



Приложение № 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготовляемых блюд

Возрастная категория 12-18 лет

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептуры		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Обед 1 вариант																					
САЛАТ "ОСЕННИЙ"	100	1,4	5,1	4,7	71,9	0,05	49,75	0,49	2,44	0,00	0,05	39,33	20,51	32,43	1,00	213,02	2,98	0,01	0,00	24	2004
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/12/10	5,4	8,0	8,9	130,4	0,06	12,27	0,22	1,52	0,00	0,07	53,32	24,50	74,72	1,37	377,55	6,08	0,02	0,00	88	2011
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
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/5	0,2	0,0	15,1	62,1	0,00	0,84	0,00	0,00	0,00	0,01	14,80	6,34	8,41	0,79	34,01	0,00	0,00	0,00	377	2011
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	4,2	0,5	24,5	88,9	0,07	0,00	0,00	1,32	0,00	0,03	10,08	19,44	48,60	1,44	74,00	2,24	0,00	0,00	01	2008
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:	957	36,2	77,1	129,6	1 332,3	0,67	64,70	1,24	10,13	0,57	0,39	162,74	134,49	458,08	7,69	1 222,46	24,40	0,08	0,02		
Обед 2 вариант																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	1,0	10,2	3,3	109,0	0,05	24,00	0,16	5,10	0,00	0,00	30,00	18,00	24,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	22	2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/12/10	5,4	8,0	8,9	130,4	0,06	12,27	0,22	1,52	0,00	0,07	53,32	24,50	74,72	1,37	377,55	6,08	0,02	0,00	88	2011
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100/60	26,7	15,1	3,9	290,3	0,30	20,27	9,28	4,87	0,00	2,29	30,28	25,04	386,00	8,48	466,37	11,09	0,28	0,05	255	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,5	5,8	41,8	246,0	0,08	0,00	0,03	1,42	0,09	0,03	29,71	12,40	49,46	1,14	77,30	0,92	0,01	0,01	309	2011
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:	952	43,4	39,7	105,5	969,2	0,56	58,34	9,70	14,11	0,09	2,42	169,02	101,66	582,24	13,57	1 063,46	20,93	0,31	0,06		
Всего за день:		79,6	116,8	235,1	2 301,5	1,23	123,04	10,94	24,24	0,66	2,81	331,76	236,15	1 040,32	21,26	2 285,92	45,33	0,39	0,08		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептуру	
		Белк и, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	V2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Обед 1 вариант																					
САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ"	100	1,1	10,1	3,3	109,8	0,04	24,15	0,05	4,35	0,00	0,04	26,91	15,02	31,32	0,92	181,05	2,51	0,00	0,00	29	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250/17	5,9	6,0	17,5	147,9	0,11	8,83	0,21	1,38	0,03	0,10	31,05	31,24	96,04	1,60	676,11	7,53	0,02	0,00	104	2011
ФИШБОЛЫ (РЫБНЫЕ ШАРИКИ)	100/5	31,5	11,5	16,6	295,4	0,27	0,70	0,06	0,80	0,09	0,23	44,82	62,10	342,26	2,72	558,82	69,89	0,54	0,06	547	2025
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	6,5	25,7	177,2	0,15	12,46	0,04	0,29	0,09	0,13	53,55	36,65	105,14	1,45	917,05	10,25	0,00	0,00	312	2011
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	28,7	132,5	0,01	88,00	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	4,2	0,5	24,5	88,9	0,07	0,00	0,00	1,32	0,00	0,03	10,08	19,44	48,60	1,44	74,00	2,24	0,00	0,00	01	2008
Итого за прием пищи:	892	47,2	34,9	116,3	951,7	0,65	134,14	0,52	8,14	0,21	0,58	185,67	169,31	626,42	8,67	2 418,23	92,42	0,56	0,06		
Обед 2 вариант																					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЧЕСНОКОМ	100	1,7	5,1	7,7	84,6	0,04	33,21	0,63	2,30	0,00	0,05	54,76	21,89	38,76	1,02	187,82	3,35	0,02	0,00	10	2003
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250/17	5,9	6,0	17,5	147,9	0,11	8,83	0,21	1,38	0,03	0,10	31,05	31,24	96,04	1,60	676,11	7,53	0,02	0,00	104	2011
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:	857	31,8	59,2	107,2	1 072,3	0,89	50,83	1,36	11,30	1,71	0,61	132,09	124,50	421,78	6,50	1 380,33	23,05	0,08	0,01		
Всего за день:		79,0	94,1	223,5	2 024,0	1,54	184,97	1,88	19,44	1,92	1,19	317,76	293,81	1 048,20	15,17	3 798,56	115,47	0,64	0,07		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептуры	
		Белк и, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Обед 1 вариант																					
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ С ЯБЛОКАМИ	100	1,3	5,2	6,1	77,8	0,04	27,05	0,53	2,40	0,00	0,04	44,26	19,12	31,51	1,24	201,62	2,98	0,02	0,00	8	2003
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СВИНИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/12/10	4,8	11,5	12,3	173,1	0,11	8,21	0,23	1,47	0,00	0,07	56,41	28,08	76,75	1,46	401,85	7,70	0,02	0,00	82	2011
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ ЦЫПЛЕНКА БРОЙЛЕРА С МАСЛОМ	100/5	19,5	12,4	18,6	250,3	0,10	1,03	0,08	3,40	0,08	0,15	47,00	33,91	187,08	2,63	255,53	7,31	0,00	0,00	498	2004
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	5,5	8,7	17,7	206,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	181	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,6	1,6	17,2	89,6	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	4,2	0,5	24,5	88,9	0,07	0,00	0,00	1,32	0,00	0,03	10,08	19,44	48,60	1,44	74,00	2,24	0,00	0,00	01	2008
