

1-5 кл.

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	І, мкг	Ғ, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	60	1.1	5.2	4.5	69.3	0.01	1.68	0.09	0.00	0.00	0.03	22.14	8.10	19.98	0.38	189.00	0.00	0.00	0.00	73	2011
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	21.1	36.7	5.8	437.5	0.08	0.12	0.39	3.46	3.59	0.58	188.52	27.02	316.33	3.11	354.91	29.30	0.07	0.04	214	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00		2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.2	0.0	15.5	63.6	0.00	0.82	0.00	0.00	0.00	0.01	6.50	4.49	8.39	0.78	33.25	0.00	0.00	0.00	377	2011
Итого за прием пищи:	500	25.5	42.1	45.9	665.1	0.16	2.62	0.48	4.25	3.59	0.63	226.36	52.81	378.30	5.07	628.76	29.30	0.07	0.04		
Обед																					
ТОМАТЫ В СОБСТВЕННОМ СОКУ	60	0.7	0.0	1.6	9.2	0.03	6.60	0.00	0.00	0.00	0.02	9.24	13.20	17.16	0.66	191.40	0.00	0.00	0.00		2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	8.0	10.8	7.5	159.9	0.06	10.32	0.21	0.33	0.06	0.09	40.33	22.11	88.81	1.23	349.80	5.34	0.06	0.00	88	2011
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	19.6	24.9	17.3	371.9	0.16	0.61	0.08	5.13	0.33	0.18	69.71	32.97	203.13	1.26	360.27	41.16	0.31	0.03	239	2008
РИС ОТВАРНОЙ	150	3.7	6.0	38.5	222.1	0.03	0.00	0.03	0.39	0.10	0.02	14.93	22.03	67.39	0.52	54.81	0.75	0.02	0.01	325	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008
СОК	200	1.0	0.2	19.8	86.0	0.02	4.00	0.00	0.20	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	790	38.7	42.5	121.7	1 025.4	0.43	21.53	0.32	7.71	0.49	0.36	164.60	119.11	458.89	8.88	1 062.28	49.49	0.40	0.04		
Полдник																					
БУЛОЧКА С ИЗЮМОМ	100	7.4	5.1	52.1	285.2	0.12	0.00	0.00	4.00	0.00	0.05	18.90	28.80	77.40	1.80	132.00	3.00	0.00	0.00	0	2024
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	20.2	86.0	0.02	4.00	0.00	0.00	0.00	0.02	14.00	8.00	14.00	2.80	240.00	2.00	0.00	0.00	442	2008
АПЕЛЬСИН(САЛАТ)	80	0.7	0.2	6.3	33.4	0.02	19.20	0.01	0.18	0.00	0.02	24.48	9.36	16.56	0.22	157.60	1.60	0.01	0.00	43	2011
Итого за прием пищи:	380	9.1	5.5	78.6	404.5	0.16	23.20	0.01	4.18	0.00	0.09	57.38	46.16	107.96	4.82	529.60	6.60	0.01	0.00		
Всего за день:		73.3	90.1	246.1	2 095.1	0.75	47.35	0.81	16.14	4.08	1.09	448.34	218.09	945.15	18.76	2 220.64	85.39	0.49	0.08		

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
Завтрак																					
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	210	5.9	10.9	38.9	277.4	0.03	0.00	0.04	0.94	0.14	0.01	8.76	4.31	21.54	0.27	39.35	0.00	0.00	0.00	189	2008
БАТОН С СЫРОМ МАСЛОМ	90	10.8	17.1	24.6	297.5	0.09	0.08	0.10	0.31	0.15	0.10	236.92	25.40	166.02	1.26	95.90	1.80	0.01	0.00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.0	14.9	60.5	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.01	4.73	3.96	7.42	0.74	25.25	0.00	0.00	0.00	430	2008
Итого за прием пищи:	500	16.9	28.0	78.5	635.3	0.11	0.12	0.14	1.25	0.29	0.12	250.41	33.67	194.97	2.26	160.50	1.80	0.01	0.00		
Обед																					
КУКУРУЗА КОНС.	60	1.8	1.1	3.8	32.0	0.05	2.40	0.01	0.75	0.02	0.03	10.92	11.34	33.66	0.38	59.58	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	10.2	20.9	16.0	293.5	0.28	7.19	0.17	1.05	0.04	0.12	21.97	33.45	133.59	1.77	666.48	9.02	0.06	0.00	97	2008
ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ	250	19.6	22.6	52.1	490.9	0.09	2.15	0.32	5.15	0.00	0.12	38.40	52.11	221.59	2.77	443.84	8.41	0.08	0.01	265	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	27.0	111.1	0.01	1.60	0.00	0.25	0.00	0.01	6.19	2.88	3.96	0.79	111.92	0.80	0.00	0.00	394	2008
Итого за прием пищи:	790	37.4	45.4	135.9	1 103.9	0.56	13.35	0.50	8.87	0.06	0.33	93.88	120.57	461.20	8.12	1 387.82	20.47	0.15	0.01		
Полдник																					
СЛОЙКА С САХАРОМ 310 РУБ.	100	7.2	9.6	52.2	325.0	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	0	2024
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.0	14.9	60.5	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.01	4.73	3.96	7.42	0.74	25.25	0.00	0.00	0.00	430	2008
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (САЛАТ)	80	0.3	0.3	7.8	37.6	0.02	8.00	0.00	0.50	0.00	0.02	12.80	6.40	8.80	1.76	222.40	1.60	0.01	0.00		2008
Итого за прием пищи:	380	7.7	9.9	75.0	423.0	0.02	8.04	0.00	0.50	0.00	0.02	17.53	10.36	16.22	2.50	247.65	1.60	0.01	0.00		
Всего за день:		62.0	83.4	289.4	2 162.2	0.70	21.51	0.65	10.62	0.35	0.48	361.82	164.60	672.39	12.88	1 795.97	23.87	0.17	0.02		

3 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		
Завтрак																					
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИ КОНС.	60	1.8	3.2	3.8	50.9	0.05	2.40	0.02	0.80	0.06	0.03	11.19	11.34	34.06	0.38	59.97	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.5	4.8	34.9	204.9	0.07	0.00	0.02	1.19	0.08	0.02	22.83	8.16	43.49	1.03	63.86	0.77	0.01	0.01	331	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	16.8	29.1	16.6	395.7	0.07	0.61	0.10	3.43	0.15	0.15	60.71	22.83	162.31	1.74	226.38	5.03	0.10	0.02	294	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00		2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1.5	0.5	16.9	77.5	0.01	0.06	0.00	0.00	0.00	0.06	56.07	6.30	43.20	0.05	73.45	0.00	0.00	0.00	379	2011
Итого за прием пищи:	550	28.6	37.9	92.4	823.7	0.26	3.07	0.14	6.21	0.29	0.27	160.00	61.83	316.65	4.00	475.28	5.80	0.11	0.03		
Обед																					
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	1.1	4.7	7.1	75.7	0.02	3.42	0.02	2.17	0.00	0.03	25.83	13.64	28.53	0.85	206.47	4.07	0.01	0.00	56	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ	200	8.0	8.1	13.1	158.1	0.08	5.29	0.28	0.34	0.05	0.09	24.36	24.78	95.98	1.18	442.45	5.09	0.07	0.00	97	2008
КАЛЬМАРЫ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	75/0/25	27.8	11.0	6.6	237.2	0.22	1.96	0.05	0.16	0.08	0.14	75.06	129.13	364.12	1.78	498.09	1.98	0.01	0.06	559	1981
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	160	3.4	5.2	22.8	152.3	0.13	10.97	0.03	0.26	0.08	0.11	45.52	31.72	94.51	1.30	813.78	6.84	0.04	0.00	335	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.7	0.3	28.7	132.5	0.01	80.00	0.16	0.00	0.00	0.05	11.16	3.06	3.06	0.54	10.60	0.00	0.00	0.00	441	2008
Итого за прием пищи:	800	46.6	30.0	115.3	932.2	0.60	101.64	0.55	4.59	0.20	0.47	198.34	223.12	654.60	8.06	2 077.38	20.22	0.13	0.07		
Полдник																					
КОРЖ МОЛОЧНЫЙ	75	3.7	5.9	45.5	197.0	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	11.48	2.03	33.75	0.68	43.50	0.00	0.00	0.00	496	2011
ЙОГУРТ	200	10.0	6.4	17.0	174.0	0.06	1.20	0.05	0.00	0.00	0.30	238.00	28.00	192.00	0.20	280.00	18.00	0.04	0.00		2008
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ САЛАТ	80	0.3	0.3	7.8	37.6	0.02	8.00	0.00	0.50	0.00	0.02	12.80	6.40	8.80	1.76	222.40	1.60	0.01	0.00		2008
Итого за прием пищи:	355	14.0	12.6	70.4	408.6	0.14	9.20	0.06	0.50	0.00	0.34	262.28	36.43	234.55	2.64	545.90	19.60	0.05	0.00		
Всего за день:		89.3	80.4	278.1	2 164.5	1.00	113.91	0.75	11.31	0.49	1.08	620.62	321.37	1 205.80	14.70	3 098.56	45.61	0.29	0.10		

