

Утверждаю  Потапов Е.В.

Дата: 20.06.23



Областное казенное общеобразовательное учреждение

«Новопоселеновская школа-интернат для детей-сирот и детей, оставшихся

без попечения родителей, с ограниченными возможностями здоровья»

305523 Курская область, Курский р-н, Новопоселеновский сельсовет, д. 1-е Цветово тел: 59-22-59

Факс: 59-22-15, e-mail: novoposelenov@yandex.ru

14-дневное меню приготавливаемых блюд в возрастной категории от 12 лет и старше

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	200	6,5	8,9	29,6	208,0	0,78	0,14	0,19	0,57	0,81	59,27	87,57	29,78	1,00	91,50	4,80	0,00	0,11	№ 4 (стр.246-247)	2004
БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ	90	2,0	8,3	32,7	209,2	0,15	0,06	0,03	0,07	0,15	14,90	37,10	8,64	0,92	83,20	0,02	0,00	0,03	2	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,3	2,8	24,2	135,5	0,52	0,03	0,11	0,00	0,07	39,17	47,58	27,49	0,81	101,29	2,00	0,00	0,01	382	2011
БАТОН	60	2,1	1,2	24,7	114,0	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00	11,40	39,00	7,80	0,72	55,20	0,02	0,00	0,00	1а	2008
Итого за прием пищи:	550	13,8	21,2	111,3	666,7	1,45	0,29	0,35	0,64	1,03	124,74	211,25	73,71	3,45	331,19	6,84	0,00	0,15		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	21																			
II Завтрак																				
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,0	0,0	5,0	58,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
ПЕЧЕНЬЕ	35	1,1	2,1	18,6	84,7	0,00	0,03	0,02	0,00	0,00	10,15	31,50	7,00	0,74	38,50	0,00	0,00	0,00	62	2008
Итого за прием пищи:	235	1,1	2,1	23,6	142,8	0,00	0,03	0,02	0,00	0,00	15,15	39,50	11,00	1,74	38,50	0,00	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	5																			
Обед																				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	5,7	1,0	28,5	203,0	0,40	0,23	0,08	0,01	0,00	28,00	30,00	14,00	3,60	52,00	3,20	0,01	0,01	1	2008
БАТОН	50	1,8	1,0	20,6	95,0	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,50	32,50	6,50	0,60	46,00	0,02	0,00	0,00	1а	2008
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	100	2,9	5,2	6,0	76,8	3,80	0,08	0,04	0,00	0,00	17,10	53,11	17,96	0,60	94,05	0,00	0,00	0,00	10	2012
БОРЩ С МЯСОМ	250	11,3	9,2	14,2	185,2	7,62	0,10	0,12	0,34	2,20	64,29	87,33	29,47	2,22	175,18	8,01	0,00	0,06	62	2011
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,6	4,7	50,3	211,0	0,00	0,04	0,03	0,02	0,09	23,21	55,93	33,05	0,69	39,25	0,98	0,01	0,03	323	2008
ГУЛЯШ	120	27,0	11,5	6,4	245,0	3,98	0,12	0,19	0,07	5,10	38,77	140,15	41,40	2,91	309,01	2,21	0,01	0,08	591	2005
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2011
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20	45,00	2,00	0,01	0,01	к/к	2008
Итого за прием пищи:	1100	53,7	33,1	155,2	1 140,5	25,81	0,66	0,49	0,45	7,40	205,33	410,01	153,19	12,81	761,70	16,42	0,04	0,19		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	35																			
Полдник																				
КЕФИР	200	6,0	0,2	8,0	62,0	2,00	0,08	0,00	0,00	0,00	252,00	196,00	30,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	435	2008
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	120	5,8	6,9	42,4	290,2	0,00	0,12	0,06	0,04	0,18	12,54	17,01	24,57	0,16	29,39	0,52	0,00	0,00	424	2011
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20	45,00	2,00	0,01	0,01	к/к	2008
Итого за прием пищи:	420	12,2	7,5	60,2	399,2	12,00	0,23	0,08	0,04	0,18	280,54	224,01	63,57	2,36	74,39	2,52	0,01	0,01		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	15																			
Ужин																				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	4,6	0,8	22,8	162,4	0,32	0,18	0,06	0,00	0,00	22,40	24,00	11,20	2,88	41,60	2,56	0,00	0,01	1	2008
РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ)	200	5,1	12,1	30,5	251,0	15,55	0,16	0,12	0,85	1,45	57,69	72,88	30,01	2,13	132,95	9,95	0,00	0,06	351	2008
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	100	7,8	19,8	0,1	208,2	0,00	0,12	0,11	0,03	0,11	13,57	18,82	16,28	1,49	1,24	0,00	0,00	0,00	243	2011
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,0	4,6	0,3	51,5	0,00	0,02	0,12	0,06	0,89	18,82	61,82	3,86	0,81	56,35	8,05	0,01	0,02	209	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,0	0,0	5,0	58,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	620	22,5	37,3	58,7	731,2	15,87	0,49	0,42	0,95	2,45	117,48	185,53	65,35	8,30	232,15	20,56	0,01	0,09		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	19																			
Ужин 2																				
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,8	86,0	4,00	0,02	0,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20	45,00	2,00	0,01	0,01	к/к	2008
Итого за прием пищи:	300	1,4	0,6	29,6	133,0	14,00	0,05	0,02	0,01	0,00	30,00	25,00	17,00	5,00	45,00	2,00	0,01	0,01		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	5																			
Всего за день:		104,7	101,7	438,5	3 213,4	69,12	1,75	1,38	2,10	11,06	773,24	1 095,31	383,81	33,66	1 482,93	48,33	0,08	0,46		

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	17,1	20,7	29,4	408,2	0,48	0,09	0,33	0,09	0,35	218,25	285,35	39,43	1,11	213,78	14,27	0,03	0,04	223	2011	
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	60	4,6	11,5	12,5	171,8	0,14	0,04	0,10	0,11	0,57	186,90	127,60	14,94	0,52	41,10	0,01	0,00	0,00	3	2011	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,3	2,8	24,2	135,5	0,52	0,03	0,11	0,00	0,07	39,17	47,58	27,49	0,81	101,29	2,00	0,00	0,01	382	2011	
АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,2	8,1	36,0	20,00	0,04	0,03	0,01	0,00	34,00	23,00	13,00	0,40	107,00	2,00	0,00	0,02	к/к	2008	
Итого за прием пищи:	560	25,9	35,2	74,3	751,5	21,14	0,19	0,56	0,22	0,99	478,33	483,53	94,86	2,84	463,17	18,28	0,04	0,07			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	21																				
II Завтрак																					
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,7	5,1	9,4	106,4	1,10	0,05	0,22	0,00	0,15	62,77	50,64	23,63	0,03	84,40	4,22	0,00	0,01	385	2011	
ПРЯНИКИ	30	0,9	1,4	18,8	77,5	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,30	15,00	2,70	0,24	21,30	0,00	0,00	0,00	4	2008	
Итого за прием пищи:	230	6,7	6,5	28,3	183,9	1,10	0,08	0,23	0,00	0,15	66,07	65,64	26,33	0,27	105,70	4,22	0,00	0,01			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	5																				
Обед																					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	5,7	1,0	28,5	203,0	0,40	0,23	0,08	0,01	0,00	28,00	30,00	14,00	3,60	52,00	3,20	0,01	0,01	1	2008	
БАТОН	60	2,1	1,2	24,7	114,0	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00	11,40	39,00	7,80	0,72	55,20	0,02	0,00	0,00	1a	2008	
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,7	5,2	8,8	85,7	6,64	0,06	0,04	0,20	0,30	23,39	33,25	14,10	0,89	63,45	3,50	0,00	0,02	67	2011	
СУП РИСОВЫЙ С ГОВЯДИНОЙ	200	12,0	6,3	28,4	207,4	9,34	0,14	0,13	0,18	2,70	36,75	94,36	33,60	2,09	181,94	6,28	0,01	0,06	204	2005	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	230	4,9	7,4	32,5	218,0	15,93	0,19	0,16	0,04	2,12	42,55	78,82	27,04	1,85	163,97	10,57	0,00	0,05	312	2011	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	120	18,0	24,9	13,1	315,4	1,16	0,12	0,20	0,10	0,18	38,01	242,29	36,94	2,89	341,26	8,91	0,00	0,15	314	2008	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,9	115,0	2,00	0,01	0,00	0,00	0,00	7,00	4,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	394	2008	
Итого за прием пищи:	1010	44,6	46,3	163,9	1 258,4	35,48	0,81	0,64	0,52	5,30	187,09	521,71	137,49	13,04	857,82	32,48	0,01	0,30			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	35																				
Полдник																					
РЯЖЕНКА	200	5,6	5,0	8,4	108,0	0,60	0,04	0,26	0,66	0,10	248,00	184,00	28,00	0,20	80,00	18,00	0,00	0,04	435	2008	
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	150	7,3	15,6	45,7	385,7	0,18	0,13	0,12	0,09	0,46	27,37	34,81	28,42	0,30	51,68	2,14	0,01	0,00	422	2011	
АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,2	8,1	36,0	20,00	0,04	0,03	0,01	0,00	34,00	23,00	13,00	0,40	107,00	2,00	0,00	0,02	к/к	2008	
Итого за прием пищи:	450	13,8	20,8	62,2	529,7	20,78	0,21	0,41	0,76	0,56	309,37	241,81	69,42	0,90	238,68	22,14	0,01	0,06			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	15																				
Ужин																					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	4,0	0,7	20,0	142,1	0,28	0,16	0,06	0,00	0,00	19,60	21,00	9,80	2,52	36,40	2,24	0,00	0,01	1	2008	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	200	5,2	7,3	17,8	159,1	16,91	0,08	0,12	0,48	0,15	122,56	43,38	23,78	1,87	201,58	9,41	0,00	0,03	321	2011	
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	120	16,3	16,6	2,4	238,3	0,36	0,11	0,17	0,08	6,84	95,03	64,16	57,87	1,08	77,06	62,47	0,01	1,16	268	2012	
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,0	4,6	0,3	51,5	0,00	0,02	0,12	0,06	0,89	18,82	61,82	3,86	0,81	56,35	8,05	0,01	0,02	209	2011	
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	200	0,2	0,2	37,0	140,6	2,00	0,01	0,01	0,00	0,00	21,66	16,73	5,98	0,99	26,24	1,00	0,00	0,00	352	2011	
Итого за прием пищи:	630	30,7	29,4	77,4	731,6	19,55	0,38	0,48	0,63	7,88	277,67	207,09	101,29	7,26	397,63	83,17	0,03	1,22			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	20																				
Ужин 2																					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,8	86,0	4,00	0,02	0,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008	
АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,2	8,1	36,0	20,00	0,04	0,03	0,01	0,00	34,00	23,00	13,00	0,40	107,00	2,00	0,00	0,02	к/к	2008	
БАТОН	20	0,7	0,4	8,2	38,0	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,80	13,00	2,60	0,24	18,40	0,01	0,00	0,00	1a	2008	
Итого за прием пищи:	320	2,6	0,8	36,1	160,0	24,00	0,08	0,04	0,01	0,00	51,80	50,00	23,60	3,44	125,40	2,01	0,00	0,02			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	4																				
Всего за день:		124,2	138,9	442,1	3 615,1	122,05	1,76	2,34	2,14	14,87	1 370,33	1 569,79	452,99	27,75	2 188,40	162,29	0,09	1,68			

