

«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

«          »            2020 г.



«УТВЕРЖДАЮ»

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



*М.М. Мамшилова А.К.*  
«          »            2020 г.

**Примерное двухнедельное  
(четырнадцатидневное) меню рационов  
пятиразового питания  
на 2020-2021 учебный год**

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

Меню составлено на осенне-зимний период  
по сборнику рецептов  
на продукцию для обучающихся  
во всех образовательных учреждениях  
/Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. –  
М.: ДеЛи принт, 2011

### Время приема пищи

от 7 до 11 лет	от 11 лет и старше
Завтрак -7.25	Завтрак -7.25
Полдник-10.00	Полдник-10.00
Обед-13.40	Обед-14.00
Полдник-16.45	Полдник-17.00
Ужин-18.30	Ужин-18.45

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

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

## 1 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			
<b>Завтрак</b>																
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	180	11,1	19,8	2,5	232,6	0,1	0,2	0,2	4,2	85,4	13,5	170,1	1,8	214	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ СЛАЩ.	200	2,0	1,6	12,2	71,1	0	0,3	0	0	59,8	15,5	49,1	0,6	382	2011	
БУТЕРБРОДЫ СО СЛИВ. МАСЛОМ И СЫРОМ	80/10/10	8,5	15,8	40,2	337,7	0,1	0,1	0,1	1,9	114,3	31,2	125,8	1,7	3	2011	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>480</b>	<b>21,6</b>	<b>37,2</b>	<b>54,9</b>	<b>641,4</b>	<b>0,2</b>	<b>0,6</b>	<b>0,3</b>	<b>6,1</b>	<b>259,5</b>	<b>60,2</b>	<b>345,0</b>	<b>4,1</b>			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	27															
<b>Полдник</b>																
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	150	0,5	0,5	12,9	62	0	13,2	0	0,8	21,1	10,6	14,5	2,9		2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>4,9</b>	<b>1,2</b>	<b>69,6</b>	<b>316,2</b>	<b>0,1</b>	<b>14,8</b>	<b>0</b>	<b>1,8</b>	<b>68,6</b>	<b>43,3</b>	<b>78,1</b>	<b>4,6</b>			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	13															
<b>Обед</b>																
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ НА МК БУЛЬОНЕ	200/20/5	4,3	6,5	9,0	113,4	0	6,8	0,2	0,4	29,1	19,8	62,7	1,1	95	2008	
МАКАРОННЫЕ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	1,6	4,2	10,3	85,5	0	0	0	0,4	6,4	2,4	13,3	0,3	209	2008	
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ (2шт)	40/40	8,1	9,4	0	116,9	0	0	0	0,4	5,8	8,1	68,6	1	288	2008	
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	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 СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0	0	11,6	46,5	0	0	0	0	7,9	1,7	0	0	402	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	5,3	0,7	33,9	163,2	0,1	0	0	1,8	14,4	15,2	69,6	3,2		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>780</b>	<b>20,02</b>	<b>23,92</b>	<b>70,5</b>	<b>579,5</b>	<b>0,12</b>	<b>22,4</b>	<b>0,39</b>	<b>4,44</b>	<b>85,2</b>	<b>57,4</b>	<b>230,4</b>	<b>6,26</b>			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	25															
<b>Полдник II</b>																
КЕФИР	200	5,8	5	8	106	0,1	1,4	0,1	0,1	240	28	190	0,2	401	2011	
ШАНГИ С КАРТОФЕЛЕМ	50	2,7	1,7	16,5	91,2	0	1,7	0	0,2	12,7	7,9	35,3	0,5	479	2008	
ГРУША	150	0,6	0,5	15	68,4	0	3	0	0,5	25,7	16,2	21,6	2,7	к/к	к/к	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>9,1</b>	<b>7,2</b>	<b>39,5</b>	<b>265,6</b>	<b>0,1</b>	<b>6,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,8</b>	<b>278,4</b>	<b>52,1</b>	<b>246,9</b>	<b>3,4</b>			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	11															
<b>Ужин</b>																
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	180	3,6	5	16,5	125,1	0,1	0	0	2,1	15,5	54,9	81,5	1,9	324	2008	
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ (2 кус)	50/50	11,6	12,1	4,9	174,0	0,1	0,1	0,1	2,7	32,0	34,0	159,8	0,8	254	2011	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,0	2,4	14,9	93,7	0	0,5	0	0	110,6	16,3	80,2	0,9	430	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,3	0,4	35,1	165,8	0,1	0	0	1,4	16,1	23,1	58,8	1,4		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>23,5</b>	<b>19,9</b>	<b>71,4</b>	<b>558,6</b>	<b>0,3</b>	<b>0,6</b>	<b>0,1</b>	<b>6,2</b>	<b>174,2</b>	<b>128,3</b>	<b>380,3</b>	<b>5,0</b>			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	24															
<b>Всего за день:</b>		<b>79,12</b>	<b>89,42</b>	<b>305,9</b>	<b>2361,3</b>	<b>0,82</b>	<b>44,5</b>	<b>0,89</b>	<b>19,34</b>	<b>865,9</b>	<b>341,3</b>	<b>1280,7</b>	<b>23,36</b>			

## 2 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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			
<b>Завтрак</b>																
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	170	5,5	8,4	21,2	182,8	0,1	0,5	0	0,8	118,5	38,3	140,8	0,9	184	2008	
ХЛЕБ ПШЕН. С МАСЛОМ	70/15	4,7	12,6	29,8	251,6	0,1	0	0,1	1,8	14,1	13,3	63,2	2,8		2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	21,0	118,7	0	0,5	0	0	110,0	16,8	82,6	0,3	379	2011	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>455</b>	<b>13,3</b>	<b>23,4</b>	<b>72,0</b>	<b>553,1</b>	<b>0,2</b>	<b>1,0</b>	<b>0,1</b>	<b>2,6</b>	<b>242,6</b>	<b>68,4</b>	<b>286,4</b>	<b>4,0</b>			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	23															
<b>Полдник</b>																
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	442	2008	
АПЕЛЬСИН	150	1,4	0,3	12,2	64,5	0,1	90	0	0,3	51	19,5	34,5	0,5		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6		2008	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,7	6,1	0	75	0	0,1	0,1	0,1	196	10	116	0,1	14	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>9,4</b>	<b>6,8</b>	<b>47,5</b>	<b>296,5</b>	<b>0,1</b>	<b>94,1</b>	<b>0,1</b>	<b>1,0</b>	<b>267,9</b>	<b>47,4</b>	<b>189,7</b>	<b>4,0</b>			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	12															
<b>Обед</b>																
СУП С КЛЕЦКАМИ НА МК БУЛЬОНЕ	200/30	6,2	7,4	10,2	131,5	0	0	0	0,2	14,9	8,4	53,2	0,8	124	2011	
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	180	13,1	15,2	9,3	228,0	0	18,3	0	2,9	56,7	29,2	133,4	2,4	306	2008	
СОУС СМЕТАННЫЙ №371	50	0,7	1,6	3,1	33	0	0	0	0	10,8	1,6	8,2	0	371	2008	
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	70	1,2	8,0	8,0	108,4	0,1	4,1	0,2	3,5	14,5	16,1	33,6	0,6		2011	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0	0	14,6	58,1	0	0	0	0	9,8	2,1	0	0	401	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	5,3	0,7	33,9	163,2	0,1	0	0	1,8	14,4	15,2	69,6	3,2		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>810</b>	<b>26,5</b>	<b>32,9</b>	<b>79,1</b>	<b>722,2</b>	<b>0,2</b>	<b>22,4</b>	<b>0,2</b>	<b>8,4</b>	<b>121,1</b>	<b>72,6</b>	<b>298,0</b>	<b>7,0</b>			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	30															
<b>Полдник II</b>																
РЯЖЕНКА	200	5,8	5	8,4	108	0	0,6	0,1	0	248	28	184	0,2	435	2008	
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	60	9,88	6,42	23,01	169,85	0,05	0,1	0,03	0,49	59,37	12,19	99,73	0,57	453	2008	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0	15	0	0,9	24	12	16,5	3,3		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>410</b>	<b>16,28</b>	<b>12,02</b>	<b>46,11</b>	<b>348,35</b>	<b>0,05</b>	<b>15,7</b>	<b>0,13</b>	<b>1,39</b>	<b>331,37</b>	<b>52,19</b>	<b>300,23</b>	<b>4,07</b>			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	14															
<b>Ужин</b>																
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	180	2,3	8,6	15,1	146,0	0,1	0	0,1	0,7	15,8	16,2	44,0	0,5	324	2008	
СОСИКИ ОТВАРНЫЕ	60	6,72	14,64	0,24	159,6	0,12	0	0	0,24	21,6	12	97,2	1,2	254	2008	
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,1	0,1	17,0	69,5	0	1	0	0,2	12,4	3,7	2,5	0,5	438	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>490</b>	<b>12,92</b>	<b>23,64</b>	<b>57,44</b>	<b>493,5</b>	<b>0,32</b>	<b>1</b>	<b>0,1</b>	<b>2,14</b>	<b>61,3</b>	<b>48,4</b>	<b>185,7</b>	<b>3,2</b>			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	21															
<b>Всего за день:</b>		<b>78,40</b>	<b>98,76</b>	<b>302,15</b>	<b>2413,65</b>	<b>0,87</b>	<b>134,2</b>	<b>0,63</b>	<b>15,53</b>	<b>1024,27</b>	<b>288,99</b>	<b>1260,03</b>	<b>22,27</b>			

## 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборная рецептура	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
<b>Завтрак</b>																
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	150	11,3	9,1	24,8	226,6	0	0,1	0	1,8	78,5	12,8	111,4	0,5	219	2008	
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 МАСЛОМ И СЫРОМ	70/10/10	7,6	11,5	35,2	275,5	0,1	0	0,1	1,6	97,3	26,9	105,3	1,5	1	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,3	0	10,4	42,7	0	0,1	0	0	21,8	9,7	12,4	1,3	376	2011	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>480</b>	<b>19,8</b>	<b>22,2</b>	<b>74,4</b>	<b>576,8</b>	<b>0,1</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>3,4</b>	<b>214,0</b>	<b>51,5</b>	<b>241,2</b>	<b>3,3</b>			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	24															
<b>Полдник</b>																
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	200	0,6	0	32	131,9	0	4,8	0,1	0	9	21,6	27	0,4	389	2011	
БАНАН	150	2,3	0,8	31,5	144	0,1	15	0	0	12	63	42	0,9		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>380</b>	<b>5,2</b>	<b>1,0</b>	<b>78,6</b>	<b>346,9</b>	<b>0,1</b>	<b>19,8</b>	<b>0,1</b>	<b>0,6</b>	<b>27,9</b>	<b>94,5</b>	<b>94,2</b>	<b>1,9</b>			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	14															
<b>Обед</b>																
БОРЩ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	200/30/5	6,3	8,4	11,9	149,7	0	8,9	0,2	1,9	42,1	29,6	86,9	1,8	62	2011	
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	180/30	11,8	18,2	21,5	297,6	0,2	10,8	0	3,5	19,0	37,2	150,5	2,4	299	2008	
ИКРА МОРКОВНАЯ	60	1,1	4,7	5,2	68,0	0	2,5	0,9	2,4	25,4	19,9	32,2	0,8	56	2008	
КИСЕЛЬ ФЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0	0	25,4	101,5	0	0	0	0	10,4	1,7	3,9	0	411	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	5,3	0,7	33,9	163,2	0,1	0	0	1,8	14,4	15,2	69,6	3,2		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>765</b>	<b>24,5</b>	<b>32,0</b>	<b>97,9</b>	<b>780,0</b>	<b>0,3</b>	<b>22,2</b>	<b>1,1</b>	<b>9,6</b>	<b>111,3</b>	<b>103,6</b>	<b>343,1</b>	<b>8,2</b>			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	32															
<b>Полдник II</b>																
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	
АПЕЛЬСИН	150	1,4	0,3	12,2	64,5	0,1	90	0	0,3	51	19,5	34,5	0,5		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>370</b>	<b>9,7</b>	<b>8,8</b>	<b>50,8</b>	<b>330,7</b>	<b>0,2</b>	<b>91</b>	<b>0,1</b>	<b>0,3</b>	<b>256,3</b>	<b>48,8</b>	<b>207,2</b>	<b>1,5</b>			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	14															
<b>Ужин</b>																
КАША "ДРУЖБА"	180	4,6	6,6	19,9	158,6	0	0,6	0	0,3	121,1	22,1	107,6	0,4	190	2008	
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ (2 шт)	50/50	9,0	2,4	2,0	65,8	0,1	0,9	0	0,1	41,3	31,1	137,9	0,6	294	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0,3	0,1	15,2	62	0	3	0	0	8	5	10	1	431	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>537</b>	<b>17,2</b>	<b>9,5</b>	<b>58,3</b>	<b>388,4</b>	<b>0,2</b>	<b>4,5</b>	<b>0</b>	<b>1,5</b>	<b>179,4</b>	<b>67,7</b>	<b>299,0</b>	<b>4,0</b>			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	16															
<b>Всего за день:</b>		<b>76,4</b>	<b>73,5</b>	<b>360,0</b>	<b>2422,8</b>	<b>0,9</b>	<b>137,8</b>	<b>1,4</b>	<b>15,4</b>	<b>788,9</b>	<b>366,1</b>	<b>1184,7</b>	<b>18,9</b>			