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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	220	7.1	10.4	37.2	271.2	0.13	0.00	0.04	1.26	0.13	0.02	14.35	31.20	88.98	1.16	89.07	1.87	0.01	0.00	184	2008
БУТЕРБРОД МАСЛОМ С СЫРОМ	40/10/30	10.2	17.5	20.2	280.1	0.08	0.21	0.17	1.10	0.15	0.12	277.74	23.83	187.40	1.12	79.83	0.00	0.02	-0.01	3	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0.2	0.0	14.6	60.8	0.00	1.13	0.00	0.00	0.00	0.01	7.17	4.69	8.77	0.80	36.32	0.00	0.00	0.00	431	2008
Итого за прием пищи:	500	17.5	27.9	72.0	612.0	0.21	1.34	0.21	2.36	0.28	0.15	299.26	59.73	285.14	3.09	205.22	1.87	0.03	0.01		
Обед																					
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	1.0	3.1	4.9	52.6	0.01	15.18	0.00	1.27	0.00	0.01	25.25	8.62	18.61	0.35	156.39	1.64	0.01	0.00	47	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	10.9	9.1	15.0	185.9	0.15	3.96	0.19	1.76	0.06	0.09	33.07	29.67	110.32	1.87	457.64	4.86	0.06	0.00	99	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	8.4	6.2	37.9	240.3	0.22	0.00	0.02	4.65	0.08	0.12	17.77	123.24	184.95	4.35	260.43	2.25	0.01	0.00	181	2008
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	75	22.5	25.7	5.5	343.6	0.07	2.77	0.04	3.98	0.00	0.15	19.26	28.80	196.61	3.00	521.62	10.11	0.06	0.00	259	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖЕ-МОРОЖЕННЫХ ЯГОД	200	0.0	0.0	26.2	104.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.60	0.08	6.24	0.00	1.95	0.00	0.00	0.00	350	2011
Итого за прием пищи:	770	48.4	44.7	126.5	1 103.5	0.59	21.91	0.25	13.32	0.14	0.42	115.34	211.21	585.13	11.97	1 504.03	21.10	0.15	0.01		
Полдник																					
КЕКС ТВОРОЖНЫЙ С ИЗЮМОМ	75	5.8	16.7	32.0	280.8	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		2024
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	200	0.2	0.2	27.0	111.1	0.01	1.60	0.00	0.25	0.00	0.01	6.19	2.88	3.96	0.79	111.92	0.80	0.00	0.00	394	2008
БАНАН САЛАТ	80	1.2	0.4	16.8	76.8	0.03	8.00	0.02	0.00	0.00	0.04	6.40	33.60	22.40	0.48	278.40	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	355	7.2	17.3	75.8	468.7	0.04	9.60	0.02	0.25	0.00	0.05	12.59	36.48	26.36	1.27	390.32	0.80	0.00	0.00		
Всего за день:		73.1	89.8	274.3	2 184.2	0.84	32.85	0.48	15.93	0.41	0.62	427.19	307.41	896.63	16.32	2 099.57	23.77	0.18	0.02		

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		
Завтрак																					
ВАРЕНИКИ (ПОЛУФАБРИКАТ)	210	21.9	13.7	59.8	450.6	0.45	0.00	0.05	0.23	0.16	0.10	37.07	34.43	142.53	1.76	282.18	0.00	0.00	0.00	229	2011
КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	3.1	3.4	23.6	138.1	0.02	0.15	0.01	0.09	0.02	0.10	101.52	17.99	78.37	0.46	168.97	2.66	0.01	0.00	433	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00		2008
БАНАН(САЛАТ)	100	1.5	0.5	21.0	96.0	0.04	10.00	0.03	0.00	0.00	0.05	8.00	42.00	28.00	0.60	348.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	550	29.6	17.9	124.5	779.5	0.58	10.15	0.08	1.10	0.18	0.28	155.79	107.61	282.49	3.62	850.75	2.66	0.02	0.00		
Обед																					
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ	60	3.9	6.0	4.2	86.3	0.03	2.68	0.15	1.34	0.00	0.04	27.77	22.55	64.17	0.72	152.97	1.78	0.08	0.01	52	2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200	8.1	10.7	10.5	172.1	0.06	7.30	0.22	0.39	0.06	0.09	46.55	25.51	93.95	1.47	387.01	6.82	0.06	0.00	76	2008
РАГУ ИЗ КУРИНАЯ ГРУДКА ФИЛЕ	250	21.0	24.5	20.7	387.6	0.17	11.14	0.57	3.09	0.00	0.22	60.51	51.93	232.26	3.04	899.88	13.40	0.16	0.02	289	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	23.2	92.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.43	0.00	0.00	0.00	0.72	0.00	0.00	0.00	402	2008
Итого за прием пищи:	790	38.7	41.8	95.7	915.1	0.39	21.13	0.94	6.48	0.06	0.41	151.68	120.78	458.77	7.64	1546.58	24.24	0.31	0.03		
Полдник																					
КЕКС СТОЛИЧНЫЙ	75	5.9	0.7	42.2	229.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	2024
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6.1	2.0	9.8	81.9	0.03	0.25	0.00	0.00	0.00	0.23	235.48	26.59	182.30	0.19	308.06	0.00	0.01	0.00	385	2011
ЯБЛОКО САЛАТ	80	0.3	0.3	7.8	37.6	0.02	8.00	0.00	0.50	0.00	0.02	12.80	6.40	8.80	1.76	222.40	1.60	0.01	0.00		2008
Итого за прием пищи:	355	12.4	3.1	59.9	348.6	0.06	8.25	0.00	0.50	0.00	0.25	248.28	32.99	191.10	1.95	530.46	1.60	0.01	0.00		
Всего за день:		80.6	62.8	280.0	2 043.2	1.02	39.53	1.03	8.09	0.24	0.93	555.73	261.38	932.37	13.21	2 927.79	28.50	0.34	0.03		

