

«СОГЛАСОВАНО»

Начальник территориального отдела управления
Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав
потребителей и благополучия человека по Республике
Татарстан (Татарстан)
в городе Набережные Челны, Актанышском,
Тукаевском, Муслимовском, Мензелинском районах
(Н. Челнинский ТО)

И.Г.Бариев
« » 2019 г



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор Государственного бюджетного
общеобразовательного учреждения
«Глянче-Тамакская
школа-интернат для детей с ограниченными
возможностями здоровья»

Вашев Р. У.
« » августа 2019 г.



**Примерное двухнедельное
(четырнадцатидневное) меню рационов
пятиразового питания
на 2019-2020 учебный год
ГБОУ «Глянче-Тамакская школа-интернат
для детей с ограниченными возможностями здоровья»**

Меню составлено на осенне-зимний период
по сборнику рецептур
на продукцию для обучающихся
во всех образовательных учреждениях

/Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. –

М.: ДеЛи принт, 2011

**Примерное двухнедельное
(четырнадцатидневное) меню рационов
пятиразового питания
от 7 до 11 лет**

ГБОУ «Тлянче-Тамакская школа-интернат
для детей с ограниченными возможностями здоровья»

МЕНЮ

7-11лет

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	11 день	12 день	13 день	14 день
Завтрак													
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 200	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ 200	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА 150	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ 155	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 200	КАША МАЛЫНКА МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 200/5	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 160	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ 200	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ 200	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ 200	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА 150	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 200	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ 155	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 160
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 80	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ 100/15/12	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №327 50	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И ПОВИДЛОМ 100/10/12	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ 100/15/12	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 100/15	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №327 30	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 100/12	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 80/15	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И ПОВИДЛОМ 100/12/12	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №327 20	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ 100/12/12	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 100/12	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 15	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МАСЛОМ 200	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 200	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40	КАКАО С МОЛОКОМ 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 80/12/12	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	КАКАО С МОЛОКОМ 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 100/12	ЧАЙ С САХАРОМ 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	БУТЕРБРОД С КОЛБАСОЙ ВАРЕННОЙ 80/25
КАКАО С МОЛОКОМ 200		КАКАО С МОЛОКОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200/10			КАКАО С МОЛОКОМ 200				ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40			ЧАЙ С МОЛОКОМ 200
										КАКАО С МОЛОКОМ 200			
Полдник													
СОК ВИНОГРАДНЫЙ 200	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	СОК ПЕРСИКОВЫЙ 200	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	СОК ПЕРСИКОВЫЙ 200	СОК ВИНОГРАДНЫЙ 200	СОК ФРУКТОВЫЙ 200	СОК ВИШНЕВЫЙ 200	СОК ПЕРСИКОВЫЙ 200	СОК АБРИКОСОВЫЙ 200	СОК ФРУКТОВЫЙ 200	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	СОК АБРИКОСОВЫЙ 200	СОК СЛИВОВЫЙ 200
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 300	АПЕЛЬСИН 300	ГРУША 300	БАНАН 200	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 300	АПЕЛЬСИН 300	ГРУША 300	БАНАН 200	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 300	АПЕЛЬСИН 300	ГРУША 300	БАНАН 200	МАНДАРИН 300	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 250
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ 100	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 70	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧ. 80	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 80	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 80	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 80	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 80	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 80	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 80
Обед													
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ 200/5	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 150	БОРЩ НА МК БУЛЬОНЕ 200/10	СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ 200	РАССОЛНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ 200/10	СУП-ПАЛША ДОМАШНЯЯ С КУРИЦЕЙ 200	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И СМЕТАНОЙ НА МК БУЛЬОНЕ 200/10	СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ 200/5	БОРЩ НА МК СО СМЕТАНОЙ 200	СУП ГОРОХОВЫЙ НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ 200	СУП-ПАЛША ДОМАШНЯЯ С КУРИЦЕЙ 200	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ 200/10	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ 200	СУП С КРУПНОЙ НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ 200
МАКАРОННЫЕ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 150/5	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ 200	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ 200	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ 150	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ 155	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ 200	РОЖКИ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 155/10	КАША ПЕРЛОВАЯ ВЯЗКАЯ 150	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ 200	ПЛОВ ПО-УЗБЕКСКИ 200	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ 150	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ 200	ГОЛУБЦЫ С МЯСОМ И РИСОМ 150	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ 100	СОУС СМЕТАННЫЙ №371 50	ИКРА МОРКОВНАЯ 80	КОТЛЕТА МЯСНАЯ 40/40	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ 80/40	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ 75	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ 100	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ 80/50	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЛУКОМ 100	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ 60	ПТИЦА ОТВАРНАЯ 80	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 60	СОУС СМЕТАННЫЙ №330 50	РЫБА ЖАРЕНАЯ 110
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ый ВАРИАНТ) 70	САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ 60	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА 200	САЛАТ "СВЕКОЛКА" С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ 60	МОРКОВЬ ПРИПУЩЕННАЯ 60	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 200	САЛАТ "СТЕПНОЙ" С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ 60	САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕНЬЮ ГОРОШКОМ 60	КИСЕЛЬ ВИШНЕВЫЙ 200	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С" 200	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК 60	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 200	СВЕКЛА ПОРЦИОННАЯ 100	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 60
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 200	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 200	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 100	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ 200	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С" 200	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 100	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ 200	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА 200	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 100	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 200	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 100	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ 200	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 180
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 100		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 100		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 100			ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ 100		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 100
Полдник II													
КЕФИР 200	РЯЖЕНКА 180	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 180	КАТЫК 200	ЙОГУРТ 180	КЕФИР 200	РЯЖЕНКА 200	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 180	РЯЖЕНКА 200	ЙОГУРТ 200	КЕФИР 200	РЯЖЕНКА 200	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 180	РЯЖЕНКА 180
ШАНГИ 90	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ 60	ПЕЧЕНЬЕ 40	ПРЯНИКИ 50	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ 90	ОЛАДЫ С СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 90/5	ВАФЛИ 30	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ 60	ПЕЧЕНЬЕ 40	ВАФЛИ 40	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ" 60	ПРЯНИКИ 50	КОРЖИКИ МОЛОЧНЫЕ 60	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ 60
Ужин													
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ 150	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ 200	КАША "ДРУЖБА" 155	КАША ПЕРЛОВАЯ ВЯЗКАЯ 155	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 200/5	ГОЛУБЦЫ ОВОЩНЫЕ 150	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 180	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 150	МАКАРОНЫ С СЫРОМ 150/12	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ 150	РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 150/5	КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ 150	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 150/50	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ 150
РЫБА ЖАРЕНАЯ 110	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ 70	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ 100/50	БИТОЧКИ ИЗ КУР 55	РЫБА СОЛЕНАЯ (ПОРЦИЯМИ) 110	РЫБА ЖАРЕНАЯ 110	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ 80	РЫБА СОЛЕНАЯ (ПОРЦИЯМИ) 110	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ 110	РЫБА ЖАРЕНАЯ 110	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ 80	ЧАЙ С МОЛОКОМ 200	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ 40/40
ЧАЙ С МОЛОКОМ 200	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ 200	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 200/10	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ 200	ЧАЙ С МОЛОКОМ 200	КИСЕЛЬ ВИШНЕВЫЙ 200	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 200/12	ЧАЙ С МОЛОКОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 200	КИСЕЛЬ КЛЮКВЕННЫЙ 200	ЧАЙ С МОЛОКОМ 200	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ С ВИТАМИНОМ "С" 200	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧ. 100	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ 200
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 100

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборная рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	11,4	18,2	2,9	220,0	0,1	0,3	0,2	3,4	97,3	14,7	177,3	2,0	214	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	80	5,3	0,7	33,9	163,2	0,1	0	0	1,8	14,4	15,2	69,6	3,2		2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0,1	12,4	0,1	112,2	0	0	0,1	0,3	1,8	0	2,9	0	14	2011	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,9	3,3	16,7	113,2	0	0,6	0	0	131,0	23,0	101,1	0,6	382	2011	
Итого за прием пищи:	495	20,7	34,6	53,6	608,6	0,2	0,9	0,3	5,5	244,5	52,9	350,9	5,8			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	21															
Полдник																
СОК ВИНОГРАДНЫЙ	200	0,6	0,4	31,6	135,8	0	1,6	0	0	36	16,2	21,6	0,7	389	2011	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	300	1,2	1,2	29,4	141	0,1	30	0	1,9	48	24	33	6,6		2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008	
Итого за прием пищи:	600	8,4	2,5	103,4	480,8	0,3	31,6	0	4,1	102	59,2	141,6	11,3			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	16															
Обед																
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/5	13,3	13,6	11,2	221,9	0	14,1	0,3	0,6	59,9	36,6	146,6	2,6	95	2008	
МАКАРОННЫЕ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	2,7	4,3	17,1	118,3	0	0	0	0,6	8,1	3,8	21,1	0,5	209	2008	
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	100	15,3	15,4	10,4	242,6	0	0,1	0	0,5	31,0	17,6	138,0	1,8	289	2011	
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	70	0,84	3,64	6,65	63	0,02	18,2	0,22	1,68	25,2	11,9	18,9	0,77	41	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	9,0	1,9	0	0	402	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008	
Итого за прием пищи:	830	38,74	37,84	107,15	927,2	0,22	32,4	0,52	5,58	151,2	90,8	411,6	9,67			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	32															
Полдник II																
КЕФИР	200	5,8	5	8	106	0,1	1,4	0,1	0,1	240	28	190	0,2	435	2008	
ШАНГИ	90	4,59	2,25	27	146,7	0,06	3,6	0,01	0,9	12,6	9	41,4	0,9	451	2008	
Итого за прием пищи:	290	10,39	7,25	35	252,7	0,16	5,0	0,11	1,0	252,6	37	231,4	1,1			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	9															
Ужин																
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	3	8,0	15,3	145,0	0,1	0	0,1	1,8	15,1	46,0	68,8	1,5	324	2008	
РЫБА ЖАРЕНАЯ	110	20,1	11,1	4,5	197,2	0,2	0,4	0	2,1	18,7	27,3	180,4	0,6	233	2008	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,0	2,4	20,9	117,7	0	0,5	0	0	110,7	16,3	80,2	0,9	430	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008	
Итого за прием пищи:	560	32,7	22,4	83,1	663,9	0,5	0,9	0,1	6,1	162,5	108,6	416,4	7,0			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	22															
Всего за день:		110,93	104,59	382,25	2933,2	1,38	70,8	1,03	22,28	912,8	348,5	1551,9	34,87			

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборная рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	200	5,7	9,0	21,4	189,4	0,1	0,5	0	0,9	115,9	40,5	144,3	1,0	184	2008	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	100/15/1 2	8,1	16,6	34,0	318,6	0,1	0,1	0,1	2,1	129,1	21,0	139,3	3,3	3	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	17,2	103,6	0	0,5	0	0	109,9	16,8	82,6	0,3	379	2011	
Итого за прием пищи:	527	16,9	28,0	72,6	611,6	0,2	1,1	0,1	3,0	354,9	78,3	366,2	4,6			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	21															
Полдник																
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	442	2008	
АПЕЛЬСИН	300	2,7	0,6	24,3	129	0,1	180	0	0,7	102	39	69	0,9		2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008	
Итого за прием пищи:	600	10,3	1,7	86,9	419	0,3	184	0	2,9	134	66	170	7,7			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	15															
Обед																
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	150	13,6	24,9	11,8	325,0	0	18,5	0,4	3,9	67,8	35,5	145,7	2,7	306	2008	
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	7,3	2,6	13,2	106,2	0,1	5,7	0,2	0,3	22,9	21,1	46,0	0,7	87	2011	
СОУС СМЕТАННЫЙ №371	50	0,7	2	3,2	34	0,01	0	0,01	0,1	12	2	11	0,07	371	2008	
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ	60	0,8	7,9	5,0	94,5	0	2,9	0,2	3,5	14,1	11,9	23,2	0,4		2011	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0	0	14,6	58,1	0	0	0	0	9,8	2,1	0	0	401	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008	
Итого за прием пищи:	760	29,0	38,3	90,2	821,8	0,31	27,1	0,81	10,0	144,6	91,6	312,9	7,87			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	29															
Полдник II																
РЯЖЕНКА	180	5,2	4,5	7,6	97,2	0	0,5	0	0	223,2	25,2	165,6	0,2	435	2008	
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	60	8,2	1,3	28,1	157,4	0,1	0	0	0,1	28,2	10,0	66,7	0,4	695	1996	
Итого за прием пищи:	240	13,4	5,8	35,7	254,6	0,1	0,5	0	0,1	251,4	35,2	232,3	0,6			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	9															
Ужин																
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	200	8,26	9,16	39,35	273,48	0,18	1,29	0,05	0,13	129	52,89	197,37	2,58	184	2008	
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	70	7,5	16,2	0,3	177,2	0,1	0	0	0	22,1	12,6	100,2	1,2	254	2008	
КИСЕЛЬ ФЛОВОДО-ЯГОДНЫЙ	200	0	0	28,2	112,8	0	0	0	0	11,6	1,9	4,3	0	411	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008	
Итого за прием пищи:	570	22,36	26,26	110,25	767,48	0,48	1,29	0,05	2,33	180,7	86,39	388,87	7,78			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	26															
Всего за день:		91,96	100,06	395,65	2874,48	1,39	213,99	0,96	18,33	1065,6	357,49	1470,27	28,55			

