

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

возрастная категория 12-18 лет



1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	F, мг	Se, мг		
Обед																					
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3.6	4.6	0.0	56.3	0.00	0.42	0.04	0.05	0.00	0.06	147.00	7.50	87.00	0.11	14.25	0.00	0.01	0.00	15	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250/17	5.9	6.0	17.5	147.6	0.11	8.83	0.21	1.37	0.03	0.10	30.96	31.23	95.71	1.59	675.84	7.49	0.02	0.00	104	2011
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ С МАСЛОМ	200/10	5.7	12.3	33.1	267.4	0.06	0.68	0.07	0.35	0.15	0.18	148.60	30.30	147.59	0.43	221.39	12.12	0.01	0.00	182	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.0	3.1	27.3	150.0	0.03	0.52	0.02	0.00	0.00	0.13	113.03	14.38	88.27	0.20	170.73	9.00	0.00	0.00	382	2011
ТУРБИНКА ПЕСОЧНАЯ	100	9.0	20.6	41.8	419.0	0.08	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	15.30	2.70	45.00	0.90	58.00	0.00	0.00	0.00	111	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	0.02	1.60	0.00	0.00	0.00	0.02	12.60	7.20	12.60	2.52	240.00	2.00	0.00	0.00	389	2011
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	4.2	0.5	24.5	88.9	0.07	0.00	0.00	1.32	0.00	0.03	10.08	19.44	48.60	1.44	74.00	2.24	0.00	0.00	01	2008
Итого за прием пищи:	1032	32.4	47.2	163.8	1 212.5	0.36	12.04	0.34	3.09	0.18	0.54	477.57	112.76	524.77	7.18	1 454.21	32.85	0.04	0.01		
Обед 2 вариант																					
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ С ЯБЛОКАМИ	100	1.3	5.2	6.1	77.8	0.04	27.04	0.53	2.40	0.00	0.04	44.27	19.13	31.53	1.24	201.79	2.99	0.02	0.00	8	2003
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250/17	5.9	6.0	17.5	147.6	0.11	8.83	0.21	1.37	0.03	0.10	30.96	31.23	95.71	1.59	675.84	7.49	0.02	0.00	104	2011
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100/60	26.7	15.1	3.9	290.3	0.30	20.27	9.28	4.87	0.00	2.29	30.28	25.04	386.00	8.48	466.37	11.09	0.28	0.05	255	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.8	5.8	43.1	252.3	0.08	0.00	0.03	1.46	0.09	0.03	30.04	12.67	50.96	1.17	79.66	0.95	0.01	0.01	202.1	2011
КОМПОТ ИЗ ЯГОД	200	0.1	0.1	20.4	85.6	0.00	1.80	0.00	0.00	0.00	0.01	11.15	5.61	2.97	0.16	36.82	0.00	0.00	0.00	375	2011
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	2.1	0.3	12.3	44.4	0.03	0.00	0.00	0.66	0.00	0.01	5.04	9.72	24.30	0.72	37.00	1.12	0.00	0.00	01	2008
ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	20	1.5	0.2	9.0	41.1	0.03	0.00	0.00	0.44	0.00	0.01	3.24	3.42	15.66	0.72	27.20	1.12	0.00	0.00	01	2008
Итого за прием пищи:	947	44.4	32.6	112.3	939.0	0.59	57.94	10.05	11.20	0.12	2.48	154.98	106.82	607.13	14.09	1 524.68	24.76	0.32	0.06		
Всего за день:		76.8	79.8	276.1	2 151.5	0.95	69.98	10.39	14.28	0.30	3.02	632.55	219.58	1 131.90	21.27	2 978.89	57.60	0.36	0.07		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг			Se, мг
Обед																					
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 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
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ НАТУРАЛЬНЫЕ С МАСЛОМ	100/5	19.7	19.9	9.2	293.8	0.17	1.15	0.06	4.43	0.16	0.16	55.90	40.16	220.66	1.72	381.52	45.13	0.34	0.04	235	2011
КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ	180	3.7	4.3	30.0	173.6	0.17	15.17	0.01	1.07	0.03	0.11	20.58	39.45	99.99	1.74	1 077.32	9.48	0.00	0.00	310	2011
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.7	0.3	28.7	132.5	0.01	88.01	0.16	0.00	0.00	0.05	19.26	4.86	3.06	0.54	11.20	0.00	0.00	0.00	388	2011
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	20	0.3	1.4	15.9	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	3.24	4.86	7.38	0.29	20.00	0.00	0.00	0.00	1	2008
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	36.4	42.4	128.2	1 024.6	0.56	129.05	0.56	11.68	0.19	0.50	175.98	156.48	520.83	8.09	2 332.55	65.56	0.38	0.04		
Обед 2 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
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
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	110	17.7	18.8	3.4	253.8	0.05	0.94	0.01	2.35	0.00	0.11	14.38	19.92	152.71	2.25	356.55	7.44	0.05	0.00	437	2004
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	8.4	6.4	38.0	242.4	0.22	0.00	0.02	4.67	0.08	0.12	19.68	124.39	185.05	4.34	261.46	2.26	0.01	0.00	171.1	2011
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	200	0.3	0.1	26.0	107.5	0.01	8.40	0.00	0.08	0.00	0.01	17.01	5.40	7.25	0.09	70.11	0.70	0.01	0.00	346	2011
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	2.1	0.3	12.3	44.4	0.03	0.00	0.00	0.66	0.00	0.01	5.04	9.72	24.30	0.72	37.00	1.12	0.00	0.00	01	2008
ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	20	1.5	0.2	9.0	41.1	0.03	0.00	0.00	0.44	0.00	0.01	3.24	3.42	15.66	0.72	27.20	1.12	0.00	0.00	01	2008
Итого за прием пищи:	872	38.3	43.8	111.0	976.3	0.46	28.97	0.27	13.73	0.08	0.39	141.51	207.20	522.91	10.38	1 472.93	21.77	0.11	0.01		
Всего за день:		74.6	86.3	239.2	2 000.9	1.02	158.02	0.83	25.41	0.27	0.89	317.49	363.68	1 043.74	18.46	3 805.48	87.33	0.50	0.04		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Обед																					
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
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СВИНИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/12/10	4.8	11.5	12.3	173.1	0.11	8.21	0.23	1.47	0.00	0.07	56.41	28.08	76.75	1.46	401.85	7.70	0.02	0.00	82	2011
КОЛБАСКИ "ВИТАМИННЫЕ" С МАСЛОМ	100/5	20.3	11.4	3.4	198.3	0.07	0.89	0.25	2.45	0.08	0.15	34.05	23.25	166.05	1.76	227.43	6.95	0.00	0.00	64	2006
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	10.1	7.7	45.6	291.3	0.27	0.00	0.03	5.61	0.09	0.14	23.76	149.29	222.12	5.22	313.80	2.71	0.02	0.00	171.1	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3.0	3.1	19.5	118.7	0.03	0.56	0.02	0.00	0.00	0.14	116.95	17.50	88.42	0.83	171.56	9.00	0.00	0.00	378	2011
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:	1047	44.3	41.9	125.2	1 030.8	0.60	28.12	0.55	14.80	0.17	0.59	301.38	262.13	648.11	14.57	1 769.15	34.46	0.06	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
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
ОМЛЕТ С СЫРОМ С МАСЛОМ	200/5	22.9	30.0	3.2	376.2	0.09	0.52	0.41	4.04	2.94	0.62	321.02	30.01	377.20	3.14	277.19	30.41	0.07	0.04	211	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0.2	0.2	27.0	111.1	0.01	1.68	0.00	0.25	0.00	0.01	13.16	4.43	3.96	0.79	112.44	0.80	0.00	0.00	342.1	2011
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	33.5	47.6	87.1	897.9	0.34	36.92	0.80	9.35	2.94	0.78	430.35	102.93	537.13	10.37	1 380.09	45.10	0.09	0.04		
Всего за день:		77.9	89.5	212.3	1 928.8	0.94	65.05	1.35	24.15	3.10	1.37	731.72	365.05	1 185.25	24.94	3 149.24	79.55	0.15	0.04		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг			Se, мг
Обед																					
ФРУКТЫ С САХАРОМ	60	0.6	0.2	11.4	51.5	0.02	4.08	0.01	0.13	0.00	0.02	7.56	13.69	11.21	0.54	172.26	0.54	0.00	0.00	627	2004
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С ЦЫПЛЕНКОМ БРОЙЛЕРОМ	250/12	7.3	6.7	20.2	170.6	0.11	6.96	0.21	1.49	0.00	0.09	33.54	28.06	94.27	1.38	536.39	5.68	0.04	0.00	103	2011
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200/30	38.0	24.0	46.7	562.3	0.09	0.51	0.11	1.63	0.13	0.49	362.63	48.21	421.98	0.97	361.76	3.93	0.07	0.05	223	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.1	3.1	25.5	143.1	0.04	0.52	0.02	0.00	0.00	0.13	116.14	17.82	90.53	0.28	160.58	9.00	0.00	0.00	379	2011
БАТОН	30	2.2	0.9	14.6	75.4	0.04	0.00	0.00	0.75	0.00	0.01	5.94	8.91	22.95	0.54	39.30	1.08	0.00	0.00	02	2008
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	4.2	0.5	24.5	88.9	0.07	0.00	0.00	1.32	0.00	0.03	10.08	19.44	48.60	1.44	74.00	2.24	0.00	0.00	01	2008