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	00093 952	2025
Итого за прием пищи:	997	45,6	63,4	173,3	1 439,0	0,43	36,75	0,92	15,84	0,32	0,54	350,74	136,64	532,17	8,65	1 360,75	31,54	0,07	0,00		
Обед 2 вариант																					
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СВИНИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/12/10	4,8	11,5	12,3	173,1	0,11	8,21	0,23	1,47	0,00	0,07	56,41	28,08	76,75	1,46	401,85	7,70	0,02	0,00	82	2011
КОЛБАСКИ "ВИТАМИННЫЕ" С МАСЛОМ	120/5	24,2	13,7	4,1	236,9	0,08	1,06	0,30	2,94	0,09	0,17	40,61	27,73	197,83	2,10	270,94	8,28	0,01	0,00	64	2006
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,4	7,1	46,6	268,1	0,04	0,00	0,04	0,47	0,12	0,03	25,21	32,90	89,52	0,63	67,29	0,91	0,03	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:	1017	38,2	33,2	130,9	958,1	0,32	12,47	0,57	6,23	0,21	0,32	156,27	113,48	420,62	8,94	1 156,72	21,93	0,06	0,01		
Всего за день:		83,8	96,6	304,2	2 397,1	0,75	49,22	1,49	22,07	0,53	0,86	507,01	250,12	952,79	17,59	2 517,47	53,47	0,13	0,01		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептуру		
		Белк и, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			
Обед 1 вариант																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	0,9	5,1	3,1	63,6	0,04	17,56	0,09	2,34	0,00	0,04	23,29	17,12	34,51	1,01	211,41	2,43	0,00	0,00	6	2003
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/12/10	5,9	10,1	16,8	183,0	0,09	6,97	0,22	2,55	0,00	0,09	42,00	29,77	100,14	1,48	561,73	6,68	0,02	0,00	96	2011
ФРИКАССЕ ИЗ КУРИЦЫ	120	21,6	4,0	5,4	144,6	0,07	1,36	0,08	0,22	0,01	0,17	69,35	23,60	181,97	1,60	259,38	9,30	0,00	0,00	692	2025
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,8	5,8	43,1	252,3	0,08	0,00	0,03	1,46	0,09	0,03	30,04	12,67	50,96	1,17	79,66	0,95	0,01	0,01	202.1	2011
КИСЕЛЬ ДЕТСКИЙ "ВИТОШКА"	200	0,0	0,0	22,8	92,2	0,23	8,04	0,10	2,35	1,68	0,29	7,29	1,62	0,00	0,00	0,54	0,00	0,00	0,00	82	2003
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	4,2	0,5	24,5	88,9	0,07	0,00	0,00	1,32	0,00	0,03	10,08	19,44	48,60	1,44	74,00	2,24	0,00	0,00	01	2008
Итого за прием пищи:	912	39,4	25,5	115,7	824,6	0,58	33,93	0,52	10,24	1,78	0,65	182,05	104,22	416,18	6,70	1 186,72	21,60	0,03	0,01		
Обед 2 вариант																					
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ С ЯБЛОКАМИ	100	1,3	5,2	6,1	77,8	0,04	27,05	0,53	2,40	0,00	0,04	44,26	19,12	31,51	1,24	201,62	2,98	0,02	0,00	8	2003
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/12/10	5,9	10,1	16,8	183,0	0,09	6,97	0,22	2,55	0,00	0,09	42,00	29,77	100,14	1,48	561,73	6,68	0,02	0,00	96	2011
СУФЛЕ "РЫБКА" С МАСЛОМ	120/5	19,3	19,0	11,0	292,1	0,15	0,84	0,11	1,59	0,44	0,19	47,06	32,94	206,31	1,03	346,92	45,34	0,34	0,04	43	2003
КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ	180	3,7	4,3	30,0	173,6	0,17	15,17	0,01	1,07	0,03	0,11	20,58	39,45	99,99	1,74	1 077,32	9,48	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:	917	33,8	39,1	104,6	889,4	0,51	50,03	0,87	8,71	0,47	0,45	170,64	136,22	477,91	6,93	2 252,99	66,72	0,38	0,04		
Всего за день:		73,2	64,6	220,3	1 714,0	1,09	83,96	1,39	18,95	2,25	1,10	352,69	240,44	894,09	13,63	3 439,71	88,32	0,41	0,05		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептуру	
		Белк и, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	V2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Обед 1 вариант																					
СУП- ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ГРЕНКАМИ	250/10	5,2	5,8	30,3	183,1	0,13	7,90	0,13	0,78	0,08	0,12	70,02	36,68	110,26	1,64	631,47	9,45	0,01	0,00	79	2012
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ВИШНЕЙ	200/30	31,1	22,3	64,0	587,0	0,09	1,58	0,15	2,50	0,58	0,49	325,40	50,26	387,13	1,65	408,73	8,55	0,06	0,04	494	2025
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
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	40	4,2	0,5	24,5	88,9	0,07	0,00	0,00	1,32	0,00	0,03	10,08	19,44	48,60	1,44	74,00	2,24	0,00	0,00	01	2008
Итого за прием пищи:	818	46,8	45,9	173,5	1 259,8	0,35	10,36	0,39	5,36	1,18	0,72	434,48	121,50	609,90	6,20	1 228,15	23,00	0,08	0,06		
Обед 2 вариант																					
СУП- ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ГРЕНКАМИ	250/10	5,2	5,8	30,3	183,1	0,13	7,90	0,13	0,78	0,08	0,12	70,02	36,68	110,26	1,64	631,47	9,45	0,01	0,00	79	2012
БИФШТЕКС РУБЛЕННЫЙ "ШКОЛЬНЫЙ"	120	28,2	29,2	7,3	404,3	0,07	0,00	0,00	3,37	0,00	0,16	17,63	28,27	234,73	3,37	501,99	10,95	0,07	0,00	266	2011
БОБОВЫЕ ОТВАРНЫЕ	180	18,8	6,3	39,2	289,3	0,51	0,00	0,03	7,78	0,09	0,11	79,74	68,62	172,49	5,33	615,71	4,28	0,02	0,00	200	2011
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	28,7	132,5	0,01	88,00	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:	800	56,5	42,1	126,8	1 094,7	0,78	95,90	0,32	13,03	0,17	0,46	194,93	151,57	560,50	12,32	1 824,57	26,92	0,10	0,00		