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	200	5,3	10,1	33,5	224,0	0,62	0,05	0,14	0,04	0,23	46,02	53,63	27,45	0,33	65,64	2,80	0,01	0,02	189	2008	
ЗАКРЫТЫЙ БУТЕРБРОД С СЫРОМ	60	6,8	14,4	14,8	216,0	0,00	0,04	0,00	0,12	0,00	183,00	121,00	11,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	9	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,3	2,8	24,2	135,5	0,52	0,03	0,11	0,00	0,07	39,17	47,58	27,49	0,81	101,29	2,00	0,00	0,01	382	2011	
БАНАН	100	1,5	0,5	21,0	96,0	10,00	0,04	0,05	0,03	0,00	8,00	28,00	0,27	42,00	48,00	0,05	0,00	0,00	к/к	2008	
Итого за прием пищи:	560	16,9	27,8	93,5	671,5	11,14	0,16	0,30	0,19	0,30	276,19	250,21	66,21	43,73	214,93	4,85	0,01	0,03			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	20																				
II Завтрак																					
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,0	0,0	5,0	58,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008	
БАНАН	100	1,5	0,5	21,0	96,0	10,00	0,04	0,05	0,03	0,00	8,00	28,00	0,27	42,00	48,00	0,05	0,00	0,00	к/к	2008	
Итого за прием пищи:	300	1,5	0,5	26,0	154,1	10,00	0,04	0,05	0,03	0,00	13,00	36,00	4,27	43,00	48,00	0,05	0,00	0,00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	5																				
Обед																					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	5,7	1,0	28,5	203,0	0,40	0,23	0,08	0,01	0,00	28,00	30,00	14,00	3,60	52,00	3,20	0,01	0,01	1	2008	
БАТОН	30	1,1	0,6	12,4	57,0	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,36	27,60	0,01	0,00	0,00	1a	2008	
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	120	0,0	8,4	8,4	108,0	8,40	0,02	0,06	0,23	0,00	49,20	44,40	18,00	0,84	378,00	0,00	0,00	0,00	37	2008	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И МЯСОМ ГОВЯДИНЫ	250	12,5	7,8	23,9	219,3	14,35	0,16	0,16	0,23	3,06	69,62	98,06	31,98	2,49	175,76	8,93	0,00	0,07	84	2008	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	230	6,3	8,7	32,9	238,2	0,00	0,14	0,04	0,04	0,17	51,10	90,37	20,77	1,70	138,67	1,65	0,00	0,03	203	2011	
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	120	16,9	9,2	10,3	207,4	1,39	0,13	0,18	0,79	6,58	118,21	73,65	67,12	1,45	100,46	64,37	0,01	1,18	241	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2011	
БАНАН	100	1,5	0,5	21,0	96,0	10,00	0,04	0,05	0,03	0,00	8,00	28,00	0,27	42,00	48,00	0,05	0,00	0,00	к/к	2008	
Итого за прием пищи:	1150	44,0	36,2	156,7	1 206,3	34,54	0,77	0,58	1,33	9,80	338,29	383,99	157,83	52,44	921,69	78,21	0,02	1,29			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	35																				
Полдник																					
ЙОГУРТ	200	5,6	5,0	9,0	113,0	1,40	0,06	0,34	0,05	0,00	240,00	190,00	28,00	0,00	80,00	0,00	0,00	0,04	435	2008	
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА И КАРТОФЕЛЯ	200	15,6	12,3	17,0	282,9	5,06	0,11	0,30	0,05	0,78	195,10	259,67	35,16	1,11	201,12	15,74	0,03	0,05	220	2011	
Итого за прием пищи:	400	21,2	17,3	26,0	395,9	6,46	0,17	0,64	0,10	0,78	435,10	449,67	63,16	1,11	281,12	15,74	0,03	0,09			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	14																				
Ужин																					
БАТОН	50	1,8	1,0	20,6	95,0	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,50	32,50	6,50	0,60	46,00	0,02	0,00	0,00	1a	2008	
ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	250	20,4	26,1	27,4	466,0	0,47	0,08	0,39	0,11	0,44	255,89	342,95	41,18	1,16	249,24	17,66	0,04	0,05	5.13	1995	
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	120	1,3	6,2	8,1	85,9	2,64	0,05	0,06	1,91	0,00	46,66	20,05	17,01	1,22	48,42	5,16	0,00	0,05	40	2012	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,7	2,3	24,9	126,2	0,47	0,04	0,10	0,00	0,06	33,82	45,09	20,93	0,20	146,80	1,80	0,00	0,00	379	2011	
Итого за прием пищи:	600	26,2	35,6	81,0	773,2	3,58	0,22	0,56	2,03	0,50	345,87	440,59	85,63	3,18	490,46	24,64	0,05	0,10			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	21																				
Ужин 2																					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,8	86,0	4,00	0,02	0,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008	
БАНАН	100	1,5	0,5	21,0	96,0	10,00	0,04	0,05	0,03	0,00	8,00	28,00	0,27	42,00	48,00	0,05	0,00	0,00	к/к	2008	
Итого за прием пищи:	300	2,5	0,7	40,8	182,0	14,00	0,06	0,05	0,03	0,00	22,00	42,00	8,27	44,80	48,00	0,05	0,00	0,00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	5																				
Всего за день:		112,2	118,1	424,0	3 382,9	79,72	1,42	2,18	3,70	11,39	1 430,45	1 602,45	385,36	188,26	2 004,19	123,53	0,11	1,52			

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
ОМЛЕТ С КОЛБАСОЙ	160	17,8	27,5	3,8	317,1	0,26	0,14	0,41	0,18	2,21	76,52	239,13	25,01	2,83	260,82	19,42	0,02	0,16	212	2011	
БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ	110	2,4	8,6	40,9	245,5	0,20	0,07	0,04	0,07	0,15	18,22	44,54	10,64	1,14	104,33	0,02	0,00	0,04	2	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,0	0,0	5,0	58,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008	
ГРУША	100	0,4	0,3	10,3	47,0	5,00	0,02	0,03	0,00	0,00	19,00	16,00	12,00	2,00	40,00	1,00	0,00	0,01	к/к	2008	
Итого за прием пищи:	570	20,6	36,4	60,0	667,7	5,46	0,23	0,48	0,25	2,37	118,74	307,67	51,65	6,97	405,15	20,44	0,02	0,21			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	20																				
II Завтрак																					
РЯЖЕНКА	200	6,0	2,0	8,4	80,0	1,00	0,04	0,00	0,00	0,00	248,00	184,00	28,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	435	2008	
ГРУША	100	0,4	0,3	10,3	47,0	5,00	0,02	0,03	0,00	0,00	19,00	16,00	12,00	2,00	40,00	1,00	0,00	0,01	к/к	2008	
Итого за прием пищи:	300	6,4	2,3	18,7	127,0	6,00	0,06	0,03	0,00	0,00	267,00	200,00	40,00	2,00	40,00	1,00	0,00	0,01			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	4																				
Обед																					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	5,7	1,0	28,5	203,0	0,40	0,23	0,08	0,01	0,00	28,00	30,00	14,00	3,60	52,00	3,20	0,01	0,01	1	2008	
БАТОН	100	3,5	2,0	41,2	190,0	0,00	0,11	0,03	0,00	0,00	19,00	65,00	13,00	1,20	92,00	0,04	0,00	0,00	1a	2008	
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	120	2,0	6,2	8,1	96,1	4,35	0,04	0,04	0,00	0,00	32,21	44,28	16,31	1,40	93,94	5,29	0,00	0,02	53	2011	
РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250	13,0	8,8	30,4	256,2	8,81	0,15	0,14	0,21	2,82	50,89	145,56	34,52	2,30	175,56	6,28	0,01	0,07	89	2008	
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	230	19,7	17,0	30,2	353,1	14,98	0,23	0,22	0,05	5,08	45,47	153,74	42,70	3,47	243,77	9,42	0,01	0,10	284	2011	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2011	
Итого за прием пищи:	1000	43,9	34,9	157,8	1 175,7	28,53	0,76	0,51	0,27	7,90	184,04	438,58	122,33	11,98	658,47	24,23	0,03	0,20			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	36																				
Полдник																					
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,7	5,1	9,4	106,4	1,10	0,05	0,22	0,00	0,15	62,77	50,64	23,63	0,03	84,40	4,22	0,00	0,01	385	2011	
БУЛОЧКА С СОСИСКОЙ	150	12,3	19,8	32,4	380,9	0,16	0,20	0,18	0,03	0,27	29,06	44,64	37,24	1,30	47,51	2,40	0,01	0,00	56 A	2012	
Итого за прием пищи:	350	18,0	24,9	41,8	487,3	1,25	0,26	0,40	0,03	0,41	91,84	95,28	60,87	1,33	131,91	6,62	0,01	0,01			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	15																				
Ужин																					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	5,7	1,0	28,5	203,0	0,40	0,23	0,08	0,01	0,00	28,00	30,00	14,00	3,60	52,00	3,20	0,01	0,01	1	2008	
СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	230	3,8	4,5	18,0	147,6	4,29	0,04	0,09	0,03	0,08	86,14	83,89	30,48	2,83	183,41	15,75	0,00	0,04	324	2011	
БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ	120	18,2	11,9	2,3	185,4	0,78	0,07	0,14	0,01	3,41	34,21	98,70	24,55	1,81	119,10	2,14	0,01	0,05	289	2008	
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	100	2,9	2,7	6,1	57,8	3,90	0,08	0,04	0,00	0,00	17,55	54,46	18,43	0,61	96,53	0,00	0,00	0,00	10	2012	
ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ	40	5,0	4,6	0,3	51,5	0,00	0,02	0,12	0,06	0,89	18,82	61,82	3,86	0,81	56,35	8,05	0,01	0,02	209	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,0	0,0	5,0	58,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008	
Итого за прием пищи:	790	35,6	24,7	60,3	703,3	9,38	0,44	0,48	0,11	4,38	189,72	336,87	95,32	10,66	507,39	29,13	0,03	0,12			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	21																				
Ужин 2																					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,8	86,0	4,00	0,02	0,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008	
ГРУША	100	0,4	0,3	10,3	47,0	5,00	0,02	0,03	0,00	0,00	19,00	16,00	12,00	2,00	40,00	1,00	0,00	0,01	к/к	2008	
Итого за прием пищи:	300	1,4	0,5	30,1	133,0	9,00	0,04	0,03	0,00	0,00	33,00	30,00	20,00	4,80	40,00	1,00	0,00	0,01			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	4																				
Всего за день:		125,9	123,7	368,7	3 294,0	59,62	1,79	1,92	0,67	15,05	884,33	1 408,40	390,16	37,74	1 782,91	82,42	0,08	0,56			