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		
Завтрак																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	4.2	2.2	15.4	97.7	0.03	0.11	0.01	0.33	0.02	0.11	107.04	13.65	90.06	0.37	149.47	0.22	0.01	0.00	112	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.0	14.9	60.5	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.01	4.73	3.96	7.42	0.74	25.25	0.00	0.00	0.00	430	2008
БУЛОЧКА ОКТЯБРЕНОК	80	5.9	4.1	41.7	228.1	0.10	0.00	0.00	3.20	0.00	0.04	15.12	23.04	61.92	1.44	105.60	2.40	0.00	0.00	0	2024
Итого за прием пищи:	500	13.3	6.5	92.1	481.0	0.19	0.15	0.01	4.32	0.02	0.17	136.09	53.85	192.99	3.35	331.92	2.62	0.01	0.01		
Обед																					
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	1.2	3.7	5.7	62.0	0.04	6.19	0.18	1.74	0.00	0.03	23.86	14.30	32.96	0.64	199.68	2.58	0.01	0.00	51	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	10.2	5.1	14.9	146.4	0.13	6.29	0.18	1.08	0.06	0.11	29.45	31.44	127.67	1.18	560.60	24.71	0.17	0.02	106	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3.8	4.5	16.1	122.3	0.06	32.94	0.12	0.34	0.08	0.08	100.44	32.23	65.02	2.01	419.13	6.33	0.02	0.00	346	2008
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	100	16.4	24.1	16.2	347.6	0.06	0.45	0.03	3.66	0.09	0.10	28.56	21.96	146.29	2.37	309.51	6.30	0.04	0.00	282	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ КОНСЕРВИРОВАННЫХ	200	0.4	0.0	27.7	112.3	0.01	1.17	0.03	0.00	0.00	0.02	8.12	3.94	11.83	0.00	133.98	0.00	0.00	0.00	347	2011
Итого за прием пищи:	790	37.7	38.0	117.7	966.8	0.43	47.04	0.53	8.48	0.23	0.39	206.83	124.67	452.17	8.60	1728.91	42.17	0.26	0.02		
Полдник																					
СЛОЙКА С САХАРОМ	100	7.2	9.6	52.2	325.0	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		2024
КЕФИР	200	5.8	5.0	8.0	106.0	0.08	1.40	0.05	0.14	0.00	0.34	240.00	28.00	190.00	0.20	292.00	18.00	0.04	0.00	401	2011
БАНАН САЛАТ	80	1.2	0.4	16.8	76.8	0.03	8.00	0.02	0.00	0.00	0.04	6.40	33.60	22.40	0.48	278.40	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	380	14.2	15.0	77.0	507.8	0.11	9.40	0.07	0.14	0.00	0.38	246.40	61.60	212.40	0.68	570.40	18.00	0.04	0.00		
Всего за день:		65.1	59.5	286.8	1 955.6	0.73	56.59	0.61	12.94	0.26	0.94	589.32	240.12	857.56	12.63	2 631.23	62.79	0.31	0.03		

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	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	120	16.2	22.4	32.1	397.2	0.07	0.19	0.13	0.89	0.18	0.27	144.71	27.14	220.79	1.07	239.67	1.62	0.03	0.03	234	2011
СОУС СМЕТАННЫЙ №330	50	0.7	3.1	3.7	45.7	0.01	0.02	0.02	0.00	0.00	0.01	11.21	1.45	9.28	0.08	17.21	1.18	0.00	0.00	330	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3.1	1.0	19.6	99.3	0.02	0.16	0.00	0.00	0.00	0.12	116.33	16.56	93.82	0.83	171.25	0.00	0.00	0.00	378	2011
БАТОН	30	2.4	0.3	14.7	71.4	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	6.90	10.20	26.70	0.60	40.80	1.08	0.00	0.00	0	2024
АПЕЛЬСИН (САЛАТ)	100	0.9	0.2	8.1	43.0	0.04	60.00	0.01	0.22	0.00	0.03	34.00	13.00	23.00	0.30	197.00	2.00	0.02	0.00		2008
Итого за прием пищи:	500	23.3	26.9	78.2	656.6	0.18	60.37	0.16	1.11	0.18	0.45	313.15	68.35	373.58	2.88	665.92	5.88	0.06	0.03		
Обед																					
ИКРА МОРКОВНАЯ	60	1.0	4.7	5.7	70.6	0.03	2.51	0.92	2.39	0.00	0.04	26.47	19.79	32.27	0.65	166.37	3.16	0.03	0.00	54	2011
ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	7.9	11.4	6.1	160.7	0.06	7.53	0.19	1.89	0.00	0.08	39.46	21.28	86.10	1.04	371.91	5.14	0.06	0.00	92	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	160/5	3.4	5.2	22.8	152.1	0.13	10.97	0.03	0.26	0.08	0.11	40.00	31.36	93.06	1.26	812.91	6.84	0.04	0.00	335	2008
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	100	21.4	26.1	8.1	377.8	0.25	15.76	7.31	7.11	0.19	1.79	16.23	21.99	309.26	6.85	361.87	7.65	0.22	0.04	290	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ(ГРУША)	200	0.2	0.1	27.2	111.1	0.01	0.80	0.00	0.14	0.00	0.01	7.27	4.32	5.76	0.72	62.72	0.40	0.00	0.00	342	2011
Итого за прием пищи:	805	39.6	48.2	107.0	1 048.6	0.60	37.58	8.44	13.46	0.27	2.08	145.83	119.55	594.86	12.93	1 881.78	25.43	0.35	0.04		
Полдник																					
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	75	13.9	10.1	8.7	181.5	0.05	0.00	0.08	1.95	0.00	0.00	118.50	17.25	167.25	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	219	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.0	14.9	60.5	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.01	4.73	3.96	7.42	0.74	25.25	0.00	0.00	0.00	430	2008
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ САЛАТ	80	0.3	0.3	7.8	37.6	0.02	8.00	0.00	0.50	0.00	0.02	12.80	6.40	8.80	1.76	222.40	1.60	0.01	0.00		2008
Итого за прием пищи:	355	14.4	10.5	31.5	279.6	0.07	8.04	0.08	2.45	0.00	0.02	136.03	27.61	183.47	3.10	247.65	1.60	0.01	0.00		
Всего за день:		77.3	85.5	216.7	1 984.8	0.86	105.99	8.69	17.02	0.45	2.56	595.00	215.50	1 151.91	18.90	2 795.35	32.91	0.41	0.07		

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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																							
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	150	3.8	4.8	22.4	147.8	0.02	0.09	0.02	0.21	0.07	0.09	89.09	18.66	93.92	0.27	134.84	0.31	0.01	0.00	182 стр171	2011		
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЫРОМ	80	10.2	17.5	19.7	279.2	0.08	0.21	0.17	0.31	0.15	0.12	274.40	24.10	187.50	1.12	82.30	1.44	0.01	0.01	3	2011		
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5.0	4.5	0.3	61.3	0.02	0.00	0.08	0.81	0.89	0.12	18.82	3.86	61.82	0.81	56.35	8.05	0.02	0.01	209 стр183-184	2011		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00		2008		
КАКАО С МОЛОКОМ Ц.	200	3.4	1.3	24.2	121.8	0.02	0.12	0.00	0.00	0.00	0.11	114.26	20.25	98.19	0.49	176.78	0.00	0.00	0.00	382 стр272	2011		
Итого за прием пищи:	510	25.4	28.3	86.7	704.8	0.20	0.42	0.27	2.10	1.11	0.48	505.77	80.07	475.04	3.48	501.87	9.80	0.05	0.02				
Обед																							
САЛАТ "НЕСВИЖСКИЙ" С СЕЛЬДЬЮ	60	2.7	13.8	3.1	148.1	0.02	1.42	0.18	5.13	0.00	0.03	22.87	16.11	43.59	0.54	115.23	1.82	0.06	0.00	63	2004		
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	200	8.9	12.9	17.0	221.0	0.08	11.04	0.34	0.53	0.10	0.12	54.64	34.92	114.11	1.94	538.69	9.49	0.07	0.00	82 стр114	2011		
РАГУ ИЗ СВИНИНЫ	250	17.7	46.0	21.7	573.0	0.47	10.46	0.50	5.41	0.00	0.19	42.56	55.26	218.02	2.94	1 004.01	14.24	0.10	0.00	263	2011		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00		2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008		
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	200	1.0	0.0	27.1	114.2	0.01	0.25	0.09	0.00	0.00	0.03	25.33	15.23	24.29	0.62	273.42	0.50	0.01	0.00	440	2008		
Итого за прием пищи:	790	35.9	73.4	106.0	1 232.7	0.72	23.17	1.11	12.73	0.10	0.43	161.79	142.31	468.40	8.45	2 037.35	28.28	0.25	0.01				
Полдник																							
ЙОГУРТ	200	10.0	6.4	17.0	174.0	0.06	1.20	0.05	0.00	0.00	0.30	238.00	28.00	192.00	0.20	280.00	18.00	0.04	0.00		2008		
ВАФЛИ	50	1.4	1.7	38.7	177.0	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	8.00	5.00	18.00	0.75	70.00	0.00	0.00	0.00	0	2024		
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ САЛАТ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.03	10.00	0.01	0.63	0.00	0.02	16.00	8.00	11.00	2.20	278.00	2.00	0.01	0.00		2008		
Итого за прием пищи:	350	11.8	8.5	65.5	398.0	0.11	11.20	0.06	0.63	0.00	0.34	262.00	41.00	221.00	3.15	628.00	20.00	0.05	0.00				
Всего за день:		73.1	110.2	258.2	2 335.5	1.02	34.79	1.44	15.46	1.21	1.24	929.56	263.38	1 164.44	15.08	3 167.22	58.08	0.35	0.03				