Всего за день:		103,3	88,0	300,3	2 354,5	1,13	106,26	0,71	18,39	1,35	1,18	629,41	273,07	1 170,40	18,52	3 052,72	49,92	0,18	0,06		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептуру		
		Белк и, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Обед 1 вариант																					
СУП С ЛАПШОЙ	250	16,3	19,9	12,3	293,7	0,08	1,47	0,31	3,83	0,00	0,11	39,42	24,80	141,49	1,52	258,71	4,51	0,10	0,00	340	2025
ГОВЯДИНА ПО-МЕКСИКАНСКИ	120	18,8	17,3	7,4	260,9	0,08	12,19	0,42	1,95	0,00	0,13	47,84	33,28	180,48	2,88	465,24	9,27	0,06	0,00	572	2025
БУЛГУР ПРИПУЩЕННЫЙ	180	0,0	5,0	0,0	45,7	0,00	0,00	0,03	0,14	0,09	0,00	10,25	1,49	1,77	0,04	1,47	0,00	0,00	0,00	171,3	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
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:	830	43,3	47,6	86,4	933,9	0,25	15,36	0,81	7,21	0,30	0,43	227,61	89,36	469,35	6,32	1 050,15	26,65	0,17	0,01		
Обед 2 вариант																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	0,9	5,1	3,1	63,6	0,04	17,56	0,09	2,34	0,00	0,04	23,29	17,12	34,51	1,01	211,41	2,43	0,00	0,00	6	2003
СУП С ЛАПШОЙ	250	16,3	19,9	12,3	293,7	0,08	1,47	0,31	3,83	0,00	0,11	39,42	24,80	141,49	1,52	258,71	4,51	0,10	0,00	340	2025
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ С МАСЛОМ	120/5	16,4	28,1	15,3	365,1	0,16	0,12	0,03	3,49	0,12	0,11	29,77	31,67	164,20	2,75	314,95	7,09	0,03	0,00	271	2011
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,4	7,6	39,4	243,6	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	325	2008
НАПИТОК "ВИТОШКА"	200	0,0	0,0	18,8	75,7	0,23	8,00	0,10	2,34	1,68	0,29	8,10	1,80	0,00	0,00	0,62	0,00	0,00	0,00	81/1	2003
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	2,1	0,3	12,3	44,4	0,03	0,00	0,00	0,66	0,00	0,01	5,04	9,72	24,30	0,72	37,00	1,12	0,00	0,00	01	2008
ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	20	1,5	0,2	9,0	41,1	0,03	0,00	0,00	0,44	0,00	0,01	3,24	3,42	15,66	0,72	27,20	1,12	0,00	0,00	01	2008
Итого за прием пищи:	895	41,6	61,2	110,2	1 127,2	0,57	27,15	0,53	13,10	1,80	0,57	108,86	88,53	380,16	6,72	849,89	16,27	0,13	0,00		
Всего за день:		84,9	108,8	196,6	2 061,1	0,82	42,51	1,34	20,31	2,10	1,00	336,47	177,89	849,51	13,04	1 900,04	42,92	0,30	0,01		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептуры	
		Белк и, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Обед 1 вариант																					
САЛАТ "ЗДОРОВЬЕ"	100	1,3	7,1	5,6	92,3	0,02	12,46	0,01	3,02	0,00	0,03	38,53	13,77	31,32	0,89	163,51	2,85	0,01	0,00	7	2003
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ С ЦЫПЛЕНКОМ БРОЙЛЕРОМ И СМЕТАНОЙ	250/12/10	6,5	9,0	10,6	150,0	0,07	8,37	0,23	1,59	0,00	0,07	49,83	25,19	84,01	1,17	317,11	5,06	0,04	0,00	98	2011
КНЕЛИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	120/5	16,6	2,3	9,7	126,1	0,09	0,54	0,03	0,91	0,11	0,12	66,15	30,90	214,93	0,67	375,37	124,23	0,00	0,00	540	2025
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	6,5	25,7	177,2	0,15	12,46	0,04	0,29	0,09	0,13	53,55	36,65	105,14	1,45	917,05	10,25	0,00	0,00	312	2011
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	28,7	132,5	0,01	88,00	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	4,2	0,5	24,5	88,9	0,07	0,00	0,00	1,32	0,00	0,03	10,08	19,44	48,60	1,44	74,00	2,24	0,00	0,00	01	2008
Итого за прием пищи:	917	33,1	25,7	104,8	767,0	0,41	121,83	0,47	7,13	0,20	0,43	237,40	130,81	487,06	6,16	1 858,24	144,63	0,05	0,00		
Обед 2 вариант																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	1,1	5,2	3,7	68,5	0,06	24,91	0,17	2,48	0,00	0,04	18,88	20,06	26,67	1,01	284,42	1,94	0,00	0,00	19	2004
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ С ЦЫПЛЕНКОМ БРОЙЛЕРОМ И СМЕТАНОЙ	250/12/10	6,5	9,0	10,6	150,0	0,07	8,37	0,23	1,59	0,00	0,07	49,83	25,19	84,01	1,17	317,11	5,06	0,04	0,00	98	2011
АЗУ ИЗ ГОВЯДИНЫ	250	32,3	34,9	17,6	514,4	0,14	7,38	0,07	5,31	0,00	0,25	65,15	54,86	300,85	4,70	921,27	14,52	0,09	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
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:	862	43,5	49,6	72,6	895,8	0,33	40,66	0,47	10,48	0,00	0,38	150,60	115,05	451,49	8,32	1 588,20	23,76	0,13	0,00		
Всего за день:		76,6	75,3	177,4	1 662,8	0,74	162,49	0,94	17,61	0,20	0,81	388,00	245,86	938,55	14,48	3 446,44	168,39	0,18	0,00		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептуру		
		Белк и, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			
Обед 1 вариант																					
САЛАТ "ОСЕННИЙ"	100	1,4	5,1	4,7	71,9	0,05	49,75	0,49	2,44	0,00	0,05	39,33	20,51	32,43	1,00	213,02	2,98	0,01	0,00	24	2004
УХА РЫБАЦКАЯ	250	7,6	4,2	12,9	120,3	0,12	6,77	0,03	0,16	0,04	0,09	27,22	27,26	101,37	0,99	551,82	19,20	0,12	0,01	77	2012
КНЕЛИ ИЗ ФИЛЕ ЦЫПЛЕНКА БРОЙЛЕРА С МАСЛОМ	120/5	27,2	14,7	9,3	269,5	0,10	1,38	0,17	1,20	0,51	0,24	54,51	29,71	231,50	2,57	311,16	12,40	0,01	0,00	505	2004
РАГУ ОВОЩНОЕ (2 ВАРИАНТ.)	180	3,1	6,2	17,6	139,6	0,11	12,05	0,61	0,73	0,11	0,09	45,20	35,40	84,35	1,50	571,16	6,41	0,02	0,00	343	2012