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборная рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	150	17,1	6,1	12,4	174,7	0	0,2	0	2,2	76,3	16,1	126,1	0,5	219	2011
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №327	50	0,9	2,4	6,7	52,2	0	0,1	0	0	27,3	3,5	20,0	0	327	2011
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	100/13	6,7	11,6	42,5	301,2	0,2	0	0,1	2,5	19,6	19	89,5	4	1	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,9	3,3	16,7	113,2	0	0,6	0	0	131,0	23,0	101,1	0,6	382	2011
Итого за прием пищи:	513	28,6	23,4	78,3	641,3	0,2	0,9	0,1	4,7	254,2	61,6	336,7	5,1		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	20														
Полдник															
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	200	0,6	0	32	131,9	0	4,8	0,1	0	9	21,6	27	0,4	389	2011
ГРУША	300	1,2	0,9	30,9	141	0,1	15	0	1,1	57	36	48	6		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	70	4,6	0,6	29,7	142,8	0,1	0	0	1,5	12,6	13,3	60,9	2,8		2008
Итого за прием пищи:	570	6,4	1,5	92,6	415,7	0,2	19,8	0,1	2,6	78,6	70,9	135,9	9,2		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	13														
Обед															
БОРЩ НА МК БУЛЬОНЕ	200/10	12,5	11,8	11,5	202,6	0	7,2	0,3	0,5	43,9	33,0	135,4	2,6	76	2008
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200	19,2	23,2	34,9	425,0	0,2	15,8	0,4	3,5	39,0	65,8	251,2	4,2	299	2008
ИКРА МОРКОВНАЯ	80	1,4	2,0	6,8	52,3	0	3,4	1,2	1,3	33,7	26,4	42,7	0,8	56	2008
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	200	0,3	0,1	22,9	95,3	0	0,2	0	0	20,6	15,9	11,3	0,5	401	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008
Итого за прием пищи:	790	40,0	38,0	118,5	979,2	0,4	26,6	1,9	7,5	155,2	160,1	527,6	12,1		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	30														
Полдник II															
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,3	4,6	8,8	99,4	0,1	1	0,1	0	193,7	21,3	136,7	0,2	385	2011
ПЕЧЕНЬЕ	40	3	3,9	29,8	166,8	0	0	0	0	11,6	8	36	0,8		2008
Итого за прием пищи:	220	8,3	8,5	38,6	266,2	0,1	1	0,1	0	205,3	29,3	172,7	1,0		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	8														
Ужин															
КАША "ДРУЖБА"	155	5,5	7,0	26,6	192,1	0	0,6	0	0,5	125,2	27,5	125,7	0,6	190	2008
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	100/50	34,3	27,3	32,9	513,5	0,3	0,5	0,1	7,4	44,5	64,2	353,2	2,8	239	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/10	0,1	0	15,9	64,6	0	1	0	0	8,4	2,0	1,2	0,1	431	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008
Итого за прием пищи:	615	46,5	35,2	117,8	974,2	0,5	2,1	0,1	10,1	196,1	112,7	567,1	7,5		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	29														
Всего за день:		129,8	106,6	445,8	3276,6	1,4	50,4	2,3	24,9	889,4	434,6	1740,0	34,9		

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	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	155	4,3	6,0	20,5	154,0	0,1	0,4	0	0,1	94,3	19,7	128,1	0,6	184	2008	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И ПОВИДЛОМ	100/10/12	6,7	9,2	50,2	309,7	0,2	0	0,1	2,4	20,7	19,7	89,9	4,1	12	2008	
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,9	4,5	0,3	61,3	0	0	0,1	0,8	19,9	4,3	69,6	0,9	209	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,3	0	11,5	47	0	0,1	0	0	21,8	9,7	12,4	1,3	376	2011	
Итого за прием пищи:	527	16,2	19,7	82,5	572,0	0,3	0,5	0,2	3,3	156,7	53,4	300,0	6,9			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	21															
Полдник																
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	442	2008	
БАНАН	200	3	1	42	192	0,1	20	0,1	0	16	84	56	1,2		2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧ.	80	5,3	0,7	33,9	163,2	0,1	0	0	1,8	14,4	15,2	69,6	3,2		2008	
Итого за прием пищи:	480	9,3	1,9	96,1	441,2	0,2	24	0,1	1,8	44,4	107,2	139,6	7,2			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	16															
Обед																
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200	13,6	11,5	16,1	221,8	0,2	4,6	0,2	1,3	32,6	48,8	160,0	2,8	93	2008	
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	150	6,7	4,5	14	122,9	0,2	0	0	2,8	24,4	23,7	61,6	1,9	335	2008	
КОТЛЕТА МЯСНАЯ	40/40	14,0	13,4	12,1	223,8	0	0	0	1,8	18,4	20,9	138,3	2,1	272	2008	
САЛАТ "СВЕКОЛКА" С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	1,0	3	9,7	70,9	0	2,1	0	1,4	27,3	16,4	31,7	0,9	50	2008	
КИСЕЛЬ ФЛОВОДО-ЯГОДНЫЙ	200	0	0	28,2	112,8	0	0	0	0	11,6	1,9	4,3	0	411	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008	
Итого за прием пищи:	790	41,9	33,3	122,5	956,2	0,6	6,7	0,2	9,5	132,3	130,7	482,9	11,7			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	35															
Полдник II																
КАТЫК	200	5,8	5	8,4	108	0	0,6	0,1	0	248	28	184	0,2	435	2008	
ПРЯНИКИ	50	3	2,4	37,5	183	0	0	0	0	5,5	4,5	25	0,4		2008	
Итого за прием пищи:	250	8,8	7,4	45,9	291	0	0,6	0,1	0	253,5	32,5	209	0,6			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	11															
Ужин																
КАША ПЕРЛОВАЯ ВЯЗКАЯ	155	4,2	6,1	21,1	156,6	0	0,4	0	1,0	89,1	17,9	126,5	0,6	184	2008	
БИТОЧКИ ИЗ КУР	55	8,0	8,0	0,1	103,0	0	0,3	0	0,3	13,8	7,4	74,5	0,8		2008	
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	200	0,5	0,1	34	141	0,02	12	0	0,1	18	7	12	0,2	399	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008	
Итого за прием пищи:	450	15,3	14,6	72,2	482,2	0,12	12,7	0	2,3	128,1	39,9	247,8	3,2			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	17															
Всего за день:		91,5	76,9	419,2	2742,6	1,22	44,5	0,6	16,9	715,0	363,7	1379,3	29,6			

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		В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	12,7	18,1	3,1	225,5	0,1	0,3	0,2	3,3	106,3	16,1	195,7	2,2	214	2008	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	100/15/1 2	9,3	16,7	42,5	358,1	0,2	0	0,1	2,5	115,8	23,6	143,3	4,1	1	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,3	2,7	15,7	101,6	0	0,5	0	0	108,3	20,5	85,1	0,6	382	2011	
Итого за прием пищи:	527	25,3	37,5	61,3	685,2	0,3	0,8	0,3	5,8	330,4	60,2	424,1	6,9			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	23															
Полдник																
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	200	0,6	0	32	131,9	0	4,8	0,1	0	9	21,6	27	0,4	389	2011	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	300	1,2	1,2	29,4	141	0,1	30	0	1,9	48	24	33	6,6		2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	80	5,3	0,7	33,9	163,2	0,1	0	0	1,8	14,4	15,2	69,6	3,2		2008	
Итого за прием пищи:	580	7,1	1,9	95,3	436,1	0,2	34,8	0,1	3,7	71,4	60,8	129,6	10,2			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	15															
Обед																
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/10	7,8	7,5	13,4	155,2	0,1	5,4	0,2	0,5	26,6	25,8	102,5	1,5	91	2008	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	155	5	6,5	18,6	153,7	0,1	0,4	0	1,7	83,0	53,4	119,5	1,6	184	2008	
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80/40	11,8	12,3	5,6	180,1	0	1,5	0	1,7	10,8	15,6	105,6	1,6	259	2008	
МОРКОВЬ ПРИПУЩЕННАЯ	60	0,76	1,72	4,24	34	0,03	2,4	1,25	0,28	18,4	20,4	31,2	0,04	336	2008	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,2	0,2	27,1	111,1	0	1,6	0	0,3	13,2	4,4	4	0,8	394	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008	
Итого за прием пищи:	845	32,16	29,12	111,34	838,1	0,43	11,3	1,45	6,68	170,0	138,6	449,8	9,54			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	28															
Полдник II																
ЙОГУРТ	180	3,6	2,7	5,4	86,4	0,1	1,3	0	0	216	25,2	171	0		2008	
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	90	11,9	3,7	37,8	232,4	0,1	0	0	0,4	41,8	14,0	95,3	0,9	695	1996	
Итого за прием пищи:	270	15,5	6,4	43,2	318,8	0,2	1,3	0	0,4	257,8	39,2	266,3	0,9			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	11															
Ужин																
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	5,0	6,9	34,8	221,5	0,2	17,0	0	0,3	50,9	46,9	132,7	1,9	335	2008	
РЫБА СОЛЕНАЯ (ПОРЦИЯМИ)	110	18,1	9,1	0	154,7	0	0	0	0,8	79,2	39,6	267,3	1,1		2011	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,0	2,4	20,9	117,7	0	0,5	0	0	110,7	16,3	80,2	0,9	430	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008	
Итого за прием пищи:	615	32,7	19,3	98,1	697,9	0,4	17,5	0	3,3	258,8	121,8	567,2	7,9			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	23															
Всего за день:		112,76	94,22	409,24	2976,1	1,53	65,7	1,85	19,88	1088,4	420,6	1837,0	35,44			

В день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	5,3	7,0	23,9	179,1	0	0,5	0	0,7	113,7	16,3	93,5	0,4	189	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	100/15	6,7	13,3	42,5	316,2	0,2	0	0,1	2,5	19,8	19	89,9	4	3	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,5	1,9	16,2	93,1	0	0,4	0	0	89,5	14,6	68,2	0,3	379	2011
Итого за прием пищи:	520	14,5	22,2	82,6	588,4	0,2	0,9	0,1	3,2	223,0	49,9	251,6	4,7		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	20														
Полдник															
СОК ВИНОГРАДНЫЙ	200	0,6	0,4	31,6	135,8	0	1,6	0	0	36	16,2	21,6	0,7	389	2011
АПЕЛЬСИН	300	2,7	0,6	24,3	129	0,1	180	0	0,7	102	39	69	0,9		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008
Итого за прием пищи:	600	9,9	1,9	98,3	468,8	0,3	181,6	0	2,9	156	74,2	177,6	5,6		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	16														
Обед															
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ С КУРИЦЕЙ	200	15,2	17,8	5,5	241,5	0,1	1,1	0,3	0,4	28,0	19,4	134,9	1,5		
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	18,3	21,5	33,9	402,9	0,1	1,9	0,4	0,7	25,4	41,4	199,8	1,9	291	2011
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	75	1,2	3,83	5,18	60	0,02	29,25	0,03	1,8	39	11,25	20,25	0,53	35	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0	0	23,3	92,9	0	0	0	0	9,1	1,9	0	0	402	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008
Итого за прием пищи:	775	41,3	44,03	110,28	1001,3	0,42	32,25	0,73	5,1	119,5	92,95	441,95	7,93		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	34														
Полдник II															
КЕФИР	200	5,8	5	8	106	0,1	1,4	0,1	0,1	240	28	190	0,2	435	2008
ОЛАДЬИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	90/5	6,4	5,2	30,0	191,6	0,1	0	0	1,5	30,5	10,1	69,5	0,8	444	2008
Итого за прием пищи:	295	12,2	10,2	38,0	297,6	0,2	1,4	0,1	1,6	270,5	38,1	259,5	1,0		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	10														
Ужин															
ГОЛУБЦЫ ОВОЩНЫЕ	150	2,5	5,1	11,3	101,1	0	18,4	0,3	2,3	58,0	24,7	50,1	1,2	177	2008
РЫБА ЖАРЕНАЯ	110	15,3	9,7	4,5	165,1	0,1	0,3	0	2,1	14,3	20,9	137,9	0,5	233	2008
КИСЕЛЬ ВИШЕВЫЙ	200	0,2	0,1	23,8	97,5	0	1,8	0	0,1	21,2	8,9	13,7	0,2	405	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008
Итого за прием пищи:	560	24,6	15,8	82,0	567,7	0,3	20,5	0,3	6,7	111,5	73,5	288,7	5,9		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	20														
Всего за день:		102,5	94,13	411,18	2923,8	1,42	236,65	1,23	19,5	880,5	328,65	1419,3₅	25,13		