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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	22.6	31.7	24.4	476.7	0.07	0.29	0.18	1.09	0.19	0.39	204.77	32.24	300.85	0.94	189.23	1.63	0.05	0.04	224	2008
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	50	4.0	4.7	30.7	181.7	0.02	0.23	0.02	0.13	0.03	0.15	149.00	15.53	100.04	0.09	208.42	4.00	0.02	0.00	221	2008
БАТОН	50	4.0	0.5	24.6	119.0	0.08	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	11.50	17.00	44.50	1.00	68.00	1.80	0.00	0.00	0	2024
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0.2	0.0	13.5	55.4	0.00	0.72	0.00	0.00	0.00	0.01	5.80	4.03	7.53	0.70	29.73	0.00	0.00	0.00	431	2008
БАНАН САЛАТ	100	1.5	0.5	21.0	96.0	0.04	10.00	0.03	0.00	0.00	0.05	8.00	42.00	28.00	0.60	348.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	550	32.3	37.4	114.2	928.8	0.21	11.24	0.23	1.22	0.22	0.63	379.07	110.80	480.91	3.33	843.38	7.43	0.06	0.04		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	0.5	3.0	1.5	35.9	0.01	1.34	0.00	1.28	0.00	0.01	12.60	7.27	15.30	0.34	84.45	0.27	0.00	0.00	21	2011
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	8.3	10.9	13.4	186.0	0.09	5.66	0.20	0.46	0.06	0.10	31.25	25.52	107.85	1.27	479.32	5.64	0.07	0.00	91	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8.5	6.2	38.3	242.4	0.22	0.00	0.02	4.70	0.08	0.12	17.90	124.50	186.83	4.39	263.09	2.28	0.01	0.00	323	2008
ТЕФТЕЛИ (1-Й ВАРИАНТ)	100	17.4	26.9	19.4	390.1	0.08	2.11	0.06	6.10	0.00	0.14	53.78	28.65	177.61	2.56	416.94	8.07	0.05	0.00	278	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	20.2	86.0	0.02	4.00	0.00	0.00	0.00	0.02	14.00	8.00	14.00	2.80	240.00	2.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	790	41.4	47.8	129.8	1 116.8	0.56	13.11	0.29	14.20	0.14	0.44	145.92	214.74	570.00	13.77	1 589.80	20.50	0.14	0.01		
Полдник																					
СЛОЙКА С САХАРОМ 310 РУБ.	100	7.2	9.6	52.2	325.0	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	0	2024
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	200	0.2	0.2	27.0	111.1	0.01	1.60	0.00	0.25	0.00	0.01	6.19	2.88	3.96	0.79	111.92	0.80	0.00	0.00	394	2008
ГРУША САЛАТ	80	0.3	0.2	8.2	37.6	0.02	4.00	0.00	0.29	0.00	0.02	15.20	9.60	12.80	1.60	124.00	0.80	0.01	0.00		2008
Итого за прием пищи:	380	7.7	10.0	87.5	473.7	0.03	5.60	0.00	0.54	0.00	0.03	21.39	12.48	16.76	2.39	235.92	1.60	0.01	0.00		
Всего за день:		81.4	95.2	331.4	2 519.3	0.79	29.95	0.52	15.96	0.35	1.10	546.38	338.03	1 067.67	19.50	2 669.10	29.53	0.21	0.05		

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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КУКУРУЗА КОНС.	60	2.1	1.1	4.4	35.9	0.06	2.80	0.01	0.87	0.02	0.03	12.74	13.25	39.30	0.44	69.58	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	150	3.1	2.9	13.3	92.3	0.08	9.71	0.67	0.51	0.05	0.09	68.24	29.15	75.42	1.07	358.74	4.24	0.03	0.00	326	2011
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	19.2	17.0	9.9	269.2	0.15	1.06	0.03	4.54	0.09	0.15	52.11	29.84	193.04	1.04	358.18	44.77	0.34	0.04	235	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.0	14.9	60.5	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.01	4.73	3.96	7.42	0.74	25.25	0.00	0.00	0.00	430	2008
Итого за прием пищи:	550	27.7	21.2	62.6	552.6	0.36	13.62	0.71	6.70	0.16	0.30	147.01	89.40	348.78	4.09	863.35	49.01	0.38	0.04		
Обед																					
САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ С МОРСКОЙ КАПУСТОЙ	60	0.9	6.1	5.8	82.4	0.04	9.51	0.00	2.57	0.00	0.03	10.34	11.98	25.66	0.67	225.60	2.00	0.05	0.00	64	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	10.9	9.1	15.0	185.9	0.15	3.96	0.19	1.76	0.06	0.09	33.07	29.67	110.32	1.87	457.64	4.86	0.06	0.00	99	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	24.4	27.6	22.0	434.3	0.17	11.89	0.03	4.70	0.00	0.21	36.57	52.40	257.01	4.05	1 174.51	15.78	0.09	0.00	259	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	23.2	92.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.43	0.00	0.00	0.00	0.72	0.00	0.00	0.00	402	2008
Итого за прием пищи:	790	41.9	43.4	103.0	971.7	0.50	25.36	0.23	10.68	0.06	0.38	96.80	114.86	461.39	8.99	1 964.48	24.88	0.21	0.00		
Полдник																					
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6.1	2.0	9.8	81.9	0.03	0.25	0.00	0.00	0.00	0.23	235.48	26.59	182.30	0.19	308.06	0.00	0.01	0.00	385	2011
КЕКС ТВОРОЖНЫЙ С ИЗЮМОМ (ПОКУПНОЙ)	75	5.8	16.7	32.0	280.8	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	0	2024
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ САЛАТ	80	0.3	0.3	7.8	37.6	0.02	8.00	0.00	0.50	0.00	0.02	12.80	6.40	8.80	1.76	222.40	1.60	0.01	0.00		2008
Итого за прием пищи:	355	12.3	19.1	49.7	400.3	0.06	8.25	0.00	0.50	0.00	0.25	248.28	32.99	191.10	1.95	530.46	1.60	0.01	0.00		
Всего за день:		81.8	83.8	215.3	1 924.6	0.91	47.23	0.94	17.88	0.22	0.93	492.08	237.24	1 001.27	15.03	3 358.28	75.49	0.60	0.04		