Итого за прием пищи:	822	55.4	35.4	143.0	1 091.7	0.35	12.07	0.36	5.33	0.13	0.77	535.88	136.13	688.94	5.15	1 344.29	22.47	0.11	0.05		
Обед 2 вариант																					
САЛАТ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ С СЕЛЬДЬЮ	100	4.8	6.0	7.5	103.6	0.06	5.43	0.51	2.21	0.00	0.08	39.80	27.68	93.88	0.91	296.30	2.78	0.10	0.01	36	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
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ (ОСОБЫЕ) С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	100/5	16.7	24.7	16.4	342.2	0.16	0.22	0.02	2.65	0.08	0.11	24.28	32.92	173.64	2.96	327.41	6.73	0.03	0.00	269	2011
РИС ОТВАРНОЙ	180	4.4	7.1	46.6	268.1	0.04	0.00	0.04	0.47	0.12	0.03	24.55	32.86	89.39	0.62	67.27	0.91	0.03	0.01	304	2011
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.7	0.3	28.7	132.5	0.01	88.01	0.16	0.00	0.00	0.05	19.26	4.86	3.06	0.54	11.20	0.00	0.00	0.00	388	2011
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	2.1	0.3	12.3	44.4	0.03	0.00	0.00	0.66	0.00	0.01	5.04	9.72	24.30	0.72	37.00	1.12	0.00	0.00	01	2008
ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	20	1.5	0.2	9.0	41.1	0.03	0.00	0.00	0.44	0.00	0.01	3.24	3.42	15.66	0.72	27.20	1.12	0.00	0.00	01	2008
Итого за прием пищи:	887	37.4	45.3	140.6	1 102.6	0.44	100.61	0.94	7.93	0.20	0.38	149.71	139.52	494.20	7.86	1 302.77	18.34	0.19	0.02		
Всего за день:		92.8	80.7	283.6	2 194.3	0.79	112.68	1.30	13.26	0.33	1.15	685.59	275.66	1 183.14	13.01	2 647.06	40.81	0.30	0.07		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0.5	3.1	1.5	35.2	0.02	6.15	0.01	1.32	0.00	0.02	16.43	8.46	25.06	0.60	83.05	1.73	0.00	0.00	16	2004
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ЦЫПЛЕНКОМ БРОЙЛЕРОМ И СМЕТАНОЙ	250/12/10	6.4	8.9	8.9	142.2	0.07	12.47	0.23	1.48	0.00	0.08	54.95	25.32	81.21	1.24	372.92	5.68	0.04	0.00	88	2011
ЦЫПЛЕНКОМ - БРОЙЛЕР ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	100/5	26.0	26.3	0.4	343.0	0.10	1.31	0.08	0.55	0.08	0.19	26.28	25.36	210.13	1.77	345.46	5.84	0.17	0.00	288	2011
РИС ОТВАРНОЙ	180	4.4	7.1	46.6	268.1	0.04	0.00	0.04	0.47	0.12	0.03	24.55	32.86	89.39	0.62	67.27	0.91	0.03	0.01	304	2011
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
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:	1057	45.6	49.2	128.7	1 110.8	0.33	22.04	0.38	5.14	0.20	0.49	257.91	133.02	555.26	8.40	1 353.44	27.40	0.24	0.01		
Обед 2 вариант																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	100	4.8	9.6	7.2	135.6	0.02	3.77	0.04	2.26	0.00	0.09	178.72	24.20	120.24	1.18	253.53	5.78	0.02	0.00	50	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ЦЫПЛЕНКОМ БРОЙЛЕРОМ И СМЕТАНОЙ	250/12/10	6.4	8.9	8.9	142.2	0.07	12.47	0.23	1.48	0.00	0.08	54.95	25.32	81.21	1.24	372.92	5.68	0.04	0.00	88	2011
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	80/50	20.9	17.4	6.5	266.2	0.16	0.39	0.06	2.20	0.06	0.15	55.37	29.65	199.01	0.68	349.43	49.26	0.38	0.04	232/330	2011
КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ	180	3.7	4.3	30.0	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 ИЗЮМА	200	0.4	0.1	32.1	131.9	0.02	0.01	0.00	0.00	0.00	0.01	22.86	9.36	23.22	0.54	167.20	0.00	0.00	0.00	349	2011
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	2.1	0.3	12.3	44.4	0.03	0.00	0.00	0.66	0.00	0.01	5.04	9.72	24.30	0.72	37.00	1.12	0.00	0.00	01	2008
ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	20	1.5	0.2	9.0	41.1	0.03	0.00	0.00	0.44	0.00	0.01	3.24	3.42	15.66	0.72	27.20	1.12	0.00	0.00	01	2008
Итого за прием пищи:	922	39.9	40.7	106.0	935.1	0.50	31.81	0.35	8.11	0.09	0.48	340.75	141.12	563.63	6.81	2 284.59	72.44	0.44	0.04		
Всего за день:		85.5	89.9	234.7	2 045.8	0.83	53.85	0.72	13.25	0.29	0.97	598.67	274.14	1 118.89	15.21	3 638.03	99.84	0.68	0.05		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Обед																					
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4.7	6.1	0.0	75.0	0.01	0.56	0.05	0.06	0.00	0.08	196.00	10.00	116.00	0.14	19.00	0.00	0.01	0.00	15	2011
СУП 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
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ С МАСЛОМ	200/10	7.0	12.8	32.1	272.8	0.13	0.68	0.07	0.99	0.15	0.18	153.68	39.12	169.78	0.96	254.36	13.04	0.01	0.00	182	2011
СЛОЕНЫЙ "КРУАССАН" С ПОВИДЛОМ	100	9.8	16.2	70.1	370.0	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	004	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.1	3.1	25.5	143.1	0.04	0.52	0.02	0.00	0.00	0.13	115.73	17.73	90.53	0.28	160.55	9.00	0.00	0.00	379	2011
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:	1042	34.7	50.5	182.9	1 202.7	0.39	12.05	0.36	3.88	0.15	0.51	533.67	119.77	516.89	6.55	1 185.46	32.41	0.03	0.00		
Обед 2 вариант																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0.8	5.1	2.4	58.7	0.03	10.25	0.02	2.20	0.00	0.04	27.38	14.11	41.78	1.00	138.48	2.88	0.00	0.00	16	2004
СУП 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
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ С МАСЛОМ	100/5	13.8	23.6	12.9	306.5	0.14	0.10	0.03	2.93	0.10	0.09	20.27	25.58	137.98	2.31	264.18	5.96	0.02	0.00	271	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3.8	6.5	25.7	177.2	0.15	12.46	0.04	0.29	0.09	0.13	53.55	36.65	105.14	1.45	917.05	10.25	0.00	0.00	312	2011
НАПИТОК "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
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	40	0.6	2.8	31.7	154.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	6.48	9.72	14.76	0.58	40.00	0.00	0.00	0.00	1	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:	937	27.4	50.1	124.0	1 028.0	0.74	39.50	0.39	10.37	1.88	0.67	169.65	127.27	419.01	7.99	1 862.07	27.47	0.03	0.00		
Всего за день:		62.1	100.6	307.0	2 230.7	1.13	51.55	0.76	14.25	2.03	1.18	703.32	247.03	935.90	14.54	3 047.53	59.89	0.06	0.01		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг			Se, мг	
Обед																						
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	
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100/50	25.4	12.8	4.5	234.3	0.20	1.85	0.41	2.27	0.00	0.19	41.14	43.28	241.97	1.04	504.05	64.00	0.49	0.05	229	2011	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	160	3.8	6.5	25.7	177.2	0.15	12.46	0.04	0.29	0.09	0.13	53.55	36.65	105.14	1.45	917.05	10.25	0.00	0.00	312	2011	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.7	0.3	24.4	103.0	0.01	200.00	0.16	0.00	0.00	0.00	13.00	3.00	3.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	441	2008	
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	28	0.3	1.4	4.9	34.0	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	2	2008	
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	4.2	0.5	24.5	88.9	0.07	0.00	0.00	1.32	0.00	0.03	10.08	19.44	48.60	1.44	74.00	2.24	0.00	0.00	01	2008	
Итого за прием пищи:	870	40.9	30.4	94.6	787.4	0.50	222.68	0.83	5.47	0.09	0.42	167.60	127.56	482.72	6.11	1 812.21	81.55	0.54	0.05			
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	
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	
ЦЫПЛЕНОК - БРОЙЛЕР ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	100/5	26.0	26.3	0.4	343.0	0.10	1.31	0.08	0.55	0.08	0.19	26.28	25.36	210.13	1.77	345.46	5.84	0.17	0.00	288	2011	
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	10.1	7.7	45.6	291.3	0.27	0.00	0.03	5.61	0.09	0.14	23.76	149.29	222.12	5.22	313.80	2.71	0.02	0.00	171.1	2011	
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	
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:	1097	49.4	51.0	128.5	1 152.8	0.83	28.41	0.44	14.56	1.85	0.79	147.29	242.53	624.33	12.98	1 676.57	21.12	0.25	0.00			
Всего за день:		90.3	81.4	223.0	1 940.2	1.33	251.08	1.27	20.04	1.94	1.21	314.90	370.10	1 107.05	19.09	3 488.78	102.67	0.78	0.06			