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Годовая рецептура
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	B2, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	5,24	6,11	26,09	182,36	0,09	0,97	0,04	0,58	114,46	26,19	173,63	0,97	184	2008
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	70/10/25	5,3	8,5	50,1	297,8	0,1	0	0,1	1,6	18,7	22,4	56,5	1,6	2	2011
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2	22	5	77	1	213	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ СЛАДКИЙ	200/10	1,2	0,8	11,8	58,4	0	0,3	0	0	52,4	13,1	34,0	1,3	376	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>505</b>	<b>16,84</b>	<b>20,01</b>	<b>88,29</b>	<b>601,56</b>	<b>0,22</b>	<b>1,27</b>	<b>0,24</b>	<b>2,38</b>	<b>207,56</b>	<b>66,69</b>	<b>341,13</b>	<b>4,87</b>		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	25														
<b>Полдник</b>															
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	442	2008
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0	15	0	0,9	24	12	16,5	3,3		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>380</b>	<b>3,6</b>	<b>1,1</b>	<b>47,6</b>	<b>217,7</b>	<b>0,1</b>	<b>19</b>	<b>0</b>	<b>1,6</b>	<b>43,4</b>	<b>25,7</b>	<b>56,6</b>	<b>7,3</b>		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	9														
<b>Обед</b>															
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/5	6,6	6,4	15,2	146,5	0,1	4,6	0,2	1,0	26,3	38,5	99,2	1,8	93	2008
РАГУ ОВОЩНОЕ	200	3,4	12,3	20,2	205,8	0,1	14,8	0,8	2,3	56,3	37,9	80,7	1,6	351	2008
КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	7,2	7,5	1,7	103,7	0	0	0	1,0	4,5	9,5	66,0	1,0	272	2008
САЛАТ "СВЕКОЛКА" С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	0,7	8	4,1	91,2	0	1,9	0	3,5	19,1	9,6	19,3	0,6	50	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 РЖАНОЙ	80	5,3	0,7	33,9	163,2	0,1	0	0	1,8	14,4	15,2	69,6	3,2		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>805</b>	<b>23,5</b>	<b>35,0</b>	<b>98,0</b>	<b>805,7</b>	<b>0,3</b>	<b>21,5</b>	<b>1,0</b>	<b>9,6</b>	<b>141,2</b>	<b>126,6</b>	<b>346,1</b>	<b>8,7</b>		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	34														
<b>Полдник II</b>															
КАТЫК	200	5,8	5	8	106	0,1	1,4	0,1	0,1	240	28	190	0,2	401	2011
ПРЯНИКИ	50	3	2,4	37,5	183	0	0	0	0	5,5	4,5	25	0,4		2008
ГРУША	100	0,4	0,3	10,3	47	0	5	0	0,4	19	12	16	2		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>9,2</b>	<b>7,7</b>	<b>55,8</b>	<b>336</b>	<b>0,1</b>	<b>6,4</b>	<b>0,1</b>	<b>0,5</b>	<b>264,5</b>	<b>44,5</b>	<b>231</b>	<b>2,6</b>		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	14														
<b>Ужин</b>															
КАША ПЕРЛОВАЯ ВЯЗКАЯ	180	2,8	4,3	22,1	138,9	0	0	0	1,3	21,2	12,8	93,9	0,5	324	2008
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ	40	5,6	7,0	0,5	85,9	0	0,2	0	0,1	14,6	6,2	50,6	0,4	315	2008
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	200	0,3	0,1	17,2	72,1	0	8	0	0,1	17,2	5,4	6,9	0,1	399	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>470</b>	<b>12,5</b>	<b>11,7</b>	<b>64,9</b>	<b>415,3</b>	<b>0,1</b>	<b>8,2</b>	<b>0</b>	<b>2,5</b>	<b>64,5</b>	<b>40,9</b>	<b>193,4</b>	<b>2,0</b>		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	18														
<b>Всего за день:</b>		<b>65,64</b>	<b>75,51</b>	<b>354,59</b>	<b>2376,26</b>	<b>0,82</b>	<b>56,37</b>	<b>1,34</b>	<b>16,58</b>	<b>721,16</b>	<b>304,39</b>	<b>1168,23</b>	<b>25,47</b>		



**В день**

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Годовая рецептура
		Белок, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	11,1	18,9	2,5	224,0	0,1	0,2	0,2	3,8	66,8	13,6	170,4	1,8	214	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	70/10/10	7,6	11,5	35,2	275,5	0,1	0	0,1	1,6	97,3	26,9	105,3	1,5	1	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,0	1,6	12,2	70,5	0	0,3	0	0	59,6	14,7	47,8	0,5	433	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>440</b>	<b>20,7</b>	<b>32,0</b>	<b>49,9</b>	<b>570,0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,5</b>	<b>0,3</b>	<b>5,4</b>	<b>243,7</b>	<b>55,2</b>	<b>323,5</b>	<b>3,8</b>		
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>24</b>														
<b>Полдник</b>															
СОК ВЕШНЕВЫЙ	200	1,4	0,4	22,1	98,9	0	5,9	0	0	30,6	10,8	32,4	0,5	389	2011
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0	15	0	0,9	24	12	16,5	3,3		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>380</b>	<b>4,3</b>	<b>1,2</b>	<b>51,9</b>	<b>240,4</b>	<b>0</b>	<b>20,9</b>	<b>0</b>	<b>1,5</b>	<b>61,5</b>	<b>32,7</b>	<b>74,1</b>	<b>4,4</b>		
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>10</b>														
<b>Обед</b>															
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ НА МК БУЛЬОНЕ	200/5	6,5	8,6	16,7	172,5	0,1	7,1	0,2	0,5	28,0	28,5	99,6	1,5	91	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗАКА	150	2,5	8,8	12,6	137,6	0,1	0	0,1	1,5	14,3	37,0	55,6	1,3	324	2008
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	8,8	9,9	4,3	142,6	0	1,5	0	1,7	9,4	12,7	81,7	1,3	259	2008
МОРКОВЬ ПРИПУЩЕННАЯ	70	0,89	2,02	4,98	39,95	0,03	2,82	1,47	0,33	21,62	23,97	36,66	0,04	336	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,2	0,2	18,4	76,3	0	1,6	0	0,3	13,0	4,4	4	0,8	394	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	5,3	0,7	33,9	163,2	0,1	0	0	1,8	14,4	15,2	69,6	3,2		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>785</b>	<b>24,19</b>	<b>30,22</b>	<b>90,88</b>	<b>732,15</b>	<b>0,33</b>	<b>13,02</b>	<b>1,77</b>	<b>6,13</b>	<b>100,72</b>	<b>121,77</b>	<b>347,16</b>	<b>8,14</b>		
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>31</b>														
<b>Полдник II</b>															
ЙОГУРТ	150	3	2,3	4,5	72	0	1,1	0	0	180	21	142,5	0		2008
ПЛЮШКИ	50	3,5	6,9	28,6	190,3	0,1	0	0,1	0,4	8,3	5,4	30,6	0,3	467	2008
ГРУША	100	0,4	0,3	10,3	47	0	5	0	0,4	19	12	16	2		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>6,9</b>	<b>9,5</b>	<b>43,4</b>	<b>309,3</b>	<b>0,1</b>	<b>6,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,8</b>	<b>207,3</b>	<b>38,4</b>	<b>189,1</b>	<b>2,3</b>		
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>13</b>														
<b>Ужин</b>															
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВ	190/10	5,4	11,0	25,1	220,8	0,2	10,8	0,1	0,3	114,5	37,8	140,5	1,3	128	2011
РЫБА СОЛЕНАЯ (ПОРЦИЯМИ)	60	9,9	4,9	0	84,4	0	0	0	0,5	43,2	21,6	145,8	0,6		2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,7	1,3	12,5	67,5	0	0,3	0	0	59,6	10,7	44,2	0,9	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>510</b>	<b>20,8</b>	<b>17,5</b>	<b>62,7</b>	<b>491,1</b>	<b>0,3</b>	<b>11,1</b>	<b>0,1</b>	<b>1,8</b>	<b>228,8</b>	<b>86,6</b>	<b>372,5</b>	<b>3,8</b>		
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>22</b>														
<b>Всего за день:</b>		<b>76,89</b>	<b>90,42</b>	<b>298,78</b>	<b>2342,95</b>	<b>0,93</b>	<b>51,62</b>	<b>2,27</b>	<b>15,63</b>	<b>842,02</b>	<b>334,67</b>	<b>1306,36</b>	<b>22,44</b>		

В день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Полезные вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборная рецептура
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	В2, мг	А, мг	В, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	К, мг		
<b>Завтрак</b>															
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	4,1	6,0	20,1	151,5	0	0,4	0	0,6	66,1	12,3	71,3	0,3	180	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	70/10/10	7,6	13,1	36,1	293,1	0,1	0	0,1	0,2	94,5	12,9	92,0	0,8	1	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	16,1	99,3	0	0,5	0	0	109,9	16,8	82,6	0,3	379	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>475</b>	<b>14,8</b>	<b>21,5</b>	<b>72,3</b>	<b>543,9</b>	<b>0,1</b>	<b>0,9</b>	<b>0,1</b>	<b>0,8</b>	<b>290,5</b>	<b>42,0</b>	<b>245,9</b>	<b>1,4</b>		
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>23</b>														
<b>Полдник</b>															
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	150	0,9	0,2	8,1	43,2	0	60,3	0	0,2	34,2	13,1	23,1	0,3		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>380</b>	<b>3,8</b>	<b>0,8</b>	<b>54,8</b>	<b>250,0</b>	<b>0</b>	<b>61,9</b>	<b>0</b>	<b>0,8</b>	<b>77,1</b>	<b>39,2</b>	<b>69,9</b>	<b>1,6</b>		
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>11</b>														
<b>Обед</b>															
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ С КУРИЦЕЙ	200/30	6,9	6,6	17,0	154,6	0	3,5	0,2	0,4	25,8	18,9	77,2	1,2	92	2008
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	9,6	14,8	15,8	233,3	0	1,3	0,2	3,6	16,2	21,0	99,0	0,9	311	2008
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,5	5,0	9,0	87,1	0	14,4	0,2	2,1	39,8	14,2	26,5	0,8	45	2011
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 РЖАНОЙ	80	5,3	0,7	33,9	163,2	0,1	0	0	1,8	14,4	15,2	69,6	3,2		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>810</b>	<b>23,3</b>	<b>27,1</b>	<b>95,1</b>	<b>715,6</b>	<b>0,1</b>	<b>19,2</b>	<b>0,6</b>	<b>7,9</b>	<b>105,2</b>	<b>71,2</b>	<b>272,3</b>	<b>6,1</b>		
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>30</b>														
<b>Полдник II</b>															
КЕФИР	200	5,8	5	8	106	0,1	1,4	0,1	0,1	240	28	190	0,2	401	2011
ОЛАДЬИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	50/10	8,0	5,9	15,7	148,5	0	0,1	0	0,1	80,1	11,5	93,9	0,3	130	2002
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>360</b>	<b>14,2</b>	<b>11,3</b>	<b>33,5</b>	<b>301,5</b>	<b>0,1</b>	<b>11,5</b>	<b>0,1</b>	<b>0,8</b>	<b>336,1</b>	<b>47,5</b>	<b>294,9</b>	<b>2,7</b>		
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>13</b>														
<b>Ужин</b>															
ГОЛУБЦЫ ОВОЩНЫЕ	200	3,2	10,1	16,1	169,4	0	19,9	0,5	4,7	62,4	30,8	66,8	1,4	177	2008
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	60	6,4	13,9	0,2	151,1	0,1	0	0	0	18,8	10,7	85,4	1	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 ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>510</b>	<b>13,4</b>	<b>24,3</b>	<b>69,6</b>	<b>551,7</b>	<b>0,2</b>	<b>19,9</b>	<b>0,5</b>	<b>5,7</b>	<b>104,3</b>	<b>59,9</b>	<b>198,5</b>	<b>3,4</b>		
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>23</b>														
<b>Всего за день:</b>		<b>69,5</b>	<b>85,0</b>	<b>325,3</b>	<b>2362,7</b>	<b>0,5</b>	<b>113,4</b>	<b>1,3</b>	<b>16,0</b>	<b>913,2</b>	<b>259,8</b>	<b>1081,5</b>	<b>15,2</b>		

## 7 день

Прим 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		
<b>Завтрак</b>															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	180	11,4	14,0	20,9	256,7	0	0,6	0,4	3,8	112,1	21,7	132,4	0,6	224	2011
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №327	30	0,6	2,0	4,0	36,4	0	0,1	0	0	16,4	2,1	12,2	0	327	2011
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	70/10/10	7,6	11,5	35,2	275,5	0,1	0	0,1	1,6	97,3	26,9	105,3	1,5	1	2008
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>510</b>	<b>19,9</b>	<b>27,5</b>	<b>71,6</b>	<b>615,6</b>	<b>0,1</b>	<b>0,8</b>	<b>0,5</b>	<b>5,4</b>	<b>247,6</b>	<b>60,4</b>	<b>262,3</b>	<b>3,4</b>		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	26														
<b>Полдник</b>															
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	200	0,6	0	32	131,9	0	4,8	0,1	0	9	21,6	27	0,4	389	2011
ГРУША	150	0,6	0,5	15	68,4	0	3	0	0,5	25,7	16,2	21,6	2,7	к/к	к/к
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>380</b>	<b>3,5</b>	<b>0,7</b>	<b>62,1</b>	<b>271,3</b>	<b>0</b>	<b>7,8</b>	<b>0,1</b>	<b>1,1</b>	<b>41,6</b>	<b>47,7</b>	<b>73,8</b>	<b>3,7</b>		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	12														
<b>Обед</b>															
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ НА МК БУЛЬОНЕ	200	7,1	9,8	7,5	146,0	0	11,8	0,2	2,4	44,2	22,4	79,2	1,4	87	2011
РОЖКИ С МАСЛОМ СЛИВОЧ.	170	2,8	8,4	17,2	154,6	0	0	0,1	0,7	6,9	3,7	21,5	0,5	331	2008
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ (2шт)	40/40	11,3	9,6	0,3	132,5	0	0,2	0	0,4	8,8	11,5	97,2	1,4	68	2008
САЛАТ "СТЕПНОЙ" С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	70	1,1	9,1	5,6	108,9	0	4,8	0,4	4,0	17,4	14,5	32,5	0,7	30	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0	0	14,6	58,1	0	0	0	0	8,9	1,9	0	0	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	5,3	0,7	33,9	163,2	0,1	0	0	1,8	14,4	15,2	69,6	3,2		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>	<b>27,6</b>	<b>37,6</b>	<b>79,1</b>	<b>763,3</b>	<b>0,1</b>	<b>16,8</b>	<b>0,7</b>	<b>9,3</b>	<b>100,6</b>	<b>69,2</b>	<b>300,0</b>	<b>7,2</b>		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	33														
<b>Полдник II</b>															
РЯЖЕНКА	200	6	2	8,4	80	0,04	1	0	0	248	28	184	0	435	2008
ВАФЛИ	30	0,8	1	23,2	106,2	0	0	0	0	4,8	3	10,8	0,5		2008
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0	15	0	0,9	24	12	16,5	3,3		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>380</b>	<b>7,4</b>	<b>3,6</b>	<b>46,3</b>	<b>256,7</b>	<b>0,04</b>	<b>16</b>	<b>0</b>	<b>0,9</b>	<b>276,8</b>	<b>43</b>	<b>211,3</b>	<b>3,8</b>		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	11														
<b>Ужин</b>															
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200/40	7,5	11,5	17,4	204,8	0,1	8,3	0,2	3,2	21,4	30,0	102,5	1,4	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	0,2	0	10,3	42,7	0	0,7	0	0	14,8	6,7	9,0	0,8	431	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>16,6</b>	<b>16,4</b>	<b>53,1</b>	<b>428,9</b>	<b>0,23</b>	<b>9,0</b>	<b>0,3</b>	<b>4,4</b>	<b>69,7</b>	<b>58,2</b>	<b>230,5</b>	<b>4,2</b>		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	18														
<b>Всего за день:</b>		<b>75,0</b>	<b>85,8</b>	<b>312,2</b>	<b>2335,8</b>	<b>0,47</b>	<b>50,4</b>	<b>1,6</b>	<b>21,1</b>	<b>736,3</b>	<b>278,5</b>	<b>1077,9</b>	<b>22,3</b>		