11 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	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	6.4	9.5	24.4	209.6	0.09	0.00	0.03	2.05	0.10	0.05	8.58	51.64	78.29	1.83	109.91	0.94	0.01	0.00	184	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ МАСЛОМ	40/30/10	10.4	17.8	20.2	284.0	0.08	0.22	0.18	1.10	0.15	0.12	287.25	24.21	192.80	1.13	80.78	0.00	0.02	0.01	3	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3.1	3.1	19.5	118.7	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.01	4.73	3.96	7.42	0.74	25.25	0.00	0.00	0.00	378	2011
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (САЛАТ)	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.03	10.00	0.01	0.63	0.00	0.02	16.00	8.00	11.00	2.20	278.00	2.00	0.01	0.00		2008
Итого за прием пищи:	530	20.3	30.8	73.9	659.3	0.20	10.26	0.21	3.78	0.25	0.21	316.55	87.81	289.51	5.91	493.94	2.94	0.03	0.01		
Обед																					
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	60	0.7	3.0	6.3	55.7	0.01	6.16	0.19	1.43	0.00	0.02	21.47	8.75	15.00	0.66	114.60	1.67	0.01	0.00	41	2008
СУП С МАКАРОНАМИ	200	7.9	8.9	10.0	151.6	0.05	0.77	0.19	0.53	0.06	0.06	18.26	11.91	70.31	0.83	129.43	2.23	0.05	0.00	105	2008
РИС ОТВАРНОЙ, МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	150	3.7	6.2	38.8	225.9	0.03	0.00	0.03	0.40	0.11	0.02	9.36	21.90	66.89	0.48	55.20	0.76	0.02	0.01	325	2008
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	20.0	6.0	4.1	151.3	0.13	2.93	0.39	2.66	0.00	0.14	59.10	73.53	289.81	1.38	666.35	188.17	0.79	0.02	229	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ КОНСЕРВИРОВАННЫХ	200	0.4	0.0	27.7	112.3	0.01	1.17	0.03	0.00	0.00	0.02	8.12	3.94	11.83	0.00	133.98	0.00	0.00	0.00	347	2011
Итого за прием пищи:	790	38.4	24.6	123.9	873.2	0.36	11.04	0.83	6.68	0.17	0.32	132.71	140.83	522.23	5.75	1 205.56	195.06	0.88	0.03		
Полдник																					
БУЛОЧКА С ИЗЮМОМ	100	7.4	5.1	52.1	285.2	0.12	0.00	0.00	4.00	0.00	0.05	18.90	28.80	77.40	1.80	132.00	3.00	0.00	0.00	437	2011
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	20.2	86.0	0.02	4.00	0.00	0.00	0.00	0.02	14.00	8.00	14.00	2.80	240.00	2.00	0.00	0.00	442	2008
АПЕЛЬСИН (САЛАТ)	80	0.7	0.2	6.5	34.4	0.03	48.00	0.01	0.18	0.00	0.02	27.20	10.40	18.40	0.24	157.60	1.60	0.02	0.00		2008
Итого за прием пищи:	380	9.1	5.5	78.8	405.6	0.17	52.00	0.01	4.18	0.00	0.10	60.10	47.20	109.80	4.84	529.60	6.60	0.02	0.00		
Всего за день:		67.8	61.0	276.5	1 938.1	0.73	73.30	1.05	14.64	0.42	0.62	509.36	275.84	921.54	16.50	2 229.10	204.60	0.93	0.04		

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	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНС.	60	1.8	2.5	3.8	45.0	0.05	2.40	0.01	0.79	0.05	0.03	11.11	11.34	33.94	0.38	59.85	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	20.9	37.6	5.8	444.8	0.08	0.12	0.39	3.47	3.58	0.58	188.09	26.91	314.67	3.08	353.40	29.06	0.07	0.04	214	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00		2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	2.9	3.3	21.7	127.3	0.02	0.16	0.01	0.09	0.02	0.11	104.38	10.88	70.08	0.06	146.00	2.80	0.01	0.00	380	2011
Итого за прием пищи:	500	28.7	43.7	51.4	711.9	0.21	2.68	0.42	5.13	3.64	0.73	312.77	62.33	452.28	4.33	610.85	31.86	0.08	0.04		
Обед																					
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	1.6	4.3	5.8	68.1	0.05	3.80	0.37	1.85	0.11	0.05	14.94	13.47	35.36	0.55	192.19	2.97	0.02	0.00	40	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	9.4	4.5	15.4	139.6	0.12	6.46	0.16	0.92	0.04	0.11	28.80	30.75	121.42	1.15	560.70	22.96	0.17	0.02	106	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.6	4.7	35.9	208.4	0.07	0.00	0.02	1.21	0.08	0.02	17.11	8.02	43.42	1.01	65.53	0.79	0.01	0.01	331	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (СОУС МОЛОЧНЫЙ)	100/20	17.9	28.5	20.5	409.7	0.08	0.64	0.07	4.98	0.06	0.17	77.06	25.87	183.80	1.70	266.54	5.09	0.10	0.02	294	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (ЧЕРНОСЛИВ)	200	0.4	0.1	34.4	142.6	0.00	0.24	0.00	0.00	0.00	0.02	14.83	18.36	14.94	0.54	173.52	0.00	0.00	0.00	402	2008
Итого за прием пищи:	810	40.6	42.7	149.0	1 144.6	0.45	11.15	0.62	10.62	0.28	0.42	169.13	117.26	467.34	7.38	1 364.49	34.05	0.30	0.05		
Полдник																					
КОРЖ МОЛОЧНЫЙ	75	3.7	5.9	45.5	197.0	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	11.48	2.03	33.75	0.68	43.50	0.00	0.00	0.00	496	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.0	14.9	60.5	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.01	4.73	3.96	7.42	0.74	25.25	0.00	0.00	0.00	430	2008
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ САЛАТ	80	0.3	0.3	7.8	37.6	0.02	8.00	0.00	0.50	0.00	0.02	12.80	6.40	8.80	1.76	222.40	1.60	0.01	0.00		2008
Итого за прием пищи:	355	4.2	6.2	68.3	295.1	0.08	8.04	0.00	0.50	0.00	0.04	29.00	12.39	49.97	3.17	291.15	1.60	0.01	0.00		
Всего за день:		73.6	92.5	268.7	2 151.6	0.74	21.87	1.05	16.26	3.92	1.19	510.91	191.97	969.59	14.86	2 266.49	67.51	-0.39	0.09		

13 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		
Завтрак																					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1.1	5.3	4.6	71.4	0.01	4.20	0.11	0.00	0.00	0.03	24.60	9.00	22.20	0.42	189.00	0.00	0.00	0.00		2008
МАКАРОНЫ С СЫРОМ, МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	12.3	19.3	44.7	403.4	0.09	0.07	0.11	1.76	0.22	0.08	204.50	16.96	150.08	1.52	103.40	0.98	0.02	0.02	210	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0.2	0.0	13.5	55.4	0.00	0.72	0.00	0.00	0.00	0.01	5.80	4.03	7.53	0.70	29.73	0.00	0.00	0.00	431	2008
Итого за прием пищи:	500	16.7	24.9	82.9	625.0	0.17	4.99	0.23	2.55	0.22	0.14	244.10	43.19	213.40	3.44	373.73	0.98	0.03	0.02		
Обед																					
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	1.1	6.1	5.5	81.5	0.03	3.49	0.18	2.75	0.00	0.03	19.54	12.86	30.22	0.59	172.68	2.31	0.01	0.00	51	2008
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	200	7.9	10.0	10.1	162.8	0.08	6.65	0.21	0.35	0.06	0.09	37.80	23.34	89.09	1.35	352.36	6.23	0.06	0.00	76	2008
КОТЛЕТА ОСОБАЯ	100/10	15.8	29.6	13.4	383.6	0.13	0.27	0.04	2.63	0.15	0.12	40.09	22.25	153.45	2.02	317.85	6.13	0.05	0.00	269	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	3.2	5.0	21.4	143.0	0.12	10.29	0.03	0.24	0.08	0.10	42.17	29.69	88.23	1.22	762.52	6.42	0.04	0.00	335	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	23.2	92.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.43	0.00	0.00	0.00	0.72	0.00	0.00	0.00	402	2008
Итого за прием пищи:	800	33.6	51.3	110.6	1 040.1	0.47	20.69	0.46	7.64	0.29	0.39	156.42	108.94	429.39	7.58	1 712.14	23.33	0.16	0.00		
Полдник																					
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6.1	2.0	9.8	81.9	0.03	0.25	0.00	0.00	0.00	0.23	235.48	26.59	182.30	0.19	308.06	0.00	0.01	0.00	385	2011
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	75	13.9	10.1	8.7	181.5	0.05	0.00	0.08	1.95	0.00	0.00	118.50	17.25	167.25	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	219	2008
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ САЛАТ	80	0.3	0.3	7.8	37.6	0.02	8.00	0.00	0.50	0.00	0.02	12.80	6.40	8.80	1.76	222.40	1.60	0.01	0.00		2008
Итого за прием пищи:	355	20.3	12.5	26.4	301.0	0.11	8.25	0.08	2.45	0.00	0.25	366.78	50.24	358.35	2.55	530.46	1.60	0.01	0.00		
Всего за день:		70.6	88.8	219.9	1 966.0	0.75	33.94	0.77	12.64	0.51	0.78	767.29	202.36	1 001.14	13.57	2 616.32	25.90	0.20	0.02		