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Обед																					
СУП- ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ГРЕНКАМИ	250/10	5.2	5.8	30.3	183.1	0.13	7.90	0.13	0.78	0.08	0.12	70.02	36.68	110.26	1.64	631.47	9.45	0.01	0.00	79	2012
КОТЛЕТЫ "НЕЖНЫЕ" С МАСЛОМ	100/5	21.4	16.0	4.2	246.0	0.11	1.05	0.08	2.41	0.08	0.14	30.46	21.14	164.62	1.70	242.32	6.77	0.00	0.00	798	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3.4	4.4	14.5	113.0	0.05	31.60	0.09	0.27	0.08	0.07	82.07	27.93	56.66	1.72	355.23	5.69	0.02	0.00	321	2011
КИСЕЛЬ ДЕТСКИЙ "ВИТОШКА"	200	0.0	0.0	22.8	92.2	0.23	8.04	0.10	2.35	1.68	0.29	7.29	1.62	0.00	0.00	0.54	0.00	0.00	0.00	82	2003
БАНАН	210	3.1	1.0	42.8	195.6	0.06	8.40	0.04	0.00	0.00	0.09	15.12	79.38	52.92	1.13	730.80	0.00	0.00	0.00	03	2004
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	4.2	0.5	24.5	88.9	0.07	0.00	0.00	1.32	0.00	0.03	10.08	19.44	48.60	1.44	74.00	2.24	0.00	0.00	01	2008
Итого за прием пищи:	965	37.3	27.7	139.2	918.7	0.64	56.99	0.46	7.13	1.90	0.73	215.03	186.19	433.06	7.62	2 034.35	24.14	0.03	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- 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
ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ.	200	20.4	22.2	33.5	415.0	0.07	0.63	0.33	3.88	0.00	0.13	25.52	43.61	215.77	2.71	400.04	8.51	0.08	0.01	443	2004
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0.4	0.1	32.1	131.9	0.02	0.01	0.00	0.00	0.00	0.01	22.86	9.36	23.22	0.54	167.20	0.00	0.00	0.00	349	2011
ЯБЛОКО	140	0.5	0.5	13.3	63.8	0.03	5.60	0.01	0.88	0.00	0.02	20.16	10.08	13.86	2.77	389.20	2.80	0.01	0.00	03	2004
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	2.1	0.3	12.3	44.4	0.03	0.00	0.00	0.66	0.00	0.01	5.04	9.72	24.30	0.72	37.00	1.12	0.00	0.00	01	2008
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:	940	31.2	34.2	133.7	943.0	0.37	31.70	0.57	8.99	0.08	0.35	170.12	130.00	437.58	10.11	1 863.52	25.42	0.09	0.01		
Всего за день:		68.5	61.9	272.8	1 861.7	1.01	88.69	1.03	16.12	1.98	1.09	385.15	316.19	870.65	17.73	3 897.86	49.57	0.12	0.01		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			F, мг	Se, мг
Обед																					
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И СЫРОМ	60	7.0	15.0	15.1	225.3	0.05	0.22	0.10	1.03	0.15	0.08	174.40	17.90	120.20	0.73	59.80	1.08	0.01	0.00	7	2011
САЛАТ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННЫХ ОГУРЦОВ	50	0.4	2.5	0.8	28.9	0.01	2.73	0.00	1.05	0.00	0.01	13.69	7.05	12.25	0.31	69.24	0.00	0.00	0.00	16	2004
УХА РЫБАЦКАЯ	250	6.4	3.8	12.9	111.9	0.11	6.75	0.02	0.16	0.04	0.08	26.10	25.59	90.20	0.96	531.02	16.10	0.10	0.01	77	2012
ОМЛЕТ С СЫРОМ С МАСЛОМ	200/5	22.9	30.0	3.2	376.2	0.09	0.52	0.41	4.04	2.94	0.62	321.02	30.01	377.20	3.14	277.19	30.41	0.07	0.04	211	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.1	3.1	25.5	143.1	0.04	0.52	0.02	0.00	0.00	0.13	115.73	17.73	90.53	0.28	160.55	9.00	0.00	0.00	379	2011
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:	805	44.0	55.0	82.0	974.1	0.36	10.74	0.56	7.61	3.12	0.94	661.02	117.72	738.97	6.85	1171.80	58.83	0.17	0.05		
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	36.76	20.36	31.91	0.98	212.96	2.98	0.01	0.00	24	2004
УХА РЫБАЦКАЯ	250	6.4	3.8	12.9	111.9	0.11	6.75	0.02	0.16	0.04	0.08	26.10	25.59	90.20	0.96	531.02	16.10	0.10	0.01	77	2012
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ С МАСЛОМ	200/5	16.0	22.4	33.5	400.4	0.21	15.44	0.03	4.05	0.08	0.19	34.84	56.52	218.89	3.60	1307.05	14.33	0.04	0.00	478	2004
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	8.46	1.80	0.00	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	349	2011
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	2.1	0.3	12.3	44.4	0.03	0.00	0.00	0.66	0.00	0.01	5.04	9.72	24.30	0.72	37.00	1.12	0.00	0.00	01	2008
ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	20	1.5	0.2	9.0	41.1	0.03	0.00	0.00	0.44	0.00	0.01	3.24	3.42	15.66	0.72	27.20	1.12	0.00	0.00	01	2008
Итого за прием пищи:	795	27.4	31.9	91.8	747.1	0.43	71.94	0.54	7.74	0.11	0.35	114.43	117.40	380.95	6.98	2116.43	35.65	0.15	0.01		
Всего за день:		71.4	86.9	173.8	1721.2	0.79	82.68	1.10	15.35	3.24	1.29	775.45	235.13	1119.92	13.84	3288.23	94.48	0.32	0.06		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			F, мг	Se, мг
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И СВИНИНОЙ	250/12	8.5	10.0	18.7	199.0	0.24	4.76	0.20	3.22	0.00	0.08	40.40	36.77	104.54	2.20	527.81	5.66	0.01	0.00	102	2011
ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ.	250	25.5	27.7	41.9	518.8	0.09	0.79	0.42	4.86	0.00	0.16	31.91	54.54	269.78	3.38	500.17	10.64	0.09	0.01	443	2004
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	40	4.2	0.5	24.5	88.9	0.07	0.00	0.00	1.32	0.00	0.03	10.08	19.44	48.60	1.44	74.00	2.24	0.00	0.00	01	2008
Итого за прием пищи:	752	41.3	41.3	112.4	956.7	0.44	6.07	0.64	9.39	0.00	0.40	195.42	125.13	511.19	7.22	1 272.70	27.53	0.11	0.01		
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 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
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ С МАСЛОМ	80/5	19.6	10.2	0.3	170.6	0.15	0.47	0.05	0.12	0.08	0.14	22.30	27.04	179.40	0.59	334.39	49.09	0.38	0.04	227	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3.8	6.5	25.7	177.2	0.15	12.46	0.04	0.29	0.09	0.13	53.55	36.65	105.14	1.45	917.05	10.25	0.00	0.00	312	2011
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	200	0.3	0.1	26.0	107.5	0.01	8.40	0.00	0.08	0.00	0.01	17.01	5.40	7.25	0.09	70.11	0.70	0.01	0.00	346	2011
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	2.1	0.3	12.3	44.4	0.03	0.00	0.00	0.66	0.00	0.01	5.04	9.72	24.30	0.72	37.00	1.12	0.00	0.00	01	2008
ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	20	1.5	0.2	9.0	41.1	0.03	0.00	0.00	0.44	0.00	0.01	3.24	3.42	15.66	0.72	27.20	1.12	0.00	0.00	01	2008
Итого за прием пищи:	867	36.9	32.4	95.7	808.4	0.67	51.00	0.46	7.29	0.17	0.43	160.42	139.06	462.96	6.79	2 197.97	69.88	0.40	0.04		
Всего за день:		78.2	73.7	208.1	1 765.1	1.10	57.07	1.11	16.68	0.17	0.83	355.84	264.18	974.15	14.01	3 470.67	97.41	0.51	0.05		