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
КАША ПШЕННАЯ С ИЗЮМОМ	200	7,0	9,1	39,9	263,5	0,63	0,16	0,13	0,03	0,19	47,78	111,86	46,71	1,41	148,68	3,70	0,00	0,04	177,1	2011	
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	100	2,1	15,5	32,9	275,4	0,15	0,06	0,04	0,13	0,30	16,10	39,00	8,68	0,94	84,70	0,02	0,00	0,03	2	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,3	2,8	24,2	135,5	0,52	0,03	0,11	0,00	0,07	39,17	47,58	27,49	0,81	101,29	2,00	0,00	0,01	382	2011	
БАТОН	50	1,8	1,0	20,6	95,0	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,50	32,50	6,50	0,60	46,00	0,02	0,00	0,00	1a	2008	
Итого за прием пищи:	550	14,1	28,4	117,6	769,4	1,30	0,31	0,30	0,17	0,56	112,55	230,94	89,38	3,75	380,67	5,74	0,00	0,08			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	20																				
II Завтрак																					
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,7	5,1	9,4	106,4	1,10	0,05	0,22	0,00	0,15	62,77	50,64	23,63	0,03	84,40	4,22	0,00	0,01	385	2011	
БАТОН	20	0,7	0,4	8,2	38,0	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,80	13,00	2,60	0,24	18,40	0,01	0,00	0,00	1a	2008	
ПЕЧЕНЬЕ	30	1,0	1,8	15,9	72,6	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	8,70	27,00	6,00	0,63	33,00	0,00	0,00	0,00	62	2008	
Итого за прием пищи:	250	7,4	7,3	33,6	217,0	1,10	0,10	0,24	0,01	0,15	75,27	90,64	32,23	0,90	135,80	4,23	0,00	0,01			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	5																				
Обед																					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	5,7	1,0	28,5	203,0	0,40	0,23	0,08	0,01	0,00	28,00	30,00	14,00	3,60	52,00	3,20	0,01	0,01	1	2008	
БАТОН	100	3,5	2,0	41,2	190,0	0,00	0,11	0,03	0,00	0,00	19,00	65,00	13,00	1,20	92,00	0,04	0,00	0,00	1a	2008	
ИКРА МОРКОВНАЯ	150	3,5	11,2	18,3	178,0	10,07	0,10	0,13	2,37	0,00	66,06	48,81	38,52	2,03	382,02	9,82	0,00	0,06	54	2011	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	300	11,0	12,3	13,0	188,6	7,87	0,11	0,14	0,28	0,60	54,02	135,37	26,43	1,94	218,85	9,72	0,00	0,11	99	2011	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	230	4,9	7,4	32,5	218,0	0,19	0,01	0,04	0,03	0,15	21,86	10,90	5,61	0,06	16,29	0,73	0,00	0,00	312	2011	
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	120	15,7	10,2	9,4	207,9	1,30	0,11	0,13	0,11	6,51	91,43	59,06	60,94	1,13	119,20	61,00	0,01	1,15	255	2012	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2011	
АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,2	8,1	36,0	20,00	0,04	0,03	0,01	0,00	34,00	23,00	13,00	0,40	107,00	2,00	0,00	0,02	к/к	2008	
Итого за прием пищи:	1300	45,3	44,3	170,3	1 298,9	39,83	0,72	0,58	2,80	7,26	322,82	372,14	173,30	10,36	988,56	86,50	0,02	1,36			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	35																				
Полдник																					
КЕФИР	200	5,8	5,0	8,0	102,0	1,40	0,08	0,34	0,05	0,02	240,00	190,00	28,00	0,20	80,00	18,00	0,00	0,04	386	2011	
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	100	5,7	8,7	33,8	258,6	0,21	0,11	0,09	0,04	0,24	20,11	25,18	25,09	0,35	49,73	1,22	0,00	0,02	429	2011	
АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,2	8,1	36,0	20,00	0,04	0,03	0,01	0,00	34,00	23,00	13,00	0,40	107,00	2,00	0,00	0,02	к/к	2008	
Итого за прием пищи:	400	12,4	13,9	49,9	396,6	21,61	0,23	0,46	0,11	0,26	294,11	238,18	66,09	0,95	236,73	21,22	0,00	0,08			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	14																				
Ужин																					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	4,6	0,8	22,8	162,4	0,32	0,18	0,06	0,00	0,00	22,40	24,00	11,20	2,88	41,60	2,56	0,00	0,01	1	2008	
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	190	5,7	9,6	34,9	252,1	16,30	0,20	0,19	0,05	2,20	46,58	85,23	30,04	1,88	175,45	11,14	0,00	0,06	311	2011	
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	120	9,4	21,0	0,1	224,2	0,00	0,15	0,13	0,02	0,08	15,68	21,93	19,51	1,78	0,89	0,00	0,00	0,00	243	2011	
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,0	4,6	0,3	51,5	0,00	0,02	0,12	0,06	0,89	18,82	61,82	3,86	0,81	56,35	8,05	0,01	0,02	209	2011	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,7	2,3	24,9	126,2	0,47	0,04	0,10	0,00	0,06	33,82	45,09	20,93	0,20	146,80	1,80	0,00	0,00	379	2011	
Итого за прием пищи:	610	27,3	38,3	82,9	816,4	17,08	0,59	0,60	0,14	3,22	137,30	238,08	85,56	7,54	421,08	23,55	0,02	0,09			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	21																				
Ужин 2																					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,8	86,0	4,00	0,02	0,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008	
АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,2	8,1	36,0	20,00	0,04	0,03	0,01	0,00	34,00	23,00	13,00	0,40	107,00	2,00	0,00	0,02	к/к	2008	
БАТОН	50	1,8	1,0	20,6	95,0	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,50	32,50	6,50	0,60	46,00	0,02	0,00	0,00	1a	2008	
Итого за прием пищи:	350	3,7	1,4	48,5	217,0	24,00	0,12	0,05	0,01	0,00	57,50	69,50	27,50	3,80	153,00	2,02	0,00	0,02			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	5																				
Всего за день:		110,1	133,5	502,8	3 715,3	104,93	2,06	2,24	3,23	11,45	999,56	1 239,48	474,06	27,30	2 315,84	143,25	0,04	1,63			