**В день**

Прим. пища, наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сварная рецептура
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. м, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Ма, мг	Р, мг	К, мг		
<b>Завтрак</b>															
КАША ЯЧНЕВАЯ вязкая	180	4,3	6,9	20,2	160,6	0,1	0,4	0	0,1	96,7	19,5	126,6	0,6	184	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	70/10/10	7,6	11,5	35,2	275,5	0,1	0	0,1	1,6	97,3	26,9	105,3	1,5	1	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,3	0	10,4	42,7	0	0,1	0	0	21,8	9,7	12,4	1,3	376	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>480</b>	<b>12,2</b>	<b>18,4</b>	<b>65,8</b>	<b>478,8</b>	<b>0,2</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>1,7</b>	<b>215,8</b>	<b>56,1</b>	<b>244,5</b>	<b>3,4</b>		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	20														
<b>Полдник</b>															
СОК ВЕШНЕВЫЙ	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 ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>430</b>	<b>6,7</b>	<b>1,6</b>	<b>79,2</b>	<b>361,9</b>	<b>0,1</b>	<b>25,9</b>	<b>0,1</b>	<b>0,6</b>	<b>53,5</b>	<b>104,7</b>	<b>113,6</b>	<b>2,3</b>		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	15														
<b>Обед</b>															
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/5	6,6	6,4	15,2	146,5	0,1	4,6	0,2	1,0	29,6	38,7	99,9	1,8	93	2008
КАША ПЕРЛОВАЯ вязкая	180	1,4	4,2	11,1	87,5	0	0	0	0,6	16,3	6,9	45,0	0,3	324	2008
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50/40	8,7	10,9	3,4	147,0	0	1,0	0	2,0	7,3	11,1	77,3	1,2	259	2008
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	1,1	3,0	5,9	55,0	0	3,5	0,2	1,6	13,6	11,6	25,6	0,6		2011
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0,2	0,2	27,5	113,0	0	1,8	0	0,3	16,3	5,3	4,3	0,9	401	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	5,3	0,7	33,9	163,2	0,1	0	0	1,8	14,4	15,2	69,6	3,2		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>815</b>	<b>23,3</b>	<b>25,4</b>	<b>97,0</b>	<b>712,2</b>	<b>0,2</b>	<b>10,9</b>	<b>0,4</b>	<b>7,3</b>	<b>97,5</b>	<b>88,8</b>	<b>321,7</b>	<b>8,0</b>		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	29														
<b>Полдник II</b>															
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,49	4,77	9,09	101,7	0,07	2,7	0,02	0	226,8	26,1	170,1	1,8	434	2008
СОСИСКА ЗАПЕЧЕННАЯ В ТЕСТЕ	100	7,1	11,7	17,6	203,5	0,1	0	0	0,5	20,6	11,5	83,6	0,9	701	1996
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>380</b>	<b>12,99</b>	<b>16,87</b>	<b>36,49</b>	<b>352,2</b>	<b>0,17</b>	<b>12,7</b>	<b>0,02</b>	<b>1,1</b>	<b>263,4</b>	<b>45,6</b>	<b>264,7</b>	<b>4,9</b>		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	14														
<b>Ужин</b>															
КАПУСТА тушеная	200	6,2	11,2	22,2	217,0	0,1	51,4	0,2	3,3	132,9	50,6	102,9	3,1	139	2011
КОТЛЕТЫ морковные	50	1,9	3,9	9,8	81,2	0	1	1	1,4	36,0	19,8	39,8	0,6	151	2011
КИСЕЛЬ ФЛОВО-ЯГОДНЫЙ	200	0	0	28,2	112,8	0	0	0	0	11,6	1,9	4,3	0	411	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>11,9</b>	<b>15,4</b>	<b>85,3</b>	<b>529,4</b>	<b>0,2</b>	<b>52,4</b>	<b>1,2</b>	<b>5,7</b>	<b>192,0</b>	<b>88,8</b>	<b>189,0</b>	<b>4,7</b>		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	22														
<b>Всего за день:</b>		<b>67,09</b>	<b>77,67</b>	<b>363,79</b>	<b>2434,5</b>	<b>0,87</b>	<b>102,4</b>	<b>1,82</b>	<b>16,4</b>	<b>822,2</b>	<b>384,0</b>	<b>1133,5</b>	<b>23,3</b>		

Прием пищи, наименование блюда	в день:															
	Масса порция	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	год	
		Белок, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	К, мг			
<b>Завтрак</b>																
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	170	11,1	18	2,4	216,4	0,1	0,2	0,2	1,8	82,3	13,3	109,9	1,8	210	2011	
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С КОЛБАСОЙ ВАРЕНОЙ(отв)	70/30	8,8	4,1	35,1	213,3	0,1	0	0	1,5	26,3	31,9	109,0	1,9	12	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,9	3,3	20,5	128,3	0	0,6	0	0	131,1	23,0	101,1	0,6	382	2011	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>470</b>	<b>23,8</b>	<b>25,4</b>	<b>58,0</b>	<b>558,0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>3,3</b>	<b>239,7</b>	<b>68,2</b>	<b>380,0</b>	<b>4,3</b>			
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>23</b>															
<b>Полдник</b>																
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	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0	15	0	0,9	24	12	16,5	3,3		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>380</b>	<b>3,5</b>	<b>0,8</b>	<b>61,8</b>	<b>273,4</b>	<b>0</b>	<b>19,8</b>	<b>0,1</b>	<b>1,5</b>	<b>39,9</b>	<b>43,5</b>	<b>68,7</b>	<b>4,3</b>			
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>11</b>															
<b>Обед</b>																
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ НА МК БУЛЬОНЕ	200/5	5,6	7,6	10,3	133,4	0	6,4	0,2	0,3	37,7	22,4	71,6	1,6	76	2008	
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	170/60	11,4	19,4	25,9	325,1	0,2	13,1	0	3,9	21,6	42,1	157,6	2,5	299	2008	
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С РЕПЧАТЫМ ЛУКОМ	60	0,5	3,5	3,3	47,2	0	1,5	0	1,6	14,4	7,6	16,0	0,5	55	2011	
КИСЕЛЬ ВЕШНЕВЫЙ	180	0	0	25,4	101,5	0	0	0	0	10,4	1,7	3,9	0	411	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	5,3	0,7	33,9	163,2	0,1	0	0	1,8	14,4	15,2	69,6	3,2		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>755</b>	<b>22,8</b>	<b>31,2</b>	<b>98,8</b>	<b>770,4</b>	<b>0,3</b>	<b>21,0</b>	<b>0,2</b>	<b>7,6</b>	<b>98,5</b>	<b>89,0</b>	<b>318,7</b>	<b>7,8</b>			
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>32</b>															
<b>Полдник II</b>																
РЯЖЕНКА	200	5,8	5	8,4	108	0	0,6	0,1	0	248	28	184	0,2	435	2008	
ПЕЧЕНЬЕ	40	3	3,9	29,8	166,8	0	0	0	0	11,6	8	36	0,8		2008	
ГРУША	150	0,6	0,5	15	68,4	0	3	0	0,5	25,7	16,2	21,6	2,7	к/к	к/к	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>390</b>	<b>9,4</b>	<b>9,4</b>	<b>53,2</b>	<b>343,2</b>	<b>0</b>	<b>3,6</b>	<b>0,1</b>	<b>0,5</b>	<b>285,3</b>	<b>52,2</b>	<b>241,6</b>	<b>3,7</b>			
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>14</b>															
<b>Ужин</b>																
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	170/15	5,4	8,6	13,7	154,3	0	0	0	0,5	133,3	9,7	84,8	0,6	204	2011	
РЫБА ЖАРЕНАЯ	45/45	9,0	5,8	3,7	102,9	0,1	0,1	0	2,4	22,3	28,2	123,4	0,5	233	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0	0	14,7	59,5	0	0,7	0	0	7,7	1,9	0,8	0	431	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>547</b>	<b>18,2</b>	<b>14,7</b>	<b>57,2</b>	<b>435,1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,8</b>	<b>0</b>	<b>3,9</b>	<b>174,8</b>	<b>56,3</b>	<b>251,0</b>	<b>2,1</b>			
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>20</b>															
<b>Всего за день:</b>		<b>77,7</b>	<b>81,5</b>	<b>329,0</b>	<b>2380,1</b>	<b>0,7</b>	<b>46,0</b>	<b>0,6</b>	<b>16,8</b>	<b>838,2</b>	<b>309,2</b>	<b>1260,0</b>	<b>22,2</b>			

## 10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Годовая рецептура
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	180	4,1	5,8	17,7	140,2	0,1	0,4	0	0,1	83,2	19,2	97,9	0,9	184	2008
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	70/20/10	5,3	8,5	46,9	284,9	0,1	0	0,1	1,0	18,0	22,1	56,0	1,8	2	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>490</b>	<b>9,7</b>	<b>14,3</b>	<b>76,1</b>	<b>472,1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>1,7</b>	<b>123,0</b>	<b>51,0</b>	<b>166,3</b>	<b>3,7</b>		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	20														
<b>Полдник</b>															
СОК АБРИКОСОВЫЙ	200	1	0	24,6	106,7	0	3,2	0,4	0	36	18	32,4	0,4	389	2011
АПЕЛЬСИН	150	1,4	0,3	12,2	64,5	0,1	90	0	0,3	51	19,5	34,5	0,5		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>380</b>	<b>4,4</b>	<b>0,6</b>	<b>49,5</b>	<b>232,4</b>	<b>0,2</b>	<b>93,2</b>	<b>0,4</b>	<b>1,0</b>	<b>92,4</b>	<b>43,2</b>	<b>93,0</b>	<b>2,1</b>		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	10														
<b>Обед</b>															
СУП ГОРОХОВЫЙ НА МК БУЛЬОНЕ	250	8,3	7,8	14,0	160,8	0,1	3,4	0,2	1,7	35,4	29,6	94,1	2,0	92	2008
ПЛОВ ПО-УЗБЕКСКИ	200	10,0	18,8	17,0	277,5	0	1,0	0,6	5,6	20,8	27,9	114,0	1,6	266	2008
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	100	1,2	8,0	10,7	119,5	0	10,3	0,3	3,7	36,0	14,7	25,3	1,2	41	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,2	0,2	18,4	76,3	0	1,6	0	0,3	13,0	4,4	4	0,8	394	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	120	7,9	1,1	50,9	244,8	0,2	0	0	2,6	21,6	22,8	104,4	4,8		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>870</b>	<b>27,6</b>	<b>35,9</b>	<b>111,0</b>	<b>878,9</b>	<b>0,3</b>	<b>16,3</b>	<b>1,1</b>	<b>13,9</b>	<b>126,8</b>	<b>99,4</b>	<b>341,8</b>	<b>10,4</b>		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	37														
<b>Полдник II</b>															
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>240</b>	<b>5,1</b>	<b>4,3</b>	<b>36,9</b>	<b>237,6</b>	<b>0,1</b>	<b>1,4</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>246,4</b>	<b>32</b>	<b>204,4</b>	<b>0,6</b>		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	10														
<b>Ужин</b>															
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	3,0	5,1	20,1	138,1	0,1	9,7	0	0,2	37,3	27,6	80,9	1,1	335	2008
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	80	11,5	12,7	6,3	184,9	0,1	0,3	0	2,5	66,7	33,7	169,4	0,7	268	2011
КИСЕЛЬ КЛЮКВЕННЫЙ	180	0	0	26,4	105,4	0	0	0	0	10,4	1,7	3,9	0	411	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>510</b>	<b>17,8</b>	<b>18,2</b>	<b>74,0</b>	<b>530,4</b>	<b>0,3</b>	<b>10,0</b>	<b>0</b>	<b>3,8</b>	<b>123,4</b>	<b>72,5</b>	<b>297,7</b>	<b>3,8</b>		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	23														
<b>Всего за день:</b>		<b>64,6</b>	<b>73,3</b>	<b>347,5</b>	<b>2351,4</b>	<b>1,1</b>	<b>121,4</b>	<b>1,7</b>	<b>20,4</b>	<b>712,0</b>	<b>298,1</b>	<b>1103,2</b>	<b>20,6</b>		