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,6	1,6	17,2	89,6	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	20	2,1	0,3	12,3	44,4	0,03	0,00	0,00	0,66	0,00	0,01	5,04	9,72	24,30	0,72	37,00	1,12	0,00	0,00	01	2008
ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	20	1,5	0,2	9,0	41,1	0,03	0,00	0,00	0,44	0,00	0,01	3,24	3,42	15,66	0,72	27,20	1,12	0,00	0,00	01	2008
Итого за прием пищи:	895	44,5	32,3	83,0	776,4	0,46	70,25	1,31	5,63	0,66	0,56	239,51	137,67	537,53	8,29	1 810,07	47,73	0,16	0,01		
Обед 2 вариант																					
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ	100	4,7	7,1	6,3	108,5	0,04	4,94	0,23	2,64	0,00	0,07	37,91	23,78	88,35	0,90	252,57	2,68	0,10	0,01	52	2008
УХА РЫБАЦКАЯ	250	7,6	4,2	12,9	120,3	0,12	6,77	0,03	0,16	0,04	0,09	27,22	27,26	101,37	0,99	551,82	19,20	0,12	0,01	77	2012
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	120/75	24,1	24,8	5,5	341,7	0,07	1,53	0,01	2,87	0,00	0,15	21,68	27,92	209,80	3,11	496,44	10,26	1,07	0,00	437	2004
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,8	5,8	43,1	252,3	0,08	0,00	0,03	1,46	0,09	0,03	30,04	12,67	50,96	1,17	79,66	0,95	0,01	0,01	202,1	2011
КОМПОТ ИЗ 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:	965	47,0	42,6	116,1	1 019,4	0,38	14,84	0,30	8,48	0,13	0,37	138,29	109,20	494,40	8,40	1 557,13	36,13	0,30	0,03		
Всего за день:		91,5	74,9	199,1	1 795,8	0,84	85,09	1,61	14,11	0,79	0,93	377,80	246,87	1 031,93	16,69	3 367,20	83,86	0,46	0,04		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептуру		
		Белк и, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Обед 1 вариант																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,8	5,1	2,4	58,7	0,03	10,25	0,02	2,20	0,00	0,04	27,38	14,11	41,78	1,00	138,48	2,88	0,00	0,00	16	2004
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СВИНИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/12/10	4,9	11,6	11,2	169,6	0,13	8,69	0,22	1,50	0,00	0,08	45,58	26,27	79,38	1,21	437,55	6,14	0,01	0,00	99	2011
ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ	120/50	19,6	54,1	5,3	587,3	0,47	1,71	0,02	4,71	0,00	0,14	24,85	32,25	194,03	2,20	467,92	9,97	0,01	0,00	259	2004
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,5	5,8	41,8	246,0	0,08	0,00	0,03	1,42	0,09	0,03	29,71	12,40	49,46	1,14	77,30	0,92	0,01	0,01	309	2011
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) СО СЫРЬЕМ ПОДАЧИ ОБОГАЩЕННЫЙ	150	0,6	0,6	14,3	68,4	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:	1112	39,7	80,8	125,0	1 362,0	0,85	27,17	0,32	12,10	0,09	0,48	276,96	133,45	518,63	10,24	1 772,95	34,15	0,04	0,01		
Обед 2 вариант																					
САЛАТ ИЗ СЫРЫХ ОВОЩЕЙ	100	1,1	5,1	4,0	67,7	0,04	19,67	0,46	2,37	0,00	0,04	33,15	20,38	37,53	1,02	205,28	2,93	0,01	0,00	29	2011
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СВИНИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/12/10	4,9	11,6	11,2	169,6	0,13	8,69	0,22	1,50	0,00	0,08	45,58	26,27	79,38	1,21	437,55	6,14	0,01	0,00	99	2011
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ С МАСЛОМ	200/5	15,8	23,5	32,7	405,7	0,20	15,28	0,03	4,04	0,10	0,19	32,15	54,98	213,82	3,49	1 290,68	14,20	0,04	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:	997	28,4	41,7	138,0	1 028,0	0,50	50,84	0,75	9,01	0,10	0,42	154,98	192,17	439,27	8,67	2 791,31	25,51	0,06	0,00		
Всего за день:		68,1	122,5	263,0	2 390,0	1,35	78,01	1,07	21,11	0,19	0,90	431,94	325,62	957,90	18,91	4 564,26	59,66	0,10	0,01		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептуры		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Обед 1 вариант																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	0,9	5,1	3,1	63,6	0,04	17,56	0,09	2,34	0,00	0,04	23,29	17,12	34,51	1,01	211,41	2,43	0,00	0,00	6	2003
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И СВИНИНОЙ	250/12	8,5	10,0	18,7	199,0	0,24	4,76	0,20	3,22	0,00	0,08	40,40	36,77	104,54	2,20	527,81	5,66	0,01	0,00	102	2011
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ, СОУС МОЛОЧНЫЙ	120/50	14,7	0,0	16,4	232,0	0,13	0,79	0,00	0,52	0,00	0,00	54,05	20,68	150,77	1,18	0,00	0,00	0,00	0,00	308/350	2012
КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ	180	3,7	4,3	30,0	173,6	0,17	15,17	0,01	1,07	0,03	0,11	20,58	39,45	99,99	1,74	1 077,32	9,48	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	40	4,2	0,5	24,5	88,9	0,07	0,00	0,00	1,32	0,00	0,03	10,08	19,44	48,60	1,44	74,00	2,24	0,00	0,00	01	2008
Итого за прием пищи:	1172	33,2	20,1	127,4	902,6	0,67	40,72	0,30	8,47	0,03	0,29	175,80	147,00	459,42	10,88	2 164,55	21,81	0,01	0,00		
Обед 2 вариант																					
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ С ЯБЛОКАМИ	100	1,3	5,2	6,1	77,8	0,04	27,05	0,53	2,40	0,00	0,04	44,26	19,12	31,51	1,24	201,62	2,98	0,02	0,00	8	2003
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И СВИНИНОЙ	250/12	8,5	10,0	18,7	199,0	0,24	4,76	0,20	3,22	0,00	0,08	40,40	36,77	104,54	2,20	527,81	5,66	0,01	0,00	102	2011
КНЕЛИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	120/5	16,6	2,3	9,7	126,1	0,09	0,54	0,03	0,91	0,11	0,12	66,15	30,90	214,93	0,67	375,37	124,23	0,00	0,00	540	2025
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,4	7,6	39,4	243,6	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	325	2008
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:	907	34,6	25,7	121,5	840,0	0,44	34,15	0,77	7,73	0,11	0,27	176,52	108,51	399,04	5,69	1 247,04	135,71	0,03	0,00		
Всего за день:		67,8	45,8	248,9	1 742,6	1,11	74,87	1,07	16,20	0,14	0,56	352,32	255,51	858,46	16,57	3 411,59	157,52	0,04	0,00		

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептуры		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Обед 1 вариант																					
САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ"	100	1,5	10,1	4,4	115,0	0,04	26,00	0,04	4,70	0,00	0,00	26,00	20,00	37,00	0,80	0,00	0,00	0,00	29	2008	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/12/10	5,4	8,0	8,9	130,4	0,06	12,27	0,22	1,52	0,00	0,07	53,32	24,50	74,72	1,37	377,55	6,08	0,02	0,00	88	2011
РЫБА (филе) В ТЕСТЕ ЗАПЕЧЕННАЯ	200	34,5	18,6	28,2	417,4	0,27	0,58	0,12	3,12	0,66	0,33	73,17	47,34	336,62	1,81	559,70	74,00	0,53	0,07	513	2025
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	4,2	0,5	24,5	88,9	0,07	0,00	0,00	1,32	0,00	0,03	10,08	19,44	48,60	1,44	74,00	2,24	0,00	0,00	01	2008
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
ГРУША СВЕЖАЯ	120	0,5	0,4	12,4	56,4	0,00	6,00	0,00	0,48	0,00	0,00	22,80	14,40	19,20	2,40	0,00	0,00	0,00	0,00	338	2011
Итого за прием пищи:	932	46,2	37,7	90,0	855,9	0,44	45,65	0,38	11,27	0,66	0,43	195,72	128,74	518,12	8,22	1 067,69	82,72	0,55	0,07		
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	250/12/10	5,4	8,0	8,9	130,4	0,06	12,27	0,22	1,52	0,00	0,07	53,32	24,50	74,72	1,37	377,55	6,08	0,02	0,00	88	2011
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	180	6,8	5,8	43,1	252,3	0,08	0,00	0,03	1,46	0,09	0,03	30,04	12,67	50,96	1,17	79,66	0,95	0,01	0,01	202,1	2011
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:	912	26,4	36,5	109,6	858,9	0,51	34,04	0,91	12,53	1,77	0,51	147,32	86,53	294,76	6,56	964,35	17,31	0,07	0,01		
Всего за день:		72,6	74,2	199,6	1 714,8	0,95	79,69	1,29	23,80	2,43	0,94	343,04	215,27	812,88	14,78	2 032,04	100,03	0,62	0,08		

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептуру		
		Белк и, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Обед 1 вариант																					
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
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СВИНИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/12/10	4,8	11,5	12,3	173,1	0,11	8,21	0,23	1,47	0,00	0,07	56,41	28,08	76,75	1,46	401,85	7,70	0,02	0,00	82	2011
КОТЛЕТА "ДРУЖБА" С МАСЛОМ	120/5	18,7	32,6	20,0	437,8	0,28	1,12	0,04	5,14	0,09	0,16	53,72	45,53	226,99	2,61	409,33	27,65	0,17	0,02	45	2006
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	6,5	25,7	177,2	0,15	12,46	0,04	0,29	0,09	0,13	53,55	36,65	105,14	1,45	917,05	10,25	0,00	0,00	312	2011
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	28,7	132,5	0,01	88,00	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	40	4,2	0,5	24,5	88,9	0,07	0,00	0,00	1,32	0,00	0,03	10,08	19,44	48,60	1,44	74,00	2,24	0,00	0,00	01	2008
Итого за прием пищи:	1117	34,3	56,8	134,5	1 161,4	0,70	136,29	0,64	10,70	0,18	0,50	224,50	161,82	499,81	11,03	2 337,79	51,78	0,19	0,02		
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	250/12/10	4,8	11,5	12,3	173,1	0,11	8,21	0,23	1,47	0,00	0,07	56,41	28,08	76,75	1,46	401,85	7,70	0,02	0,00	82	2011
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ ЦЫПЛЕНКА БРОЙЛЕРА С МАСЛОМ	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
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	10,1	7,7	45,6	291,3	0,27	0,00	0,03	5,60	0,09	0,14	24,42	149,31	222,23	5,22	313,78	2,71	0,02	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:	1117	48,5	44,0	159,0	1 190,4	0,68	17,93	1,11	14,83	0,18	0,45	304,86	288,07	719,27	13,86	1 338,83	24,50	0,07	0,00		
Всего за день:	-	82,8	100,8	293,5	2 351,8	1,38	-154,22	1,75	25,53	0,36	0,95	529,36	449,89	1 219,08	24,89	3 676,62	76,28	0,26	0,02		

13 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептуру		
		Белк и, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Обед 1 вариант																					
САЛАТ "ЗДОРОВЬЕ"	100	1,3	7,1	5,6	92,3	0,02	12,46	0,01	3,02	0,00	0,03	38,53	13,77	31,32	0,89	163,51	2,85	0,01	0,00	7	2003
УХА РЫБАЦКАЯ	250	7,6	4,2	12,9	120,3	0,12	6,77	0,03	0,16	0,04	0,09	27,22	27,26	101,37	0,99	551,82	19,20	0,12	0,01	77	2012
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ ЦЫПЛЕНКА БРОЙЛЕРА С МАСЛОМ	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	180	6,6	5,8	38,0	229,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	331	2008	
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 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