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	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	180	16,8	4,1	12,4	157,8	0	0,2	0	0,3	84,6	18,1	131,0	0,6	223	2011	
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №327	30	0,6	1,6	4,0	32,0	0	0,1	0	0	16,4	2,1	12,1	0	327	2011	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	80/12/12	8,8	15,7	41,2	342,6	0,1	0,1	0,1	0,3	129,5	16,2	121,1	0,9	3	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,9	3,3	16,7	113,2	0	0,6	0	0	131,0	23,0	101,1	0,6	382	2011	
Итого за прием пищи:	494	30,1	24,7	74,3	645,6	0,1	1,0	0,1	0,6	361,5	59,4	365,3	2,1			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	22															
Полдник																
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,6	0	32	131,9	0	4,8	0,1	0	9	21,6	27	0,4	389	2011	
ГРУША	300	1,2	0,9	30,9	141	0,1	15	0	1,1	57	36	48	6		2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	5,3	0,7	33,9	163,2	0,1	0	0	1,8	14,4	15,2	69,6	3,2		2008	
Итого за прием пищи:	600	7,1	1,6	96,8	436,1	0,2	19,8	0,1	2,9	80,4	72,8	144,6	9,6			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	15															
Обед																
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И СМЕТАНОЙ НА МК БУЛЬОНЕ	200/10	7,5	9,7	7,5	152,6	0	9,9	0,2	0,4	43,5	22,6	87,0	1,5	84	2008	
РОЖКИ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155/10	5,9	8,8	37,2	250,3	0,1	0	0,1	1,3	10,3	7,8	44,0	1	209	2008	
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ	100	23,2	10,4	0,8	184	0,08	0	0	0,4	20	28	220	3,6	68	2008	
САЛАТ "СТЕПНОЙ" С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	0,9	6,1	4,6	77,9	0	4,1	0,3	2,7	14,9	12,4	27,6	0,5	30	2008	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	200	0,3	0	32,8	134	0	0	0	0,2	17	5	12	1	401	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008	
Итого за прием пищи:	835	44,4	35,9	125,3	1002,8	0,38	14,0	0,6	7,2	123,7	94,8	477,6	11,6			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	34															
Полдник II																
РЯЖЕНКА	200	5,8	5	8,4	108	0	0,6	0,1	0	248	28	184	0,2	435	2008	
ВАФЛИ	30	0,8	1	23,2	106,2	0	0	0	0	4,8	3	10,8	0,5		2008	
Итого за прием пищи:	230	6,6	6	31,6	214,2	0	0,6	0,1	0	252,8	31	194,8	0,7			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	7															
Ужин																
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	180	15,4	23,4	15,7	335,3	0,2	7,9	0,3	4,6	27,1	34,7	166,5	2,1	309	2008	
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,9	4,5	0,3	61,3	0	0	0,1	0,8	19,9	4,3	69,6	0,9	209	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/12	0,3	0	16,4	67,8	0	1,2	0	0	16,1	7,0	9,7	0,9	431	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008	
Итого за прием пищи:	532	27,2	28,8	74,8	668,4	0,4	9,1	0,4	7,6	81,1	65,0	332,8	7,9			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	22															
Всего за день:		115,4	97,0	402,8	2967,1	1,08	44,5	1,3	18,3	899,5	323,0	1515,1	31,9			

В 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	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ВШНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	5,1	6,9	22,1	171,5	0,1	0,5	0	0,1	121,8	22,6	146,7	0,6	184	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	100/12	7,6	12,5	51,5	349,1	0,1	0	0,1	0,3	20,2	13	66,8	1	12	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	17,2	103,6	0	0,5	0	0	109,9	16,8	82,6	0,3	379	2011
Итого за прием пищи:	512	15,8	21,8	90,8	624,2	0,2	1,0	0,1	0,4	251,9	52,4	296,1	1,9		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	21														
Полдник															
СОК ВИШНЕВЫЙ	200	1,4	0,4	22,1	98,9	0	5,9	0	0	30,6	10,8	32,4	0,5	389	2011
БАНАН	200	3	1	42	192	0,1	20	0,1	0	16	84	56	1,2		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	80	5,3	0,7	33,9	163,2	0,1	0	0	1,8	14,4	15,2	69,6	3,2		2008
Итого за прием пищи:	480	9,7	2,1	98,0	454,1	0,2	25,9	0,1	1,8	61,0	110,0	158,0	4,9		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	16														
Обед															
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/5	14,0	12,4	17,9	240,5	0,2	4,6	0,2	1,5	30,1	54,0	168,9	2,9	93	2008
КАША ПЕРЛОВАЯ ВЯЗКАЯ	150	4,2	5,9	20,9	153,8	0	0,4	0	1,0	86,5	17,6	124,6	0,6	184	2008
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80/50	11,8	14,3	5,6	197,5	0	1,5	0	2,5	10,8	15,6	105,6	1,6	259	2008
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	1,1	3,0	5,4	53,2	0	3,6	0,2	1,6	15,3	12,0	27,1	0,6		2011
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	200	0,3	0,1	22,9	95,3	0	0,2	0	0	20,6	15,9	11,3	0,5	401	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008
Итого за прием пищи:	845	38,0	36,6	115,1	944,3	0,4	10,3	0,4	8,8	181,3	134,1	524,5	10,2		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	32														
Полдник II															
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5	4,4	8,3	94,3	0,1	0,9	0	0	183,6	20,2	129,6	0,2	385	2011
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	4,6	3,2	35,7	190,3	0,1	0	0	1,1	9,3	6,8	37,3	0,4	467	2008
Итого за прием пищи:	240	9,6	7,6	44,0	284,6	0,2	0,9	0	1,1	192,9	27,0	166,9	0,6		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	10														
Ужин															
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,8	4,3	9,8	93	0,04	27	0,11	0,3	90	29	59	1,2	346	2008
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	80	8,5	18,5	0,3	202,5	0,2	0	0	0	25,2	14,4	114,5	1,3	254	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,0	2,4	20,9	117,7	0	0,5	0	0	110,7	16,3	80,2	0,9	430	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008
Итого за прием пищи:	530	21,9	26,1	73,4	617,2	0,44	27,5	0,11	2,5	243,9	78,7	340,7	7,4		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	21														
Всего за день:		95,0	94,2	421,3	2924,4	1,44	65,6	0,71	14,6	931,0	402,2	1486,2	25,0		

В день

Прямая пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод м, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	200	5,1	7,1	22,9	176,1	0,1	0,4	0	0,7	101,0	28,9	115,8	0,7	184	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	80/15	5,4	13,1	34,0	275,4	0,1	0	0,1	2,1	16,2	15,2	72,5	3,2	1	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,3	2,7	15,7	101,6	0	0,5	0	0	108,3	20,5	85,1	0,6	382	2011
Итого за прием пищи:	495	13,8	22,9	72,6	553,1	0,2	0,9	0,1	2,8	225,5	64,6	273,4	4,5		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	19														
Полдник															
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	180	0,5	0	28,8	118,7	0	4,3	0,1	0	8,1	19,4	24,3	0,4	389	2011
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	300	1,2	1,2	29,4	141	0,1	30	0	1,9	48	24	33	6,6		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	80	5,3	0,7	33,9	163,2	0,1	0	0	1,8	14,4	15,2	69,6	3,2		2008
Итого за прием пищи:	560	7,0	1,9	92,1	422,9	0,2	34,3	0,1	3,7	70,5	58,6	126,9	10,2		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	14														
Обед															
БОРЩ НА МК СО СМЕТАНОЙ	200	13,2	14,0	11,9	227,9	0	10,0	0,2	2,1	48,2	37,5	144,3	2,6	62	2011
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200	18,9	22,5	33,5	412,2	0,2	15,4	0	3,4	29,4	58,7	240,8	4,0	299	2008
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЛУКОМ	100	1,6	3,0	9,5	71,6	0	4,5	0	1,4	36,4	21,0	45,6	1,4	33	2011
КИСЕЛЬ ВИШНЕВЫЙ	200	0	0	28,2	112,8	0	0	0	0	11,6	1,9	4,3	0	411	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008
Итого за прием пищи:	800	40,3	40,4	125,5	1028,5	0,4	29,9	0,2	9,1	143,6	138,1	522,0	12,0		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	35														
Полдник II															
РЯЖЕНКА	200	6	2	8,4	80	0,04	1	0	0	248	28	184	0	435	2008
ПЕЧЕНЬЕ	40	3	3,9	29,8	166,8	0	0	0	0	11,6	8	36	0,8		2008
Итого за прием пищи:	240	9	5,9	38,2	246,8	0,04	1	0	0	259,6	36	220	0,8		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	8														
Ужин															
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	150/12	7,5	12,1	30,2	259,2	0,1	0	0,1	1,1	98,4	9,7	84,0	0,9	210	2008
РЫБА СОЛЕНАЯ (ПОРЦИЯМИ)	110	18,1	9,1	0	154,7	0	0	0	0,8	79,2	39,6	267,3	1,1		2011
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,3	0	16,4	67,8	0	1,2	0	0	16,1	7,0	9,7	0,9	431	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008
Итого за прием пищи:	572	32,5	22,1	89,0	685,7	0,3	1,2	0,1	4,1	211,7	75,3	448,0	6,9		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	24														
Всего за день:		102,6	93,2	417,4	2937,0	1,14	67,3	0,5	19,7	910,9	372,6	1590,3	34,4		

10 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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	4,5	5,1	21,3	150,7	0,1	0,4	0	0,1	83,4	21,5	107,4	1,1	184	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И ПОВИДЛОМ	100/12/1 2	6,7	10,8	50,2	324,7	0,2	0	0,1	2,5	20,9	19,7	90,3	4,1	3	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,8	1,3	14,8	77,4	0	0,3	0	0	60,1	11,5	46,6	0,3	379	2011
Итого за прием пищи:	524	13,0	17,2	86,3	552,8	0,3	0,7	0,1	2,6	164,4	52,7	244,3	5,5		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	19														
Полдник															
СОК АБРИКОСОВЫЙ	200	1	0	24,6	106,7	0	3,2	0,4	0	36	18	32,4	0,4	389	2011
АПЕЛЬСИН	300	2,7	0,6	24,3	129	0,1	180	0	0,7	102	39	69	0,9		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008
Итого за прием пищи:	600	10,3	1,5	91,3	439,7	0,3	183,2	0,4	2,9	156	76	188,4	5,3		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	15														
Обед															
СУП ГОРОХОВЫЙ НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200	15,5	13,0	15,3	239,3	0,1	4,0	0,2	2,0	41,3	37,5	155,4	3,0	99	2008
ПЛОВ ПО-УЗБЕКСКИ	200	17,4	23,1	27,5	387,9	0	1,3	0,8	5,4	30,5	44,3	191,7	2,6	266	2008
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,72	3,12	5,7	54	0,02	15,6	0,19	1,44	21,6	10,2	16,2	0,66	41	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,2	0,2	23,2	95,6	0	1,6	0	0,3	13,1	4,4	4	0,8	394	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008
Итого за прием пищи:	760	40,42	40,32	114,1	980,8	0,32	22,5	1,19	11,34	124,5	115,4	454,3	11,06		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	34														
Полдник II															
ЙОГУРТ	200	4	3	6	96	0,1	1,4	0,1	0	240	28	190	0		2008
ВАФЛИ	40	1,1	1,3	30,9	141,6	0	0	0	0	6,4	4	14,4	0,6		2008
Итого за прием пищи:	240	5,1	4,3	36,9	237,6	0,1	1,4	0,1	0	246,4	32	204,4	0,6		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	8														
Ужин															
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	5,5	6,6	21,2	167,4	0,1	0,4	0	2,1	81,4	62,0	131,2	2,0	184	2008
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ	110	8,6	9,8	8,4	156,8	0	14,5	0,2	4,6	31,0	27,6	124,0	1,0	267	2011
КИСЕЛЬ КЛЮКВЕННЫЙ	200	0,2	0,1	26,6	109,8	0	1,8	0	0	15,1	6,0	8,6	0,2	405	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008
Итого за прием пищи:	560	20,9	17,4	98,6	638,0	0,3	16,7	0,2	8,9	145,5	114,6	350,8	7,2		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	24														
Всего за день:		89,72	80,72	427,2	2848,9	1,32	224,5	1,99	25,74	836,8	390,7	1442,2	29,66		