11 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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			
<b>Завтрак</b>																
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	100	13,5	9,8	14,3	202,3	0	0,2	0	1,5	102,4	14,7	134,3	0,4	218	2008	
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №327	30	0,2	2,4	3,3	35,6	0	0	0	0,1	1,2	0,4	1,6	0	327	2011	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	70/10/10	7,6	11,5	35,2	275,5	0,1	0	0,1	1,6	97,3	26,9	105,3	1,5	1	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,8	1,3	13,7	73,1	0	0,3	0	0	60,5	11,5	46,6	0,3	379	2011	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>420</b>	<b>23,1</b>	<b>25,0</b>	<b>66,5</b>	<b>586,5</b>	<b>0,1</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>3,2</b>	<b>261,4</b>	<b>63,5</b>	<b>287,8</b>	<b>2,2</b>			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	25															
<b>Полдник</b>																
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,6	0	32	131,9	0	4,8	0,1	0	9	21,6	27	0,4	389	2011	
ГРУША	150	0,6	0,5	15	68,4	0	3	0	0,5	25,7	16,2	21,6	2,7	к/к	к/к	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>380</b>	<b>3,2</b>	<b>0,8</b>	<b>59,7</b>	<b>261,5</b>	<b>0,1</b>	<b>7,8</b>	<b>0,1</b>	<b>1,2</b>	<b>40,1</b>	<b>43,5</b>	<b>74,7</b>	<b>4,3</b>			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	11															
<b>Обед</b>																
СУП- ЛАПША ДОМАШНЯЯ С КУРИЦЕЙ	200/30	6,8	6,2	14,8	141,8	0	2,4	0,2	0,4	25,1	15,9	71,9	1,0	92	2008	
ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ С МЯСОМ	200/60	11,8	14,0	20,8	256,2	0,1	19,7	0,3	3,2	57,9	39,7	137,2	2,2	406	2011	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0	0	14,6	58,1	0	0	0	0	8,9	1,9	0	0	402	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	5,3	0,7	33,9	163,2	0,1	0	0	1,8	14,4	15,2	69,6	3,2		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>770</b>	<b>23,9</b>	<b>20,9</b>	<b>84,1</b>	<b>619,3</b>	<b>0,2</b>	<b>22,1</b>	<b>0,5</b>	<b>5,4</b>	<b>106,3</b>	<b>72,7</b>	<b>278,7</b>	<b>6,4</b>			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	26															
<b>Полдник II</b>																
КЕФИР	200	5,8	5	8	106	0,1	1,4	0,1	0,1	240	28	190	0,2	401	2011	
КОРЖИКИ МОЛОЧНЫЕ	75	4,4	8,4	45,8	279	0,07	0	0,06	0,6	17	6	40	0,5	483	2008	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0	15	0	0,9	24	12	16,5	3,3		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>425</b>	<b>10,8</b>	<b>14,0</b>	<b>68,5</b>	<b>455,5</b>	<b>0,17</b>	<b>16,4</b>	<b>0,16</b>	<b>1,6</b>	<b>281</b>	<b>46</b>	<b>246,5</b>	<b>4,0</b>			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	19															
<b>Ужин</b>																
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВ.	180/10	1,5	8,3	14,4	136,5	0	0	0,1	0,3	11,8	10,2	29,2	0,2	181	2008	
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	50	5,3	11,5	0,2	125,9	0,1	0	0	0	15,7	9	71,2	0,8	254	2008	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,7	1,3	12,5	67,5	0	0,3	0	0	62,2	11,3	44,2	0,9	430	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧН	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>490</b>	<b>12,3</b>	<b>21,4</b>	<b>52,2</b>	<b>448,3</b>	<b>0,2</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>1,3</b>	<b>101,2</b>	<b>47,0</b>	<b>186,6</b>	<b>2,9</b>			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	19															
<b>Всего за день:</b>		<b>73,3</b>	<b>82,1</b>	<b>331,0</b>	<b>2371,1</b>	<b>0,77</b>	<b>47,1</b>	<b>0,96</b>	<b>12,7</b>	<b>790,0</b>	<b>262,7</b>	<b>1074,3</b>	<b>19,8</b>			

## 12 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			
<b>Завтрак</b>																
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	180	11,1	18,9	2,5	224,0	0,1	0,2	0,2	3,8	85,4	13,5	170,1	1,8	214	2008	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	70/10/10	7,6	11,5	35,2	275,5	0,1	0	0,1	1,6	97,3	26,9	105,3	1,5	1	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,3	0	10,4	42,7	0	0,1	0	0	21,8	9,7	12,4	1,3	376	2011	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>480</b>	<b>19,0</b>	<b>30,4</b>	<b>48,1</b>	<b>542,2</b>	<b>0,2</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>5,4</b>	<b>204,5</b>	<b>50,1</b>	<b>287,8</b>	<b>4,6</b>			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	23															
<b>Полдник</b>																
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	19,75	85,79	0,03	3,99	0	0,2	13,97	7,98	13,97	2,79	442	2008	
БАНАН	150	2,3	0,8	31,5	144	0,1	15	0	0	12	63	42	0,9		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>380</b>	<b>5,6</b>	<b>1,2</b>	<b>66,35</b>	<b>300,79</b>	<b>0,13</b>	<b>18,99</b>	<b>0</b>	<b>0,8</b>	<b>32,87</b>	<b>80,88</b>	<b>81,17</b>	<b>4,29</b>			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	13															
<b>Обед</b>																
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ НА МК БУЛЬОНЕ	200/10	5,9	9,2	9,2	146,6	0	6,8	0,2	0,4	33,3	21,5	76,5	1,3	95	2008	
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	180	7,5	9,2	15,3	171,8	0,2	0,1	0,1	2,9	52,7	26,6	80,3	1,9	335	2008	
ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	70	8,4	18,8	1,8	210,0	0	0,7	0,3	3,9	16,9	14,6	81,8	1,3	262	2008	
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	25	0,2	0	0,4	3,3	0	1,3	0	0	5,8	3,5	6	0,2		2008	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0	0	14,6	58,1	0	0	0	0	9,8	2,1	0	0	401	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	5,3	0,7	33,9	163,2	0,1	0	0	1,8	14,4	15,2	69,6	3,2		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>765</b>	<b>27,3</b>	<b>37,9</b>	<b>75,2</b>	<b>753,0</b>	<b>0,3</b>	<b>8,9</b>	<b>0,6</b>	<b>9,0</b>	<b>132,9</b>	<b>83,5</b>	<b>314,2</b>	<b>7,9</b>			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	32															
<b>Полдник II</b>																
РЯЖЕНКА	200	6	2	8,4	80	0,04	1	0	0	248	28	184	0	435	2008	
ПРЯНИКИ	60	3,5	2,8	45	219,6	0	0	0	0	6,6	5,4	30	0,5		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>260</b>	<b>9,5</b>	<b>4,8</b>	<b>53,4</b>	<b>299,6</b>	<b>0,04</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>254,6</b>	<b>33,4</b>	<b>214</b>	<b>0,5</b>			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	13															
<b>Ужин</b>																
КАША ПЕРЛОВАЯ ВЯЗКАЯ	190	4,6	10,7	19,1	191,3	0	0,5	0,1	0,9	114,4	19,0	131,6	0,5	184	2008	
РЫБА ЖАРЕНАЯ (2 шт)	50/50	9,5	6,3	2	103,9	0,1	0,1	0	2,7	25,4	30,4	132,7	0,5	233	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/20/8	0,3	0	20,1	82,5	0	1,2	0	0	16,2	7,0	9,7	0,9	431	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>568</b>	<b>17,7</b>	<b>17,4</b>	<b>62,4</b>	<b>479,7</b>	<b>0,2</b>	<b>1,8</b>	<b>0,1</b>	<b>4,7</b>	<b>165,0</b>	<b>65,9</b>	<b>317,5</b>	<b>3,9</b>			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	19															
<b>Всего за день:</b>		<b>79,1</b>	<b>91,7</b>	<b>305,45</b>	<b>2375,29</b>	<b>0,87</b>	<b>30,99</b>	<b>1,0</b>	<b>19,9</b>	<b>789,87</b>	<b>313,78</b>	<b>1214,67</b>	<b>21,19</b>			



## 13 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			
<b>Завтрак</b>																
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	180	3,9	10,1	17,4	175,2	0,1	0,4	0,1	0,2	91,2	17,4	113,5	0,5	184	2008	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	70/10/10	7,6	11,5	35,2	275,5	0,1	0	0,1	1,6	97,3	26,9	105,3	1,5	1	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,3	2,7	14,6	97,3	0	0,5	0	0	108,8	20,6	85,1	0,6	382	2011	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>470</b>	<b>14,8</b>	<b>24,3</b>	<b>67,2</b>	<b>548,0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>1,8</b>	<b>297,3</b>	<b>64,9</b>	<b>303,9</b>	<b>2,6</b>			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	23															
<b>Полдник</b>																
СОК АБРИКОСОВЫЙ	200	1	0	24,6	106,7	0	3,2	0,4	0	36	18	32,4	0,4	389	2011	
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1	38	0	0,2	35	11	17	0,1	к/к	к/к	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>330</b>	<b>4,1</b>	<b>0,4</b>	<b>47,2</b>	<b>215,7</b>	<b>0,1</b>	<b>41,2</b>	<b>0,4</b>	<b>0,8</b>	<b>77,9</b>	<b>38,9</b>	<b>74,6</b>	<b>1,1</b>			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	9															
<b>Обед</b>																
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/40	7,7	2,7	14,8	115,1	0,1	7,5	0,2	1,1	36,6	41,1	134,6	1,4	106	2011	
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	180	4,7	10,4	21,7	199,4	0,1	0,4	0,1	0,8	83,0	27,0	104,1	0,7	184	2008	
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	40/40	8,6	9,9	3,9	138,9	0	1,5	0,3	1,5	15,7	15,3	77,6	0,9	259	2008	
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	100	1,4	5,9	8,1	91,0	0	3,8	0	2,6	33,3	18,9	37,3	1,2	33	2011	
КИСЕЛЬ	200	0,1	0,1	27,9	113	0,01	2	0	0,1	5	2	8	0,4	411	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	5,3	0,7	33,9	163,2	0,1	0	0	1,8	14,4	15,2	69,6	3,2		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>880</b>	<b>27,8</b>	<b>29,7</b>	<b>110,3</b>	<b>820,6</b>	<b>0,31</b>	<b>15,2</b>	<b>0,6</b>	<b>7,9</b>	<b>188,0</b>	<b>119,5</b>	<b>431,2</b>	<b>7,8</b>			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	35															
<b>Полдник II</b>																
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,49	4,77	9,09	101,7	0,07	2,7	0,02	0	226,8	26,1	170,1	1,8	434	2008	
БЛИНЧИКИ	80	5,7	7,7	30,9	214,8	0,1	0	0,1	0,4	22,7	8,7	53,5	0,7	399	2011	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	200	0,8	0,8	19,6	94	0,1	20	0	1,3	32	16	22	4,4		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>460</b>	<b>11,99</b>	<b>13,27</b>	<b>59,59</b>	<b>410,5</b>	<b>0,27</b>	<b>22,7</b>	<b>0,12</b>	<b>1,7</b>	<b>281,5</b>	<b>50,8</b>	<b>245,6</b>	<b>6,9</b>			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	17															
<b>Ужин</b>																
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	8,3	11,1	13,2	187,6	0,1	6,5	0,2	2,7	21,6	25,4	98,7	1,3	309	2008	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,7	1,3	12,5	67,5	0	0,3	0	0	59,6	10,7	44,2	0,9	430	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>13,3</b>	<b>12,8</b>	<b>46,9</b>	<b>357,1</b>	<b>0,2</b>	<b>6,8</b>	<b>0,2</b>	<b>3,8</b>	<b>90,2</b>	<b>45,6</b>	<b>186,4</b>	<b>4,2</b>			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	16															
<b>Всего за день:</b>		<b>71,99</b>	<b>80,47</b>	<b>331,19</b>	<b>2351,9</b>	<b>1,08</b>	<b>86,8</b>	<b>1,52</b>	<b>16,0</b>	<b>934,9</b>	<b>319,7</b>	<b>1241,7</b>	<b>22,6</b>			

## 14 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборная рецептура
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	180	5,3	11,7	18,7	201,1	0,1	0,5	0,1	0,8	116,9	35,1	133,0	0,8	184	2008
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2	22	5	77	1	213	2008
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С КОЛБАСОЙ ВАРЕНОЙ И СЫРОМ	70/15/10	7,4	5,7	17,6	152,5	0,1	0,1	0	0,7	123,8	22,3	123,7	1,1	12	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200/20	2,0	2	15,2	87,6	0	0,1	0	0,1	80,0	14,0	59,7	0,3	380	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>535</b>	<b>19,8</b>	<b>24,0</b>	<b>51,8</b>	<b>504,2</b>	<b>0,23</b>	<b>0,7</b>	<b>0,2</b>	<b>1,8</b>	<b>342,7</b>	<b>76,4</b>	<b>393,4</b>	<b>3,2</b>		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	21														
<b>Полдник</b>															
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
ГРУША	150	0,6	0,5	15,5	70,5	0	7,5	0	0,5	28,5	18	24	3		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>4,5</b>	<b>1,1</b>	<b>66,2</b>	<b>304,4</b>	<b>0,1</b>	<b>10,7</b>	<b>0,1</b>	<b>1,6</b>	<b>55,5</b>	<b>40,1</b>	<b>99,9</b>	<b>5,5</b>		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	13														
<b>Обед</b>															
СУП С КРУПОЙ НА МК БУЛЬОНЕ	200	5,8	7,7	14,4	150,5	0	3,4	0,3	0,3	26,9	24,1	78,8	1,3	108	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,9	10,1	29,4	226,3	0,2	13,9	0,1	0,4	70,7	41,2	127,3	1,6	335	2008
РЫБА ЖАРЕНАЯ	75	8,7	5,4	2	91,8	0,1	0,1	0	2,2	21,9	27,9	121,6	0,4	233	2008
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	0,8	7,1	5,6	90,1	0	3,3	0,2	3,0	15,0	12,8	25,6	0,6	51	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0	0	14,6	58,1	0	0	0	0	8,9	1,9	0	0	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	5,3	0,7	33,9	163,2	0,1	0	0	1,8	14,4	15,2	69,6	3,2		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>855</b>	<b>25,5</b>	<b>31,0</b>	<b>99,9</b>	<b>780,0</b>	<b>0,4</b>	<b>20,7</b>	<b>0,6</b>	<b>7,7</b>	<b>157,8</b>	<b>123,1</b>	<b>422,9</b>	<b>7,1</b>		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	33														
<b>Полдник II</b>															
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,1	0,1	12,1	50,1	0	1	0	0,2	12,3	3,7	2,5	0,5	438	2008
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	120	10,3	8,8	17,2	191,4	0	0,3	0,2	1,8	90,8	17,2	115,2	0,6	224	2011
АПЕЛЬСИН	150	1,4	0,3	12,2	64,5	0,1	90	0	0,3	51	19,5	34,5	0,5		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>470</b>	<b>11,8</b>	<b>9,2</b>	<b>41,5</b>	<b>306,0</b>	<b>0,1</b>	<b>91,3</b>	<b>0,2</b>	<b>2,3</b>	<b>154,1</b>	<b>40,4</b>	<b>152,2</b>	<b>1,6</b>		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	13														
<b>Ужин</b>															
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	2,8	8,4	17,2	154,6	0	0	0,1	0,7	8,6	3,8	21,8	0,5	331	2008
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	40/40	8,8	12,8	3,9	166,3	0	1,1	0,3	2,9	13,8	15,8	83,1	1,4	259	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,3	0	10,4	42,7	0	0,1	0	0	21,8	9,7	12,4	1,3	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>	<b>15,7</b>	<b>21,5</b>	<b>56,6</b>	<b>482,0</b>	<b>0,1</b>	<b>1,2</b>	<b>0,4</b>	<b>4,6</b>	<b>55,7</b>	<b>45,8</b>	<b>159,3</b>	<b>4,2</b>		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	20														
<b>Всего за день:</b>		<b>77,3</b>	<b>86,8</b>	<b>316,0</b>	<b>2376,6</b>	<b>0,93</b>	<b>124,6</b>	<b>1,5</b>	<b>18,0</b>	<b>765,8</b>	<b>325,8</b>	<b>1227,7</b>	<b>21,6</b>		