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	4,2	0,5	24,5	88,9	0,07	0,00	0,00	1,32	0,00	0,03	10,08	19,44	48,60	1,44	74,00	2,24	0,00	0,00	01	2008
Итого за прием пищи:	1012	51,8	55,9	188,0	1 415,1	0,42	21,05	0,20	15,84	0,37	0,51	272,20	130,46	550,46	8,25	1 468,42	40,00	0,17	0,01		
Обед 2 вариант																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,8	5,1	2,4	58,7	0,03	10,25	0,02	2,20	0,00	0,04	27,38	14,10	41,77	1,00	138,42	2,88	0,00	0,00	16	2004
УХА РЫБАЦКАЯ	250	7,7	4,2	12,9	120,4	0,12	6,77	0,03	0,16	0,04	0,09	27,23	27,28	101,46	0,99	551,99	19,23	0,12	0,01	77	2012
КОЛБАСКИ "ВИТАМИННЫЕ" С МАСЛОМ	120/5	24,2	13,7	4,1	236,9	0,08	1,06	0,30	2,94	0,09	0,17	40,61	27,73	197,83	2,10	270,94	8,28	0,01	0,00	64	2006
КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ	180	3,7	4,3	30,0	173,6	0,17	15,17	0,01	1,07	0,03	0,11	21,24	39,48	100,12	1,74	1 077,34	9,48	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:	955	46,4	45,2	143,0	1 147,4	0,54	33,25	0,47	8,23	0,68	0,51	162,01	138,56	559,47	8,47	2 341,56	44,87	0,14	0,03		
Всего за день:		98,2	101,1	331,0	2 562,5		54,30	-0,67	24,07	1,05	1,02	434,21	269,02	1 109,93	16,72	3 809,98	84,87	0,31	-0,04		

14 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецепту	
		Белк и, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Обед 1 вариант																					
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ (2)	100	3,6	10,2	7,8	137,0	0,06	8,00	0,45	4,60	0,00	0,00	20,00	20,00	46,00	0,90	0,00	0,00	0,00	30	2008	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ЦЫПЛЕНКОМ БРОЙЛЕРОМ И СМЕТАНОЙ	250/12/10	6,9	11,0	16,8	194,9	0,10	7,17	0,23	2,51	0,00	0,10	43,63	30,59	106,63	1,35	557,10	6,28	0,04	0,00	96	2011
ЧИКЕНБОЛ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	120	22,5	13,1	12,1	247,7	0,09	1,84	0,09	3,26	0,07	0,18	65,22	30,05	197,01	2,11	298,94	9,87	0,01	0,00	714	2025
РИЗОТТО	180	4,0	14,5	49,1	343,0	0,05	8,74	0,38	6,51	0,00	0,04	23,33	32,51	85,50	0,81	117,96	2,08	0,03	0,01	443	2025
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,7	24,3	146,8	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,13	117,42	28,89	104,58	0,88	207,29	9,00	0,00	0,00	433	2008
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	4,2	0,5	24,5	88,9	0,07	0,00	0,00	1,32	0,00	0,03	10,08	19,44	48,60	1,44	74,00	2,24	0,00	0,00	01	2008
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
Итого за прием пищи:	1012	45,8	53,2	141,9	1 195,2	0,45	41,47	1,18	18,40	0,07	0,51	311,18	171,38	603,62	7,58	1 410,29	29,47	0,22	0,01		
Обед 2 вариант																					
САЛАТ "ОСЕННИЙ"	100	1,4	5,1	4,7	71,9	0,05	49,75	0,49	2,44	0,00	0,05	39,33	20,51	32,43	1,00	213,02	2,98	0,01	0,00	24	2004
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ЦЫПЛЕНКОМ БРОЙЛЕРОМ И СМЕТАНОЙ	250/12/10	6,9	11,0	16,8	194,9	0,10	7,17	0,23	2,51	0,00	0,10	43,63	30,59	106,63	1,35	557,10	6,28	0,04	0,00	96	2011
ПЛОВ СО СВИНИНОЙ	250	20,6	47,6	41,8	678,2	0,45	0,79	0,42	4,18	0,00	0,15	29,86	56,37	246,84	2,43	451,31	9,92	0,04	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:	862	32,7	64,4	111,6	1 141,6	0,67	59,31	1,14	10,48	0,00	0,33	134,26	125,04	429,82	7,01	1 398,07	22,22	0,09	0,01		
Всего за день:		78,5	117,6	253,5	2 336,8	1,12	100,78	2,32	28,88	0,07	0,84	445,44	296,42	1 033,44	14,59	2 808,36	51,69	0,31	0,02		

15 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептуры	
		Белк и, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Обед 1 вариант																					
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
СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ С ГРЕНКАМИ	250/10	4,7	5,6	23,7	153,1	0,09	7,54	0,33	0,80	0,08	0,10	78,55	32,21	93,64	1,44	393,06	7,94	0,01	0,00	79	2012
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С БАНАНОМ	250/30	38,0	27,3	80,4	725,6	0,11	1,45	0,18	3,01	0,71	0,60	390,14	64,50	470,79	2,03	518,99	9,95	0,08	0,05	494/1	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
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
БАТОН	30	2,3	0,9	15,0	77,7	0,05	0,00	0,00	0,75	0,00	0,02	6,60	9,90	25,50	0,60	39,30	1,08	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	905	47,8	34,4	160,1	1 124,9	0,31	19,69	0,52	5,71	0,79	0,76	513,21	130,83	635,15	6,94	1 265,39	22,09	0,10	0,05		
Обед 2 вариант																					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЧЕСНОКОМ	100	1,7	5,1	7,7	84,6	0,04	33,21	0,63	2,30	0,00	0,05	54,76	21,89	38,76	1,02	187,82	3,35	0,02	0,00	10	2003
СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ С ГРЕНКАМИ	250/10	4,7	5,6	23,7	153,1	0,09	7,54	0,33	0,80	0,08	0,10	78,55	32,21	93,64	1,44	393,06	7,94	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:	850	36,6	38,6	104,6	895,8	0,38	140,76	1,13	8,06	0,08	0,44	194,57	126,26	448,98	8,66	1 892,93	30,20	0,10	0,00		
Всего за день:		84,4	73,0	264,7	2 020,7	0,69	160,45	1,65	13,77	0,87	1,20	707,78	257,09	1 084,13	15,60	3 158,32	52,29	0,20	0,05		