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			F, мг	Se, мг
Обед																					
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4.7	6.1	0.0	75.0	0.01	0.56	0.05	0.06	0.00	0.08	196.00	10.00	116.00	0.14	19.00	0.00	0.01	0.00	15	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/12/10	5.4	8.0	8.9	130.4	0.06	12.27	0.22	1.52	0.00	0.07	53.32	24.50	74.72	1.37	377.55	6.08	0.02	0.00	88	2011
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/10	6.4	12.6	32.6	270.1	0.09	0.68	0.07	0.67	0.15	0.18	147.83	34.52	158.01	0.67	237.78	12.58	0.01	0.00	182	2011
СЛОЙКА С ШОКОЛАДНОЙ НАЧИНКОЙ	70	6.7	10.9	47.5	251.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	003	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3.0	3.1	19.5	118.7	0.03	0.56	0.02	0.00	0.00	0.14	116.95	17.50	88.42	0.83	171.56	9.00	0.00	0.00	378	2011
ЯБЛОКО	160	0.6	0.6	15.2	72.9	0.04	6.40	0.01	1.01	0.00	0.03	23.04	11.52	15.84	3.17	444.80	3.20	0.01	0.00	03	2004
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	2.1	0.3	12.3	44.4	0.03	0.00	0.00	0.66	0.00	0.01	5.04	9.72	24.30	0.72	37.00	1.12	0.00	0.00	01	2008
Итого за прием пищи:	952	29.0	41.6	136.0	962.8	0.26	20.47	0.37	3.92	0.15	0.51	542.18	107.76	477.29	6.90	1 287.70	31.98	0.05	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
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
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ С МАСЛОМ	100/5	13.8	23.6	12.9	306.5	0.14	0.10	0.03	2.93	0.10	0.09	20.27	25.58	137.98	2.31	264.18	5.96	0.02	0.00	271	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 СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0.2	0.2	27.0	111.1	0.01	1.61	0.00	0.25	0.00	0.01	13.16	4.43	3.96	0.79	112.44	0.80	0.00	0.00	342.1	2011
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:	1097	32.7	45.6	143.8	1 086.8	0.45	24.71	0.28	10.60	0.20	0.30	155.80	107.80	374.19	10.43	1 531.04	21.27	0.08	0.01		
Всего за день:		61.7	87.1	279.7	2 049.6	0.71	45.18	0.65	14.52	0.35	0.80	697.97	215.56	851.47	17.33	2 818.73	53.24	0.14	0.02		