### 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	1043,1	1191,8	4585,4	33489,0	11,7	1147,8	18,7	244,0	11630,1	4400,5	16784,6	303,0
Среднее значение за период	74,51	85,13	327,53	2392,07	0,84	81,98	1,34	17,43	830,72	314,32	1198,90	21,65
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,46	32,03	55,51									

### СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Полдник	Обед	Полдник II	Ужин
7-11лет	478	384	805	371	513

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

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

## 1 день

Продукты питания, наименование и количество	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод.ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
<b>Завтрак</b>																
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	11,5	21,2	3,1	248,4	0,1	0,3	0,2	4,6	99,3	15,0	180,0	1,9	214	2008	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	80/15/10	8,6	15,9	40,2	339,2	0,1	0,1	0,1	1,9	118,2	31,4	128,1	1,7	3	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,5	1,9	12,4	76,2	0	0,3	0	0	61,9	22,3	59,6	0,9	433	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>505</b>	<b>22,6</b>	<b>39,0</b>	<b>55,7</b>	<b>663,8</b>	<b>0,2</b>	<b>0,7</b>	<b>0,3</b>	<b>6,5</b>	<b>279,4</b>	<b>68,7</b>	<b>367,7</b>	<b>4,5</b>			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	24															
<b>Полдник</b>																
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	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0	15	0	0,9	24	12	16,5	3,3		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>5,0</b>	<b>1,3</b>	<b>71,4</b>	<b>324,7</b>	<b>0,1</b>	<b>16,6</b>	<b>0</b>	<b>1,9</b>	<b>71,5</b>	<b>44,7</b>	<b>80,1</b>	<b>5,0</b>			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	12															
<b>Обед</b>																
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ НА МК БУЛЬОНЕ	270/5	8,0	10,4	11,9	176,0	0,1	9,2	0,2	0,6	42,6	29,2	102,8	1,7	95	2008	
МАКАРОНЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/10	2,2	8,4	13,8	138,2	0	0	0,1	0,6	6,0	3,0	17,6	0,4	210	2008	
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ (2шт)	40/40	11,4	13,7	0,8	172,1	0	0,1	0	0,4	24,0	12,6	103,6	1,3	289	2011	
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	120	1,4	8,9	12,6	138,2	0	12,4	0,4	4,1	42,4	17,6	30,1	1,3	41	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0	0	14,6	58,1	0	0	0	0	8,9	1,9	0	0	402	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	120	7,9	1,1	50,9	244,8	0,2	0	0	2,6	21,6	22,8	104,4	4,8		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>955</b>	<b>30,9</b>	<b>42,5</b>	<b>104,6</b>	<b>927,4</b>	<b>0,3</b>	<b>21,7</b>	<b>0,7</b>	<b>8,3</b>	<b>145,5</b>	<b>87,1</b>	<b>358,5</b>	<b>9,5</b>			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	34															
<b>Полдник II</b>																
КЕФИР	200	5,8	5	8	106	0,1	1,4	0,1	0,1	240	28	190	0,2	401	2011	
ШАНГИ С КАРТОФЕЛЕМ	100	3,9	4,2	22,9	144,0	0	2,2	0	0,4	19,7	11,0	51,9	0,6	479	2008	
ГРУША	150	0,6	0,5	15	68,4	0	3	0	0,5	25,7	16,2	21,6	2,7	к/к	к/к	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>10,3</b>	<b>9,7</b>	<b>45,9</b>	<b>318,4</b>	<b>0,1</b>	<b>6,6</b>	<b>0,1</b>	<b>1,0</b>	<b>285,4</b>	<b>55,2</b>	<b>263,5</b>	<b>3,5</b>			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	12															
<b>Ужин</b>																
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	7,6	11,6	28,2	247,0	0,2	0,5	0,1	2,8	108,7	82,4	175,3	2,6	184	2008	
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ (2 кус)	60/55	10,8	6,7	3,6	118,5	0,1	0,2	0	0,5	46,4	33,1	156,3	0,6	254	2011	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,0	2,4	21,4	119,6	0	0,5	0	0	110,7	16,3	80,2	0,9	430	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>515</b>	<b>21,4</b>	<b>20,7</b>	<b>53,2</b>	<b>485,1</b>	<b>0,3</b>	<b>1,2</b>	<b>0,1</b>	<b>3,3</b>	<b>265,8</b>	<b>131,8</b>	<b>411,8</b>	<b>4,1</b>			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	18															
<b>Всего за день:</b>		<b>90,2</b>	<b>113,2</b>	<b>330,8</b>	<b>2719,4</b>	<b>1,0</b>	<b>46,8</b>	<b>1,2</b>	<b>21,0</b>	<b>1047,6</b>	<b>387,5</b>	<b>1481,6</b>	<b>26,6</b>			

Продукты питания, наименование блюда	Масса порция	Поверхние вещества			Энергетическая ценность: ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборная рецептур	
		Волокн. г	Жиры г	Углевода ш, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг			
<b>Завтрак</b>																
КАША ОВСЯНАЯ ТЕРМОУСТАБИЛИЗИРОВАННАЯ	230	5,3	11,6	20,7	207,7	0,1	0,4	0,1	1,0	103,2	39,5	133,7	1,0	184	2008	
ХЛЕБ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВ	80/16	6,2	12,9	40,2	301,7	0,1	0	0,1	1,9	20,2	26,4	70,1	1,6		2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,2	1,7	19,6	103,0	0	0,4	0	0	79,4	13,4	61,0	0,3	379	2011	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>525</b>	<b>13,7</b>	<b>26,2</b>	<b>80,5</b>	<b>612,4</b>	<b>0,2</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>2,9</b>	<b>202,8</b>	<b>79,3</b>	<b>264,8</b>	<b>2,9</b>			
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>22</b>															
<b>Полдник</b>																
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	442	2008	
АПЕЛЬСИН	150	1,4	0,3	12,2	64,5	0,1	90	0	0,3	51	19,5	34,5	0,5		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>6,2</b>	<b>0,8</b>	<b>57,5</b>	<b>268,9</b>	<b>0,2</b>	<b>94</b>	<b>0</b>	<b>1,3</b>	<b>76,5</b>	<b>44,0</b>	<b>90,5</b>	<b>4,3</b>			
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>10</b>															
<b>Обед</b>																
СУП С КЛЕЦКАМИ НА МК БУЛЬОНЕ	270	9,0	10,7	20,2	211,4	0,1	3,4	0	2,4	23,0	19,6	92,5	1,3	124	2011	
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	250	15,0	19,4	18,6	309,8	0	30,2	0	4,8	86,0	43,2	167,0	3,1	306	2008	
СОУС СМЕТАННЫЙ №371	50	0,8	2,3	3,2	43	0	0	0	0	14,5	2,0	10,6	0	371	2008	
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	100	1,5	5,1	9,7	90,9	0,1	4,9	0,4	2,2	19,8	20,8	42,1	0,9		2011	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0	0	14,6	58,1	0	0	0	0	7,6	1,6	0	0	401	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	120	7,9	1,1	50,9	244,8	0,2	0	0	2,6	21,6	22,8	104,4	4,8		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>990</b>	<b>34,2</b>	<b>38,6</b>	<b>117,2</b>	<b>958,0</b>	<b>0,4</b>	<b>38,5</b>	<b>0,4</b>	<b>12,0</b>	<b>172,5</b>	<b>110,0</b>	<b>416,6</b>	<b>10,1</b>			
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>35</b>															
<b>Полдник II</b>																
РЯЖЕНКА	200	5,8	5	8,4	108	0	0,6	0,1	0	248	28	184	0,2	435	2008	
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	60	8,6	5,2	17,2	151,5	0	0,1	0	0,1	55,5	10,3	86,5	0,3	695	1996	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0	15	0	0,9	24	12	16,5	3,3		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>410</b>	<b>15,0</b>	<b>10,8</b>	<b>40,3</b>	<b>330,0</b>	<b>0</b>	<b>15,7</b>	<b>0,1</b>	<b>1,0</b>	<b>327,5</b>	<b>50,3</b>	<b>287,0</b>	<b>3,8</b>			
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>12</b>															
<b>Ужин</b>																
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	200	4,9	7,5	22,5	177,8	0,1	0,4	0	0,7	94,0	28,2	111,1	0,7	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	
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,1	0,1	21,8	88,8	0	1	0	0,2	12,5	3,7	2,5	0,5	438	2008	
ХЛЕБ 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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>540</b>	<b>17,1</b>	<b>24,4</b>	<b>74,3</b>	<b>586,6</b>	<b>0,3</b>	<b>1,4</b>	<b>0</b>	<b>2,4</b>	<b>141,2</b>	<b>57,8</b>	<b>274,7</b>	<b>5,2</b>			
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>21</b>															
<b>Всего за день:</b>		<b>86,2</b>	<b>100,8</b>	<b>369,8</b>	<b>2755,9</b>	<b>1,1</b>	<b>150,4</b>	<b>0,7</b>	<b>19,6</b>	<b>920,5</b>	<b>341,4</b>	<b>1333,6</b>	<b>26,3</b>			

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порция	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			
<b>Завтрак</b>																
Сырники из творога	180	13,0	10,9	24,6	250,0	0	0,1	0	2,2	94,0	14,6	128,7	0,5	219	2008	
Суп 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 маслом и сыром	80/10/10	8,4	11,6	40,2	299,2	0,1	0	0,1	1,8	99,6	30,2	113,7	1,7	1	2008	
Чай с сахаром	200/10	0,3	0	10,4	42,7	0	0,1	0	0	21,8	9,7	12,4	1,3	376	2011	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>22,5</b>	<b>24,5</b>	<b>80,6</b>	<b>633,7</b>	<b>0,1</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>4,0</b>	<b>237,2</b>	<b>57,2</b>	<b>270,8</b>	<b>3,5</b>			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	23															
<b>Полдник</b>																
Сок персиковый	200	0,6	0	32	131,9	0	4,8	0,1	0	9	21,6	27	0,4	389	2011	
Банан	150	2,3	0,8	31,5	144	0,1	15	0	0	12	63	42	0,9		2008	
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>6,7</b>	<b>1,1</b>	<b>88,6</b>	<b>394,3</b>	<b>0,2</b>	<b>19,8</b>	<b>0,1</b>	<b>1</b>	<b>32,5</b>	<b>101,1</b>	<b>111</b>	<b>2,3</b>			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	14															
<b>Обед</b>																
Борщ с мясом и сметаной	250/40/5	8,0	7,6	15,0	162,4	0,1	11,1	0,3	1,3	52,2	37,2	110,5	2,3	62	2011	
Запеканка картофельная с мясом	200/30	14,7	17,0	30,6	333,9	0,2	15,4	0	1,9	25,9	50,8	195,4	3,1	299	2008	
Икра морковная	100	1,8	4,0	8,5	78,5	0	4,2	1,5	2,3	42,2	33,2	53,5	1,2	56	2008	
Кисель плодово-ягодный с витамином "С"	200	0	0	25,1	100,5	0	0	0	0	11,0	1,9	3,6	0	411	2008	
Хлеб ржаной	120	7,9	1,1	50,9	244,8	0,2	0	0	2,6	21,6	22,8	104,4	4,8		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>945</b>	<b>32,4</b>	<b>29,7</b>	<b>130,1</b>	<b>920,1</b>	<b>0,5</b>	<b>30,7</b>	<b>1,8</b>	<b>8,1</b>	<b>152,9</b>	<b>145,9</b>	<b>467,4</b>	<b>11,4</b>			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	33															
<b>Полдник II</b>																
Молоко кипяченое	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,1	1	0,1	0	204	22,4	144	0,2	385	2011	
Печенье	40	3	3,9	29,8	166,8	0	0	0	0	11,6	8	36	0,8		2008	
Апельсин	150	1,4	0,3	12,2	64,5	0,1	90	0	0,3	51	19,5	34,5	0,5		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>390</b>	<b>10,0</b>	<b>9,1</b>	<b>51,3</b>	<b>336,1</b>	<b>0,2</b>	<b>91</b>	<b>0,1</b>	<b>0,3</b>	<b>266,6</b>	<b>49,9</b>	<b>214,5</b>	<b>1,5</b>			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	12															
<b>Ужин</b>																
Каша "Дружба"	200	4,7	6,8	24,5	178,3	0	0,5	0	0,4	108,3	23,5	107,7	0,5	190	2008	
Котлеты рыбные (2шт)	55/55	8,8	4,4	0,7	78,7	0,1	0,2	0	0,9	38,1	29,1	130,2	0,4	294	2011	
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0	0	15,8	64,1	0	0,7	0	0	7,7	1,9	0,8	0	431	2008	
Хлеб пшеничный	70	5,3	0,4	35,1	165,8	0,1	0	0	1,4	16,1	23,1	58,8	1,4		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>602</b>	<b>18,8</b>	<b>11,6</b>	<b>76,1</b>	<b>486,9</b>	<b>0,2</b>	<b>1,4</b>	<b>0</b>	<b>2,7</b>	<b>170,2</b>	<b>77,6</b>	<b>297,5</b>	<b>2,3</b>			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	18															
<b>Всего за день:</b>		<b>90,4</b>	<b>76,0</b>	<b>426,7</b>	<b>2771,1</b>	<b>1,2</b>	<b>143,2</b>	<b>2,1</b>	<b>16,1</b>	<b>859,4</b>	<b>431,7</b>	<b>1361,2</b>	<b>21,0</b>			