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ диеты	Год выпуска
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	150	17,1	4,1	12,4	157,2	0	0,2	0	1,4	76,3	16,1	126,1	0,5	219	2011
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №327	20	0,4	1,0	2,7	20,8	0	0	0	0	11,0	1,3	8,1	0	327	2011
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	100/12	6,7	11,2	42,5	297,5	0,2	0	0,1	2,5	19,5	19	89,4	4	1	2008
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,3	3,9	0,2	53	0	0	0,1	0,7	17,2	3,8	60,1	0,8	213	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,9	3,3	16,7	113,2	0	0,6	0	0	131,0	23,0	101,1	0,6	382	2011
Итого за прием пищи:	522	32,4	23,5	74,5	641,7	0,2	0,8	0,2	4,6	255,0	63,2	384,8	5,9		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	21														
Полдник															
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,6	0	32	131,9	0	4,8	0,1	0	9	21,6	27	0,4	389	2011
ГРУША	300	1,2	0,9	30	136,8	0,1	6	0	1,1	51,3	32,4	43,2	5,4	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	80	5,3	0,7	33,9	163,2	0,1	0	0	1,8	14,4	15,2	69,6	3,2		2008
Итого за прием пищи:	580	7,1	1,6	95,9	431,9	0,2	10,8	0,1	2,9	74,7	69,2	139,8	9,0		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	14														
Обед															
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ С КУРИЦЕЙ	200	13,0	11,4	11,7	199,8	0	0,9	0,3	0,3	27,3	16,6	117,6	1,4	106	2008
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	150	6,7	6,1	14,1	137,4	0,2	0	0,1	2,9	24,6	23,7	61,8	1,9	128	2011
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	60	15,2	15,4	0,4	201,6	0,1	1,0	0,1	0,2	14,3	14,8	131,2	1,3	307	2008
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	60	0,5	3,0	4,5	48,7	0	1,6	0,6	1,7	18,3	12,8	18,4	0,8	40	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0	0	23,3	92,9	0	0	0	0	9,1	1,9	0	0	402	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008
Итого за прием пищи:	770	42,0	36,8	96,4	884,4	0,5	3,5	1,1	7,3	111,6	88,8	416,0	9,4		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	29														
Полдник II															
КЕФИР	200	5,8	5	8	106	0,1	1,4	0,1	0,1	240	28	190	0,2	401	2011
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	60	5,1	3,1	20,7	130,6	0	0	0	0,3	29,0	7,2	53,8	0,3	479	2008
Итого за прием пищи:	260	10,9	8,1	28,7	236,6	0,1	1,4	0,1	0,4	269,0	35,2	243,8	0,5		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	8														
Ужин															
РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	3,7	4,5	38,8	210,7	0	0	0	0,3	9,4	24,6	74,7	0,5	325	2008
РЫБА ЖАРЕНАЯ	110	25,96	23,32	4,84	332,2	0,22	0	0,11	3,52	26,4	35,2	242	0,88	233	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,0	2,4	20,9	117,7	0	0,5	0	0	110,7	16,3	80,2	0,9	430	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008
Итого за прием пищи:	565	39,26	31,12	106,94	864,6	0,42	0,5	0,11	6,02	164,5	95,1	483,9	6,28		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	28														
Всего за день:		131,66	101,12	402,44	3059,2	1,42	17,0	1,61	21,22	874,8	351,5	1668,3	31,08		

13 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	11,5	18,2	3,1	221,5	0,1	0,3	0,2	3,5	101,9	15,2	180,4	2,0	214	2008	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	100/12/12	9,3	16,7	42,5	358,1	0,2	0	0,1	2,5	115,8	23,6	143,3	4,1	1	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	11,2	45,2	0	0	0	0	13,3	6,2	8,2	0,8	430	2008	
Итого за прием пищи:	524	21,0	34,9	56,8	624,8	0,3	0,3	0,3	6,0	231,0	45,0	331,9	6,9			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	22															
Полдник																
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	442	2008	
БАНАН	200	3	1	42	192	0,1	20	0,1	0	16	84	56	1,2		2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	80	5,3	0,7	33,9	163,2	0,1	0	0	1,8	14,4	15,2	69,6	3,2		2008	
Итого за прием пищи:	480	9,3	1,9	96,1	441,2	0,2	24	0,1	1,8	44,4	107,2	139,6	7,2			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	15															
Обед																
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	200/10	12,5	13,5	9,0	208,6	0	6,8	0,2	0,6	32,5	27,8	130,3	2,1	95	2008	
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200	15,3	23,2	33,5	403,6	0,2	15,4	0	4,5	28,0	55,2	210,9	3,5	299	2008	
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0,5	0,1	1	7,8	0	3	0	0	13,8	8,4	14,4	0,4		2008	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0	0	14,6	58,1	0	0	0	0	9,8	2,1	0	0	401	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008	
Итого за прием пищи:	770	34,9	37,7	100,5	882,1	0,4	25,2	0,2	7,3	102,1	112,5	442,6	10,0			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	31															
Полдник II																
РЯЖЕНКА	200	6	2	8,4	80	0,04	1	0	0	248	28	184	0	435	2008	
ПРЯНИКИ	50	3	2,4	37,5	183	0	0	0	0	5,5	4,5	25	0,4		2008	
Итого за прием пищи:	250	9	4,4	45,9	263	0,04	1	0	0	253,5	32,5	209	0,4			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	9															
Ужин																
КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ	150	4,3	6,7	18,1	151,1	0,1	1,0	0	0,1	85,0	30,2	115,0	0,9	184	2008	
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	80	8,5	18,5	0,3	202,5	0,2	0	0	0	25,2	14,4	114,5	1,3	254	2008	
КИСЕЛЬ ФЛОВОДО-ЯГОДНЫЙ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0	0	28,2	112,8	0	0	0	0	11,6	1,9	4,3	0	411	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008	
Итого за прием пищи:	530	19,4	26,1	89,0	670,4	0,5	1,0	0	2,3	139,8	65,5	320,8	6,2			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	23															
Всего за день:		93,6	105,0	388,3	2881,5	1,44	51,5	0,6	17,4	770,8	362,7	1443,9	30,7			

Продукты питания, наименование блюда	Масса порции	Показатели качества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Волокно, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	4,6	6,5	21,3	163,3	0,1	0,4	0	0,1	106,0	20,9	135,5	0,6	184	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	100/12	7,6	15,3	51,5	374,2	0,1	0	0,1	0,3	20,8	13	67,9	1	11	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	17,2	103,6	0	0,5	0	0	109,9	16,8	82,6	0,3	379	2011
Итого за прием пищи:	512	15,3	24,2	90,0	641,1	0,2	0,9	0,1	0,4	236,7	50,7	286,0	1,9		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	24														
Полдник															
СОК АБРИКОСОВЫЙ	200	1	0	24,6	106,7	0	3,2	0,4	0	36	18	32,4	0,4	389	2011
МАНДАРИН	300	2,4	0,6	22,5	113,9	0,2	113,9	0	0,6	104,9	33	50,9	0,3		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008
Итого за прием пищи:	600	10,0	1,5	89,5	424,6	0,4	117,1	0,4	2,8	158,9	70	170,3	4,7		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	16														
Обед															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	18,9	5,4	15,8	188,1	0,2	8,4	0,2	3,0	61,7	54,3	269,8	1,8	106	2011
ГОЛУБЦЫ С МЯСОМ И РИСОМ	150	10,28	9,8	8,92	164,9	0,05	14,55	0,02	1,65	43,65	22,31	100,88	1,94	304	2008
СОУС СМЕТАННЫЙ №330	50	0,7	1,8	2,9	37,1	0	0	0	0	12,7	1,8	9,2	0	330	2011
СВЕКЛА ПОРЦИОННАЯ	100	1,4	0,1	8,1	38,7	0	3,8	0	0,1	31,7	18,8	36,8	1,2	33	2011
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	200	0,3	0	32,8	134	0	0	0	0,2	17	5	12	1	401	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008
Итого за прием пищи:	800	38,18	18,0	110,92	766,8	0,45	26,75	0,22	7,15	184,75	121,21	515,68	9,94		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	29														
Полдник II															
МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ	180	5,3	4,6	8,8	99,4	0,1	1	0,1	0	193,7	21,3	136,7	0,2	385	2011
КОРЖИКИ МОЛОЧНЫЕ	60	4,1	3,1	30,6	166,0	0,1	0	0	1	13,1	5,9	35,0	0,3	496	2011
Итого за прием пищи:	240	9,4	7,7	39,4	265,4	0,2	1	0,1	1	206,8	27,2	171,7	0,5		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	10														
Ужин															
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	150/50	13,0	16,4	13,1	251,3	0,1	6,5	0,3	2,4	22,6	29,1	138,8	1,7	309	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,0	2,4	20,9	117,7	0	0,5	0	0	110,7	16,3	80,2	0,9	430	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧН.	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008
Итого за прием пищи:	500	22,6	19,7	76,4	573,0	0,3	7,0	0,3	4,6	151,3	64,4	306,0	6,6		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	21														
Всего за день:		95,48	71,1	406,22	2670,9	1,55	152,75	1,12	15,95	938,45	333,51	1449,68	23,64		

14 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборная рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Ма, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	160	15,0	6,6	20,6	205,8	0	0,1	0	1,4	76,5	19,0	125,7	0,8	223	2011	
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,9	4,5	0,3	61,3	0	0	0,1	0,8	19,9	4,3	69,6	0,9	209	2011	
БУТЕРБРОД С КОЛБАСОЙ ВАРЕНОЙ	80/25	8,3	3,9	33,9	204,0	0,1	0	0	1,9	23,8	23,4	116,1	3,7	5	2008	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,4	1	13,0	66,2	0	0,2	0	0	49,4	9,6	37,0	0,8	430	2008	
Итого за прием пищи:	505	29,6	16,0	67,8	537,3	0,1	0,3	0,1	4,1	169,6	56,3	348,4	6,2			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	20															
Полдник																
СОК СЛИВОВЫЙ	200	0,6	0,2	29,5	131,9	0	3,2	0,1	0	18	12,6	32,4	0,5	389	2011	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	250	1	1	24,5	117,5	0,1	25	0	1,6	40	20	27,5	5,5		2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	80	5,3	0,7	33,9	163,2	0,1	0	0	1,8	14,4	15,2	69,6	3,2		2008	
Итого за прием пищи:	530	6,9	1,9	87,9	412,6	0,2	28,2	0,1	3,4	72,4	47,8	129,5	9,2			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	15															
Обед																
СУП С КРУПОЙ НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200	12,3	12,8	10,0	208,3	0	1,0	0,3	1,2	32,5	25,0	124,8	1,8	115	2011	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	4,3	21,4	136,6	0,2	10,3	0	0,2	35,4	29,1	84,0	1,2	335	2008	
РЫБА ЖАРЕНАЯ	110	20,1	12,6	4,5	211,0	0,2	0,4	0	2,8	18,7	27,3	180,4	0,6	233	2008	
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,8	3,6	4,9	55,9	0	2,5	0,2	1,6	14,5	11,3	24,4	0,7	67	2011	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,1	0,1	22,8	93,8	0	1,4	0	0,2	11,9	4,0	3,6	0,7	394	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008	
Итого за прием пищи:	800	43,1	34,3	106,0	909,6	0,6	15,6	0,5	8,2	131,0	115,7	504,2	9,0			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	33															
Полдник II																
РЯЖЕНКА	180	5,4	1,8	7,56	72	0,04	0,9	0	0	223,2	25,2	165,6	0	435	2008	
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	4,7	3,5	34,9	190,4	0,1	0	0	1,3	9,9	6,9	38,6	0,4	467	2008	
Итого за прием пищи:	240	10,1	5,3	42,46	262,4	0,14	0,9	0	1,3	233,1	32,1	204,2	0,4			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	10															
Ужин																
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	3,2	4,4	20,6	134,7	0,1	0	0	0,7	5,6	4,3	24,3	0,5	331	2008	
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	40/40	11,9	12,9	2,8	175,2	0	0,8	0	1,7	8,0	13,7	102,7	1,6	259	2008	
КИСЕЛЬ ФЛОВОДО-ЯГОДНЫЙ	200	0	0	28,2	112,8	0	0	0	0	11,6	1,9	4,3	0	411	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008	
Итого за прием пищи:	530	21,7	18,2	94,0	626,7	0,3	0,8	0	4,6	43,2	38,9	218,3	6,1			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	22															
Всего за день:		111,4	75,7	398,16	2748,6	1,34	45,8	0,7	21,6	649,3	290,8	1404,6	30,9			