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			F, мг	Se, мг
Обед																					
БОРЩ УКРАИНСКИЙ СО СВИНИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/12/10	5.6	12.6	15.0	196.5	0.14	14.64	0.24	1.50	0.00	0.09	56.65	31.41	88.09	1.60	503.60	8.31	0.02	0.00	81	2011
ПОДЖАРКА ИЗ РЫБЫ	115	25.0	21.5	7.9	324.3	0.20	1.63	0.08	2.80	0.15	0.18	35.42	37.26	238.36	1.03	462.50	60.52	0.47	0.05	231	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3.8	6.5	25.7	177.2	0.15	12.46	0.04	0.29	0.09	0.13	53.55	36.65	105.14	1.45	917.05	10.25	0.00	0.00	312	2011
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	001	2008
Итого за прием пищи:	827	38.7	41.1	88.2	849.0	0.56	29.57	0.36	5.92	0.24	0.44	170.49	131.10	488.60	6.31	1 991.17	81.33	0.49	0.05		
Обед 2 вариант																					
САЛАТ "РЫЖИК"	100	5.6	15.3	4.6	179.5	0.05	3.67	1.53	5.01	0.44	0.15	133.41	28.93	120.88	1.22	163.50	7.08	0.05	0.01	65	2011
БОРЩ УКРАИНСКИЙ СО СВИНИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/12/10	5.6	12.6	15.0	196.5	0.14	14.64	0.24	1.50	0.00	0.09	56.65	31.41	88.09	1.60	503.60	8.31	0.02	0.00	81	2011
КОЛБАСКИ "ВИТАМИННЫЕ" С МАСЛОМ	100/5	20.3	11.4	3.4	198.3	0.07	0.89	0.25	2.45	0.08	0.15	34.05	23.25	166.05	1.76	227.43	6.95	0.00	0.00	64	2006
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	5.5	8.7	17.7	206.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	181	2008
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0.4	0.1	32.1	131.9	0.02	0.01	0.00	0.00	0.00	0.01	22.86	9.36	23.22	0.54	167.20	0.00	0.00	0.00	349	2011
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	28	0.3	1.4	4.9	34.0	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	2	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:	925	41.4	49.9	99.1	1 031.7	0.34	19.21	2.03	10.06	0.52	0.42	255.25	106.09	438.20	6.56	1 125.93	24.58	0.07	0.01		
Всего за день:		80.1	91.0	187.3	1 880.7	0.90	48.78	2.39	15.98	0.76	0.86	425.74	237.19	926.80	12.87	3 117.10	105.90	0.55	0.06		

13 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			F, мг	Se, мг
Обед																					
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С ЦЫПЛЕНКОМ БРОЙЛЕРОМ	250/12	6.9	9.0	15.2	169.1	0.05	0.95	0.21	2.68	0.00	0.05	31.01	14.53	62.96	0.89	122.74	2.08	0.04	0.00	111	2011
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200/30	38.0	24.0	46.7	562.3	0.09	0.51	0.11	1.63	0.13	0.49	362.63	48.21	421.38	0.97	361.76	3.93	0.07	0.05	223	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.1	3.1	25.5	143.1	0.04	0.52	0.02	0.00	0.00	0.13	115.73	17.73	90.53	0.28	160.55	9.00	0.00	0.00	379	2011
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	28	0.3	1.4	4.9	34.0	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	2	2008
БАТОН	30	2.2	0.9	14.6	75.4	0.04	0.00	0.00	0.75	0.00	0.01	5.94	8.91	22.95	0.54	39.30	1.08	0.00	0.00	02	2008
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	4.2	0.5	24.5	88.9	0.07	0.00	0.00	1.32	0.00	0.03	10.08	19.44	48.60	1.44	74.00	2.24	0.00	0.00	01	2008
Итого за прием пищи:	790	54.7	38.8	131.4	1 072.7	0.28	1.98	0.35	6.38	0.13	0.71	525.39	108.82	646.42	4.11	758.35	18.33	0.11	0.05		
Обед 2 вариант																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0.8	5.1	2.4	58.7	0.03	10.25	0.02	2.20	0.00	0.04	27.38	14.11	41.78	1.00	138.48	2.88	0.00	0.00	16	2004
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С ЦЫПЛЕНКОМ БРОЙЛЕРОМ	250/12	6.9	9.0	15.2	169.1	0.05	0.95	0.21	2.68	0.00	0.05	31.01	14.53	62.96	0.89	122.74	2.08	0.04	0.00	111	2011
РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ	100/5	13.9	19.1	12.4	269.2	0.07	1.57	0.06	3.09	0.36	0.15	47.08	26.03	161.31	2.45	315.31	9.73	0.04	0.00	277	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3.8	6.4	25.7	176.4	0.15	12.45	0.04	0.29	0.09	0.13	53.49	36.62	105.04	1.45	916.41	10.25	0.00	0.00	312	2011
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	200	0.3	0.1	26.0	107.5	0.01	8.40	0.00	0.08	0.00	0.01	17.01	5.40	7.25	0.09	70.11	0.70	0.01	0.00	346	2011
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	28	0.3	1.4	4.9	34.0	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	2	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:	915	29.6	41.6	107.8	900.4	0.37	33.62	0.33	9.44	0.45	0.40	184.26	109.83	418.29	7.33	1 627.24	27.88	0.09	0.01		
Всего за день:		84.2	80.4	239.2	1 973.1	0.65	35.61	0.68	15.82	0.58	1.11	709.65	218.65	1 064.71	11.45	2 385.59	46.21	0.20	0.06		