## 4 день

Пример 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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	4,6	7,8	18,9	164,7	0,1	0,5	0	0,1	118,1	20,3	131,6	0,5	184	2008
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	80/10/25	6,2	8,6	56,7	325,3	0,1	4	0,1	1,8	22,6	27,0	65,6	1,5	2	2011
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2	22	5	77	1	213	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ СЛАДКИЙ	200/10	1,2	0,8	11,8	58,4	0	0,3	0	0	52,4	13,1	34,0	1,3	376	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>565</b>	<b>17,1</b>	<b>21,8</b>	<b>87,7</b>	<b>611,4</b>	<b>0,23</b>	<b>4,8</b>	<b>0,2</b>	<b>2,1</b>	<b>215,1</b>	<b>65,4</b>	<b>308,2</b>	<b>4,3</b>		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	22														
<b>Полдник</b>															
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	442	2008
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0	15	0	0,9	24	12	16,5	3,3		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>4,9</b>	<b>1,2</b>	<b>56,1</b>	<b>258,5</b>	<b>0,1</b>	<b>19</b>	<b>0</b>	<b>2,0</b>	<b>47</b>	<b>29,5</b>	<b>74,0</b>	<b>8,1</b>		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	9														
<b>Обед</b>															
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ НА МК БУЛЬОНЕ	250	6,4	6,0	14,5	136,3	0,1	5,7	0,2	0,7	29,8	33,9	93,3	1,5	93	2008
РАГУ ОВОЩНОЕ	250	4,3	13,4	25,2	240,4	0,1	18,7	1,0	2,9	70,2	47,6	100,3	2,2	351	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ (2шт)	45/45	12,8	13,1	2,7	179,4	0	0	0	1,5	11,0	16,3	116,7	1,8	272	2008
САЛАТ "СВЕКОЛКА"	100	1,2	8,1	6,8	104,1	0	3,2	0	3,5	29,6	15,9	31,5	1	50	2008
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	200	0,3	0,1	27,7	114,6	0	0,2	0	0	20,7	15,9	11,3	0,5	401	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	120	7,9	1,1	50,9	244,8	0,2	0	0	2,6	21,6	22,8	104,4	4,8		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1010</b>	<b>32,9</b>	<b>41,8</b>	<b>127,8</b>	<b>1019,6</b>	<b>0,4</b>	<b>27,8</b>	<b>1,2</b>	<b>11,2</b>	<b>182,9</b>	<b>152,4</b>	<b>457,5</b>	<b>11,8</b>		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	37														
<b>Полдник II</b>															
КАТЫК	200	5,8	5	8	106	0,1	1,4	0,1	0,1	240	28	190	0,2	401	2011
ПРЯНИКИ	50	3	2,4	37,5	183	0	0	0	0	5,5	4,5	25	0,4		2008
ГРУША	100	0	0	0,9	4,2	0	0,5	0	0	1,7	1,1	1,4	0,2		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>8,8</b>	<b>7,4</b>	<b>46,4</b>	<b>293,2</b>	<b>0,1</b>	<b>1,9</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>247,2</b>	<b>33,6</b>	<b>216,4</b>	<b>0,8</b>		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	11														
<b>Ужин</b>															
КАША ПЕРЛОВАЯ ВЯЗКАЯ	200	6,71	8,13	35,35	241,23	0,06	1,29	0,05	0,52	135,45	30,96	221,88	1,29	184	2008
БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ	50	6,9	8,3	0,6	105,5	0	0,4	0	0,1	18,1	7,5	61,7	0,5	315	2008
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	200	0,3	0,1	17,2	72,1	0	8	0	0,1	17,2	5,4	6,9	0,1	399	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,3	0,4	35,1	165,8	0,1	0	0	1,4	16,1	23,1	58,8	1,4		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>	<b>19,21</b>	<b>16,93</b>	<b>88,25</b>	<b>584,63</b>	<b>0,16</b>	<b>9,69</b>	<b>0,05</b>	<b>2,12</b>	<b>186,85</b>	<b>66,96</b>	<b>349,28</b>	<b>3,29</b>		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	21														
<b>Всего за день:</b>		<b>82,91</b>	<b>89,13</b>	<b>406,25</b>	<b>2767,33</b>	<b>0,99</b>	<b>63,19</b>	<b>1,55</b>	<b>17,52</b>	<b>879,05</b>	<b>347,86</b>	<b>1405,38</b>	<b>28,29</b>		



В день

Прим. пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод.ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	11,5	19,2	3,1	230,4	0,1	0,3	0,2	5,4	98,8	15,0	179,3	1,9	214	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	80/10/10	6,0	11,4	24,2	223,4	0,1	0	0,1	1,1	92,2	19,6	86,8	1,1	1	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	14,8	102,4	0	0,5	0	0	111,3	27,5	95,6	0,9	433	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>21,3</b>	<b>33,6</b>	<b>42,1</b>	<b>556,2</b>	<b>0,2</b>	<b>0,8</b>	<b>0,3</b>	<b>6,5</b>	<b>302,3</b>	<b>62,1</b>	<b>361,7</b>	<b>3,9</b>		
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>21</b>														
<b>Полдник</b>															
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
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0	15	0	0,9	24	12	16,5	3,3		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>5,8</b>	<b>1,3</b>	<b>61,9</b>	<b>287,8</b>	<b>0,1</b>	<b>20,9</b>	<b>0</b>	<b>1,9</b>	<b>66,1</b>	<b>39,3</b>	<b>90,9</b>	<b>4,8</b>		
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>11</b>														
<b>Обед</b>															
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ НА МК БУЛЬОНЕ	250/5	7,8	9,9	16,6	188,4	0,1	6,7	0,2	0,7	31,9	30,6	112,9	1,7	91	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	5,8	8,5	22,1	188,9	0,1	0,4	0,1	2,2	93,4	63,2	139,0	2,0	184	2008
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50/50	11,5	13,2	3,4	178,7	0	1,0	0	2,0	8,4	13,8	99,8	1,5	259	2008
МОРКОВЬ ПРИПУЩЕННАЯ	130	1,7	4,3	9	83,4	0,1	2,7	2,7	2,7	67,8	46,7	68,3	1,3	336	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,2	0,2	13,5	56,9	0	1,6	0	0,3	12,9	4,4	4	0,8	394	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	120	7,9	1,1	50,9	244,8	0,2	0	0	2,6	21,6	22,8	104,4	4,8		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1005</b>	<b>34,9</b>	<b>37,2</b>	<b>115,5</b>	<b>941,1</b>	<b>0,5</b>	<b>12,4</b>	<b>3,0</b>	<b>10,5</b>	<b>236,0</b>	<b>181,5</b>	<b>528,4</b>	<b>12,1</b>		
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>35</b>														
<b>Полдник II</b>															
ЙОГУРТ	180	3,6	2,7	5,4	86,4	0,1	1,3	0	0	216	25,2	171	0		2008
ПЛЮШКИ	100	4,7	5,7	41,0	234,0	0,1	0	0	0,5	12,0	7,2	41,9	0,6	467	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>280</b>	<b>8,3</b>	<b>8,4</b>	<b>46,4</b>	<b>320,4</b>	<b>0,2</b>	<b>1,3</b>	<b>0</b>	<b>0,5</b>	<b>228,0</b>	<b>32,4</b>	<b>212,9</b>	<b>0,6</b>		
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>12</b>														
<b>Ужин</b>															
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВ.	230/10	5,4	10,2	33,4	245,5	0,2	16,0	0,1	0,4	69,6	46,2	140,0	1,9	335	2008
РЫБА СОЛЕНАЯ (ПОРЦИЯМИ)	70	11,5	5,8	0	98,5	0	0	0	0,5	50,4	25,2	170,1	0,7		2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,0	2,4	14,9	93,7	0	0,5	0	0	110,6	16,3	80,2	0,9	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,3	0,4	35,1	165,8	0,1	0	0	1,4	16,1	23,1	58,8	1,4		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>580</b>	<b>25,2</b>	<b>18,8</b>	<b>83,4</b>	<b>603,5</b>	<b>0,3</b>	<b>16,5</b>	<b>0,1</b>	<b>2,3</b>	<b>246,7</b>	<b>110,8</b>	<b>449,1</b>	<b>4,9</b>		
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>21</b>														
<b>Всего за день:</b>		<b>95,5</b>	<b>99,3</b>	<b>349,3</b>	<b>2709,0</b>	<b>1,3</b>	<b>51,9</b>	<b>3,4</b>	<b>21,7</b>	<b>1079,1</b>	<b>426,1</b>	<b>1643,0</b>	<b>26,3</b>		

В день

Пример 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		
<b>Завтрак</b>															
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	4,8	6,6	22,3	168,0	0	0,5	0	0,6	111,5	15,2	88,6	0,3	189	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	80/10/10	8,4	11,6	40,2	299,2	0,1	0	0,1	1,8	99,6	30,2	113,7	1,7	1	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	21,0	118,7	0	0,5	0	0	110,0	16,8	82,6	0,3	379	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>505</b>	<b>16,3</b>	<b>20,6</b>	<b>83,5</b>	<b>585,9</b>	<b>0,1</b>	<b>1,0</b>	<b>0,1</b>	<b>2,4</b>	<b>321,1</b>	<b>62,2</b>	<b>284,9</b>	<b>2,3</b>		
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>21</b>														
<b>Полдник</b>															
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	150	1,4	0,3	12,2	64,5	0,1	90	0	0,3	51	19,5	34,5	0,5		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>390</b>	<b>5,1</b>	<b>0,9</b>	<b>63,9</b>	<b>295,0</b>	<b>0,2</b>	<b>91,6</b>	<b>0</b>	<b>1,1</b>	<b>96,2</b>	<b>48,9</b>	<b>89,7</b>	<b>2,0</b>		
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>11</b>														
<b>Обед</b>															
СУП ЛАПША ДОМАШНЯЯ С КУРИЦЕЙ	250/40	10,7	8,6	33,0	252,0	0,1	9,8	0,2	0,6	39,3	38,7	141,4	2,0	92	2008
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	230	19,6	24,1	19,8	376,3	0,1	1,9	0,2	4,3	25,4	34,2	186,3	1,7	311	2008
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	120	1,6	5,1	10,4	94,6	0	17,1	0	2,2	41,6	13,8	26,6	0,8	35	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0	0	12,6	50,3	0	0	0	0	8,9	1,9	0	0	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	120	7,9	1,1	50,9	244,8	0,2	0	0	2,6	21,6	22,8	104,4	4,8		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>960</b>	<b>39,8</b>	<b>38,9</b>	<b>126,7</b>	<b>1018,0</b>	<b>0,4</b>	<b>28,8</b>	<b>0,4</b>	<b>9,7</b>	<b>136,8</b>	<b>111,4</b>	<b>458,7</b>	<b>9,3</b>		
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>37</b>														
<b>Полдник II</b>															
КЕФИР	200	6	0,2	8	62	0,08	2	0	0	252	30	196	0	435	2008
ОЛАДЬИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	70/20	11,2	8,1	22,1	207,7	0	0,2	0	0,2	112,3	16,0	131,5	0,5	130	2002
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>290</b>	<b>17,2</b>	<b>8,3</b>	<b>30,1</b>	<b>269,7</b>	<b>0,08</b>	<b>2,2</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>364,3</b>	<b>46,0</b>	<b>327,5</b>	<b>0,5</b>		
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>10</b>														
<b>Ужин</b>															
ГОЛУБЦЫ ОВОЩНЫЕ	200	3,4	7,0	15,1	139,2	0	24,6	0,4	3,2	73,0	33,0	66,3	1,6	177	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	25,1	100,5	0	0	0	0	11,0	1,9	3,6	0	411	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,3	0,4	35,1	165,8	0,1	0	0	1,4	16,1	23,1	58,8	1,4		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>540</b>	<b>16,2</b>	<b>23,6</b>	<b>75,6</b>	<b>582,7</b>	<b>0,2</b>	<b>24,6</b>	<b>0,4</b>	<b>4,6</b>	<b>122,2</b>	<b>70,6</b>	<b>228,9</b>	<b>4,2</b>		
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>21</b>														
<b>Всего за день:</b>		<b>94,6</b>	<b>92,3</b>	<b>379,8</b>	<b>2751,3</b>	<b>0,98</b>	<b>148,2</b>	<b>0,9</b>	<b>18,0</b>	<b>1040,6</b>	<b>339,1</b>	<b>1389,7</b>	<b>18,3</b>		

## 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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг			
<b>Завтрак</b>																
		180	13,6	13,9	21,9	271,3	0	0,7	0,5	3,3	134,2	26,2	158,0	0,6	224	2011
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	180	13,6	13,9	21,9	271,3	0	0,7	0,5	3,3	134,2	26,2	158,0	0,6	224	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 МАСЛОМ	80/10/10	8,4	11,6	40,2	299,2	0,1	0	0,1	1,8	99,6	30,2	113,7	1,7	1	2008	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,8	1,3	13,8	73,3	0	0,4	0	0	68,8	14,6	48,6	1,4	378	2011	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>	<b>24,6</b>	<b>28,8</b>	<b>81,3</b>	<b>685,6</b>	<b>0,1</b>	<b>1,2</b>	<b>0,6</b>	<b>5,1</b>	<b>324,4</b>	<b>73,7</b>	<b>336,3</b>	<b>3,7</b>			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																
<b>Полдник</b>																
		200	0,6	0	32	131,9	0	4,8	0,1	0	9	21,6	27	0,4	389	2011
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	200	0,6	0	32	131,9	0	4,8	0,1	0	9	21,6	27	0,4	389	2011	
ГРУША	150	0,6	0,5	15	68,4	0	3	0	0,5	25,7	16,2	21,6	2,7	к/к	к/к	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>5,0</b>	<b>0,8</b>	<b>72,1</b>	<b>318,7</b>	<b>0,1</b>	<b>7,8</b>	<b>0,1</b>	<b>1,5</b>	<b>46,2</b>	<b>54,3</b>	<b>90,6</b>	<b>4,1</b>			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																
<b>Обед</b>																
		250	7,6	9,8	8,7	153,1	0	14,5	0,2	2,4	50,1	25,8	85,2	1,5	87	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ НА МК БУЛЬОНЕ	250	7,6	9,8	8,7	153,1	0	14,5	0,2	2,4	50,1	25,8	85,2	1,5	87	2011	
РОЖКИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВ	150	5,5	8,8	35,0	239,8	0,1	0	0,1	1,3	11,3	7,5	41,9	0,9	331	2008	
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ	40/40	11,4	9,7	0,3	133,4	0	0,2	0	0,4	8,9	11,6	98,1	1,4	105	2011	
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	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0	0	14,6	58,1	0	0	0	0	8,9	1,9	0	0	402	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	120	7,9	1,1	50,9	244,8	0,2	0	0	2,6	21,6	22,8	104,4	4,8		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>900</b>	<b>33,8</b>	<b>39,5</b>	<b>117,4</b>	<b>959,1</b>	<b>0,3</b>	<b>21,5</b>	<b>0,8</b>	<b>11,1</b>	<b>125,7</b>	<b>90,3</b>	<b>375,8</b>	<b>9,5</b>			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																
<b>Полдник II</b>																
		200	6	2	8,4	80	0,04	1	0	0	248	28	184	0	435	2008
РЯЖЕНКА	200	6	2	8,4	80	0,04	1	0	0	248	28	184	0	435	2008	
ВАФЛИ	40	1,1	1,3	30,9	141,6	0	0	0	0	6,4	4	14,4	0,6		2008	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0	15	0	0,9	24	12	16,5	3,3		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>390</b>	<b>7,7</b>	<b>3,9</b>	<b>54,0</b>	<b>292,1</b>	<b>0,04</b>	<b>16</b>	<b>0</b>	<b>0,9</b>	<b>278,4</b>	<b>44</b>	<b>214,9</b>	<b>3,9</b>			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																
<b>Ужин</b>																
		250	10,3	13,8	16,5	231,1	0,1	8,0	0,2	3,2	22,8	31,2	120,1	1,5	309	2008
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	250	10,3	13,8	16,5	231,1	0,1	8,0	0,2	3,2	22,8	31,2	120,1	1,5	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	0,2	0	10,3	42,7	0	0,7	0	0	14,8	6,7	9,0	0,8	431	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,3	0,4	35,1	165,8	0,1	0	0	1,4	16,1	23,1	58,8	1,4		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>20,9</b>	<b>18,8</b>	<b>62,2</b>	<b>502,6</b>	<b>0,23</b>	<b>8,7</b>	<b>0,3</b>	<b>4,8</b>	<b>75,7</b>	<b>66,0</b>	<b>264,9</b>	<b>4,7</b>			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																
<b>Всего за день:</b>																
			92,0	91,8	387,0	2758,1	0,77	55,2	1,8	23,4	850,4	328,3	1282,5	25,9		