14 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		
Завтрак																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100	14.8	20.1	13.0	294.5	0.04	0.19	0.12	0.64	0.11	0.26	133.97	21.02	197.67	0.59	121.51	0.92	0.03	0.03	224	2008
СГУЩЕННОЕ МОЛОКО	50	4.0	4.7	30.7	181.4	0.02	0.23	0.02	0.13	0.03	0.15	148.74	15.50	99.86	0.09	208.05	3.99	0.02	0.00	224	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	3.1	8.5	20.2	169.5	0.06	0.00	0.07	1.00	0.15	0.03	10.40	13.20	35.50	0.82	53.10	0.00	0.01	0.00	1	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	1.6	24.4	127.4	0.02	0.12	0.00	0.00	0.00	0.12	116.57	27.90	109.98	0.88	206.96	0.00	0.00	0.00	433	2008
АПЕЛЬСИН (САЛАТ)	100	0.9	0.2	8.1	43.0	0.04	60.00	0.01	0.22	0.00	0.03	34.00	13.00	23.00	0.30	197.00	2.00	0.02	0.00		2008
Итого за прием пищи:	500	26.6	35.0	96.4	815.8	0.19	60.54	0.22	2.00	0.28	0.58	443.68	90.62	466.01	2.69	786.62	6.91	0.07	0.03		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	60	0.8	3.6	3.9	51.1	0.01	2.04	0.00	1.64	0.00	0.02	19.70	10.35	22.18	0.61	131.88	2.61	0.01	0.00	55	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	200	8.0	8.2	13.3	158.8	0.08	5.36	0.28	0.34	0.05	0.09	24.83	24.99	98.87	1.19	445.58	5.14	0.07	0.00	98	2008
ПЕЛЬМЕНИ МЯСНЫЕ	200/0/5	0.0	4.1	0.0	37.0	0.00	0.00	0.02	0.11	0.08	0.00	7.48	0.42	2.19	0.06	0.95	0.00	0.00	0.00	292	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.7	0.3	28.7	132.5	0.01	80.00	0.16	0.00	0.00	0.05	11.16	3.06	3.06	0.54	10.60	0.00	0.00	0.00	441	2008
Итого за прием пищи:	745	15.2	16.7	82.9	555.7	0.24	87.40	0.47	3.76	0.12	0.21	79.57	59.62	192.70	4.80	695.02	9.99	0.08	0.00		
Полдник																					
БУЛОЧКА ОКТЯБРЕНОК	80	5.9	4.1	41.7	228.1	0.10	0.00	0.00	3.20	0.00	0.04	15.12	23.04	61.92	1.44	105.60	2.40	0.00	0.00	0	2024
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	200	0.2	0.2	27.0	111.1	0.01	1.60	0.00	0.25	0.00	0.01	6.19	2.88	3.96	0.79	111.92	0.80	0.00	0.00	394	2008
ПЕЧЕНЬЕ	70	5.3	6.9	52.1	291.9	0.06	0.00	0.01	0.00	0.00	0.04	20.30	14.00	63.00	1.47	77.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	350	11.3	11.1	120.8	631.2	0.16	1.60	0.01	3.45	0.00	0.08	41.61	39.92	128.88	3.70	294.52	3.20	0.00	0.00		
Всего за день:		53.1	62.8	300.1	2 002.7	0.59	149.54	0.70	9.21	0.41	0.88	564.86	190.16	787.59	11.19	1 776.16	20.10	0.16	0.03		

15 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	І, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
СОЛЕННЫЕ ОГУРЦЫ	60	0.5	0.1	1.0	7.6	0.01	1.20	0.00	0.00	0.00	0.01	12.42	7.56	12.96	0.32	84.60	0.00	0.00	0.00	21	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8.6	10.3	39.0	282.6	0.23	0.00	0.04	4.89	0.15	0.13	18.64	126.82	191.05	4.48	268.74	2.32	0.01	0.00	323	2008
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ СМЕТАННЫМ	100	17.6	26.3	19.0	382.7	0.07	0.39	0.02	5.16	0.00	0.13	50.86	24.66	168.71	2.31	350.97	7.40	0.05	0.00	280	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.0	14.9	60.5	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.01	4.73	3.96	7.42	0.74	25.25	0.00	0.00	0.00	430	2008
Итого за прием пищи:	550	29.9	36.8	94.0	828.0	0.37	1.63	0.06	10.84	0.15	0.29	95.84	176.20	413.73	8.65	781.15	9.72	0.07	0.01		
Обед																					
САЛАТ "НЕСВИЖСКИЙ" С СЕЛЬДЬЮ	60	2.7	13.8	3.1	148.0	0.02	1.42	0.18	5.13	0.00	0.03	22.84	16.07	43.46	0.54	115.16	1.82	0.06	0.00	63	2004
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200	8.1	10.7	10.5	172.1	0.06	7.32	0.22	0.39	0.06	0.09	46.60	25.53	94.01	1.47	387.35	6.82	0.06	0.00	76	2008
РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	3.7	6.2	38.8	225.9	0.03	0.00	0.03	0.40	0.11	0.02	9.36	21.90	66.89	0.48	55.20	0.76	0.02	0.01	325	2008
ФИЛЕ ПТИЦЫ ОТВАРНЫЕ С СОУС СМЕТАННЫМ	100	26.2	36.9	3.4	450.7	0.08	1.18	0.16	0.51	0.15	0.20	35.20	25.29	226.85	2.21	304.24	9.96	0.17	0.03	288	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СУШЕНЫХ	200	0.0	0.0	29.3	117.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.31	0.07	5.54	0.00	1.92	0.00	0.00	0.00	354	2011
Итого за прием пищи:	790	46.4	68.3	122.2	1 290.2	0.33	9.92	0.59	8.10	0.32	0.40	133.71	109.65	505.17	7.11	969.87	21.60	0.32	0.04		
Полдник																					
СЛОЙКА С САХАРОМ 310 РУБ.	100	7.2	9.6	52.2	325.0	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		
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6.1	2.0	9.8	81.9	0.03	0.25	0.00	0.00	0.00	0.23	235.48	26.59	182.30	0.19	308.06	0.00	0.01	0.00	385	2011
ВАФЛИ	60	1.7	2.0	46.4	212.4	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	9.60	6.00	21.60	0.90	84.00	0.00	0.00	0.00		2024
Итого за прием пищи:	360	15.0	13.6	108.4	619.2	0.05	0.25	0.00	0.00	0.00	0.26	245.08	32.59	203.90	1.09	392.06	0.00	0.01	0.00		
Всего за день:		91.3	118.7	324.7	2 737.5	0.74	11.81	0.66	18.94	0.47	0.95	474.63	318.44	1 122.80	16.85	2 143.09	31.32	0.39	0.05		