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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	1485,7	1312,7	5730,0	40984,4	19,2	1351,3	16,7	279,7	12460,6	5095,3	21575,4	427,8
Среднее значение за период	106,12	93,77	409,29	2927,46	1,37	96,52	1,19	19,98	890,04	363,95	1541,10	30,56
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,50	28,83	56,67									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Полдник	Обед	Полдник II	Ужин
7-11лет	514	561	798	250	549

**Примерное двухнедельное
(четырнадцатидневное) меню рационов
пятиразового питания
от 11 лет и старше**

ГБОУ «Тлянче-Тамакская школа-интернат
для детей с ограниченными возможностями здоровья»

МЕНЮ

11-17 лет

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	11 день	12 день	13 день	14 день
Завтрак													
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 200	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ 200	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА 180	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ 200	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 200	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 200/5	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 180	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ 200	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ 200	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ 200/5	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА 180	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 180	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ 200	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 180
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 80	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ 100/15/12	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №327 50	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И ПОВИДЛОМ 100/10/12	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ 80/15/12	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 100/12	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №327 40	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 100/12	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 80/15	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И ПОВИДЛОМ 100/12/12	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №327 20	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И СЫРОМ 100/12/12	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 100/12	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 15	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 100/13	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40	КАКАО С МОЛОКОМ 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 80/12/12	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	КАКАО С МОЛОКОМ 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 100/12	ЧАЙ С САХАРОМ 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	БУТЕРБРОД С КОЛБАСОЙ ВАРеной 80/25
КАКАО С МОЛОКОМ 200		КАКАО С МОЛОКОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 180/10			КАКАО С МОЛОКОМ 200				ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40	КАКАО С МОЛОКОМ 200		ЧАЙ С МОЛОКОМ 200
Полдник													
СОК ВИНОГРАДНЫЙ 200	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	СОК ПЕРСИКОВЫЙ 200	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	СОК ПЕРСИКОВЫЙ 200	СОК ВИНОГРАДНЫЙ 200	СОК ФРУКТОВЫЙ 200	СОК ВИШНЕВЫЙ 200	СОК ПЕРСИКОВЫЙ 180	СОК АБРИКОСОВЫЙ 200	СОК ФРУКТОВЫЙ 200	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	СОК АБРИКОСОВЫЙ 200	СОК СЛИВОВЫЙ 200
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 300	АПЕЛЬСИН 300	ГРУША 300	БАНАН 200	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 300	АПЕЛЬСИН 300	ГРУША 300	БАНАН 200	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 300	АПЕЛЬСИН 300	ГРУША 300	БАНАН 200	МАНДАРИН 300	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 300
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 80	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 80	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 80	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 80	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 80	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 80	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 80	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 80	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 80
Обед													
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ 250/10	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ 250	БОРЩ НА МК БУЛЬОНЕ 250/10	СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ 250/10	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ НА МК БУЛЬОНЕ 250/10	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ С КУРИЦЕЙ 250	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ НА МК БУЛЬОНЕ 250/10	СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ 250/5	БОРЩ НА МК СО СМЕТАНОЙ 200/10	СУП ГОРОХОВЫЙ НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ 250/10	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ С КУРИЦЕЙ 250/10	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ 250/10	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ 250	СУП С КРУПНОЙ НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ 250/10
МАКАРОННЫЕ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 180/5	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 200	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ 200	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ 200	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ 200	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ 200	РОЖКИ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 200/5	КАША ПЕРЛОВАЯ ВЯЗКАЯ 200	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ 200	ПЛОВ ПО-УЗБЕКСКИ 200	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ 200	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ 200	ГОЛУБЦЫ С МЯСОМ И РИСОМ 200	КАРТОФЕЛЬНОЕ 200
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ 100	СОУС СМЕТАННЫЙ №371 50	ИКРА МОРКОВНАЯ 100	КОТЛЕТА МЯСНАЯ 50/50	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ 100	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ 100	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ 100	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ 100/50	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЛУКОМ 100	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ 100	ПТИЦА ОТВАРНАЯ 80	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 100	СОУС СМЕТАННЫЙ №330 50	РЫБА ЖАРЕНАЯ 110
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ый ВАРИАНТ) 80	САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ 100	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА 200	САЛАТ "СВЕКОЛКА" С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ 100	МОРКОВЬ ПРИПУЩЕННАЯ 100	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 200	САЛАТ "СТЕПНОЙ" С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ 100	САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ 100	КИСЕЛЬ ВИШНЕВЫЙ 200	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С" 200	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК 100	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 200	СВЕКЛА ПОРЦ 100	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 100
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 200	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 200	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 100	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ 200	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С" 200	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 100	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ 200	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА 200	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 100	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 200	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 100	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ 200	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 200
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 100
Полдник II													
КЕФИР 200	РЯЖЕНКА 180/10	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 180	КАТЫК 200/10	ЙОГУРТ 180	КЕФИР 200	РЯЖЕНКА 200	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 180	РЯЖЕНКА 200	ЙОГУРТ 200	КЕФИР 200	РЯЖЕНКА 200	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 180	РЯЖЕНКА 180
ШАНГИ 90	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ 80	ПЕЧЕНЬЕ 40	ПРЯНИКИ 50	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ 80	ОЛАДЬИ СО СУШЕНЫМ МОЛОКОМ 90/5	ВАФЛИ 30	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ 60	ПЕЧЕНЬЕ 40	ВАФЛИ 40	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ" 70	ПРЯНИКИ 50	КОРЖИКИ МОЛОЧНЫЕ 60	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ 70
Ужин													
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ 200	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ 200	КАША "ДРУЖБА" 200	КАША ПЕРЛОВАЯ ВЯЗКАЯ 200	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 200/5	ГОЛУБЦЫ ОВОЩНЫЕ 200	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 200	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 200	МАКАРОНЫ С СЫРОМ 200/12	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ 200	РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 200/5	КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ 200	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 200	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ 150
РЫБА ЖАРЕНАЯ 110	СОСИКИ ОТВАРНЫЕ 70	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ 100	БИТОЧКИ ИЗ КУР 100	РЫБА СОЛЕНАЯ (ПОРЦИЯМИ) 110	РЫБА ЖАРЕНАЯ 110	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40	СОСИКИ ОТВАРНЫЕ 100	РЫБА СОЛЕНАЯ (ПОРЦИЯМИ) 110	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ 110	РЫБА ЖАРЕНАЯ 110	СОСИКИ ОТВАРНЫЕ 80	ЧАЙ С МОЛОКОМ 200	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ 50/50
ЧАЙ С МОЛОКОМ 200	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ 200	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 200/10	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ 200	ЧАЙ С МОЛОКОМ 200	КИСЕЛЬ ВИШНЕВЫЙ 200	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 200/12	ЧАЙ С МОЛОКОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 200/12	КИСЕЛЬ КЛЮКВЕННЫЙ 200	ЧАЙ С МОЛОКОМ 200	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ С ВИТАМИНОМ "С" 200	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 100	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ 200
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 100

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сварная рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	11,4	18,2	2,9	220,0	0,1	0,3	0,2	3,4	97,3	14,7	177,3	2,0	214	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	80	5,3	0,7	33,9	163,2	0,1	0	0	1,8	14,4	15,2	69,6	3,2	2008		
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0,1	12,4	0,1	112,2	0	0	0,1	0,3	1,8	0	2,9	0	14	2011	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,9	3,3	16,7	113,2	0	0,6	0	0	131,0	23,0	101,1	0,6	382	2011	
Итого за прием пищи:	495	20,7	34,6	53,6	608,6	0,2	0,9	0,3	5,5	244,5	52,9	350,9	5,8			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	20															
Полдник																
СОК ВИНОГРАДНЫЙ	200	0,6	0,4	31,6	135,8	0	1,6	0	0	36	16,2	21,6	0,7	389	2011	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	300	1,2	1,2	29,4	141	0,1	30	0	1,9	48	24	33	6,6	2008		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4	2008		
Итого за прием пищи:	600	8,4	2,5	103,4	480,8	0,3	31,6	0	4,1	102	59,2	141,6	11,3			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	16															
Обед																
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10	13,5	14,4	13,1	238,0	0,1	15,1	0,3	0,7	63,2	39,6	154,0	2,8	95	2008	
МАКАРОННЫЕ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	3,2	5,3	20,6	142,0	0,1	0	0	0,7	5,7	4,3	24,4	0,5	209	2008	
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	100	15,3	15,4	10,4	242,6	0	0,1	0	0,5	31,0	17,6	138,0	1,8	289	2011	
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	80	0,96	4,16	7,6	72	0,02	20,8	0,26	1,92	28,8	13,6	21,6	0,88	41	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	9,0	1,9	0	0	402	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4	2008		
Итого за прием пищи:	925	39,56	40,16	113,5	976,0	0,42	36,0	0,56	6,02	155,7	96,0	425,0	9,98			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	32															
Полдник II																
КЕФИР	200	5,8	5	8	106	0,1	1,4	0,1	0,1	240	28	190	0,2	435	2008	
ШАНГИ	90	4,59	2,25	27	146,7	0,06	3,6	0,01	0,9	12,6	9	41,4	0,9	451	2008	
Итого за прием пищи:	290	10,39	7,25	35	252,7	0,16	5,0	0,11	1,0	252,6	37	231,4	1,1			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	8															
Ужин																
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	6,3	11,3	22,8	217,5	0,1	0,5	0,1	2,2	106,9	64,6	148,8	2,0	184	2008	
РЫБА ЖАРЕНАЯ	110	20,1	11,1	4,5	197,2	0,2	0,4	0	2,1	18,7	27,3	180,4	0,6	233	2008	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,0	2,4	20,9	117,7	0	0,5	0	0	110,7	16,3	80,2	0,9	430	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4	2008		
Итого за прием пищи:	610	36,0	25,7	90,6	736,4	0,5	1,4	0,1	6,5	254,3	127,2	496,4	7,5			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	24															
Всего за день:		115,05	110,21	396,1	3054,5	1,58	74,9	1,07	23,12	1009,1	372,3	1645,3	35,68			