## 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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
<b>Завтрак</b>																
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	3,9	5,6	19,8	145,1	0,1	0,3	0	0,1	75,1	17,5	113,9	0,6	184	2008	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	80/10/10	8,4	11,6	40,2	299,2	0,1	0	0,1	1,8	99,6	30,2	113,7	1,7	1	2008	
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>510</b>	<b>12,6</b>	<b>17,2</b>	<b>71,5</b>	<b>491,3</b>	<b>0,2</b>	<b>0,4</b>	<b>0,1</b>	<b>1,9</b>	<b>196,5</b>	<b>57,4</b>	<b>240,0</b>	<b>3,6</b>			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	18															
<b>Полдник</b>																
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 ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>8,2</b>	<b>1,7</b>	<b>89,2</b>	<b>409,3</b>	<b>0,2</b>	<b>25,9</b>	<b>0,1</b>	<b>1</b>	<b>58,1</b>	<b>111,3</b>	<b>130,4</b>	<b>2,7</b>			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	15															
<b>Обед</b>																
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ НАМК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	250	8,4	8,1	17,5	177,0	0,1	5,7	0,2	1,2	31,7	44,2	119,6	1,9	93	2008	
КАША ПЕРЛОВАЯ ВЯЗКАЯ	200	3,8	5,8	20,7	150,8	0	0,3	0	1,0	76,0	16,3	116,6	0,6	184	2008	
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70/50	11,8	13,3	4,8	185,4	0	1,4	0	2,0	10,0	15,1	103,6	1,5	259	2008	
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	1,6	4,1	8,6	77,6	0	5,3	0,3	2,1	22,2	17,9	39,2	0,8		2011	
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0,2	0,2	13,9	58,8	0	1,8	0	0,3	13,4	4,7	4,3	0,9	394	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	120	7,9	1,1	50,9	244,8	0,2	0	0	2,6	21,6	22,8	104,4	4,8		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>990</b>	<b>33,7</b>	<b>32,6</b>	<b>116,4</b>	<b>894,4</b>	<b>0,3</b>	<b>14,5</b>	<b>0,5</b>	<b>9,2</b>	<b>174,9</b>	<b>121,0</b>	<b>487,7</b>	<b>10,5</b>			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	32															
<b>Полдник II</b>																
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,1	1	0,1	0	204	22,4	144	0,2	434	2008	
СОСИСКА ЗАПЕЧЕННАЯ В ТЕСТЕ	80	7,99	11,52	25,09	234,79	0,16	0	0,01	0,66	21,81	13,17	92,6	1,13	701	1996	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>380</b>	<b>13,99</b>	<b>16,82</b>	<b>44,19</b>	<b>386,59</b>	<b>0,26</b>	<b>11</b>	<b>0,11</b>	<b>1,26</b>	<b>241,81</b>	<b>43,57</b>	<b>247,6</b>	<b>3,53</b>			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	14															
<b>Ужин</b>																
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	200	7,2	8,2	26,5	212,7	0,1	60,2	0,3	3,7	156,4	60,9	123,3	3,6	139	2011	
КОТЛЕТЫ МОРКОВНЫЕ	70	2,6	6,5	14,3	126,6	0	1,5	1,4	2,1	50,6	27,9	56,6	0,8	151	2011	
КИСЕЛЬ ФЛОВОДО-ЯГОДНЫЙ	200	0	0	28,2	112,8	0	0	0	0	11,6	1,9	4,3	0	411	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,3	0,4	35,1	165,8	0,1	0	0	1,4	16,1	23,1	58,8	1,4		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>540</b>	<b>15,1</b>	<b>15,1</b>	<b>104,1</b>	<b>617,9</b>	<b>0,2</b>	<b>61,7</b>	<b>1,7</b>	<b>7,2</b>	<b>234,7</b>	<b>113,8</b>	<b>243,0</b>	<b>5,8</b>			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	21															
<b>Всего за день:</b>		<b>83,59</b>	<b>83,42</b>	<b>425,39</b>	<b>2799,49</b>	<b>1,16</b>	<b>113,5</b>	<b>2,51</b>	<b>20,56</b>	<b>906,01</b>	<b>447,07</b>	<b>1348,7</b>	<b>26,13</b>			

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	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг			
<b>Завтрак</b>																
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	
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С КОЛБАСОЙ ВАРЕНОЙ(отв)	80/40	10,9	5,7	40,1	255,4	0,1	0	0	1,7	33,6	39,6	142,4	2,4	12	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,0	1,6	12,2	71,1	0	0,3	0	0	59,8	15,5	49,1	0,6	382	2011	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>24,2</b>	<b>24,6</b>	<b>55,2</b>	<b>538,7</b>	<b>0,2</b>	<b>0,5</b>	<b>0,2</b>	<b>5,1</b>	<b>189,1</b>	<b>69,7</b>	<b>367,8</b>	<b>4,8</b>			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	20															
<b>Полдник</b>																
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	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0	15	0	0,9	24	12	16,5	3,3		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>5,0</b>	<b>0,9</b>	<b>71,8</b>	<b>320,8</b>	<b>0,1</b>	<b>19,8</b>	<b>0,1</b>	<b>1,9</b>	<b>44,5</b>	<b>50,1</b>	<b>85,5</b>	<b>4,7</b>			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	12															
<b>Обед</b>																
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ НА МК БУЛЬОНЕ	250/5	7,2	9,6	12,7	168,3	0	8,0	0,2	0,5	46,3	28,4	91,8	1,8	76	2008	
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	220/50	14,6	23,9	33,6	408,2	0,2	16,9	0	5,1	31,0	54,5	203,0	3,2	299	2008	
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	100	1,1	7,9	6,0	98,6	0	2,8	0	3,5	23,4	13,7	28,3	0,9	55	2011	
КИСЕЛЬ ВИШНЕВЫЙ	200	0	0	26,3	105,0	0	0	0	0	11,6	1,9	4,3	0	411	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	120	7,9	1,1	50,9	244,8	0,2	0	0	2,6	21,6	22,8	104,4	4,8		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>945</b>	<b>30,8</b>	<b>42,5</b>	<b>129,5</b>	<b>1024,9</b>	<b>0,4</b>	<b>27,7</b>	<b>0,2</b>	<b>11,7</b>	<b>133,9</b>	<b>121,3</b>	<b>431,8</b>	<b>10,7</b>			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	39															
<b>Полдник II</b>																
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	
ГРУША	100	0,4	0,3	10,3	47	0	5	0	0,4	19	12	16	2		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>340</b>	<b>9,4</b>	<b>6,2</b>	<b>48,5</b>	<b>293,8</b>	<b>0,04</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>0,4</b>	<b>278,6</b>	<b>48</b>	<b>236</b>	<b>2,8</b>			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	11															
<b>Ужин</b>																
МАКАРОНЫ ОТВ С СЫРОМ	190/25	7,1	11,0	12,1	178,0	0	0,1	0,1	0,6	197,1	11,8	122,0	0,6	210	2008	
РЫБА ЖАРЕНАЯ	50/50	8,7	3,4	2	74,3	0,1	0,1	0	1,4	21,9	27,9	121,6	0,4	233	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,1	0	14,8	60,6	0	1,2	0	0	8,9	2,2	1,5	0,1	431	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,3	0,4	35,1	165,8	0,1	0	0	1,4	16,1	23,1	58,8	1,4		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>607</b>	<b>21,2</b>	<b>14,8</b>	<b>64,0</b>	<b>478,7</b>	<b>0,2</b>	<b>1,4</b>	<b>0,1</b>	<b>3,4</b>	<b>244,0</b>	<b>65,0</b>	<b>303,9</b>	<b>2,5</b>			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	18															
<b>Всего за день:</b>		<b>90,6</b>	<b>89,0</b>	<b>369,0</b>	<b>2656,9</b>	<b>0,94</b>	<b>55,4</b>	<b>0,6</b>	<b>22,5</b>	<b>890,1</b>	<b>354,1</b>	<b>1425,0</b>	<b>25,5</b>			

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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			
<b>Завтрак</b>																
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	5,3	8,9	22,6	193,1	0,1	0,5	0,1	0,2	110,4	24,5	126,9	1,1	184	2008	
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	80/25/10	6,1	8,6	55,0	320,8	0,1	0	0,1	1,8	20,8	25,4	64,1	1,7	2	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,3	0	10,4	42,7	0	0,1	0	0	21,8	9,7	12,4	1,3	376	2011	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>525</b>	<b>11,7</b>	<b>17,5</b>	<b>88,0</b>	<b>556,6</b>	<b>0,2</b>	<b>0,6</b>	<b>0,2</b>	<b>2,0</b>	<b>153,0</b>	<b>59,6</b>	<b>203,4</b>	<b>4,1</b>			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	20															
<b>Полдник</b>																
СОК АБРИКОСОВЫЙ	200	1	0	24,6	106,7	0	3,2	0,4	0	36	18	32,4	0,4	389	2011	
АПЕЛЬСИН	150	1,4	0,3	12,2	64,5	0,1	90	0	0,3	51	19,5	34,5	0,5		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>6,2</b>	<b>0,6</b>	<b>61,9</b>	<b>289,6</b>	<b>0,2</b>	<b>93,2</b>	<b>0,4</b>	<b>1,3</b>	<b>98,5</b>	<b>54,0</b>	<b>108,9</b>	<b>1,9</b>			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	11															
<b>Обед</b>																
СУП ГОРОХОВЫЙ НА МК БУЛЬОНЕ	250	12,3	7,9	28,6	234,6	0,3	9,6	0,2	2,3	46,7	51,0	156,0	3,1	92	2008	
ПЛОВ ПО-УЗБЕКСКИ	230	13,3	26,3	22,1	379,2	0	1,5	0,9	8,0	33,4	39,6	154,9	2,2	266	2008	
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	150	1,9	5,2	11,5	100,9	0	15,5	0,5	2,5	53,9	22,0	37,7	1,6	41	2008	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,2	0,2	13,5	56,9	0	1,6	0	0,3	12,9	4,4	4	0,8	394	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	120	7,9	1,1	50,9	244,8	0,2	0	0	2,6	21,6	22,8	104,4	4,8		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>950</b>	<b>35,6</b>	<b>40,7</b>	<b>126,6</b>	<b>1016,4</b>	<b>0,5</b>	<b>28,2</b>	<b>1,6</b>	<b>15,7</b>	<b>168,5</b>	<b>139,8</b>	<b>457,0</b>	<b>12,5</b>			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	37															
<b>Полдник II</b>																
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>240</b>	<b>5,1</b>	<b>4,3</b>	<b>36,9</b>	<b>237,6</b>	<b>0,1</b>	<b>1,4</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>246,4</b>	<b>32</b>	<b>204,4</b>	<b>0,6</b>			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	9															
<b>Ужин</b>																
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	3,8	5,4	25,6	166,1	0,2	12,4	0	0,3	48,5	35,1	103,0	1,4	335	2008	
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	150	13,5	12,0	10,6	203,9	0,1	0,4	0,1	2,3	85,7	37,1	198,2	1,1	268	2011	
КИСЕЛЬ КЛЮКВЕННЫЙ	200	0	0	28,2	112,8	0	0	0	0	11,6	1,9	4,3	0	411	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,3	0,4	35,1	165,8	0,1	0	0	1,4	16,1	23,1	58,8	1,4		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>620</b>	<b>22,6</b>	<b>17,8</b>	<b>99,5</b>	<b>648,6</b>	<b>0,4</b>	<b>12,8</b>	<b>0,1</b>	<b>4,0</b>	<b>161,9</b>	<b>97,2</b>	<b>364,3</b>	<b>3,9</b>			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	23															
<b>Всего за день:</b>		<b>81,2</b>	<b>80,9</b>	<b>412,9</b>	<b>2748,8</b>	<b>1,4</b>	<b>136,2</b>	<b>2,4</b>	<b>23,0</b>	<b>828,3</b>	<b>382,6</b>	<b>1338,0</b>	<b>23,0</b>			