16 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептуру		
		Белк и, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Обед 1 вариант																					
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,7	6,1	0,0	75,0	0,01	0,56	0,05	0,06	0,00	0,08	196,00	10,00	116,00	0,14	19,00	0,00	0,01	0,00	15	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С ЦЫПЛЕНКОМ БРОЙЛЕРОМ	250/12	7,3	6,7	20,2	170,6	0,11	6,96	0,21	1,49	0,00	0,09	33,54	28,06	94,27	1,38	536,39	5,68	0,04	0,00	103	2011
КОЛБАСКИ "ВИТАМИННЫЕ" С МАСЛОМ	120/5	24,2	13,7	4,1	236,9	0,08	1,06	0,30	2,94	0,09	0,17	40,61	27,73	197,83	2,10	270,94	8,28	0,01	0,00	64	2006
КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ	180	3,7	4,3	30,0	173,6	0,17	15,17	0,01	1,07	0,03	0,11	20,58	39,45	99,99	1,74	1 077,32	9,48	0,00	0,00	310	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	40	4,2	0,5	24,5	88,9	0,07	0,00	0,00	1,32	0,00	0,03	10,08	19,44	48,60	1,44	74,00	2,24	0,00	0,00	01	2008
Итого за прием пищи:	1027	48,2	34,6	123,9	971,5	0,50	25,87	0,59	6,88	0,12	0,63	431,17	150,06	659,82	9,60	2 378,35	36,68	0,06	0,00		
Обед 2 вариант																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	0,9	5,1	3,1	63,6	0,04	17,56	0,09	2,34	0,00	0,04	23,29	17,12	34,51	1,01	211,41	2,43	0,00	0,00	6	2003
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С ЦЫПЛЕНКОМ БРОЙЛЕРОМ	250/10	7,3	6,7	20,2	170,6	0,11	6,96	0,21	1,49	0,00	0,09	33,54	28,06	94,27	1,38	536,39	5,68	0,04	0,00	103	2011
ГОВЯДИНА ПО-МЕКСИКАНСКИ	120	18,8	17,3	7,4	260,9	0,08	12,19	0,42	1,95	0,00	0,13	47,84	33,28	180,48	2,88	465,24	9,27	0,06	0,00	572	2025
БУЛГУР ПРИПУЩЕННЫЙ	180	4,5	5,6	32,5	198,5	0,05	0,00	0,03	1,99	0,09	0,03	27,35	19,49	147,12	0,94	87,47	0,00	0,03	0,02	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:	900	35,1	35,2	103,9	856,5	0,34	36,71	0,75	8,87	0,09	0,31	148,76	112,89	496,34	7,65	1 365,91	19,62	0,13	0,02		
Всего за день:		83,3	69,8	227,8	1 828,0	0,84	62,58	1,34	15,75	0,21	0,94	579,93	262,95	1 156,16	17,25	3 744,26	56,30	0,19	0,02		

17 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептуры		
		Белк и, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Обед 1 вариант																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,8	5,1	2,4	58,7	0,03	10,25	0,02	2,20	0,00	0,04	27,38	14,11	41,78	1,00	138,48	2,88	0,00	0,00	16	2004
БОРЩ УКРАИНСКИЙ СО СВИНИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/12/10	5,6	12,6	15,0	196,5	0,14	14,64	0,24	1,50	0,00	0,09	56,65	31,41	88,09	1,60	503,60	8,31	0,02	0,00	81	2011
МИТБОЛЫ В ТОМАТНОМ СОУСЕ (МЯСНЫЕ ШАРИКИ)	120	15,4	18,3	13,9	271,9	0,08	3,09	0,10	3,19	0,04	0,11	23,80	28,90	142,22	2,51	412,41	7,66	0,04	0,00	278/1	2015
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	6,5	25,7	177,2	0,15	12,46	0,04	0,29	0,09	0,13	53,55	36,65	105,14	1,45	917,05	10,25	0,00	0,00	312	2011
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,3	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	40	4,2	0,5	24,5	88,9	0,07	0,00	0,00	1,32	0,00	0,03	10,08	19,44	48,60	1,44	74,00	2,24	0,00	0,00	01	2008
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:	972	33,2	45,1	132,3	1 031,0	0,51	93,62	0,52	9,47	0,34	0,47	196,99	139,44	460,31	9,19	2 168,34	34,09	0,07	0,01		
Обед 2 вариант																					
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	2,2	7,3	12,3	123,8	0,09	9,13	0,01	3,38	0,00	0,05	18,45	20,56	55,51	0,86	395,37	3,27	0,02	0,00	19	2003
БОРЩ УКРАИНСКИЙ СО СВИНИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/12/10	5,6	12,6	15,0	196,5	0,14	14,64	0,24	1,50	0,00	0,09	56,65	31,41	88,09	1,60	503,60	8,31	0,02	0,00	81	2011
КОТЛЕТА "ДРУЖБА" С МАСЛОМ	120/5	18,7	32,6	20,0	437,8	0,28	1,12	0,04	5,14	0,09	0,16	53,72	45,53	226,99	2,61	409,33	27,65	0,17	0,02	45	2006
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	6,3	25,6	174,3	0,15	12,43	0,04	0,29	0,09	0,13	44,24	35,27	103,45	1,42	913,64	10,16	0,04	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:	1117	35,3	59,6	145,9	1 233,2	0,76	38,92	0,33	11,41	0,18	0,48	216,80	162,47	549,82	10,99	2 693,34	53,63	0,25	0,02		
Всего за день:		68,5	104,7	278,2	2 264,2	1,27	132,54	0,85	20,88	0,52	0,95	413,79	301,91	1 010,13	20,18	4 861,68	87,72	0,32	0,03		

18 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белк и, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Обед 1 вариант																					
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ОГУРЦАМИ	100	1,8	4,3	12,9	97,8	0,08	10,98	0,04	1,86	0,00	0,06	23,90	20,87	53,00	1,04	487,73	4,55	0,02	0,00	23	2012
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ С ЦЫПЛЕНКОМ БРОЙЛЕРОМ И СМЕТАНОЙ	250/12/10	6,5	9,0	10,6	150,0	0,07	8,37	0,23	1,59	0,00	0,07	49,83	25,19	84,01	1,17	317,11	5,06	0,04	0,00	98	2011
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	180	6,5	5,8	41,8	246,0	0,08	0,00	0,03	1,42	0,09	0,03	29,71	12,40	49,46	1,14	77,30	0,92	0,01	0,01	309	2011
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	40	4,2	0,5	24,5	88,9	0,07	0,00	0,00	1,32	0,00	0,03	10,08	19,44	48,60	1,44	74,00	2,24	0,00	0,00	01	2008