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				Всего жиров, г	Всего углеводов, г	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	К, мг			
Завтрак																
	200	5,7	9,1	21,4	190,0	0,1	0,5	0	0,9	115,6	40,5	144,3	1,0	184	2008	
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	100/15/12	7,5	16,6	29,8	300,0	0,1	0,1	0,1	1,8	132,0	19,3	133,4	2,9	3	2008	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	200	3,1	2,4	17,2	103,6	0	0,5	0	0	109,9	16,8	82,6	0,3	379	2011	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	527	16,3	28,1	68,4	593,6	0,2	1,1	0,1	2,7	357,5	76,6	360,3	4,2			
Итого за прием пищи:	20															
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																
Полдник																
	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	442	2008	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	300	2,7	0,6	24,3	129	0,1	180	0	0,7	102	39	69	0,9		2008	
АПЕЛЬСИН	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	600	10,3	1,7	86,9	419	0,3	184	0	2,9	134	66	170	7,7			
Итого за прием пищи:	14															
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																
Обед																
	250	9,2	3,4	16,6	133,0	0,1	7,2	0,3	0,3	28,8	26,5	57,4	1,0	87	2011	
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	14,1	27,3	14,0	358,8	0	24,2	0,1	4,8	74,7	36,3	152,1	2,9	306	2008	
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	50	0,7	2	3,2	34	0,01	0	0,01	0,1	12	2	11	0,07	371	2008	
СОУС СМЕТАННЫЙ №371	100	1,4	8,9	8,4	120,0	0	4,8	0,4	4,0	23,5	19,7	38,7	0,9		2011	
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ	200	0	0	14,6	58,1	0	0	0	0	9,8	2,1	0	0	401	2008	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	900	32,0	42,5	99,2	907,9	0,31	36,2	0,81	11,4	166,8	105,6	346,2	8,87			
Итого за прием пищи:	30															
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																
Полдник II																
	180/10	5,2	4,5	7,6	97,2	0	0,5	0	0	223,2	25,2	165,6	0,2	435	2008	
РЯЖЕНКА	80	9,5	1,7	37,2	202,6	0,1	0	0	0,3	31,2	11,9	79,4	0,7	695	1996	
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	270	14,7	6,2	44,8	299,8	0,1	0,5	0	0,3	254,4	37,1	245,0	0,9			
Итого за прием пищи:	10															
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																
Ужин																
	200	8,26	9,16	39,35	273,48	0,18	1,29	0,05	0,13	129	52,89	197,37	2,58	184	2008	
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	70	7,5	16,2	0,3	177,2	0,1	0	0	0	22,1	12,6	100,2	1,2	254	2008	
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	200	0	0	28,2	112,8	0	0	0	0	11,6	1,9	4,3	0	411	2008	
КИСЕЛЬ ФЛОВОДО-ЯГОДНЫЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	570	22,36	26,26	110,25	767,48	0,48	1,29	0,05	2,33	180,7	86,39	388,87	7,78			
Итого за прием пищи:	26															
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																
Всего за день:		95,66	104,76	409,55	2987,78	1,39	223,09	0,96	19,63	1093,4	371,69	1510,37	29,45			

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	180	19,7	7,2	14,7	205,1	0	0,2	0	2,6	87,5	18,6	145,5	0,6	219	2011
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №327	50	0,9	2,4	6,7	52,2	0	0,1	0	0	27,3	3,5	20,0	0	327	2011
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	100/13	6,7	11,6	42,5	301,2	0,2	0	0,1	2,5	19,6	19	89,5	4	1	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,9	3,3	16,7	113,2	0	0,6	0	0	131,0	23,0	101,1	0,6	382	2011
Итого за прием пищи:	543	31,2	24,5	80,6	671,7	0,2	0,9	0,1	5,1	265,4	64,1	356,1	5,2		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	20														
Полдник															
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	200	0,6	0	32	131,9	0	4,8	0,1	0	9	21,6	27	0,4	389	2011
ГРУША	300	1,2	0,9	30,9	141	0,1	15	0	1,1	57	36	48	6		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	80	5,3	0,7	33,9	163,2	0,1	0	0	1,8	14,4	15,2	69,6	3,2		2008
Итого за прием пищи:	580	7,1	1,6	96,8	436,1	0,2	19,8	0,1	2,9	80,4	72,8	144,6	9,6		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	13														
Обед															
БОРЩ НА МК БУЛЬОНЕ	250/10	20,0	18,0	13,8	297,8	0	8,8	0,3	0,8	53,7	43,8	202,6	3,6	76	2008
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200	15,3	20,1	33,5	375,7	0,2	15,4	0	3,2	28,0	55,2	210,8	3,5	299	2008
ИКРА МОРКОВНАЯ	100	1,8	3,0	8,5	69,8	0	4,2	1,5	1,9	42,2	33,2	53,5	1,2	56	2008
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	200	0,3	0,1	22,9	95,3	0	0,2	0	0	20,6	15,9	11,3	0,5	401	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008
Итого за прием пищи:	860	44,0	42,1	121,1	1042,6	0,4	28,6	1,8	8,1	162,5	167,1	565,2	12,8		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	31														
Полдник II															
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,3	4,6	8,8	99,4	0,1	1	0,1	0	193,7	21,3	136,7	0,2	385	2011
ПЕЧЕНЬЕ	40	3	3,9	29,8	166,8	0	0	0	0	11,6	8	36	0,8		2008
Итого за прием пищи:	220	8,3	8,5	38,6	266,2	0,1	1	0,1	0	205,3	29,3	172,7	1,0		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	8														
Ужин															
КАША "ДРУЖБА"	200	6,5	9,0	29,4	224,3	0,1	0,8	0	0,5	160,1	31,3	150,2	0,7	190	2008
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	100	34,3	27,3	32,9	513,5	0,3	0,5	0,1	7,4	44,5	64,2	353,2	2,8	239	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/10	0,3	0	10,4	43,8	0	1,2	0	0	16,0	7,0	9,7	0,9	431	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008
Итого за прием пищи:	610	47,7	37,2	115,1	985,6	0,6	2,5	0,1	10,1	238,6	121,5	600,1	8,4		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	28														
Всего за день:		138,3	113,9	452,2	3402,2	1,5	52,8	2,2	26,2	952,2	454,8	1838,7	37,0		

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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	4,6	7,4	21,3	171,6	0,1	0,4	0	0,1	105,9	20,9	135,7	0,6	184	2008	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И ПОВИДЛОМ	100/10/12	6,7	9,0	50,2	307,5	0,2	0	0,1	2,4	20,5	19,7	89,5	4,1	12	2008	
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,3	3,9	0,2	53	0	0	0,1	0,7	17,2	3,8	60,1	0,8	213	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,3	0	10,3	42,3	0	0,1	0	0	19,6	8,7	11,2	1,1	376	2011	
Итого за прием пищи:	552	15,9	20,3	82,0	574,4	0,3	0,5	0,2	3,2	163,2	53,1	296,5	6,6			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	19															
Полдник																
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	442	2008	
БАНАН	200	3	1	42	192	0,1	20	0,1	0	16	84	56	1,2		2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	80	5,3	0,7	33,9	163,2	0,1	0	0	1,8	14,4	15,2	69,6	3,2		2008	
Итого за прием пищи:	480	9,3	1,9	96,1	441,2	0,2	24	0,1	1,8	44,4	107,2	139,6	7,2			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	15															
Обед																
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	250/10	14,7	13,6	21,1	268,2	0,2	6,0	0,3	1,6	41,5	60,6	184,6	3,1	93	2008	
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	200	7,8	4,6	16,3	137,3	0,2	0	0	3,3	31,7	27,8	72,3	2,2	335	2008	
КОТЛЕТА МЯСНАЯ	50/50	14,5	16,7	5,0	226,5	0	0,6	0,2	2,7	34,9	22,9	150,7	2,2	38	2012	
САЛАТ "СВЕКОЛКА" С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	1,8	5,1	16,2	118,3	0	3,5	0,1	2,2	45,5	27,5	52,7	1,5	50	2008	
КИСЕЛЬ ФЛОВОДО-ЯГОДНЫЙ	200	0	0	28,2	112,8	0	0	0	0	11,6	1,9	4,3	0	411	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008	
Итого за прием пищи:	960	45,4	40,9	129,2	1067,1	0,6	10,1	0,6	12,0	183,2	159,7	551,6	13,0			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	35															
Полдник II																
КАТЫК	200/10	5,8	5	8,4	108	0	0,6	0,1	0	248	28	184	0,2	435	2008	
ПРЯНИКИ	50	3	2,4	37,5	183	0	0	0	0	5,5	4,5	25	0,4		2008	
Итого за прием пищи:	260	8,8	7,4	45,9	291	0	0,6	0,1	0	253,5	32,5	209	0,6			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	10															
Ужин																
КАША ПЕРЛОВАЯ ВЯЗКАЯ	200	2,2	5,6	18,1	132,1	0	0	0	1,0	22,3	10,7	74,3	0,6	324	2008	
БИТОЧКИ ИЗ КУР	100	14,4	14,3	0,1	187,4	0	0,5	0,2	0,5	22,4	13,4	134,9	1,5		2008	
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	200	0,5	0,1	34	141	0,02	12	0	0,1	18	7	12	0,2	399	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008	
Итого за прием пищи:	600	23,7	20,9	94,6	664,5	0,22	12,5	0,2	3,8	80,7	50,1	308,2	6,3			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	21															
Всего за день:		103,1	91,4	447,8	3038,2	1,32	47,7	1,2	20,8	725,0	402,6	1504,9	33,7			

8 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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	11,5	16,5	3,1	206,3	0,1	0,3	0,2	3,0	99,2	15,0	179,8	1,9	214	2008	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	80/15/12	8,0	14,0	34,0	294,9	0,1	0	0,1	2,1	111,8	19,8	125,3	3,3	1	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,9	3,3	16,7	113,2	0	0,6	0	0	131,0	23,0	101,1	0,6	382	2011	
Итого за прием пищи:	507	23,4	33,8	53,8	614,4	0,2	0,9	0,3	5,1	342,0	57,8	406,2	5,8			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	21															
Полдник																
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	200	0,6	0	32	131,9	0	4,8	0,1	0	9	21,6	27	0,4	389	2011	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	300	1,2	1,2	29,4	141	0,1	30	0	1,9	48	24	33	6,6		2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	80	5,3	0,7	33,9	163,2	0,1	0	0	1,8	14,4	15,2	69,6	3,2		2008	
Итого за прием пищи:	580	7,1	1,9	95,3	436,1	0,2	34,8	0,1	3,7	71,4	60,8	129,6	10,2			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	15															
Обед																
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ НА МК БУЛЬОНЕ	250/10	9,8	9,7	16,8	197,9	0,1	6,7	0,2	0,6	36,0	32,6	129,9	2,0	91	2008	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	5,6	8,2	20,0	177,1	0,1	0,5	0	1,7	105,8	55,7	135,0	1,6	184	2008	
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	12,1	13,3	6,9	195,5	0	2,0	0	2,1	12,4	16,9	109,4	1,7	259	2008	
МОРКОВЬ ПРИПУЩЕННАЯ	100	1,27	2,88	7,1	56,95	0,05	4,02	2,1	0,47	30,82	34,17	52,26	0,06	336	2008	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,2	0,2	27,1	111,1	0	1,6	0	0,3	13,2	4,4	4	0,8	394	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008	
Итого за прием пищи:	960	35,57	35,18	120,3	942,55	0,45	14,82	2,3	7,37	216,22	162,77	517,56	10,16			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	32															
Полдник II																
ЙОГУРТ	180	3,6	2,7	5,4	86,4	0,1	1,3	0	0	216	25,2	171	0		2008	
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	90	11,9	3,7	37,8	232,4	0,1	0	0	0,4	41,8	14,0	95,3	0,9	695	1996	
Итого за прием пищи:	270	15,5	6,4	43,2	318,8	0,2	1,3	0	0,4	257,8	39,2	266,3	0,9			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	11															
Ужин																
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	4,2	6,8	28,6	192,2	0,2	13,8	0	0,3	47,4	38,8	112,2	1,5	335	2008	
РЫБА СОЛЕНАЯ (ПОРЦИЯМИ)	110	18,1	9,1	0	154,7	0	0	0	0,8	79,2	39,6	267,3	1,1		2011	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,0	2,4	20,9	117,7	0	0,5	0	0	110,7	16,3	80,2	0,9	430	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008	
Итого за прием пищи:	615	31,9	19,2	91,9	668,6	0,4	14,3	0	3,3	255,3	113,7	546,7	7,5			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	21															
Всего за день:		113,47	96,48	404,5	2980,45	1,45	66,12	2,7	19,87	1142,72	434,27	1866,36	34,56			