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200	24,5	29,8	37,1	582,6	0,48	0,11	0,49	0,13	0,44	347,23	410,36	53,99	0,91	318,33	21,04	0,05	0,06	219	2011	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	1,2	7,9	12,5	123,2	0,00	0,03	0,02	0,07	0,15	6,90	21,40	3,94	0,38	29,10	0,01	0,00	0,00	1	2011	
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ	100	1,2	0,1	21,6	83,3	3,85	0,05	0,06	1,87	0,00	43,40	18,62	17,66	1,05	49,95	3,75	0,00	0,06	66	2011	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,8	86,0	4,00	0,02	0,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008	
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20	45,00	2,00	0,01	0,01	к/к	2008	
Итого за прием пищи:	640	28,3	38,4	100,9	922,1	18,33	0,25	0,59	2,07	0,59	427,53	475,39	92,59	7,34	442,38	26,80	0,06	0,14			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	21																				
II Завтрак																					
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО НАТУРАЛЬНОГО	180	0,0	0,0	37,8	141,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,89	10,40	1,27	0,00	3,28	0,00	0,00	0,00	358	2011	
ПЕЧЕНЬЕ	30	1,0	1,8	13,5	63,1	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	62	2008	
Итого за прием пищи:	210	1,0	1,8	51,3	204,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,89	10,40	1,27	0,00	3,28	0,00	0,00	0,00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	5																				
Обед																					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	5,7	1,0	28,5	203,0	0,40	0,23	0,08	0,01	0,00	28,00	30,00	14,00	3,60	52,00	3,20	0,01	0,01	1	2008	
БАТОН	100	3,5	2,0	41,2	190,0	0,00	0,11	0,03	0,00	0,00	19,00	65,00	13,00	1,20	92,00	0,04	0,00	0,00	1a	2008	
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	120	1,0	2,5	3,2	39,5	6,78	0,03	0,02	0,00	0,00	28,49	27,19	16,46	0,78	44,16	0,54	0,00	0,01	21	2011	
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ	300	12,5	16,9	30,5	318,0	13,14	0,17	0,20	0,34	1,36	80,29	176,41	41,47	3,28	337,76	18,51	0,00	0,13	91	2013	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	230	23,9	9,5	29,5	303,9	15,75	0,24	0,24	0,04	5,68	48,08	164,60	47,30	3,70	319,60	9,73	0,01	0,11	259	2011	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	200	0,2	0,2	27,0	111,1	1,60	0,01	0,01	0,00	0,00	13,16	3,96	4,79	0,79	19,24	0,80	0,00	0,00	342.1	2011	
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20	45,00	2,00	0,01	0,01	к/к	2008	
ВАФЛИ	50	1,4	1,6	26,7	109,9	0,00	0,01	0,02	0,00	0,00	7,20	16,20	4,50	0,68	70,00	0,00	0,00	0,00	3	2008	
Итого за прием пищи:	1200	48,5	34,1	196,3	1 322,3	47,66	0,83	0,62	0,39	7,04	240,21	494,36	150,53	16,23	979,76	34,81	0,03	0,27			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	35																				
Полдник																					
РЯЖЕНКА	200	5,6	5,0	8,4	108,0	0,60	0,04	0,26	0,66	0,10	248,00	184,00	28,00	0,20	80,00	18,00	0,00	0,04	386	2011	
ОЛАДЬИ С ДЖЕМОМ	150	5,1	15,9	53,5	386,6	0,25	0,10	0,08	0,00	0,08	22,62	25,23	24,40	0,81	120,47	1,04	0,00	0,07	52	2013	
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20	45,00	2,00	0,01	0,01	к/к	2008	
Итого за прием пищи:	450	11,1	21,3	71,7	541,6	10,85	0,17	0,36	0,67	0,18	286,62	220,23	61,40	3,21	245,47	21,04	0,01	0,12			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	14																				
Ужин																					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	4,6	0,8	22,8	162,4	0,32	0,18	0,06	0,00	0,00	22,40	24,00	11,20	2,88	41,60	2,56	0,00	0,01	1	2008	
БАТОН	30	1,1	0,6	12,4	57,0	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,36	27,60	0,01	0,00	0,00	1a	2008	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	200	6,2	8,0	32,9	231,7	0,00	0,14	0,04	0,04	0,15	44,09	89,34	19,92	1,66	138,21	1,65	0,00	0,03	203	2011	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	110	12,1	20,1	11,3	251,0	0,77	0,09	0,15	0,08	0,18	34,72	184,60	31,63	2,47	250,25	5,89	0,00	0,10	295	2011	
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	150	2,3	3,9	13,9	96,0	7,84	0,04	0,05	0,38	0,00	61,77	17,53	9,35	0,81	49,18	4,30	0,00	0,02	45	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,0	0,0	5,0	58,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008	
Итого за прием пищи:	770	26,2	33,4	98,2	856,2	8,94	0,49	0,31	0,50	0,33	173,68	342,97	80,01	9,17	506,84	14,40	0,00	0,16			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	21																				
Ужин 2																					
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,7	5,1	9,4	106,4	1,10	0,05	0,22	0,00	0,15	62,77	50,64	23,63	0,03	84,40	4,22	0,00	0,01	385	2011	
БАТОН	30	1,1	0,6	12,4	57,0	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,36	27,60	0,01	0,00	0,00	1a	2008	
Итого за прием пищи:	230	6,8	5,7	21,8	163,4	1,10	0,09	0,23	0,00	0,15	68,47	70,14	27,53	0,39	112,00	4,23	0,00	0,01			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	4																				
Всего за день:		121,9	134,7	540,3	4 010,2	86,88	1,82	2,11	3,64	8,30	1 207,40	1 613,48	413,33	36,34	2 289,73	101,28	0,11	0,68			

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
КАША "ДРУЖБА" С ИЗЮМОМ	200	9,0	10,1	41,9	290,4	0,80	0,17	0,21	0,04	0,63	58,57	113,06	54,08	1,86	157,24	5,42	0,00	0,03	177	2010	
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	80	5,6	10,8	20,7	201,4	0,15	0,06	0,11	0,10	0,58	208,46	150,84	18,63	0,77	60,40	0,02	0,00	0,00	3	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,0	0,0	5,0	58,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008	
БАТОН	100	3,5	2,0	41,2	190,0	0,00	0,11	0,03	0,00	0,00	19,00	65,00	13,00	1,20	92,00	0,04	0,00	0,00	1a	2008	
Итого за прием пищи:	580	18,1	22,9	108,9	739,9	0,96	0,34	0,35	0,14	1,21	291,03	336,90	89,71	4,83	309,64	5,47	0,01	0,03			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	19																				
II Завтрак																					
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,3	2,8	24,2	135,5	0,52	0,03	0,11	0,00	0,07	39,17	47,58	27,49	0,81	101,29	2,00	0,00	0,01	382	2011	
ПЕЧЕНЬЕ	30	1,0	1,8	15,9	72,6	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	8,70	27,00	6,00	0,63	33,00	0,00	0,00	0,00	62	2008	
Итого за прием пищи:	230	4,3	4,6	40,1	208,1	0,52	0,05	0,13	0,00	0,07	47,87	74,58	33,49	1,44	134,29	2,00	0,00	0,01			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	5																				
Обед																					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	5,7	1,0	28,5	203,0	0,40	0,23	0,08	0,01	0,00	28,00	30,00	14,00	3,60	52,00	3,20	0,01	0,01	1	2008	
БАТОН	100	3,5	2,0	41,2	190,0	0,00	0,11	0,03	0,00	0,00	19,00	65,00	13,00	1,20	92,00	0,04	0,00	0,00	1a	2008	
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	120	1,0	0,1	2,0	15,6	6,00	0,02	0,02	0,00	0,00	27,60	28,80	16,80	0,72	48,00	0,00	0,00	0,00	16	2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И ГРЕНКАМИ И МЯСОМ ПТИЦЫ	250	17,8	17,8	63,7	475,3	9,08	0,41	0,22	1,98	1,73	65,78	201,98	51,87	4,05	326,17	9,56	0,00	0,10	102	2011	
КАПУСТА, ТУШЕННАЯ В МОЛОКЕ	200	5,2	8,2	15,3	156,2	14,01	0,06	0,13	0,05	0,18	118,96	39,38	17,33	1,32	100,57	7,70	0,00	0,02	337	2012	
ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	120	20,6	14,9	11,8	284,2	0,65	0,15	0,23	0,08	7,89	119,99	88,15	74,61	1,34	116,86	73,18	0,01	1,35	269	2012	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	200	0,2	0,2	27,0	111,1	1,60	0,01	0,01	0,00	0,00	13,16	3,96	4,79	0,79	19,24	0,80	0,00	0,00	342.1	2011	
БАНАН	100	1,5	0,5	21,0	96,0	10,00	0,04	0,05	0,03	0,00	8,00	28,00	0,27	42,00	48,00	0,05	0,00	0,00	к/к	2008	
Итого за прием пищи:	1190	55,4	44,7	210,6	1 531,4	41,74	1,03	0,77	2,14	9,80	400,49	485,27	192,66	55,02	802,84	94,52	0,02	1,49			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	36																				
Полдник																					
ЙОГУРТ	200	5,6	5,0	9,0	113,0	1,40	0,06	0,34	0,05	0,00	240,00	190,00	28,00	0,00	80,00	0,00	0,00	0,04	435	2008	
ОЛАДЬИ С ТВОРОГОМ И ПОВИДЛОМ	200	10,3	11,0	36,8	327,3	0,15	0,12	0,15	0,03	0,09	90,91	110,93	32,16	0,50	105,18	5,47	0,01	0,03	404	2011	
БАНАН	100	1,5	0,5	21,0	96,0	10,00	0,04	0,05	0,03	0,00	8,00	28,00	0,27	42,00	48,00	0,05	0,00	0,00	к/к	2008	
Итого за прием пищи:	500	17,4	16,5	66,8	536,3	11,55	0,22	0,54	0,10	0,09	338,91	328,93	60,43	42,50	233,18	5,52	0,01	0,07			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	14																				
Ужин																					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	4,0	0,7	20,0	142,1	0,28	0,16	0,06	0,00	0,00	19,60	21,00	9,80	2,52	36,40	2,24	0,00	0,01	1	2008	
БАТОН	100	3,5	2,0	41,2	190,0	0,00	0,11	0,03	0,00	0,00	19,00	65,00	13,00	1,20	92,00	0,04	0,00	0,00	1a	2008	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (ГАРНИР)	200	18,4	17,9	45,8	344,2	2,66	0,11	0,16	0,29	0,00	41,43	213,64	50,62	2,45	330,78	9,46	0,01	0,16	291	2011	
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	100	1,7	7,2	9,4	102,7	7,55	0,07	0,05	0,55	0,35	25,75	30,69	14,81	0,88	57,26	3,36	0,00	0,03	30	2008	
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,0	4,6	0,3	51,5	0,00	0,02	0,12	0,06	0,89	18,82	61,82	3,86	0,81	56,35	8,05	0,01	0,02	209	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,0	0,0	5,0	58,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008	
Итого за прием пищи:	710	32,6	32,4	121,6	888,6	10,49	0,46	0,42	0,90	1,24	129,60	400,15	96,10	8,86	572,79	23,15	0,02	0,21			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	21																				
Ужин 2																					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,8	86,0	4,00	0,02	0,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008	
БАНАН	100	1,5	0,5	21,0	96,0	10,00	0,04	0,05	0,03	0,00	8,00	28,00	0,27	42,00	48,00	0,05	0,00	0,00	к/к	2008	
Итого за прием пищи:	300	2,5	0,7	40,8	182,0	14,00	0,06	0,05	0,03	0,00	22,00	42,00	8,27	44,80	48,00	0,05	0,00	0,00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	5																				
Всего за день:		130,2	121,7	588,8	4 086,3	79,26	2,17	2,25	3,32	12,41	1 229,90	1 667,82	480,66	157,44	2 100,73	130,71	0,07	1,82			