14 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг			F, мг	Se, мг
Обед																					
СУП- ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ С ГРЕНКАМИ	250/10	4.7	5.6	23.7	153.1	0.09	7.54	0.33	0.80	0.08	0.10	78.57	32.22	93.65	1.44	393.11	7.95	0.01	0.00	79	2012
КОЛБАСКИ "ВИТАМИННЫЕ" С МАСЛОМ	100/5	20.3	11.4	3.4	198.3	0.07	0.89	0.25	2.45	0.08	0.15	34.05	23.25	166.05	1.76	227.43	6.95	0.00	0.00	64	2006
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4.1	5.3	17.4	136.1	0.06	37.92	0.11	0.32	0.09	0.08	98.48	33.52	68.00	2.06	426.28	6.83	0.02	0.00	321	2011
КИСЕЛЬ ДЕТСКИЙ "ВИТОШКА"	200	0.0	0.0	22.8	92.2	0.23	8.04	0.10	2.35	1.68	0.29	7.29	1.62	0.00	0.00	0.54	0.00	0.00	0.00	82	2003
БАНАН	210	3.1	1.0	42.8	195.6	0.06	8.40	0.04	0.00	0.00	0.09	15.12	79.38	52.92	1.13	730.80	0.00	0.00	0.00	03	2004
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	20	0.3	1.4	15.9	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	3.24	4.86	7.38	0.29	20.00	0.00	0.00	0.00	1	2008
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:	1015	36.7	25.3	150.5	941.4	0.57	62.80	0.84	7.25	1.92	0.74	246.83	194.29	436.60	8.12	1 872.16	23.97	0.04	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- ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ С ГРЕНКАМИ	250/10	4.7	5.6	23.7	153.1	0.09	7.54	0.33	0.80	0.08	0.10	78.57	32.22	93.65	1.44	393.11	7.95	0.01	0.00	79	2012
ЦЫПЛЕНОК - БРОЙЛЕР ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	100/5	26.0	26.3	0.4	343.0	0.10	1.31	0.08	0.55	0.08	0.19	26.28	25.36	210.13	1.77	345.46	5.84	0.17	0.00	288	2011
БОБОВЫЕ ОТВАРНЫЕ	180	18.8	6.3	39.2	289.3	0.51	0.00	0.03	7.78	0.09	0.11	79.74	68.62	172.49	5.33	615.71	4.28	0.02	0.00	200	2011
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.08	0.00	0.00	0.00	0.00	8.46	1.80	0.00	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	349	2011
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:	1085	55.2	44.2	127.3	1 100.4	0.84	35.43	0.61	12.72	0.24	0.49	232.80	168.39	555.50	13.51	1 944.09	24.25	0.20	0.00		
Всего за день:		91.9	69.5	277.8	2 041.8	1.41	98.23	1.45	19.96	2.16	1.23	479.64	362.68	992.10	21.63	3 816.25	48.22	0.24	0.01		

15 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Обед																					
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/12/10	5.9	10.1	16.8	183.0	0.09	6.97	0.22	2.55	0.00	0.09	42.00	29.77	100.14	1.48	561.73	6.68	0.02	0.00	96	2011
БИТОЧКИ "АППЕТИТНЫЕ" С МАСЛОМ	90/5	17.5	23.9	3.8	299.6	0.06	0.36	0.02	2.53	0.08	0.11	22.15	20.02	151.50	2.18	328.77	7.11	0.05	0.00	768	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
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 БОГАЩЕННЫЙ	40	4.2	0.5	24.5	88.9	0.07	0.00	0.00	1.32	0.00	0.03	10.08	19.44	48.60	1.44	74.00	2.24	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	787	37.4	43.4	115.5	973.7	0.33	7.85	0.29	7.86	0.17	0.37	217.30	96.28	439.48	6.47	1 214.89	25.98	0.08	0.02		
Обед 2 вариант																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	60	2.9	5.8	4.3	81.4	0.01	2.27	0.02	1.36	0.00	0.05	107.28	14.55	72.20	0.71	152.52	3.48	0.01	0.00	50	2011
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/12/10	5.9	10.1	16.8	183.0	0.09	6.97	0.22	2.55	0.00	0.09	42.00	29.77	100.14	1.48	561.73	6.68	0.02	0.00	96	2011
ПОДЖАРКА ИЗ РЫБЫ	95	20.0	17.4	6.5	262.0	0.16	1.54	0.06	2.34	0.12	0.14	30.57	30.49	193.29	0.88	379.36	48.49	0.38	0.04	231	2011
РИС ОТВАРНОЙ	180	4.4	7.1	46.6	268.1	0.04	0.00	0.04	0.47	0.12	0.03	24.55	32.86	89.39	0.62	67.27	0.91	0.03	0.01	304	2011
НАПИТОК "ВИТОШКА"	200	0.0	0.0	18.8	75.7	0.23	8.00	0.10	2.34	1.68	0.29	8.10	1.80	0.00	0.00	0.62	0.00	0.00	0.00	81/1	2003
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ БОГАЩЕННЫЙ	20	2.1	0.3	12.3	44.4	0.03	0.00	0.00	0.66	0.00	0.01	5.04	9.72	24.30	0.72	37.00	1.12	0.00	0.00	01	2008
ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	20	1.5	0.2	9.0	41.1	0.03	0.00	0.00	0.44	0.00	0.01	3.24	3.42	15.66	0.72	27.20	1.12	0.00	0.00	01	2008
Итого за прием пищи:	847	36.8	40.9	114.3	955.8	0.59	18.78	0.44	10.15	1.92	0.62	220.78	122.60	494.97	5.13	1 225.70	61.80	0.44	0.05		
Всего за день:		74.2	84.3	229.8	1 929.5	0.92	26.64	0.73	18.01	2.09	1.00	438.08	218.88	934.45	11.59	2 440.59	87.78	0.52	0.07		