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	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг	
Завтрак																						
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	210/10	5.6	11.2	36.6	269.3	0.15	0.01	0.05	1.64	0.16	0.06	0.12	37.54	52.66	141.56	1.64	162.94	2.64	0.02	0.00	413	2011
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ МАСЛОМ	80	10.4	17.8	20.2	284.0	0.08	0.22	0.18	1.10	0.15	0.12	287.25	24.21	192.80	1.13	80.78	0.00	0.02	0.01	3	2011	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3.1	1.0	19.6	99.3	0.02	0.16	0.00	0.00	0.00	0.12	116.33	16.56	93.82	0.83	171.25	0.00	0.00	0.00	378	2011	
Итого за прием пищи:	500	19.1	29.9	76.4	652.6	0.24	0.39	0.22	2.74	0.31	0.30	441.11	93.43	428.17	3.60	414.98	2.64	0.04	0.01			
Обед																						
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2 ВАРИАНТ)	60	1.0	3.7	6.0	61.3	0.03	27.00	0.25	1.79	0.00	0.03	17.16	9.83	22.10	0.43	82.90	1.08	0.01	0.00	49	2011	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	200	8.0	10.6	8.6	162.0	0.07	6.87	0.20	0.37	0.06	0.09	33.56	21.84	91.71	1.15	373.57	5.10	0.06	0.00	95	2008	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	160	3.1	5.2	20.1	139.6	0.11	9.63	0.03	0.24	0.08	0.10	43.45	28.18	85.31	1.15	717.62	6.00	0.03	0.00	335	2008	
БИТОЧКИ ИЗ КАЛЬМАРОВ И РЫБЫ	100	17.9	10.7	16.6	235.0	0.13	0.55	0.05	2.14	0.27	0.14	67.01	64.29	237.49	1.48	368.73	60.03	0.24	0.03	272	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008	
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ КОНСЕРВИРОВАННЫХ	200	0.4	0.0	27.7	112.3	0.01	1.17	0.03	0.00	0.00	0.02	8.12	3.94	11.83	0.00	133.98	0.00	0.00	0.00	347	2011	
Итого за прием пищи:	800	35.9	30.7	116.1	886.5	0.50	45.22	0.55	6.21	0.42	0.44	185.70	148.88	516.83	6.61	1 782.80	74.45	0.35	0.03			
Полдник																						
КЕФИР	200	5.8	5.0	8.0	106.0	0.08	1.40	0.05	0.14	0.00	0.34	240.00	28.00	190.00	0.20	292.00	18.00	0.04	0.00	401	2011	
КОРЖ МОЛОЧНЫЙ	75	3.7	5.9	45.5	197.0	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	11.48	2.03	33.75	0.68	43.50	0.00	0.00	0.00	483	2008	
БАНАН (САЛАТ)	80	1.2	0.4	16.8	76.8	0.03	8.00	0.02	0.00	0.00	0.04	6.40	33.60	22.40	0.48	278.40	0.00	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	355	10.7	11.3	70.3	379.8	0.17	9.40	0.07	0.14	0.00	0.40	257.88	63.63	246.15	1.36	613.90	18.00	0.04	0.00			
Всего за день:		65.7	71.9	262.8	1 918.9	0.91	55.01	0.85	9.09	0.72	1.14	884.69	305.94	1 191.16	11.57	2 811.67	95.09	0.43	0.04			

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	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																							
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1.1	5.3	4.6	71.4	0.01	4.20	0.11	0.00	0.00	0.03	24.60	9.00	22.20	0.42	189.00	0.00	0.00	0.00		2008		
ОМЛЕТ С СЫРОМ, МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	25.8	42.6	5.7	510.8	0.08	0.20	0.42	3.28	3.30	0.60	390.93	33.61	408.65	3.07	361.87	26.81	0.07	0.04		2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00		2008		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0.2	0.0	13.5	55.4	0.00	0.72	0.00	0.00	0.00	0.01	5.80	4.03	7.53	0.70	29.73	0.00	0.00	0.00	431	2008		
Итого за прием пищи:	500	30.2	48.2	43.9	732.3	0.16	5.12	0.53	4.06	3.30	0.66	430.53	59.84	471.98	5.00	632.20	26.81	0.08	0.04				
Обед																							
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	1.0	3.1	4.9	52.6	0.01	15.18	0.00	1.27	0.00	0.01	25.25	8.62	18.61	0.35	156.39	1.64	0.01	0.00	47	2011		
СУП (ЕССЕНТУКИ)	200	9.3	11.7	10.2	184.2	0.09	9.58	0.28	0.56	0.24	0.12	45.32	26.46	111.51	1.49	442.28	7.52	0.07	0.00	103	2008		
МАКАРОННЫЕ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	5.6	4.7	35.9	208.4	0.07	0.00	0.02	1.21	0.08	0.02	17.11	8.02	43.42	1.01	65.53	0.79	0.01	0.01	209	2008		
КОТЛЕТЫ МЯСО-КАРТОФЕЛЬНЫЕ ПО-ХЛЫНОВСКИ	100	15.9	23.2	7.9	303.7	0.10	1.90	0.01	3.83	0.14	0.12	31.87	21.97	152.48	2.29	395.42	8.49	0.05	0.00	417	1996		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00		2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008		
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	200	0.4	0.1	34.4	142.6	0.00	0.24	0.00	0.00	0.00	0.02	14.83	18.36	14.94	0.54	173.52	0.00	0.00	0.00	396	2008		
Итого за прием пищи:	790	37.9	43.4	130.4	1 067.7	0.40	26.90	0.32	8.54	0.45	0.34	150.77	104.22	409.35	8.09	1 339.13	20.67	0.14	0.02				
Полдник																							
КЕКС ТВОРОЖНЫЙ С ИЗЮМОМ (ПОКУПНОЙ)	75	5.8	16.7	32.0	280.8	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				
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.0	14.9	60.5	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.01	4.73	3.96	7.42	0.74	25.25	0.00	0.00	0.00	430	2008		
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ САЛАТ	80	0.3	0.3	7.8	37.6	0.02	8.00	0.00	0.50	0.00	0.02	12.80	6.40	8.80	1.76	222.40	1.60	0.01	0.00		2008		
Итого за прием пищи:	355	6.3	17.1	54.8	378.9	0.02	8.04	0.00	0.50	0.00	0.02	17.53	10.36	16.22	2.50	247.65	1.60	0.01	0.00				
Всего за день:		74.4	108.6	229.0	2 178.9	0.59	40.06	0.86	13.10	3.75	1.03	598.82	174.41	897.55	15.58	2 218.99	49.08	0.23	0.06				

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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ	150	4.5	8.7	38.8	251.9	0.02	0.00	0.03	0.31	0.11	0.01	5.21	13.32	41.15	0.29	34.54	0.46	0.01	0.00	174	2011
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50	3.1	8.3	20.1	167.3	0.06	0.00	0.04	1.00	0.15	0.03	10.22	13.20	35.12	0.82	53.10	0.00	0.01	0.00	3	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.0	3.1	19.2	116.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.27	0.00	0.00	0.00	0.45	0.00	0.00	0.00	379	2011
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (САЛАТ)	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.03	10.00	0.01	0.63	0.00	0.02	16.00	8.00	11.00	2.20	278.00	2.00	0.01	0.00		2008
Итого за прием пищи:	500	11.0	20.5	88.0	582.5	0.11	10.00	0.08	1.95	0.26	0.06	31.70	34.52	87.27	3.31	366.09	2.46	0.03	0.01		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	1.0	2.4	4.8	45.1	0.02	2.35	0.00	1.30	0.00	0.02	21.71	10.33	24.01	0.77	136.70	2.41	0.01	0.00	34	2011
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	8.3	11.6	13.4	191.9	0.09	5.66	0.19	2.05	0.00	0.10	30.84	25.52	107.32	1.27	478.72	5.64	0.07	0.00	91	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ГОВЯДИНОЙ	250	26.9	33.7	24.4	511.5	0.13	43.57	0.13	7.49	0.00	0.23	123.22	63.28	263.63	5.10	947.74	17.01	0.08	0.00	139, 256,	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	200	1.0	0.0	27.1	114.2	0.01	0.25	0.09	0.00	0.00	0.03	25.33	15.23	24.29	0.62	273.42	0.50	0.01	0.00	440	2008
Итого за прием пищи:	790	42.8	48.4	106.7	1 039.0	0.38	51.83	0.41	12.51	0.00	0.43	217.49	135.16	487.64	10.15	1 942.58	27.80	0.17	0.01		
Полдник																					
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	75	13.9	10.1	8.7	181.5	0.05	0.00	0.08	1.95	0.00	0.00	118.50	17.25	167.25	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	219	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6.1	2.0	9.8	81.9	0.03	0.25	0.00	0.00	0.00	0.23	235.48	26.59	182.30	0.19	308.06	0.00	0.01	0.00	385	2011
ГРУША САЛАТ	80	0.3	0.2	8.2	37.6	0.02	4.00	0.00	0.29	0.00	0.02	15.20	9.60	12.80	1.60	124.00	0.80	0.01	0.00		2008
Итого за прием пищи:	355	20.3	12.4	26.8	301.0	0.10	4.25	0.08	2.24	0.00	0.26	369.18	53.44	362.35	2.39	432.06	0.80	0.01	0.00		
Всего за день:		74.1	81.3	221.4	1 922.4	0.59	66.08	0.57	16.69	0.26	0.74	618.37	223.11	937.26	15.85	2 740.73	31.06	0.21	0.01		