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ С ПОВИДЛОМ	200	17,4	16,5	39,4	409,9	0,45	0,07	0,34	0,08	0,35	218,63	291,81	36,09	1,26	245,15	15,45	0,04	0,07	5.13	1995	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	80	2,3	15,7	25,0	246,4	0,00	0,07	0,04	0,13	0,30	13,80	42,80	7,88	0,76	58,20	0,02	0,00	0,00	1	2011	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,3	2,8	24,2	135,5	0,52	0,03	0,11	0,00	0,07	39,17	47,58	27,49	0,81	101,29	2,00	0,00	0,01	382	2011	
АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,2	8,1	36,0	20,00	0,04	0,03	0,01	0,00	34,00	23,00	13,00	0,40	107,00	2,00	0,00	0,02	к/к	2008	
Итого за прием пищи:	580	23,9	35,3	96,7	827,8	20,97	0,21	0,51	0,22	0,72	305,60	405,19	84,46	3,23	511,64	19,47	0,04	0,10			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	21																				
II Завтрак																					
КЕФИР	200	5,8	5,0	8,0	102,0	1,40	0,08	0,34	0,05	0,02	240,00	190,00	28,00	0,20	80,00	18,00	0,00	0,04	386	2011	
БАТОН	40	1,4	0,8	16,5	76,0	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,48	36,80	0,01	0,00	0,00	1a	2008	
Итого за прием пищи:	240	7,2	5,8	24,5	178,0	1,40	0,12	0,35	0,05	0,02	247,60	216,00	33,20	0,68	116,80	18,01	0,00	0,04			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	5																				
Обед																					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	5,7	1,0	28,5	203,0	0,40	0,23	0,08	0,01	0,00	28,00	30,00	14,00	3,60	52,00	3,20	0,01	0,01	1	2008	
БАТОН	100	3,5	2,0	41,2	190,0	0,00	0,11	0,03	0,00	0,00	19,00	65,00	13,00	1,20	92,00	0,04	0,00	0,00	1a	2008	
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	100	2,8	6,2	7,9	92,0	3,72	0,08	0,04	0,00	0,00	16,78	52,01	17,58	0,59	92,13	0,00	0,00	0,00	12	2012	
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ	250	14,5	7,7	35,2	271,3	10,72	0,23	0,18	0,27	3,57	45,11	116,92	56,00	3,64	199,29	8,04	0,01	0,07	93	2008	
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	230	5,9	9,4	35,3	252,4	16,28	0,20	0,19	0,05	2,19	50,73	86,88	31,17	1,88	177,82	11,24	0,00	0,06	311	2011	
РУЛЕТ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ	120	16,3	14,5	9,7	224,6	1,65	0,09	0,13	0,02	2,95	38,71	110,35	27,45	2,27	130,65	3,36	0,01	0,05	280	2008	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,4	0,1	30,7	111,4	0,18	0,01	0,02	0,00	0,00	18,49	5,04	9,39	0,52	33,14	0,00	0,00	0,04	401	2008	
АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,2	8,1	36,0	20,00	0,04	0,03	0,01	0,00	34,00	23,00	13,00	0,40	107,00	2,00	0,00	0,02	к/к	2008	
Итого за прием пищи:	1200	50,1	41,1	196,6	1 380,8	52,94	0,99	0,71	0,35	8,71	250,81	489,20	181,58	14,10	884,03	27,87	0,02	0,26			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	35																				
Полдник																					
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,7	5,1	9,4	106,4	1,10	0,05	0,22	0,00	0,15	62,77	50,64	23,63	0,03	84,40	4,22	0,00	0,01	385	2011	
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ СДОБНОГО ТЕСТА С ПОВИДЛОМ	150	7,4	10,6	56,7	384,2	0,20	0,13	0,11	0,04	0,30	28,31	34,76	31,36	0,74	104,50	1,97	0,01	0,05	49	2013	
АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,2	8,1	36,0	20,00	0,04	0,03	0,01	0,00	34,00	23,00	13,00	0,40	107,00	2,00	0,00	0,02	к/к	2008	
Итого за прием пищи:	450	14,0	15,9	74,2	526,7	21,29	0,23	0,36	0,06	0,45	125,08	108,40	67,99	1,18	295,90	8,19	0,01	0,07			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	14																				
Ужин																					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	4,0	0,7	20,0	142,1	0,28	0,16	0,06	0,00	0,00	19,60	21,00	9,80	2,52	36,40	2,24	0,00	0,01	1	2008	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	230	6,3	8,6	32,9	237,5	0,00	0,14	0,04	0,04	0,16	51,68	90,43	20,83	1,70	138,69	1,65	0,00	0,03	203	2011	
КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	120	14,1	22,3	0,2	233,2	0,86	0,06	0,14	0,11	0,23	17,86	160,70	17,33	1,56	235,07	7,20	0,00	0,12	313	2008	
ВИНЕГРЕТ С СЕЛЬДЬЮ	120	6,8	10,4	6,5	125,8	5,40	0,06	0,11	0,19	1,45	36,74	97,09	21,02	1,04	147,61	2,70	0,01	0,02	69	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,0	0,0	5,0	58,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008	
Итого за прием пищи:	740	31,1	42,0	64,6	796,6	6,54	0,41	0,34	0,35	1,84	130,88	377,21	72,98	7,82	557,76	13,79	0,02	0,18			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	21																				
Ужин 2																					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,8	86,0	4,00	0,02	0,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008	
ПЕЧЕНЬЕ	40	1,3	2,4	18,0	84,1	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	62	2008	
Итого за прием пищи:	240	2,3	2,6	37,8	170,1	4,00	0,02	0,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	4																				
Всего за день:		128,6	142,6	494,4	3 880,0	107,15	1,99	2,27	1,02	11,75	1 073,97	1 610,00	448,22	29,81	2 366,13	87,34	0,08	0,66			

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	6,0	7,6	32,1	214,2	0,49	0,06	0,12	0,03	0,17	40,61	51,18	17,07	0,36	84,93	1,90	0,00	0,01	189	2008	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50	1,5	9,5	15,8	151,6	0,00	0,04	0,02	0,08	0,18	8,66	26,98	4,99	0,48	36,76	0,01	0,00	0,00	1	2011	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	3,4	3,6	0,0	48,6	0,14	0,01	0,08	0,05	0,42	180,00	106,20	11,00	0,14	12,00	0,00	0,00	0,00	15	2011	
ГРУША	100	0,4	0,3	10,3	47,0	5,00	0,02	0,03	0,00	0,00	19,00	16,00	12,00	2,00	40,00	1,00	0,00	0,01	к/к	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,7	2,3	24,9	126,2	0,47	0,04	0,10	0,00	0,06	33,82	45,09	20,93	0,20	146,80	1,80	0,00	0,00	379	2011	
Итого за прием пищи:	550	14,0	23,3	83,1	587,7	6,10	0,17	0,34	0,16	0,83	282,09	245,45	65,99	3,18	320,49	4,71	0,01	0,02			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	20																				
II Завтрак																					
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,0	0,0	5,0	58,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008	
БАТОН	50	1,8	1,0	20,6	95,0	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,50	32,50	6,50	0,60	46,00	0,02	0,00	0,00	1а	2008	
Итого за прием пищи:	250	1,8	1,0	25,6	153,1	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	14,50	40,50	10,50	1,60	46,00	0,02	0,00	0,00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	5																				
Обед																					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	5,7	1,0	28,5	203,0	0,40	0,23	0,08	0,01	0,00	28,00	30,00	14,00	3,60	52,00	3,20	0,01	0,01	к/к	2008	
БАТОН	100	3,5	2,0	41,2	190,0	0,00	0,11	0,03	0,00	0,00	19,00	65,00	13,00	1,20	92,00	0,04	0,00	0,00	1а	2008	
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ	100	1,1	0,0	2,4	14,0	10,00	0,04	0,03	0,00	0,00	14,00	26,00	20,00	1,00	40,00	0,00	0,00	0,00	70	2011	
СУП С КЛЕЦКАМИ И МЯСОМ ГОВЯДИНЫ	250	10,4	8,3	7,1	147,7	0,60	0,06	0,08	0,22	1,79	34,36	53,67	20,04	1,08	66,73	1,46	0,00	0,03	118.2	2011	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	230	4,9	7,4	32,5	218,0	15,93	0,19	0,16	0,04	2,12	41,56	78,61	26,98	1,84	163,94	10,57	0,00	0,05	312	2011	
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	120	14,7	22,0	7,7	325,6	15,84	0,25	1,85	2,54	1,51	12,95	121,66	19,54	6,94	290,78	7,57	0,00	0,22	290	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2011	
ГРУША	100	0,4	0,3	10,3	47,0	5,00	0,02	0,03	0,00	0,00	19,00	16,00	12,00	2,00	40,00	1,00	0,00	0,01	к/к	2008	
Итого за прием пищи:	1200	40,6	41,0	149,1	1 222,7	47,77	0,90	2,26	2,81	5,42	177,33	390,95	127,36	17,66	746,66	23,83	0,01	0,33			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	35																				
Полдник																					
КЕФИР	200	6,0	0,2	8,0	62,0	2,00	0,08	0,00	0,00	0,00	252,00	196,00	30,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	435	2008	
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	200	20,5	26,8	31,3	501,4	0,39	0,09	0,38	0,08	0,22	274,40	337,52	42,13	0,75	221,64	19,00	0,05	0,05	219	2011	
Итого за прием пищи:	400	26,5	27,0	39,3	563,4	2,39	0,17	0,38	0,08	0,22	526,40	533,52	72,13	0,75	221,64	19,00	0,05	0,05			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	16																				
Ужин																					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	4,6	0,8	22,8	162,4	0,32	0,18	0,06	0,00	0,00	22,40	24,00	11,20	2,88	41,60	2,56	0,00	0,01	1	2008	
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	250	18,5	12,5	40,4	285,1	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	298	2012	
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,0	4,6	0,3	51,5	0,00	0,02	0,12	0,06	0,89	18,82	61,82	3,86	0,81	56,35	8,05	0,01	0,02	209	2011	
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С ОВОЩАМИ ЗАПЕЧЕННЫЕ	120	15,9	5,9	6,2	157,7	1,26	0,13	0,14	0,25	6,45	130,75	102,61	71,04	1,89	107,28	61,47	0,01	1,16	259	2012	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,0	0,0	5,0	58,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008	
Итого за прием пищи:	690	43,9	23,8	74,6	714,8	1,58	0,34	0,32	0,32	7,33	176,97	196,44	90,11	6,58	205,23	72,08	0,02	1,19			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	19																				
Ужин 2																					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,8	86,0	4,00	0,02	0,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008	
ГРУША	100	0,4	0,3	10,3	47,0	5,00	0,02	0,03	0,00	0,00	19,00	16,00	12,00	2,00	40,00	1,00	0,00	0,01	к/к	2008	
БАТОН	50	1,8	1,0	20,6	95,0	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,50	32,50	6,50	0,60	46,00	0,02	0,00	0,00	1а	2008	
Итого за прием пищи:	350	3,2	1,5	50,7	228,0	9,00	0,10	0,05	0,00	0,00	42,50	62,50	26,50	5,40	86,00	1,02	0,00	0,01			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	5																				
Всего за день:		129,9	117,6	422,4	3 469,6	66,85	1,71	3,37	3,37	13,81	1 219,80	1 469,36	392,59	35,18	1 626,03	120,66	0,09	1,60			