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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
<b>Завтрак</b>																
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	120	12,0	8,6	11,4	173,5	0	0,1	0	1,4	90,2	13,0	119,6	0,4	219	2008	
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 И СЫРОМ	80/10/10	8,4	11,6	40,2	299,2	0,1	0	0,1	1,8	99,6	30,2	113,7	1,7	1	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,8	1,3	13,7	73,1	0	0,3	0	0	60,1	11,5	46,6	0,3	379	2011	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>470</b>	<b>23,1</b>	<b>23,9</b>	<b>72,0</b>	<b>598,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>3,2</b>	<b>277,2</b>	<b>58,2</b>	<b>299,9</b>	<b>2,4</b>			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	22															
<b>Полдник</b>																
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,6	0	32	131,9	0	4,8	0,1	0	9	21,6	27	0,4	389	2011	
ГРУША	150	0,6	0,5	15	68,4	0	3	0	0,5	25,7	16,2	21,6	2,7	к/к	к/к	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>380</b>	<b>3,5</b>	<b>0,7</b>	<b>62,1</b>	<b>271,3</b>	<b>0</b>	<b>7,8</b>	<b>0,1</b>	<b>1,1</b>	<b>41,6</b>	<b>47,7</b>	<b>73,8</b>	<b>3,7</b>			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	10															
<b>Обед</b>																
СУП ЛАПША ДОМАШНЯЯ С КУРИЦЕЙ	250/40	15,6	14,5	20,0	272,9	0	3,0	0,4	2,7	57,0	26,7	186,9	2,5	77	2011	
ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ С МЯСОМ ПТИЦЫ	230/60	14,7	22,2	23,4	354,1	0,2	23,8	0	4,3	63,1	41,5	159,4	2,3	406	2011	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0	0	14,6	58,1	0	0	0	0	8,9	1,9	0	0	402	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	120	7,9	1,1	50,9	244,8	0,2	0	0	2,6	21,6	22,8	104,4	4,8		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>900</b>	<b>38,2</b>	<b>37,8</b>	<b>108,9</b>	<b>929,9</b>	<b>0,4</b>	<b>26,8</b>	<b>0,4</b>	<b>9,6</b>	<b>150,6</b>	<b>92,9</b>	<b>450,7</b>	<b>9,6</b>			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	34															
<b>Полдник II</b>																
КЕФИР	200	5,8	5	8	106	0,1	1,4	0,1	0,1	240	28	190	0,2	401	2011	
КОРЖИКИ МОЛОЧНЫЕ	100	2,9	14,2	19,1	214,2	0	0	0,1	1,7	16,8	4,4	31,4	0,3	483	2008	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0	15	0	0,9	24	12	16,5	3,3		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>9,3</b>	<b>19,8</b>	<b>41,8</b>	<b>390,7</b>	<b>0,1</b>	<b>16,4</b>	<b>0,2</b>	<b>2,7</b>	<b>280,8</b>	<b>44,4</b>	<b>237,9</b>	<b>3,8</b>			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	14															
<b>Ужин</b>																
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	1,7	8,3	17,9	152,5	0	0	0,1	0,3	12,0	12,8	35,6	0,2	323	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	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,7	1,3	12,5	67,5	0	0,3	0	0	59,6	10,7	44,2	0,9	430	2008	
ХЛЕБ 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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>540</b>	<b>15,5</b>	<b>26,4</b>	<b>60,4</b>	<b>540,0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>1,8</b>	<b>106,3</b>	<b>49,4</b>	<b>240,9</b>	<b>5,1</b>			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	20															
<b>Всего за день:</b>		<b>89,6</b>	<b>108,6</b>	<b>345,2</b>	<b>2729,9</b>	<b>0,8</b>	<b>51,8</b>	<b>0,9</b>	<b>18,4</b>	<b>856,5</b>	<b>292,6</b>	<b>1303,2</b>	<b>24,6</b>			

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		
<b>Завтрак</b>															
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	11,2	22,0	2,5	251,1	0,1	0,2	0,3	3,5	85,0	13,4	170,2	1,8	214	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	80/10/10	8,5	11,7	40,2	300,3	0,1	0,1	0,1	1,8	113,7	31,2	124,8	1,7	1	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,3	0	10,4	42,7	0	0,1	0	0	21,8	9,7	12,4	1,3	376	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>510</b>	<b>20,0</b>	<b>33,7</b>	<b>53,1</b>	<b>594,1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>5,3</b>	<b>220,5</b>	<b>54,3</b>	<b>307,4</b>	<b>4,8</b>		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	22														
<b>Полдник</b>															
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	442	2008
БАНАН	300	4,5	1,5	63	288	0,1	30	0,1	0	24	126	84	1,8		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>8,8</b>	<b>2,1</b>	<b>104,4</b>	<b>476</b>	<b>0,2</b>	<b>34</b>	<b>0,1</b>	<b>1,1</b>	<b>47</b>	<b>143,5</b>	<b>141,5</b>	<b>6,6</b>		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	18														
<b>Обед</b>															
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ НА МК БУЛЬОНЕ	250/5	7,8	10,4	12,2	178,4	0,1	12,1	0,2	0,6	51,7	30,2	103,4	1,8	95	2008
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	180	6,8	8,6	14,1	159,2	0,2	0	0,1	2,9	28,2	23,9	63,0	1,9	335	2008
ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	90	11,3	14,2	2,1	180,5	0	0,8	0,3	2,5	18,2	17,5	104,7	1,6	262	2008
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	35	0,3	0	0,6	4,6	0	1,8	0	0	8,1	4,9	8,4	0,2		2008
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	9,9	2,1	0	0	401	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	120	7,9	1,1	50,9	244,8	0,2	0	0	2,6	21,6	22,8	104,4	4,8		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>880</b>	<b>34,1</b>	<b>34,3</b>	<b>99,3</b>	<b>844,9</b>	<b>0,5</b>	<b>14,7</b>	<b>0,6</b>	<b>8,6</b>	<b>137,7</b>	<b>101,4</b>	<b>383,9</b>	<b>10,3</b>		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	31														
<b>Полдник II</b>															
РЯЖЕНКА	200	6	2	8,4	80	0,04	1	0	0	248	28	184	0	435	2008
ПРЯНИКИ	60	3,5	2,8	45	219,6	0	0	0	0	6,6	5,4	30	0,5		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>260</b>	<b>9,5</b>	<b>4,8</b>	<b>53,4</b>	<b>299,6</b>	<b>0,04</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>254,6</b>	<b>33,4</b>	<b>214</b>	<b>0,5</b>		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	11														
<b>Ужин</b>															
КАША ПЕРЛОВАЯ ВЯЗКАЯ	200	5,1	10,8	22,7	208,1	0	0,5	0,1	1,1	117,3	20,8	146,1	0,6	184	2008
РЫБА ЖАРЕНАЯ (2кус)	50/50	9,5	3,4	2	77,8	0,1	0,1	0	1,5	25,4	30,4	132,7	0,5	233	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/8	0,3	0	16,4	67,8	0	1,2	0	0	16,1	7,0	9,7	0,9	431	2008
ХЛЕБ 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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>593</b>	<b>19,5</b>	<b>14,8</b>	<b>70,8</b>	<b>496,5</b>	<b>0,2</b>	<b>1,8</b>	<b>0,1</b>	<b>4,1</b>	<b>171,4</b>	<b>71,5</b>	<b>349,4</b>	<b>4,8</b>		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	18														
<b>Всего за день:</b>		<b>91,9</b>	<b>89,7</b>	<b>381,0</b>	<b>2711,1</b>	<b>1,14</b>	<b>51,9</b>	<b>1,2</b>	<b>19,1</b>	<b>831,2</b>	<b>404,1</b>	<b>1396,2</b>	<b>27,0</b>		



## 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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
<b>Завтрак</b>																
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	5,3	10,8	22,3	207,6	0,1	0,5	0,1	0,2	126,6	23,1	150,6	0,6	184	2008	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	80/10/10	6,2	8,8	40,2	264,3	0,1	0	0,1	1,8	19,6	26,4	69,1	1,6	1	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,3	2,7	14,6	97,3	0	0,5	0	0	108,8	20,6	85,1	0,6	382	2011	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>14,8</b>	<b>22,3</b>	<b>77,1</b>	<b>569,2</b>	<b>0,2</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>2,0</b>	<b>255,0</b>	<b>70,1</b>	<b>304,8</b>	<b>2,8</b>			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	21															
<b>Полдник</b>																
СОК АБРИКОСОВЫЙ	200	1	0	24,6	106,7	0	3,2	0,4	0	36	18	32,4	0,4	389	2011	
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1	38	0	0,2	35	11	17	0,1		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>5,6</b>	<b>0,5</b>	<b>57,2</b>	<b>263,1</b>	<b>0,2</b>	<b>41,2</b>	<b>0,4</b>	<b>1,2</b>	<b>82,5</b>	<b>45,5</b>	<b>91,4</b>	<b>1,5</b>			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	10															
<b>Обед</b>																
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250/50	9,9	3,5	18,4	146,1	0,2	9,4	0,2	1,5	49,9	53,3	176,2	1,8	106	2011	
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	200	5,4	11,0	23,2	213,2	0,1	0,5	0,1	0,8	107,6	29,6	121,0	0,7	184	2008	
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50/50	8,5	10,7	3,4	144,0	0	1,4	0	1,8	10,8	10,7	72,2	0,7	259	2008	
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	150	2	8,8	12,1	136,6	0	5,7	0	4,0	49,0	28,4	55,8	1,8	33	2011	
КИСЕЛЬ	200	0,1	0,1	27,9	113	0,01	2	0	0,1	5	2	8	0,4	411	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	120	7,9	1,1	50,9	244,8	0,2	0	0	2,6	21,6	22,8	104,4	4,8		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1070</b>	<b>33,8</b>	<b>35,2</b>	<b>135,9</b>	<b>997,7</b>	<b>0,51</b>	<b>19,0</b>	<b>0,3</b>	<b>10,8</b>	<b>243,9</b>	<b>146,8</b>	<b>537,6</b>	<b>10,2</b>			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	37															
<b>Полдник II</b>																
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,1	5,3	10,1	113	0,08	3	0,02	0	252	29	189	2	434	2008	
БЛИНЧИКИ	110	7,2	6,5	37,0	235,2	0,1	0	0,1	0,4	30,6	11,3	69,3	0,9	399	2011	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	200	0,8	0,8	19,6	94	0,1	20	0	1,3	32	16	22	4,4		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>510</b>	<b>14,1</b>	<b>12,6</b>	<b>66,7</b>	<b>442,2</b>	<b>0,28</b>	<b>23</b>	<b>0,12</b>	<b>1,7</b>	<b>314,6</b>	<b>56,3</b>	<b>280,3</b>	<b>7,3</b>			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	16															
<b>Ужин</b>																
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	10,2	13,8	17,4	235,5	0,1	8,5	0,2	3,2	23,2	32,4	123,2	1,5	309	2008	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,7	1,3	12,5	67,5	0	0,3	0	0	59,6	10,7	44,2	0,9	430	2008	
ХЛЕБ 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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>470</b>	<b>16,5</b>	<b>15,7</b>	<b>59,6</b>	<b>445,8</b>	<b>0,2</b>	<b>8,8</b>	<b>0,2</b>	<b>4,7</b>	<b>95,4</b>	<b>56,4</b>	<b>228,3</b>	<b>5,2</b>			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	16															
<b>Всего за день:</b>		<b>84,8</b>	<b>86,3</b>	<b>396,5</b>	<b>2718,0</b>	<b>1,39</b>	<b>93,0</b>	<b>1,22</b>	<b>20,4</b>	<b>991,4</b>	<b>375,1</b>	<b>1442,4</b>	<b>27,0</b>			

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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			
<b>Завтрак</b>																
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	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	
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2	22	5	77	1	213	2008	
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С КОЛБАСОЙ ВАРЕНОЙ (отв) И СЫРОМ	80/20/10	10,8	6,0	40,1	258,1	0,1	0,1	0	1,7	120,0	37,7	160,1	2,1	12	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>21,6</b>	<b>19,7</b>	<b>61,8</b>	<b>511,1</b>	<b>0,23</b>	<b>0,6</b>	<b>0,1</b>	<b>2,8</b>	<b>257,6</b>	<b>83,2</b>	<b>381,4</b>	<b>4,1</b>			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	19															
<b>Полдник</b>																
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	
ГРУША	150	0,6	0,5	15	68,4	0	3	0	0,5	25,7	16,2	21,6	2,7	к/к	к/к	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>4,5</b>	<b>1,1</b>	<b>65,7</b>	<b>302,3</b>	<b>0,1</b>	<b>6,2</b>	<b>0,1</b>	<b>1,6</b>	<b>52,7</b>	<b>38,3</b>	<b>97,5</b>	<b>5,2</b>			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	11															
<b>Обед</b>																
СУП С КРУПОЙ НА МК БУЛЬОНЕ	250	6,7	8,8	12,6	156,9	0	0,7	0,3	0,5	27,3	21,1	79,6	1,0	108	2008	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	230	5,4	10,2	33,4	245,5	0,2	16,0	0,1	0,4	72,9	46,4	140,7	1,9	335	2008	
РЫБА ЖАРЕНАЯ	75	9,5	5,4	2	95,3	0,1	0,1	0	2,3	25,4	30,4	132,7	0,5	233	2008	
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	150	1,3	15,1	8,2	175,7	0	4,8	0,3	6,4	22,5	19,3	38,4	0,9	51	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0	0	14,6	58,1	0	0	0	0	8,9	1,9	0	0	402	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	120	7,9	1,1	50,9	244,8	0,2	0	0	2,6	21,6	22,8	104,4	4,8		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1025</b>	<b>30,8</b>	<b>40,6</b>	<b>121,7</b>	<b>976,3</b>	<b>0,5</b>	<b>21,6</b>	<b>0,7</b>	<b>12,2</b>	<b>178,6</b>	<b>141,9</b>	<b>495,8</b>	<b>9,1</b>			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	36															
<b>Полдник II</b>																
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,1	0,1	12,1	50,1	0	1	0	0,2	12,3	3,7	2,5	0,5	438	2008	
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	110	14,5	13,2	22,3	271,3	0	0,6	0,3	2,8	130,6	25,4	166,6	0,9	224	2011	
АПЕЛЬСИН	150	1,4	0,3	12,2	64,5	0,1	90	0	0,3	51	19,5	34,5	0,5		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>460</b>	<b>16,0</b>	<b>13,6</b>	<b>46,6</b>	<b>385,9</b>	<b>0,1</b>	<b>91,6</b>	<b>0,3</b>	<b>3,3</b>	<b>193,9</b>	<b>48,6</b>	<b>203,6</b>	<b>1,9</b>			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	14															
<b>Ужин</b>																
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	180	3,3	8,5	20,7	171,0	0,1	0	0,1	0,8	13,1	5,3	25,7	0,5	202	2011	
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50/40	11,5	13,2	3,4	178,8	0	1,0	0	2,0	11,8	14,1	100,5	1,5	259	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,3	0	15,3	62,1	0	0,1	0	0	21,9	9,7	12,4	1,3	376	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>18,9</b>	<b>22,0</b>	<b>64,5</b>	<b>530,3</b>	<b>0,2</b>	<b>1,1</b>	<b>0,1</b>	<b>3,8</b>	<b>58,3</b>	<b>45,6</b>	<b>180,6</b>	<b>4,3</b>			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	20															
<b>Всего за день:</b>		<b>91,8</b>	<b>97,0</b>	<b>360,3</b>	<b>2705,9</b>	<b>1,13</b>	<b>121,1</b>	<b>1,3</b>	<b>23,7</b>	<b>741,1</b>	<b>357,6</b>	<b>1358,9</b>	<b>24,6</b>			

## ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Итого за весь период	1256,8	1318,7	5343,0	38550,6	15,4	1282,1	22,0	289,6	12820,6	5230,1	19689,4	352,4
Среднее значение за период	89,77	94,19	381,65	2753,62	1,10	91,58	1,57	20,68	915,75	373,58	1406,38	25,17
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,04	30,79	56,17									

## СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Полдник	Обед	Полдник II	Ужин
11-17 лет	501	409	966	371	554

Пронумерован  
пронумерован

35 (Тридцать пять) листов

Директор школы-интерната  
Шамилова Л.Х.

*Л.Х.*

20 г

