,22	0,00	0,02	4,67	0,08	0,12	19,79	124,41	185,10	4,35	261,51	2,26	0,01	0,00	171.1	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	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:	765	39,8	27,6	116,9	840,6	0,73	52,65	0,44	11,42	2,24	0,76	157,20	203,50	527,59	9,88	1 216,56	24,16	0,03	0,00			
Полдник																						
БУЛОЧКА С ИЗЮМОМ	100	8,7	7,5	51,5	308,6	0,11	0,14	0,05	0,52	0,29	0,11	48,97	16,09	99,44	1,00	181,18	5,28	0,02	0,02	1118	2025	
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	117,76	18,18	90,53	0,28	160,70	9,00	0,00	0,00	379	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	
Итого за прием пищи:	500	12,8	10,8	96,6	535,1	0,17	2,26	0,07	0,52	0,29	0,26	179,33	41,47	202,57	3,80	581,88	16,28	0,02	0,02			
Всего за день:		114,0	82,9	330,4	2 740,9	1,77	119,46	1,06	25,01	5,00	1,78	711,53	505,80	1 528,49	27,70	3 628,43	72,11	0,12	0,04			