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ	200	5,6	10,1	30,5	214,6	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	183	2011
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	100	7,3	13,9	24,9	253,1	0,21	0,08	0,14	0,14	0,78	282,60	200,20	24,34	0,95	74,70	0,02	0,00	0,00	0,00	3	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,0	2,5	27,6	140,3	0,52	0,04	0,11	0,00	0,07	37,58	50,10	23,26	0,22	163,11	2,00	0,00	0,00	0,00	379	2011
БАТОН	50	1,8	1,0	20,6	95,0	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,50	32,50	6,50	0,60	46,00	0,02	0,00	0,00	0,00	1a	2008
Итого за прием пищи:	550	17,7	27,6	103,6	702,9	0,73	0,17	0,27	0,14	0,85	329,68	282,80	54,10	1,77	283,81	2,04	0,01	0,00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	20																				
II Завтрак																					
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,3	2,8	24,2	135,5	0,52	0,03	0,11	0,00	0,07	39,17	47,58	27,49	0,81	101,29	2,00	0,00	0,01	0,01	382	2011
БАТОН	30	1,1	0,6	12,4	57,0	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,36	27,60	0,01	0,00	0,00	0,00	1a	2008
Итого за прием пищи:	230	4,3	3,4	36,6	192,5	0,52	0,06	0,12	0,00	0,07	44,87	67,08	31,39	1,17	128,89	2,01	0,00	0,01			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	5																				
Обед																					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	5,7	1,0	28,5	203,0	0,40	0,23	0,08	0,01	0,00	28,00	30,00	14,00	3,60	52,00	3,20	0,01	0,01	1	2008	
БАТОН	80	2,8	1,6	33,0	152,0	0,00	0,09	0,02	0,00	0,00	15,20	52,00	10,40	0,96	73,60	0,03	0,00	0,00	1a	2008	
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	2,1	6,3	12,3	109,7	8,74	0,09	0,05	0,00	0,67	16,47	40,13	14,83	0,91	77,66	3,49	0,00	0,02	42	2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	3,8	6,8	26,9	179,7	10,60	0,15	0,09	0,20	1,25	35,76	63,38	21,23	1,65	125,66	7,35	0,00	0,05	103	2011	
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	200	4,9	6,1	29,4	192,8	17,17	0,17	0,15	1,10	1,45	87,14	70,12	30,73	2,32	156,63	12,21	0,00	0,07	77	2004	
СУФЛЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	120	25,8	17,8	4,9	286,6	0,00	0,10	0,17	0,09	4,90	69,89	160,08	33,39	2,66	151,42	2,00	0,01	0,07	298	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2011	
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20	45,00	2,00	0,01	0,01	к/к	2008	
Итого за прием пищи:	1150	45,5	40,0	164,2	1 248,3	46,90	0,85	0,59	1,40	8,26	276,92	426,72	135,38	14,30	683,16	30,27	0,03	0,23			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	36																				
Полдник																					
РЯЖЕНКА	200	5,6	5,0	8,4	108,0	0,60	0,04	0,26	0,66	0,10	248,00	184,00	28,00	0,20	80,00	18,00	0,00	0,04	386	2011	
БУЛОЧКА НЕЖНАЯ	120	7,1	16,1	39,0	361,8	0,21	0,13	0,11	0,06	0,32	23,42	29,31	29,14	0,20	47,77	1,55	0,00	0,00	207	2004	
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20	45,00	2,00	0,01	0,01	к/к	2008	
Итого за прием пищи:	420	13,1	21,5	57,2	516,8	10,81	0,20	0,39	0,73	0,42	287,42	224,31	66,14	2,60	172,77	21,55	0,01	0,05			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	15																				
Ужин																					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	4,6	0,8	22,8	162,4	0,32	0,18	0,06	0,00	0,00	22,40	24,00	11,20	2,88	41,60	2,56	0,00	0,01	1	2008	
БАТОН	30	1,1	0,6	12,4	57,0	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,36	27,60	0,01	0,00	0,00	1a	2008	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	230	4,9	7,3	32,4	217,2	15,92	0,19	0,16	0,04	2,11	42,53	78,77	27,03	1,85	163,88	10,56	0,00	0,05	312	2011	
СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	120	12,7	14,5	3,9	156,8	5,34	0,04	0,16	0,02	2,81	53,07	166,86	28,16	1,22	230,61	1,44	0,02	0,01	76	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,0	0,0	5,0	58,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008	
Итого за прием пищи:	660	23,2	23,2	76,5	651,5	21,58	0,44	0,40	0,06	4,93	128,70	297,13	74,29	7,31	463,69	14,57	0,03	0,08			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	19																				
Ужин 2																					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,8	86,0	4,00	0,02	0,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008	
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20	45,00	2,00	0,01	0,01	к/к	2008	
БАТОН	30	1,1	0,6	12,4	57,0	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,36	27,60	0,01	0,00	0,00	1a	2008	
Итого за прием пищи:	330	2,5	1,2	42,0	190,0	14,00	0,08	0,03	0,01	0,00	35,70	44,50	20,90	5,36	72,60	2,01	0,01	0,01			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	5																				
Всего за день:		106,4	117,0	480,1	3 502,1	94,54	1,81	1,79	2,34	14,53	1 103,29	1 342,53	382,20	32,50	1 804,92	72,45	0,09	0,39			

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
КАША "ДРУЖБА"	200	7,4	9,2	37,8	252,1	0,78	0,11	0,18	0,03	0,21	56,16	94,71	41,08	0,71	114,32	4,18	0,00	0,02	190	2008	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	80	2,3	15,7	25,0	246,4	0,00	0,07	0,04	0,13	0,30	13,80	42,80	7,88	0,76	58,20	0,02	0,00	0,00	1	2011	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,7	2,3	24,9	126,2	0,47	0,04	0,10	0,00	0,06	33,82	45,09	20,93	0,20	146,80	1,80	0,00	0,00	379	2011	
БАНАН	100	1,5	0,5	21,0	96,0	10,00	0,04	0,05	0,03	0,00	8,00	28,00	0,27	42,00	48,00	0,05	0,00	0,00	к/к	2008	
Итого за прием пищи:	560	13,9	27,7	108,7	720,7	11,25	0,26	0,36	0,19	0,57	111,78	210,60	70,16	43,67	367,32	6,05	0,01	0,02			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	21																				
II Завтрак																					
КЕФИР	200	6,0	0,2	8,0	62,0	2,00	0,08	0,00	0,00	0,00	252,00	196,00	30,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	435	2008	
ПЕЧЕНЬЕ	40	1,3	2,4	18,0	84,1	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	62	2008	
Итого за прием пищи:	240	7,3	2,6	26,0	146,1	2,00	0,08	0,00	0,00	0,00	252,00	196,00	30,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	4																				
Обед																					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	5,7	1,0	28,5	203,0	0,40	0,23	0,08	0,01	0,00	28,00	30,00	14,00	3,60	52,00	3,20	0,01	0,01	1	2008	
БАТОН	80	2,8	1,6	33,0	152,0	0,00	0,09	0,02	0,00	0,00	15,20	52,00	10,40	0,96	73,60	0,03	0,00	0,00	1a	2008	
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	150	2,6	7,6	15,0	131,3	8,28	0,04	0,06	0,48	0,00	67,92	19,90	11,04	0,92	57,15	5,10	0,00	0,02	45	2011	
СУП ПШЕННЫЙ С МЯСОМ (КУЛЕШ)	200	9,9	7,1	12,7	154,8	0,44	0,09	0,05	0,00	1,53	23,94	81,87	26,96	1,30	91,28	1,23	0,00	0,03	110	2008	
ЗАПЕКАНКА КАПУСТНАЯ	200	6,7	7,9	29,6	211,9	13,32	0,09	0,10	0,05	0,15	110,78	68,49	22,54	1,90	136,28	6,93	0,00	0,03	155	2008	
ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ	120	19,7	19,1	10,2	285,1	1,33	0,11	0,17	0,04	3,62	43,67	134,22	35,23	2,63	159,41	2,86	0,01	0,06	274	2011	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2011	
Итого за прием пищи:	1050	47,4	44,4	148,3	1 215,6	23,77	0,66	0,48	0,58	5,30	297,97	386,47	121,98	11,31	570,92	19,35	0,02	0,16			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	36																				
Полдник																					
ЙОГУРТ	200	5,6	5,0	9,0	113,0	1,40	0,06	0,34	0,05	0,00	240,00	190,00	28,00	0,00	80,00	0,00	0,00	0,04	435	2008	
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	150	10,3	14,2	35,1	345,0	0,25	0,11	0,18	0,04	0,25	84,93	106,87	31,47	0,38	91,95	5,83	0,01	0,01	695	1996	
Итого за прием пищи:	350	15,9	19,2	44,2	458,0	1,65	0,17	0,52	0,09	0,25	324,93	296,87	59,47	0,38	171,95	5,83	0,01	0,05			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	14																				
Ужин																					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	4,0	0,7	20,0	142,1	0,28	0,16	0,06	0,00	0,00	19,60	21,00	9,80	2,52	36,40	2,24	0,00	0,01	1	2008	
КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ С ЛУКОМ	200	4,5	6,2	33,1	205,3	16,55	0,19	0,12	0,02	1,80	39,22	73,68	27,65	2,11	173,19	10,82	0,00	0,06	145	2011	
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	120	15,9	6,8	7,1	171,3	1,07	0,12	0,14	0,59	6,56	108,19	64,18	62,18	1,34	82,25	63,48	0,01	1,17	256	2012	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,0	0,0	5,0	58,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008	
БАНАН	100	1,5	0,5	21,0	96,0	10,00	0,04	0,05	0,03	0,00	8,00	28,00	0,27	42,00	48,00	0,05	0,00	0,00	к/к	2008	
Итого за прием пищи:	690	25,9	14,2	86,1	672,7	27,90	0,51	0,37	0,63	8,36	180,02	194,86	103,90	48,98	339,84	76,59	0,02	1,24			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	20																				
Ужин 2																					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,8	86,0	4,00	0,02	0,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008	
БАНАН	100	1,5	0,5	21,0	96,0	10,00	0,04	0,05	0,03	0,00	8,00	28,00	0,27	42,00	48,00	0,05	0,00	0,00	к/к	2008	
Итого за прием пищи:	300	2,5	0,7	40,8	182,0	14,00	0,06	0,05	0,03	0,00	22,00	42,00	8,27	44,80	48,00	0,05	0,00	0,00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	5																				
Всего за день:		113,0	108,9	454,1	3 395,2	80,57	1,74	1,78	1,52	14,47	1 188,70	1 326,80	393,78	149,14	1 498,02	107,87	0,06	1,48			