Итого за прием пищи:	1112	39,8	40,8	133,2	1 030,5	0,78	29,88	0,44	9,18	1,77	0,63	153,06	108,81	414,19	9,05	1 490,87	22,31	0,07	0,01		
Обед 2 вариант																					
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,6	7,2	8,4	105,4	0,05	6,52	0,31	3,28	0,00	0,04	28,83	20,96	45,63	0,90	278,95	3,57	0,02	0,00	67	2011
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ С ЦЫПЛЕНКОМ БРОЙЛЕРОМ И СМЕТАНОЙ	250/12/10	6,5	9,0	10,6	150,0	0,07	8,37	0,23	1,59	0,00	0,07	49,83	25,19	84,01	1,17	317,11	5,06	0,04	0,00	98	2011
КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ" С МАСЛОМ	120/5	26,0	19,0	6,7	302,0	0,14	1,25	0,10	2,89	0,09	0,17	39,47	33,04	221,73	2,65	312,60	7,96	0,01	0,00	798	2011
КАПУСТА ТУШЕННАЯ	180	4,1	5,3	17,4	136,1	0,06	37,92	0,11	0,32	0,09	0,08	98,48	33,52	68,00	2,06	426,28	6,83	0,02	0,00	321	2011
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:	917	42,1	41,1	88,1	877,6	0,39	106,06	0,84	9,52	0,18	0,40	238,39	129,09	460,77	8,45	1 404,94	25,66	0,09	0,00		
Всего за день:		81,9	81,9	221,3	1 908,1	1,17	135,94	1,28	18,70	1,95	1,03	391,45	237,90	874,96	17,50	2 895,81	47,97	0,16	0,01		

19 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептуры	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Обед 1 вариант																					
САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ"	100	1,1	10,1	3,3	109,8	0,04	24,15	0,05	4,35	0,00	0,04	26,91	15,02	31,32	0,92	181,05	2,51	0,00	0,00	29	2008
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/12/10	5,5	8,1	11,2	140,2	0,07	8,69	0,22	1,61	0,00	0,08	45,85	25,77	81,76	1,35	442,58	6,18	0,02	0,00	99	2011
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ ЦЫПЛЕНКА БРОЙЛЕРА С МАСЛОМ	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
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	10,1	7,7	45,6	291,3	0,27	0,00	0,03	5,60	0,09	0,14	24,42	149,31	222,23	5,22	313,78	2,71	0,02	0,00	171,1	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
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
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:	992	46,6	56,9	144,1	1 246,0	0,57	35,96	0,50	16,92	0,75	0,53	188,30	253,78	637,60	12,78	1 384,83	24,39	0,06	0,01		
Обед 2 вариант																					
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
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/12/10	5,5	8,1	11,2	140,2	0,07	8,69	0,22	1,61	0,00	0,08	45,85	25,77	81,76	1,35	442,58	6,18	0,02	0,00	99	2011
ФРИКАССЕ ИЗ КУРИЦЫ	120	21,6	4,0	5,4	144,6	0,07	1,36	0,08	0,22	0,01	0,17	69,35	23,60	181,97	1,60	259,38	9,30	0,00	0,00	692	2025
РИЗОТТО	180	4,0	14,5	49,1	343,0	0,05	8,74	0,38	6,51	0,00	0,04	23,33	32,51	85,50	0,81	117,96	2,08	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:	912	35,8	32,3	110,1	859,2	0,31	43,69	0,85	11,92	0,01	0,35	173,06	116,64	415,86	6,21	1 169,60	21,74	0,05	0,01		
Всего за день:		82,4	89,2	254,2	2 105,2	0,88	79,65	1,35	28,84	0,76	0,88	361,36	370,42	1 053,46	18,99	2 554,43	46,13	0,11	0,02		

20 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептуру	
		Белк и, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Обед 1 вариант																					
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ С ЯБЛОКАМИ	100	1,3	5,2	6,1	77,8	0,04	27,03	0,53	2,40	0,00	0,04	44,26	19,12	31,52	1,24	201,52	2,98	0,02	0,00	8	2003
СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ГРЕНКАМИ	250/10	5,2	5,8	30,3	183,1	0,13	7,90	0,13	0,78	0,08	0,12	70,00	36,67	110,25	1,64	631,42	9,44	0,01	0,00	79	2012
АЗУ ИЗ ГОВЯДИНЫ	200	25,8	28,0	14,1	411,3	0,11	5,90	0,05	4,25	0,00	0,21	52,08	43,86	240,60	3,77	736,80	11,62	0,07	0,00	568	2025
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	4,2	0,5	24,5	88,9	0,07	0,00	0,00	1,32	0,00	0,03	10,08	19,44	48,60	1,44	74,00	2,24	0,00	0,00	01	2008
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:	828	36,8	39,5	89,5	821,5	0,35	41,71	0,71	8,75	0,08	0,41	190,99	126,74	439,77	8,90	1 686,22	26,28	0,10	0,00		
Обед 2 вариант																					
САЛАТ "ПОЛОНЫНСКИЙ"	100	1,3	6,1	4,2	78,3	0,05	61,79	0,10	2,77	0,00	0,05	32,71	16,28	31,98	1,03	198,51	2,70	0,00	0,00	24	2004
СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ГРЕНКАМИ	250/10	5,2	5,8	30,3	183,1	0,13	7,90	0,13	0,78	0,08	0,12	70,00	36,67	110,25	1,64	631,42	9,44	0,01	0,00	79	2012
КНЕЛИ ИЗ ФИЛЕ ЦЫПЛЕНКА БРОЙЛЕРА С МАСЛОМ	120/5	27,2	14,7	9,3	269,5	0,10	1,38	0,17	1,20	0,51	0,24	54,51	29,71	231,50	2,57	311,16	12,40	0,01	0,00	505	2004
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	10,1	7,7	45,6	291,3	0,27	0,00	0,03	5,60	0,09	0,14	23,76	149,27	222,09	5,21	313,77	2,71	0,02	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:	905	47,4	34,8	133,5	999,9	0,84	79,11	0,53	13,80	2,36	0,86	136,55	246,69	635,78	11,89	1 519,60	29,49	0,04	0,00		
Всего за день:		84,2	74,3	223,0	1 821,4	1,19	120,82	1,24	22,55	2,44	1,27	387,54	373,43	1 075,55	20,79	3 205,82	55,77	0,14	0,00		