16 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг	
Обед																						
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.00	0.00	0.07	0.22	0.15	0.01	1.20	0.00	1.90	0.02	1.50	0.00	0.00	0.00	14	2011	
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	
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ С МАСЛОМ	200/10	6.6	12.4	30.7	261.6	0.10	0.68	0.07	0.22	0.15	0.19	167.84	30.30	199.18	0.69	252.58	11.70	0.02	0.01	182	2011	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.1	3.1	25.5	143.1	0.04	0.52	0.02	0.00	0.00	0.13	115.73	17.73	90.53	0.28	160.55	9.00	0.00	0.00	379	2011	
КЕКС СТОЛИЧНЫЙ	80	16.3	16.9	36.9	327.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	005	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:	1012	36.7	49.5	148.4	1 119.4	0.29	11.49	0.38	3.37	0.30	0.45	353.31	100.45	434.57	6.30	1 171.20	31.12	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 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	
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	110	17.7	18.8	3.4	253.8	0.05	0.94	0.01	2.35	0.00	0.11	14.38	19.92	152.71	2.25	356.55	7.44	0.05	0.00	437	2004	
КАША РАССЫПЧАТАЯ ПЕРЛОВАЯ	180	5.2	5.7	37.4	221.4	0.05	0.00	0.03	2.27	0.09	0.03	29.92	22.19	168.92	1.08	100.37	0.00	0.03	0.02	171.3	2011	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0.4	0.1	32.1	131.9	0.02	0.01	0.00	0.00	0.00	0.01	22.86	9.36	23.22	0.54	167.20	0.00	0.00	0.00	349	2011	
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	2.1	0.3	12.3	44.4	0.03	0.00	0.00	0.66	0.00	0.01	5.04	9.72	24.30	0.72	37.00	1.12	0.00	0.00	01	2008	
ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	20	1.5	0.2	9.0	41.1	0.03	0.00	0.00	0.44	0.00	0.01	3.24	3.42	15.66	0.72	27.20	1.12	0.00	0.00	01	2008	
Итого за прием пищи:	902	33.6	38.3	109.3	900.6	0.30	29.30	0.72	9.71	0.09	0.30	154.45	110.77	504.10	7.68	1 336.18	18.79	0.11	0.02			
Всего за день:		70.4	87.8	257.7	2 020.0	0.60	40.79	1.10	13.08	0.39	0.76	507.75	211.21	938.66	13.98	2 507.38	49.92	0.15	0.03			

17 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Обед																					
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
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СВИНИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/12/10	4.8	11.5	12.3	173.1	0.11	8.21	0.23	1.47	0.00	0.07	56.41	28.08	76.75	1.46	401.85	7.70	0.02	0.00	82	2011
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ НАТУРАЛЬНЫЕ С МАСЛОМ	100/5	19.7	19.9	9.2	293.8	0.17	1.15	0.06	4.43	0.16	0.16	55.90	40.16	220.66	1.72	381.52	45.13	0.34	0.04	235	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3.8	6.5	25.7	177.2	0.15	12.46	0.04	0.29	0.09	0.13	53.55	36.65	105.14	1.45	917.05	10.25	0.00	0.00	312	2011
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.7	0.3	28.7	132.5	0.01	88.01	0.16	0.00	0.00	0.05	19.26	4.86	3.06	0.54	11.20	0.00	0.00	0.00	388	2011
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	20	0.3	1.4	15.9	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	3.24	4.86	7.38	0.29	20.00	0.00	0.00	0.00	1	2008
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	34.7	47.2	121.9	1 035.1	0.53	122.29	0.50	10.53	0.26	0.48	236.97	147.82	492.91	7.80	1 969.13	68.17	0.37	0.04		
Обед 2 вариант																					
САЛАТ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	100	1.7	5.2	9.2	91.5	0.07	6.49	0.63	2.52	0.00	0.05	29.40	24.26	49.16	0.85	312.19	3.42	0.03	0.00	20	2004
БОРЩ 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
ОМЛЕТ С СЫРОМ С МАСЛОМ	200/5	22.9	30.0	3.2	376.2	0.09	0.52	0.41	4.04	2.94	0.62	321.02	30.01	377.20	3.14	277.19	30.41	0.07	0.04	211	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0.2	0.2	27.0	111.1	0.01	1.68	0.00	0.25	0.00	0.01	13.16	4.43	3.96	0.79	112.44	0.80	0.00	0.00	342.1	2011
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	34.2	47.6	92.6	920.9	0.35	18.51	1.27	9.38	2.94	0.79	440.87	107.12	559.62	10.21	1 407.86	46.57	0.12	0.04		
Всего за день:		68.9	94.8	214.5	1 956.0	0.88	140.80	1.76	19.91	3.19	1.28	677.85	254.94	1 052.53	18.00	3 376.99	114.74	0.48	0.08		

18 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Обед																					
ФРУКТЫ С САХАРОМ	60	0.6	0.2	11.4	51.5	0.02	4.08	0.01	0.13	0.00	0.02	7.56	13.69	11.21	0.54	172.26	0.54	0.00	0.00	627	2004
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ И ЦЫПЛЕНКОМ БРОЙЛЕРОМ	250/12	6.9	6.7	20.5	170.1	0.10	6.95	0.21	1.33	0.00	0.09	32.53	31.11	99.90	1.29	533.95	5.67	0.04	0.00	101	2011
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200/30	38.0	24.0	46.7	562.3	0.09	0.51	0.11	1.63	0.13	0.49	362.63	48.21	421.38	0.97	361.76	3.93	0.07	0.05	223	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3.0	3.1	19.5	118.7	0.03	0.56	0.02	0.00	0.00	0.14	116.95	17.50	88.42	0.83	171.56	9.00	0.00	0.00	378	2011
БАТОН	30	2.2	0.9	14.6	75.4	0.04	0.00	0.00	0.75	0.00	0.01	5.94	8.91	22.95	0.54	39.30	1.08	0.00	0.00	02	2008
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	4.2	0.5	24.5	88.9	0.07	0.00	0.00	1.32	0.00	0.03	10.08	19.44	48.60	1.44	74.00	2.24	0.00	0.00	01	2008
Итого за прием пищи:	822	54.9	35.4	137.3	1 066.8	0.34	12.10	0.36	5.17	0.13	0.77	535.68	138.86	692.46	5.61	1 352.83	22.46	0.11	0.05		
Обед 2 вариант																					
САЛАТ "РЫЖИК"	100	5.6	15.3	4.6	179.5	0.05	3.67	1.53	5.01	0.44	0.15	133.41	28.93	120.88	1.22	163.50	7.08	0.05	0.01	65	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ И ЦЫПЛЕНКОМ БРОЙЛЕРОМ	250/12	6.9	6.7	20.5	170.1	0.10	6.95	0.21	1.33	0.00	0.09	32.53	31.11	99.90	1.29	533.95	5.67	0.04	0.00	101	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
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 КУРАГИ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.08	0.00	0.00	0.00	0.00	8.46	1.80	0.00	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	349	2011
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:	1087	43.1	40.8	145.7	1 092.2	0.41	13.33	1.85	12.25	0.61	0.45	271.99	128.49	509.88	10.23	1 335.67	25.21	0.11	0.02		
Всего за день:		98.0	76.2	283.0	2 159.0	0.74	25.44	2.21	17.42	0.74	1.22	807.67	267.35	1 202.34	15.85	2 688.50	47.67	0.21	0.07		