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ИЗЮМОМ	200	3,7	11,7	54,6	291,0	0,14	0,04	0,04	0,06	0,24	21,44	44,78	29,28	0,88	54,80	0,70	0,01	0,05	183	2008	
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	80	5,3	11,9	20,7	209,8	0,14	0,06	0,10	0,11	0,57	190,70	140,60	17,54	0,76	59,50	0,02	0,00	0,00	3	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,0	0,0	5,0	58,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008	
БАТОН	70	2,5	1,4	28,8	133,0	0,00	0,08	0,02	0,00	0,00	13,30	45,50	9,10	0,84	64,40	0,02	0,00	0,00	1a	2008	
Итого за прием пищи:	550	11,5	25,0	109,2	691,9	0,28	0,18	0,17	0,18	0,81	230,44	238,88	59,92	3,48	178,70	0,74	0,01	0,05			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	20																				
II Завтрак																					
АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,2	8,1	36,0	20,00	0,04	0,03	0,01	0,00	34,00	23,00	13,00	0,40	107,00	2,00	0,00	0,02	к/к	2008	
РЯЖЕНКА	200	6,0	2,0	8,4	80,0	1,00	0,04	0,00	0,00	0,00	248,00	184,00	28,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	435	2008	
ПЕЧЕНЬЕ	30	1,0	1,8	13,5	63,1	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	62	2008	
Итого за прием пищи:	330	7,9	4,0	30,0	179,1	21,00	0,08	0,03	0,01	0,00	282,00	207,00	41,00	0,40	107,00	2,00	0,00	0,02			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	5																				
Обед																					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	5,7	1,0	28,5	203,0	0,40	0,23	0,08	0,01	0,00	28,00	30,00	14,00	3,60	52,00	3,20	0,01	0,01	1	2008	
БАТОН	80	2,8	1,6	33,0	152,0	0,00	0,09	0,02	0,00	0,00	15,20	52,00	10,40	0,96	73,60	0,03	0,00	0,00	1a	2008	
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	100	2,9	3,6	5,4	71,7	1,70	0,02	0,07	0,03	0,21	117,64	83,01	15,96	1,12	74,06	5,81	0,00	0,01	31	2012	
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	14,4	18,2	28,2	311,3	9,12	0,12	0,20	0,34	2,83	44,68	156,56	34,61	1,67	218,90	37,50	0,00	0,29	87	2012	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,2	6,4	28,2	188,6	13,84	0,16	0,14	0,03	1,84	36,98	68,48	23,50	1,61	142,48	9,18	0,00	0,05	312	2011	
ШНИЦЕЛИ	120	19,7	16,6	11,7	273,4	0,14	0,11	0,16	0,04	3,70	40,11	141,55	36,06	2,67	170,99	0,53	0,01	0,05	268	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,0	0,0	5,0	58,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008	
Итого за прием пищи:	1050	49,7	47,3	140,0	1 258,1	25,19	0,73	0,67	0,45	8,58	287,61	539,60	138,53	12,61	732,03	56,25	0,02	0,41			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	35																				
Полдник																					
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,7	2,3	24,9	126,2	0,47	0,04	0,10	0,00	0,06	33,82	45,09	20,93	0,20	146,80	1,80	0,00	0,00	379	2011	
АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,2	8,1	36,0	20,00	0,04	0,03	0,01	0,00	34,00	23,00	13,00	0,40	107,00	2,00	0,00	0,02	к/к	2008	
ВАФЛИ	100	2,8	3,3	55,0	226,5	0,00	0,03	0,04	0,00	0,00	16,00	36,00	10,00	1,50	140,00	0,00	0,00	0,00	3	2008	
Итого за прием пищи:	380	6,4	5,8	88,0	388,7	20,47	0,11	0,17	0,02	0,06	83,82	104,09	43,93	2,10	393,80	3,80	0,01	0,02			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	14																				
Ужин																					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	4,6	0,8	22,8	162,4	0,32	0,18	0,06	0,00	0,00	22,40	24,00	11,20	2,88	41,60	2,56	0,00	0,01	1	2008	
КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	200	4,9	7,9	32,4	225,5	14,96	0,18	0,13	0,05	2,03	56,70	84,65	25,23	1,79	149,13	10,50	0,00	0,05	151	2012	
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	120	16,5	17,5	3,7	251,5	0,34	0,11	0,16	0,08	6,81	91,27	62,89	58,51	1,05	76,28	62,40	0,01	1,16	268	2012	
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	150	2,6	5,1	14,7	110,0	8,85	0,04	0,06	0,38	0,00	69,03	19,52	10,26	0,90	55,23	4,80	0,00	0,02	45	2011	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	180	0,1	0,1	24,3	100,0	1,44	0,01	0,01	0,00	0,00	11,84	3,56	4,31	0,71	17,31	0,72	0,00	0,00	342.1	2011	
Итого за прием пищи:	730	28,7	31,4	97,9	849,4	25,91	0,52	0,42	0,51	8,84	251,24	194,62	109,51	7,33	339,55	80,98	0,02	1,24			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	21																				
Ужин 2																					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,8	86,0	4,00	0,02	0,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008	
АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,2	8,1	36,0	20,00	0,04	0,03	0,01	0,00	34,00	23,00	13,00	0,40	107,00	2,00	0,00	0,02	к/к	2008	
БАТОН	30	1,1	0,6	12,4	57,0	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,36	27,60	0,01	0,00	0,00	1a	2008	
Итого за прием пищи:	330	3,0	1,0	40,3	179,0	24,00	0,09	0,04	0,01	0,00	53,70	56,50	24,90	3,56	134,60	2,01	0,00	0,02			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	5																				
Всего за день:		107,0	114,5	505,3	3 546,3	116,85	1,71	1,49	1,17	18,29	1 188,81	1 340,69	417,80	29,49	1 885,68	145,78	0,05	1,77			

