

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

Приложение № 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20
Менюготавливаемых блюд
Возрастная категория 12-18 лет

1 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	К, 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 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			
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 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		
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	20-00093052	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 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			
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 рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
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 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				
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 рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
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 рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Обед 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	0,07	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 рецептур
		Белк и, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг			
Обед 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)	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	
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	39,7	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 рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
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 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			
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	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 ЗАПЕЧЕНАЯ	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 рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг			
Обед 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 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			
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	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	0,96	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 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			
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	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 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	І, 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 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		
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 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			
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
		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			
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 ТУШЕНАЯ	180	4,1	5,3	17,4	136,1	0,06	37,92	0,11	0,32	0,09	0,08	98,48	33,52	68,00	2,06	426,28	6,83	0,02	0,00	321	2011	
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 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			
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 рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
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		196,55	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		