19 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Обед																					
УХА РЫБАЦКАЯ	250	6.5	3.8	12.9	112.1	0.11	6.75	0.02	0.16	0.04	0.08	26.14	25.64	90.57	0.96	531.72	16.20	0.10	0.01	77	2012
КНЕЛИ ИЗ ФИЛЕ ЦЫПЛЕНКА БРОЙЛЕРА С МАСЛОМ	100/5	22.8	12.3	7.8	225.7	0.08	1.16	0.15	1.01	0.42	0.20	45.70	24.95	194.36	2.15	261.26	10.41	0.01	0.00	505	2004
РИС ОТВАРНОЙ	180	4.4	7.1	46.6	268.1	0.04	0.00	0.04	0.47	0.12	0.03	24.55	32.88	89.39	0.62	67.27	0.91	0.03	0.01	304	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.1	3.1	25.5	143.1	0.04	0.52	0.02	0.00	0.00	0.13	115.73	17.73	90.53	0.28	160.55	9.00	0.00	0.00	379	2011
БАНАН	210	3.1	1.0	42.8	195.6	0.06	8.40	0.04	0.00	0.00	0.09	15.12	79.38	52.92	1.13	730.80	0.00	0.00	0.00	03	2004
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	4.2	0.5	24.5	88.9	0.07	0.00	0.00	1.32	0.00	0.03	10.08	19.44	48.60	1.44	74.00	2.24	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	985	44.1	27.9	160.0	1 033.4	0.40	16.83	0.27	2.96	0.58	0.56	237.32	200.00	566.37	6.59	1 825.61	38.76	0.13	0.02		
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
УХА РЫБАЦКАЯ	250	6.5	3.8	12.9	112.1	0.11	6.75	0.02	0.16	0.04	0.08	26.14	25.64	90.57	0.96	531.72	16.20	0.10	0.01	77	2012
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ С МАСЛОМ	180/5	14.4	20.6	30.2	363.9	0.19	13.90	0.03	3.65	0.08	0.17	31.40	50.86	197.07	3.24	1 176.42	12.90	0.03	0.00	478	2004
КОМПОТ ИЗ ЯГОД	200	0.1	0.1	20.4	85.6	0.00	1.80	0.00	0.00	0.00	0.01	11.15	5.61	2.97	0.16	36.82	0.00	0.00	0.00	375	2011
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	2.1	0.3	12.3	44.4	0.03	0.00	0.00	0.66	0.00	0.01	5.04	9.72	24.30	0.72	37.00	1.12	0.00	0.00	01	2008
ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	20	1.5	0.2	9.0	41.1	0.03	0.00	0.00	0.44	0.00	0.01	3.24	3.42	15.66	0.72	27.20	1.12	0.00	0.00	01	2008
Итого за прием пищи:	775	25.9	30.1	90.9	725.0	0.40	49.49	0.58	7.31	0.11	0.33	121.23	114.37	362.09	7.04	2 010.78	34.32	0.15	0.01		
Всего за день:		70.0	58.0	250.9	1 758.4	0.80	66.32	0.85	10.27	0.70	0.89	358.55	314.37	928.45	13.63	3 836.39	73.08	0.28	0.03		

20 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			F, мг	Se, мг
Обед																					
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4.7	6.1	0.0	75.0	0.01	0.56	0.05	0.06	0.00	0.08	196.00	10.00	116.00	0.14	19.00	0.00	0.01	0.00	15	2011
СУП- ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ГРЕНКАМИ	250/10	5.2	5.8	30.3	183.1	0.13	7.90	0.13	0.78	0.08	0.12	70.02	36.68	110.26	1.64	631.47	9.45	0.01	0.00	79	2012
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ С МАСЛОМ	100/5	13.8	23.6	12.9	306.5	0.14	0.10	0.03	2.93	0.10	0.09	20.27	25.58	137.98	2.31	264.18	5.96	0.02	0.00	271	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3.4	4.4	14.5	113.0	0.05	31.60	0.09	0.27	0.08	0.07	82.07	27.93	56.66	1.72	355.23	5.69	0.02	0.00	321	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.2	0.0	14.9	60.5	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.01	13.00	5.80	7.42	0.74	25.86	0.00	0.00	0.00	376	2011
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:	990	32.5	40.5	116.8	910.4	0.41	41.80	0.31	5.36	0.25	0.42	404.03	132.63	489.52	10.50	1 609.73	25.34	0.06	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- 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
ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ.	220	22.2	24.1	37.1	453.9	0.08	0.70	0.37	4.26	0.00	0.14	27.99	47.83	235.38	2.95	435.31	9.25	0.08	0.01	443	2004
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0.4	0.1	32.1	131.9	0.02	0.08	0.00	0.00	0.00	0.01	22.86	9.36	23.22	0.54	167.20	0.00	0.00	0.00	349	2011
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	2.1	0.3	12.3	44.4	0.03	0.00	0.00	0.66	0.00	0.01	5.04	9.72	24.30	0.72	37.00	1.12	0.00	0.00	01	2008
ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	20	1.5	0.2	9.0	41.1	0.03	0.00	0.00	0.44	0.00	0.01	3.24	3.42	15.66	0.72	27.20	1.12	0.00	0.00	01	2008
Итого за прием пищи:	820	32.4	35.6	123.9	918.1	0.34	26.23	0.60	8.48	0.08	0.34	152.44	124.14	443.33	7.58	1 509.58	23.37	0.09	0.01		
Всего за день:		65.0	76.2	240.7	1 828.5	0.75	68.03	0.90	13.84	0.33	0.76	556.47	256.77	932.85	18.08	3 119.31	48.71	0.14	0.01		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	1542,3	1636,1	4891,3	39436,6	18.25	1 586.46	32.58	331.59	24.95	22.88	11 160.05	5 488.34	20 494.95	326.52	63 518.62	1 444.62	6.71	0.91
Среднее значение за период	77.1	81.8	244.6	1 971.8	0.91	79.32	1.63	16.58	1.25	1.14	558.00	274.42	1 024.75	16.33	3 175.93	72.23	0.34	0.05
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15.6	37.3	47.1															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Обед	Обед 2 вариант
12-18 лет	920	938

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 29506604513842569967847282462287250401048067760

Владелец Чумак Екатерина Леонидовна

Действителен с 15.03.2023 по 14.03.2024