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
ОМЛЕТ С ЗЕЛеныМ ГОРОШКОМ	150	11,3	20,4	7,5	244,4	0,94	0,07	0,29	0,17	1,83	55,07	133,51	18,21	1,59	139,35	15,08	0,02	0,03	219	2012	
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	50	3,7	7,0	12,4	126,6	0,11	0,04	0,07	0,07	0,39	141,30	100,10	12,17	0,48	37,35	0,01	0,00	0,00	3	2011	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,3	2,8	24,2	135,5	0,52	0,03	0,11	0,00	0,07	39,17	47,58	27,49	0,81	101,29	2,00	0,00	0,01	382	2011	
БАТОН	60	2,1	1,2	24,7	114,0	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00	11,40	39,00	7,80	0,72	55,20	0,02	0,00	0,00	1a	2008	
ГРУША	100	0,4	0,3	10,3	47,0	5,00	0,02	0,03	0,00	0,00	19,00	16,00	12,00	2,00	40,00	1,00	0,00	0,01	к/к	2008	
Итого за прием пищи:	560	20,8	31,7	79,1	667,5	6,56	0,23	0,52	0,25	2,29	265,94	336,19	77,67	5,59	373,19	18,11	0,02	0,05			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	20																				
II Завтрак																					
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,5	4,8	9,1	101,7	2,70	0,07	0,00	0,02	0,00	226,80	170,10	26,10	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00	434	2008	
ПЕЧЕНЬЕ	40	1,3	2,4	21,2	96,8	0,00	0,03	0,02	0,00	0,00	11,60	36,00	8,00	0,84	44,00	0,00	0,00	0,00	62	2008	
Итого за прием пищи:	220	6,8	7,2	30,3	198,5	2,70	0,10	0,02	0,02	0,00	238,40	206,10	34,10	2,64	44,00	0,00	0,00	0,00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	6																				
Обед																					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	5,7	1,0	28,5	203,0	0,40	0,23	0,08	0,01	0,00	28,00	30,00	14,00	3,60	52,00	3,20	0,01	0,01	1	2008	
САЛАТ СЕЛЬДЬ С КАРТОФЕЛЕМ	150	9,3	11,7	18,7	192,4	9,73	0,11	0,14	0,01	2,88	30,18	116,67	23,20	1,43	220,80	6,00	0,01	0,03	82	2013	
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ С МЯСОМ ПТИЦЫ	250	9,8	10,0	9,1	157,8	0,87	0,06	0,09	0,04	0,11	33,77	99,05	20,22	1,10	141,50	5,20	0,00	0,07	113	2011	
ГОЛУБЦЫ ОВОЩНЫЕ	200	6,7	15,8	41,8	300,4	10,93	0,09	0,10	0,39	0,09	112,04	66,80	36,12	1,70	99,68	8,22	0,01	0,05	167	2011	
КОТЛЕТЫ	120	17,1	18,2	10,9	271,8	0,44	0,09	0,13	0,04	3,23	29,49	113,24	28,72	2,16	139,70	0,59	0,01	0,05	268	2011	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2011	
Итого за прием пищи:	1020	48,6	56,7	128,4	1 202,8	22,37	0,58	0,53	0,48	6,31	241,94	425,76	124,06	9,99	654,89	23,21	0,03	0,21			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	35																				
Полдник																					
КЕФИР	200	6,0	0,2	8,0	62,0	2,00	0,08	0,00	0,00	0,00	252,00	196,00	30,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	435	2008	
МОРКОВНАЯ ЗАПЕКАНКА С ТВОРОГОМ	200	13,7	20,2	35,7	398,0	2,80	0,13	0,32	2,49	0,42	202,42	220,55	49,46	2,04	211,06	16,42	0,02	0,09	163	2011	
ГРУША	100	0,4	0,3	10,3	47,0	5,00	0,02	0,03	0,00	0,00	19,00	16,00	12,00	2,00	40,00	1,00	0,00	0,01	к/к	2008	
Итого за прием пищи:	500	20,1	20,7	54,0	507,0	9,80	0,23	0,35	2,49	0,42	473,42	432,55	91,46	4,04	251,06	17,42	0,02	0,10			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	15																				
Ужин																					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	4,0	0,7	20,0	142,1	0,28	0,16	0,06	0,00	0,00	19,60	21,00	9,80	2,52	36,40	2,24	0,00	0,01	1	2008	
БАТОН	60	2,1	1,2	24,7	114,0	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00	11,40	39,00	7,80	0,72	55,20	0,02	0,00	0,00	1a	2008	
ЗАПЕКАНКА КАПУСТНАЯ С ГОВЯДИНОЙ	250	22,4	10,8	19,8	265,8	12,61	0,13	0,23	0,05	3,35	128,67	131,53	36,45	2,85	208,52	8,35	0,01	0,07	32	2013	
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,0	4,6	0,3	51,5	0,00	0,02	0,12	0,06	0,89	18,82	61,82	3,86	0,81	56,35	8,05	0,01	0,02	209	2011	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,7	2,3	24,9	126,2	0,47	0,04	0,10	0,00	0,06	33,82	45,09	20,93	0,20	146,80	1,80	0,00	0,00	379	2011	
Итого за прием пищи:	600	36,2	19,5	89,7	699,6	13,36	0,41	0,53	0,11	4,30	212,31	298,44	78,85	7,10	503,26	20,46	0,03	0,10			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	20																				
Ужин 2																					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,8	86,0	4,00	0,02	0,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008	
ГРУША	100	0,4	0,3	10,3	47,0	5,00	0,02	0,03	0,00	0,00	19,00	16,00	12,00	2,00	40,00	1,00	0,00	0,01	к/к	2008	
Итого за прием пищи:	300	1,4	0,5	30,1	133,0	9,00	0,04	0,03	0,00	0,00	33,00	30,00	20,00	4,80	40,00	1,00	0,00	0,01			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	4																				
Всего за день:		133,9	136,4	411,5	3 408,3	63,80	1,59	1,98	3,36	13,32	1 465,02	1 729,04	426,14	34,16	1 866,40	80,21	0,10	0,47			

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ОВОЩАМИ	250	6,3	13,8	39,0	304,3	19,75	0,23	0,19	0,07	2,44	61,21	115,67	34,15	2,80	210,98	14,27	0,00	0,07	161	2011
ЗАКРЫТЫЙ БУТЕРБРОД С СЫРОМ	100	7,0	17,3	20,8	267,2	0,21	0,07	0,14	0,17	0,86	281,30	194,65	23,06	0,84	66,25	0,02	0,00	0,00	9	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,0	0,0	5,0	58,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20	45,00	2,00	0,01	0,01	к/к	2008
Итого за прием пищи:	650	13,7	31,5	74,6	676,5	29,96	0,33	0,35	0,24	3,30	363,51	329,32	70,21	6,84	322,23	16,29	0,02	0,08		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	19																			
II Завтрак																				
ЙОГУРТ	200	5,6	5,0	9,0	113,0	1,40	0,06	0,34	0,05	0,00	240,00	190,00	28,00	0,00	80,00	0,00	0,00	0,04	435	2008
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20	45,00	2,00	0,01	0,01	к/к	2008
Итого за прием пищи:	300	6,0	5,4	18,8	160,0	11,40	0,09	0,36	0,06	0,00	256,00	201,00	37,00	2,20	125,00	2,00	0,01	0,05		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	5																			
Обед																				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	5,7	1,0	28,5	203,0	0,40	0,23	0,08	0,01	0,00	28,00	30,00	14,00	3,60	52,00	3,20	0,01	0,01	1	2008
БАТОН	110	3,9	2,2	45,3	209,0	0,00	0,12	0,03	0,00	0,00	20,90	71,50	14,30	1,32	101,20	0,04	0,00	0,00	1a	2008
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	110	0,0	7,7	7,7	99,0	7,70	0,02	0,06	0,21	0,00	45,10	40,70	16,50	0,77	346,50	0,00	0,00	0,00	37	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ФАСОЛЬ) С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ	250	18,0	5,8	32,6	260,8	12,65	0,25	0,19	0,25	3,38	75,55	156,41	54,29	3,67	245,79	7,18	0,01	0,08	102	2011
КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	200	4,0	8,3	29,3	204,8	14,64	0,17	0,12	0,02	1,56	32,02	65,02	24,77	1,84	157,00	9,77	0,00	0,05	142	2011
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	120	17,8	6,5	9,0	186,6	1,17	0,13	0,14	0,10	7,52	102,84	63,30	68,70	1,26	118,19	70,79	0,01	1,34	255	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	200	0,2	0,2	27,0	111,1	1,60	0,01	0,01	0,00	0,00	13,16	3,96	4,79	0,79	19,24	0,80	0,00	0,00	342.1	2011
Итого за прием пищи:	1090	49,5	31,7	179,5	1 274,3	38,16	0,93	0,62	0,59	12,46	317,57	430,88	197,36	13,25	1 039,92	91,77	0,03	1,50		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	36																			
Полдник																				
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,8	86,0	4,00	0,02	0,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
БУЛОЧКА С СОСИСКОЙ	100	11,2	14,5	31,0	329,4	0,10	0,19	0,15	0,03	0,25	23,90	39,00	34,74	1,12	42,73	1,94	0,00	0,00	56 A	2012
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20	45,00	2,00	0,01	0,01	к/к	2008
Итого за прием пищи:	400	12,6	15,1	60,6	462,4	14,10	0,24	0,17	0,04	0,25	53,90	64,00	51,74	6,12	87,73	3,94	0,01	0,01		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	14																			
Ужин																				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	4,6	0,8	22,8	162,4	0,32	0,18	0,06	0,00	0,00	22,40	24,00	11,20	2,88	41,60	2,56	0,00	0,01	1	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	220	4,4	6,2	29,6	193,9	14,56	0,17	0,14	0,03	1,92	37,63	71,46	24,43	1,69	149,08	9,63	0,00	0,05	312	2011
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ	120	14,4	11,0	10,3	224,6	18,89	0,09	0,00	0,07	0,00	54,94	161,39	29,19	3,43	0,00	0,00	0,00	0,00	276	2008
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	200	0,2	0,2	37,0	140,6	2,00	0,01	0,01	0,00	0,00	21,66	16,73	5,98	0,99	26,24	1,00	0,00	0,00	352	2011
Итого за прием пищи:	620	23,6	18,3	99,7	721,5	35,77	0,45	0,22	0,11	1,92	136,63	273,57	70,79	8,99	216,92	13,19	0,01	0,07		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	21																			
Ужин 2																				
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,7	5,1	9,4	106,4	1,10	0,05	0,22	0,00	0,15	62,77	50,64	23,63	0,03	84,40	4,22	0,00	0,01	385	2011
ПЕЧЕНЬЕ	30	1,0	1,8	15,9	72,6	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	8,70	27,00	6,00	0,63	33,00	0,00	0,00	0,00	62	2008
Итого за прием пищи:	230	6,7	6,9	25,3	179,0	1,10	0,08	0,24	0,01	0,15	71,47	77,64	29,63	0,66	117,40	4,22	0,00	0,01		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	5																			
Всего за день:		112,1	108,9	458,5	3 473,8	130,49	2,11	1,96	1,04	18,08	1 199,08	1 376,41	456,74	38,07	1 909,19	131,41	0,08	1,71		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ, 12-18 лет

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	1 660,1	1 718,3	6 531,4	49 992,5	1 126,30	22,26	25,76	14,56	161,56	19 273,94	19 271,56	4 846,94	290,36	19 281,08	1 537,54	0,84	63,98
Среднее значение за период	119,0	124,9	473,2	3 568,3	80,45	1,59	1,84	1,04	11,54	1 376,71	1 376,54	346,21	20,74	1 377,22	109,82	0,06	4,57
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,3	30,9	55,8														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ККАЛ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин	Ужин 2
12-18 лет	732	185	1263	520	676	192