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	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	210	8.6	7.7	41.6	270.4	0.18	0.12	0.03	1.49	0.10	0.13	125.78	50.91	193.89	1.52	252.13	2.31	0.02	0.00	184	2008
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5.0	4.5	0.3	61.3	0.02	0.00	0.08	0.81	0.89	0.12	18.82	3.86	61.82	0.81	56.35	8.05	0.02	0.01	213	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ	50	3.1	8.3	20.1	167.3	0.06	0.00	0.04	1.00	0.15	0.03	10.22	13.20	35.12	0.82	53.10	0.00	0.01	0.00		2008
КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	3.1	3.4	23.6	138.1	0.02	0.15	0.01	0.09	0.02	0.10	101.52	17.99	78.37	0.46	168.97	2.66	0.01	0.00	433	2008
Итого за прием пищи:	500	19.8	23.9	85.6	637.1	0.28	0.27	0.17	3.38	1.16	0.39	256.34	85.96	369.20	3.59	530.55	13.02	0.05	0.01		
Обед																					
ВИНЕГРЕТ С СЕЛЬДЬЮ	60	3.9	6.7	4.2	93.5	0.03	2.67	0.14	1.89	0.00	0.05	27.77	22.53	64.19	0.70	152.96	1.77	0.09	0.01	69	2011
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	200	8.5	7.4	14.8	160.2	0.08	4.41	0.19	0.49	0.03	0.08	22.94	20.94	90.43	1.20	373.92	4.41	0.06	0.00	101	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	2.7	4.8	17.4	123.9	0.10	8.24	0.03	0.22	0.08	0.09	39.53	24.42	75.51	0.98	618.25	5.13	0.03	0.00	312	2011
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	16.8	29.1	16.7	395.8	0.07	0.61	0.10	3.43	0.15	0.15	60.83	22.85	162.37	1.74	226.56	5.03	0.10	0.02	294	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.80	54.40	2.24	0.00	0.00		2008
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО	200	0.3	0.1	36.7	148.3	0.00	0.48	0.00	0.00	0.00	0.01	7.81	2.25	10.71	0.76	74.22	0.60	0.00	0.00	358	2011
Итого за прием пищи:	790	37.9	48.7	126.8	1 098.0	0.42	16.41	0.46	7.49	0.26	0.43	175.27	113.80	471.61	7.78	1 551.91	19.18	0.28	0.03		
Полдник																					
ПРЯНИКИ	100	5.9	4.7	75.0	366.0	0.08	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	11.00	9.00	50.00	0.80	71.00	0.00	0.00	0.00	0	2024
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0.2	0.1	27.2	111.1	0.01	0.80	0.00	0.14	0.00	0.01	7.27	4.32	5.76	0.72	62.72	0.40	0.00	0.00	394	2008
АПЕЛЬСИН САЛАТ	80	0.7	0.2	6.5	34.4	0.03	48.00	0.01	0.18	0.00	0.02	27.20	10.40	18.40	0.24	157.60	1.60	0.02	0.00		2008
Итого за прием пищи:	380	6.8	5.0	108.7	511.5	0.12	48.80	0.01	0.32	0.00	0.05	45.47	23.72	74.16	1.76	291.32	2.00	0.02	0.00		
Всего за день:		64.5	77.6	321.1	2 246.6	0.82	65.48	0.63	11.19	1.42	0.87	477.08	223.48	914.97	13.13	2 373.78	34.20	0.35	0.04		

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	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150	28.0	38.0	42.3	627.2	0.10	0.49	0.23	1.53	0.56	0.57	341.18	47.35	412.61	1.35	393.87	8.28	0.07	0.04	224	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	0.08	0.00	0.00	0.98	0.00	0.03	11.50	16.50	42.00	1.00	64.50	0.00	0.01	0.00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.0	14.9	60.5	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.01	4.73	3.96	7.42	0.74	25.25	0.00	0.00	0.00	430	2008
БАНАН (САЛАТ)	100	1.5	0.5	21.0	96.0	0.04	10.00	0.03	0.00	0.00	0.05	8.00	42.00	28.00	0.60	348.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	500	33.6	38.8	103.3	902.1	0.22	10.53	0.26	2.51	0.56	0.65	365.41	109.81	490.02	3.69	831.62	8.28	0.07	0.05		
Обед																					
КУКУРУЗА КОНС.	60	2.1	0.9	4.4	34.3	0.06	2.79	0.00	0.86	0.02	0.03	12.67	13.19	39.10	0.44	69.25	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к
СУП С КРУПОЙ И МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	7.9	17.7	10.6	233.4	0.18	0.88	0.21	1.26	0.07	0.06	17.32	19.58	93.54	1.04	196.13	4.82	0.03	0.00	117	2011
ПЕЛЬМЕНИ МЯСНЫЕ	200/0/5	0.0	4.0	0.0	36.3	0.00	0.00	0.02	0.11	0.08	0.00	7.13	0.40	2.11	0.06	0.93	0.00	0.00	0.00	292	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	200	0.2	0.2	27.0	111.1	0.01	1.60	0.00	0.25	0.00	0.01	6.19	2.88	3.96	0.79	111.92	0.80	0.00	0.00	394	2008
Итого за прием пищи:	745	15.9	23.4	79.1	591.5	0.38	5.28	0.24	4.15	0.16	0.15	59.71	56.84	207.11	4.73	484.23	7.86	0.04	0.00		
Полдник																					
БУЛОЧКА ОКТЯБРЕНОК	80	5.9	4.1	41.7	228.1	0.10	0.00	0.00	3.20	0.00	0.04	15.12	23.04	61.92	1.44	105.60	2.40	0.00	0.00	0	2024
АЦИДОФИЛИН	200	6.0	2.0	8.0	80.0	0.08	1.60	0.00	0.00	0.00	0.32	240.00	30.00	196.00	0.20	290.00	18.00	0.04	0.00		2008
ЗЕФИР	80	0.6	0.1	61.9	253.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	18.00	4.32	8.64	1.01	36.80	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	360	12.5	6.2	111.6	561.1	0.18	1.60	0.00	3.20	0.00	0.37	273.12	57.36	266.56	2.65	432.40	20.40	0.04	0.00		
Всего за день:		62.0	68.3	294.1	2 054.7	0.77	17.41	0.49	9.85	0.72	1.18	698.24	224.02	963.69	11.07	1 748.25	36.54	0.16	0.05		

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	1454,3	1672,3	5394,5	42486,5	15.85	1 064.19	23.54	272.96	20.65	20.35	11 670.29	4 896.86	19 602.49	297.18	49 688.29	1 061.33	6.80	0.91
Среднее значение за период	72.7	83.6	269.7	2 124.3	0.79	53.21	1.18	13.65	1.03	1.02	583.51	244.84	980.12	14.86	2 484.41	53.07	0.34	0.05
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13.7	35.4	50.9															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
5 КЛАСС	515	788	363