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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	4,7	6,2	22,8	165,8	0	0,4	0	0,7	91,9	13,9	78,1	0,4	189	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	100/12	6,7	10,8	42,5	293,8	0,2	0	0,1	2,5	19,4	19	89,3	4	3	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,5	1,9	16,2	93,1	0	0,4	0	0	89,5	14,6	68,2	0,3	379	2011
Итого за прием пищи:	517	13,9	18,9	81,5	552,7	0,2	0,8	0,1	3,2	200,8	47,5	235,6	4,7		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	19														
Полдник															
СОК ВИНОГРАДНЫЙ	200	0,6	0,4	31,6	135,8	0	1,6	0	0	36	16,2	21,6	0,7	389	2011
АПЕЛЬСИН	300	2,7	0,6	24,3	129	0,1	180	0	0,7	102	39	69	0,9		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008
Итого за прием пищи:	600	9,9	1,9	98,3	468,8	0,3	181,6	0	2,9	156	74,2	177,6	5,6		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	16														
Обед															
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ С КУРИЦЕЙ	250	9,8	13,0	6,7	183,5	0	1,0	0,2	0,3	27,4	16,2	92,6	1,0		
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	20,7	28,3	35,7	479,4	0,1	1,8	0,3	5,0	25,8	43,3	220,3	2,2	311	2008
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,6	5,1	6,9	80	0,03	39	0,04	2,4	52	15	27	0,7	35	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0	0	23,3	92,9	0	0	0	0	9,1	1,9	0	0	402	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008
Итого за прием пищи:	850	38,7	47,3	115,0	1039,8	0,33	41,8	0,54	9,9	132,3	95,4	426,9	7,9		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	35														
Полдник II															
КЕФИР	200	5,8	5	8	106	0,1	1,4	0,1	0,1	240	28	190	0,2	435	2008
ОЛАДЬИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	90/5	6,4	5,2	30,0	191,6	0,1	0	0	1,5	32,2	10,2	69,8	0,8	444	2008
Итого за прием пищи:	295	12,2	10,2	38,0	297,6	0,2	1,4	0,1	1,6	272,2	38,2	259,8	1,0		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	10														
Ужин															
ГОЛУБЦЫ ОВОЩНЫЕ	200	3,9	6,6	16,7	147,3	0	23,6	0,2	2,3	79,7	30,9	69,3	1,4	167	2011
РЫБА ЖАРЕНАЯ	110	15,3	9,7	4,5	165,1	0,1	0,3	0	2,1	14,3	20,9	137,9	0,5	233	2008
КИСЕЛЬ ВИШНЕВЫЙ	200	0,2	0	23,4	95,6	0	1,2	0	0,1	17,8	6,5	11,6	0,1	350	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008
Итого за прием пищи:	610	26,0	17,2	87,0	612,0	0,3	25,1	0,2	6,7	129,8	77,3	305,8	6,0		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	20														
Всего за день:	20	100,7	95,5	419,8	2970,9	1,33	250,7	0,94	24,3	891,1	332,6	1405,7	25,2		

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	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	180	19,1	5,3	13,1	180,2	0	0,2	0	0,3	96,8	20,6	148,4	0,6	223	2011
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №327	40	0,8	2,0	5,4	41,8	0	0,1	0	0	21,8	2,7	16,0	0	327	2011
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	80/12/12	8,8	15,7	41,2	342,6	0,1	0,1	0,1	0,3	129,5	16,2	121,1	0,9	3	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,9	3,3	16,7	113,2	0	0,6	0	0	131,0	23,0	101,1	0,6	382	2011
Итого за прием пищи:	524	32,6	26,3	76,4	677,8	0,1	1,0	0,1	0,6	379,1	62,5	386,6	2,1		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	22														
Полдник															
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,6	0	32	131,9	0	4,8	0,1	0	9	21,6	27	0,4	389	2011
ГРУША	300	1,2	0,9	30	136,8	0,1	6	0	1,1	51,3	32,4	43,2	5,4	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	80	5,3	0,7	33,9	163,2	0,1	0	0	1,8	14,4	15,2	69,6	3,2		2008
Итого за прием пищи:	580	7,1	1,6	95,9	431,9	0,2	10,8	0,1	2,9	74,7	69,2	139,8	9,0		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	14														
Обед															
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ НА МК БУЛЬОНЕ	250/10	9,2	11,9	9,3	185,8	0	12,4	0,2	0,4	52,2	28,1	107,7	1,9	84	2008
РОЖКИ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	7,5	4,9	47,9	265,8	0,1	0	0	1,6	12,5	10,1	55,6	1,3	209	2008
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ	100	23,2	10,4	0,8	184	0,08	0	0	0,4	20	28	220	3,6	68	2008
САЛАТ "СТЕПНОЙ" С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	1,4	10,1	7,9	129,9	0	6,8	0,5	4,4	24,9	20,7	46,2	0,9	30	2008
КОМПЛОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	200	0,3	0	32,8	134	0	0	0	0,2	17	5	12	1	401	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008
Итого за прием пищи:	965	48,2	38,2	141,1	1103,5	0,38	19,2	0,7	9,2	144,6	110,9	528,5	12,7		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	35														
Полдник II															
РЯЖЕНКА	200	5,8	5	8,4	108	0	0,6	0,1	0	248	28	184	0,2	435	2008
ВАФЛИ	30	0,8	1	23,2	106,2	0	0	0	0	4,8	3	10,8	0,5		2008
Итого за прием пищи:	230	6,6	6	31,6	214,2	0	0,6	0,1	0	252,8	31	194,8	0,7		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	7														
Ужин															
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	17,0	24,8	17,4	362,7	0,2	8,7	0,3	4,6	29,8	38,5	184,9	2,2	309	2008
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2	22	5	77	1	213	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/12	0,3	0	16,6	69,3	0	1,9	0	0	17,7	7,5	10,5	0,9	431	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008
Итого за прием пищи:	552	29,0	30,3	76,7	699,0	0,43	10,6	0,4	7,0	87,5	70,0	359,4	8,1		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	22														
Всего за день:		123,5	102,4	421,7	3126,4	1,11	42,2	1,4	19,7	938,7	343,6	1609,1	32,6		

II 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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	5,1	5,8	22,0	161,7	0,1	0,5	0	0,1	121,4	22,6	146,5	0,6	184	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	100/12	6,7	10,5	42,5	291,1	0,2	0	0,1	2,5	19,2	19	88,8	4	12	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	17,2	103,6	0	0,5	0	0	109,9	16,8	82,6	0,3	379	2011
Итого за прием пищи:	512	14,9	18,7	81,7	556,4	0,3	1,0	0,1	2,6	250,5	58,4	317,9	4,9		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	19														
Полдник															
СОК ВИШНЕВЫЙ	200	1,4	0,4	22,1	98,9	0	5,9	0	0	30,6	10,8	32,4	0,5	389	2011
БАНАН	200	3	1	42	192	0,1	20	0,1	0	16	84	56	1,2		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	80	5,3	0,7	33,9	163,2	0,1	0	0	1,8	14,4	15,2	69,6	3,2		2008
Итого за прием пищи:	480	9,7	2,1	98,0	454,1	0,2	25,9	0,1	1,8	61,0	110,0	158,0	4,9		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	16														
Обед															
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	250/5	14,5	12,9	20,2	255,2	0,2	5,7	0,2	1,6	34,9	58,4	178,0	2,9	93	2008
КАША ПЕРЛОВАЯ ВЯЗКАЯ	200	2,2	4,3	18,0	119,8	0	0	0	1,0	22,1	10,7	74,1	0,6	324	2008
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100/50	12,1	14,3	6,9	204,3	0	2,0	0	2,5	12,4	16,9	109,4	1,7	259	2008
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	1,7	3,1	9,0	71,0	0	5,9	0,3	1,7	25,5	19,9	45,2	1,0		2011
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	200	0,3	0,1	22,9	95,3	0	0,2	0	0	20,6	15,9	11,3	0,5	401	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008
Итого за прием пищи:	1005	37,4	35,6	119,4	949,6	0,4	13,8	0,5	9,0	133,5	140,8	505,0	10,7		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	32														
Полдник II															
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5	4,4	8,3	94,3	0,1	0,9	0	0	183,6	20,2	129,6	0,2	385	2011
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	4,5	0,6	33,9	159,1	0,1	0	0	0	9,2	6,8	37,0	0,4	424	2011
Итого за прием пищи:	240	9,5	5,0	42,2	253,4	0,2	0,9	0	0	192,8	27,0	166,6	0,6		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	9														
Ужин															
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	200	5,05	5,72	13,03	123,69	0,05	35,91	0,15	0,4	119,7	38,57	78,47	1,6	346	2008
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	100	11,2	24,4	0,4	266	0,2	0	0	0,4	36	20	162	2	254	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,0	2,4	20,9	117,7	0	0,5	0	0	110,7	16,3	80,2	0,9	430	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008
Итого за прием пищи:	600	25,85	33,42	76,73	711,39	0,45	36,41	0,15	3,0	284,4	93,87	407,67	8,5		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	24														
Всего за день:		97,35	94,82	418,03	2924,89	1,55	78,01	0,85	16,4	922,2	430,07	1555,17	29,6		

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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200/5	4,3	4,2	20,9	139,5	0,1	0,3	0	0,1	76,2	20,8	102,5	1,1	184	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И ПОВИДЛОМ	100/12/1 2	6,7	10,8	50,2	324,7	0,2	0	0,1	2,5	20,9	19,7	90,3	4,1	3	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,8	1,3	14,8	77,4	0	0,3	0	0	60,1	11,5	46,6	0,3	379	2011
Итого за прием пищи:	529	12,8	16,3	85,9	541,6	0,3	0,6	0,1	2,6	157,2	52,0	239,4	5,5		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	19														
Полдник															
СОК АБРИКОСОВЫЙ	200	1	0	24,6	106,7	0	3,2	0,4	0	36	18	32,4	0,4	389	2011
АПЕЛЬСИН	300	2,7	0,6	24,3	129	0,1	180	0	0,7	102	39	69	0,9		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008
Итого за прием пищи:	600	10,3	1,5	91,3	439,7	0,3	183,2	0,4	2,9	156	76	188,4	5,3		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	15														
Обед															
СУП ГОРОХОВЫЙ НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	250/10	16,9	13,7	19,5	272,8	0,3	5,0	0,2	2,4	55,6	44,7	175,9	3,4	99	2008
ПЛОВ ПО-УЗБЕКСКИ	200	13,6	18,3	25,1	320,0	0	1,3	0,8	4,5	32,1	39,5	157,8	2,1	266	2008
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1,2	5,2	9,5	90	0,03	26	0,32	2,4	36	17	27	1,1	41	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,2	0,2	23,2	95,6	0	1,6	0	0,3	13,1	4,4	4	0,8	394	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008
Итого за прием пищи:	860	38,5	38,3	119,7	982,4	0,53	33,9	1,32	11,8	154,8	124,6	451,7	11,4		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	34														
Полдник II															
ЙОГУРТ	200	4	3	6	96	0,1	1,4	0,1	0	240	28	190	0		2008
ВАФЛИ	40	1,1	1,3	30,9	141,6	0	0	0	0	6,4	4	14,4	0,6		2008
Итого за прием пищи:	240	5,1	4,3	36,9	237,6	0,1	1,4	0,1	0	246,4	32	204,4	0,6		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	8														
Ужин															
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	6,2	8,4	22,8	192,0	0,1	0,5	0	2,1	106,6	64,6	148,3	2,0	184	2008
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ	110	8,6	9,8	8,4	156,8	0	14,5	0,2	4,6	31,0	27,6	124,0	1,0	267	2011
КИСЕЛЬ КЛЮКВЕННЫЙ	200	0	0	28,2	112,8	0	0	0	0	11,6	1,9	4,3	0	411	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008
Итого за прием пищи:	610	21,4	19,1	101,8	665,6	0,3	15,0	0,2	8,9	167,2	113,1	363,6	7,0		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	24														
Всего за день:		88,1	79,5	435,6	2866,9	1,53	234,1	2,12	26,2	881,6	397,7	1447,5	29,8		

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
	180	16,6	10,8	14,5	224,7	0	0,2	0,1	1,4	117,4	17,9	165,3	0,6	219	2011
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	20	0,4	1,0	2,7	20,8	0	0	0	0	11,0	1,3	8,1	0	327	2011
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №327	100/12	6,7	11,2	42,5	297,5	0,2	0	0,1	2,5	19,5	19	89,4	4	1	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	4,3	3,9	0,2	53	0	0	0,1	0,7	17,2	3,8	60,1	0,8	213	2008
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	200	3,9	3,3	16,7	113,2	0	0,6	0	0	131,0	23,0	101,1	0,6	382	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	552	31,9	30,2	76,6	709,2	0,2	0,8	0,3	4,6	296,1	65,0	424,0	6,0		
Итого за прием пищи:	20														
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %															
Полдник															
	200	0,6	0	32	131,9	0	4,8	0,1	0	9	21,6	27	0,4	389	2011
СОК ФРУКТОВЫЙ	300	1,2	0,9	30,9	141	0,1	15	0	1,1	57	36	48	6		2008
ГРУША	80	5,3	0,7	33,9	163,2	0,1	0	0	1,8	14,4	15,2	69,6	3,2		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	580	7,1	1,6	96,8	436,1	0,2	19,8	0,1	2,9	80,4	72,8	144,6	9,6		
Итого за прием пищи:	12														
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %															
Обед															
	250/10	12,1	9,7	21,0	220,6	0,1	4,4	0,2	0,3	33,9	25,2	130,3	1,7	106	2008
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ С КУРИЦЕЙ	200	6,7	4,5	14	122,9	0,2	0	0	2,8	24,4	23,7	61,6	1,9	335	2008
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	80	36,9	37,3	0,2	483,5	0,1	1,6	0,2	0,4	30,8	34,2	311,8	3	288	2011
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	0,9	5,2	7,7	81,3	0	2,8	1	2,7	30,5	21,2	30,6	1,3	40	2011
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	200	0	0	23,3	92,9	0	0	0	0	9,1	1,9	0	0	402	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	940	63,2	57,6	108,6	1205,2	0,6	8,8	1,4	8,4	146,7	125,2	621,3	11,9		
Итого за прием пищи:	34														
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %															
Полдник II															
	200	5,8	5	8	106	0,1	1,4	0,1	0,1	240	28	190	0,2	401	2011
КЕФИР	70	6,2	3,5	24,2	152,7	0	0	0	0,3	34,2	8,6	63,2	0,4	479	2008
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	270	12,0	8,5	32,2	258,7	0,1	1,4	0,1	0,4	274,2	36,6	253,2	0,6		
Итого за прием пищи:	7														
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %															
Ужин															
	200/5	4,9	4,7	51,7	268,9	0,1	0	0	0,4	12,4	32,8	99,4	0,7	325	2008
РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	110	25,96	23,32	4,84	332,2	0,22	0	0,11	3,52	26,4	35,2	242	0,88	233	2008
РЫБА ЖАРЕНАЯ	200	3,0	2,4	20,9	117,7	0	0,5	0	0	110,7	16,3	80,2	0,9	430	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	615	40,46	31,32	119,84	922,8	0,52	0,5	0,11	6,12	167,5	103,3	508,6	6,48		
Итого за прием пищи:	27														
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %															
Всего за день:		154,66	129,22	434,04	3532,0	1,62	31,3	2,01	22,42	964,9	402,9	1951,7	34,58		

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	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	180	11,3	17,3	2,9	212,2	0,1	0,2	0,2	3,4	95,7	14,6	176,3	1,8	214	2008	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И СЫРОМ	100/12/12	9,1	13,9	41,2	326,9	0,2	0	0,1	2,5	113,4	21,7	133,5	3,7	2	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	10,7	42,6	0	0	0	0	6,1	1,4	0	0	430	2008	
Итого за прием пищи:	504	20,4	31,2	54,8	581,7	0,3	0,2	0,3	5,9	215,2	37,7	309,8	5,5			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	21															
Полдник																
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	442	2008	
БАНАН	200	1,8	0,6	25,2	115,2	0	12	0	0	9,6	50,4	33,6	0,7		2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	80	5,3	0,7	33,9	163,2	0,1	0	0	1,8	14,4	15,2	69,6	3,2		2008	
Итого за прием пищи:	480	8,1	1,5	79,3	364,4	0,1	16	0	1,8	38,0	73,6	117,2	6,7			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	13															
Обед																
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10	13,0	15,0	11,3	236,4	0,1	8,5	0,2	0,7	42,0	32,4	142,2	2,3	95	2008	
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200	15,3	23,2	33,5	403,6	0,2	15,4	0	4,5	28,0	55,2	210,9	3,5	299	2008	
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	100	0,8	0,1	1,7	13	0	5	0	0	23	14	24	0,6		2008	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0	0	14,6	58,1	0	0	0	0	9,8	2,1	0	0	401	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008	
Итого за прием пищи:	860	35,7	39,2	103,5	915,1	0,5	28,9	0,2	7,4	120,8	122,7	464,1	10,4			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	32															
Полдник II																
РЯЖЕНКА	200	6	2	8,4	80	0,04	1	0	0	248	28	184	0	435	2008	
ПРЯНИКИ	50	3	2,4	37,5	183	0	0	0	0	5,5	4,5	25	0,4		2008	
Итого за прием пищи:	250	9	4,4	45,9	263	0,04	1	0	0	253,5	32,5	209	0,4			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	9															
Ужин																
КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ	200	5,2	8,7	21,0	183,5	0,1	1,2	0	0,1	111,6	34,8	138,3	0,9	184	2008	
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	80	8,5	18,5	0,3	202,5	0,2	0	0	0	25,2	14,4	114,5	1,3	254	2008	
КИСЕЛЬ ФЛОВОДО-ЯГОДНЫЙ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0	0	28,2	112,8	0	0	0	0	11,6	1,9	4,3	0	411	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008	
Итого за прием пищи:	580	20,3	28,1	91,9	702,8	0,5	1,2	0	2,3	166,4	70,1	344,1	6,2			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	25															
Всего за день:		93,5	104,4	375,4	2827,0	1,44	47,3	0,5	17,4	793,9	336,6	1444,2	29,2			

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	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	4,3	6,0	20,8	155,6	0,1	0,4	0	0,1	95,5	19,7	128,3	0,6	184	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	100/12	6,7	10,8	42,5	293,8	0,2	0	0,1	2,5	19,4	19	89,3	4	11	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	17,2	103,6	0	0,5	0	0	109,9	16,8	82,6	0,3	379	2011
Итого за прием пищи:	512	14,1	19,2	80,5	553,0	0,3	0,9	0,1	2,6	224,8	55,5	300,2	4,9		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	20														
Полдник															
СОК АБРИКОСОВЫЙ	200	1	0	24,6	106,7	0	3,2	0,4	0	36	18	32,4	0,4	389	2011
МАНДАРИН	300	2,4	0,6	22,5	113,9	0,2	113,9	0	0,6	104,9	33	50,9	0,3		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008
Итого за прием пищи:	600	10,0	1,5	89,5	424,6	0,4	117,1	0,4	2,8	158,9	70	170,3	4,7		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	15														
Обед															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	19,2	5,5	19,3	204,8	0,2	10,2	0,2	3,0	59,7	59,6	281,2	2,0	106	2011
ГОЛУБЦЫ С МЯСОМ И РИСОМ	200	13,67	13,03	11,87	219,3	0,06	19,35	0,03	2,19	58,05	29,67	134,16	2,58	304	2008
СОУС СМЕТАННЫЙ №330	50	0,7	1,8	2,9	37,1	0	0	0	0	12,7	1,8	9,2	0	330	2011
СВЕКЛА ПОРЦ	100	1,4	0,1	8,1	38,7	0	3,8	0	0,1	31,7	18,8	36,8	1,2	33	2011
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	200	0,3	0	32,8	134	0	0	0	0,2	17	5	12	1	401	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008
Итого за прием пищи:	900	41,87	21,33	117,37	837,9	0,46	33,35	0,23	7,69	197,15	133,87	560,36	10,78		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	30														
Полдник II															
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,3	4,6	8,8	99,4	0,1	1	0,1	0	193,7	21,3	136,7	0,2	385	2011
КОРЖИКИ МОЛОЧНЫЕ	60	4,1	3,8	39,8	208,9	0,1	0	0	1,3	13,2	5,9	35,1	0,3	496	2011
Итого за прием пищи:	240	9,4	8,4	48,6	308,3	0,2	1	0,1	1,3	206,9	27,2	171,8	0,5		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	11														
Ужин															
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	17,0	21,8	17,4	335,8	0,2	8,7	0,3	3,3	29,8	38,5	184,8	2,2	309	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,0	2,4	20,9	117,7	0	0,5	0	0	110,7	16,3	80,2	0,9	430	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008
Итого за прием пищи:	500	26,6	25,1	80,7	657,5	0,4	9,2	0,3	5,5	158,5	73,8	352,0	7,1		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	24														
Всего за день:		101,97	75,53	416,67	2781,3	1,76	161,55	1,13	19,89	946,25	360,37	1554,6	27,98		

14 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	180	17,3	6,5	19,6	207,9	0	0,2	0	1,6	84,3	21,5	141,8	0,8	223	2011	
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2	22	5	77	1	213	2008	
БУТЕРБРОД С КОЛБАСОЙ ВАРЕНОЙ	80/25	8,3	3,9	33,9	204,0	0,1	0	0	1,9	23,8	23,4	116,1	3,7	5	2008	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,7	1,3	13,5	71,4	0	0,3	0	0	59,6	10,7	44,2	0,9	430	2008	
Итого за прием пищи:	525	32,4	16,3	67,3	546,3	0,13	0,5	0,1	3,7	189,7	60,6	379,1	6,4			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	19															
Полдник																
СОК СЛИВОВЫЙ	200	0,6	0,2	29,5	131,9	0	3,2	0,1	0	18	12,6	32,4	0,5	389	2011	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	300	1,2	1,2	29,4	141	0,1	30	0	1,9	48	24	33	6,6		2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	80	5,3	0,7	33,9	163,2	0,1	0	0	1,8	14,4	15,2	69,6	3,2		2008	
Итого за прием пищи:	580	7,1	2,1	92,8	436,1	0,2	33,2	0,1	3,7	80,4	51,8	135,0	10,3			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	15															
Обед																
СУП С КРУПКОЙ НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	250/10	12,4	12,8	12,6	219,8	0	0,6	0,2	1,3	30,6	24,9	125,3	1,6	115	2011	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,2	5,5	28,5	179,7	0,2	13,9	0	0,3	46,5	38,8	111,7	1,5	128	2011	
РЫБА ЖАРЕНАЯ	110	20,1	10,1	4,5	188,4	0,2	0,4	0	1,7	18,7	27,3	180,4	0,6	233	2008	
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,3	4,1	6,6	69,7	0	12,3	0,3	2,0	37,2	17,9	34,2	0,9	51	2008	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,2	0,2	23,2	95,6	0	1,6	0	0,3	13,1	4,4	4	0,8	394	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008	
Итого за прием пищи:	970	44,8	33,6	117,8	957,2	0,6	28,8	0,5	7,8	164,1	132,3	542,6	9,4			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	33															
Полдник II																
РЯЖЕНКА	180	5,4	1,8	7,56	72	0,04	0,9	0	0	223,2	25,2	165,6	0	435	2008	
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	70	5,4	4,7	39,7	221,0	0,1	0	0	1,7	11,1	7,9	43,7	0,5	467	2008	
Итого за прием пищи:	250	10,8	6,5	47,26	293,0	0,14	0,9	0	1,7	234,3	33,1	209,3	0,5			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	10															
Ужин																
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	3,2	4,4	20,6	134,7	0,1	0	0	0,7	5,6	4,3	24,3	0,5	331	2008	
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50/50	14,9	16,1	3,4	218,8	0	1,0	0	2,2	9,8	17,1	128,4	1,9	259	2008	
КИСЕЛЬ ФЛОВОДО-ЯГОДНЫЙ	200	0	0	28,2	112,8	0	0	0	0	11,6	1,9	4,3	0	411	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008	
Итого за прием пищи:	550	24,7	21,4	94,6	670,3	0,3	1,0	0	5,1	45,0	42,3	244,0	6,4			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	23															
Всего за день:		119,8	79,9	419,76	2902,9	1,37	64,4	0,7	22,0	713,5	320,1	1510,0	33,0			

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	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Итого за весь период	1557,9	1392,3	5880,7	42613,7	20,2	1442,2	18,5	302,5	12974,2	5351,4	22597,8	448,9
Среднее значение за период	111,28	99,45	420,05	3043,84	1,44	103,01	1,32	21,61	926,73	382,24	1614,13	32,06
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,62	29,41	55,97									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Полдник	Обед	Полдник II	Ужин
11-17 лет	521	564	912	255	590

Пронумеровано и
пронумеровано

36 (Тридцать шесть) листов

Директор школы-интернат:

Ш. Р. Валеев

«28» августа 2019 г.

