

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор Государственного бюджетного
общеобразовательного учреждения

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

/Шамилова Л.Х./

2025 г.



**Примерное двухнедельное
(четырнадцатидневное) меню рационов
пятиразового питания
на 2025-2026 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 - 11.00
Обед - 12.40	Обед - 13.30
Полдник - 16.00	Полдник - 16.15
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»**

7-11лет

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	11 день	12 день	13 день	14 день
Завтрак													
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ 180	КАША МАЧНАЯ 180	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 180/30	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 180	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ 180	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 180/30	КАША МАЧНАЯ 180	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ 180	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 180	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 180/30	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ 180	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ 180	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 180/30	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 180
БУТЕРБРОДЫ СО СЛИВ. МАСЛОМ И СЫРОМ 50/20/20	БУТЕРБРОДЫ СО СЛИВ. МАСЛОМ И СЫРОМ 50/20/20	ХЛЕБ ПШЕН. С МАСЛОМ 50/20	БУТЕРБРОДЫ СО СЛИВ. МАСЛОМ И СЫРОМ 50/20/20	БУТЕРБРОДЫ СО СЛИВ. МАСЛОМ И СЫРОМ 50/20/20	ХЛЕБ ПШЕН. С МАСЛОМ 50/20	БУТЕРБРОДЫ СО СЛИВ. МАСЛОМ И СЫРОМ 50/20/20	БУТЕРБРОДЫ СО СЛИВ. МАСЛОМ И СЫРОМ 50/20/20	БУТЕРБРОДЫ СО СЛИВ. МАСЛОМ И СЫРОМ 50/20/20	ХЛЕБ ПШЕН. С МАСЛОМ 50/20	БУТЕРБРОДЫ СО СЛИВ. МАСЛОМ И СЫРОМ 50/20/20	БУТЕРБРОДЫ СО СЛИВ. МАСЛОМ И СЫРОМ 50/20/20	ХЛЕБ ПШЕН. С МАСЛОМ 50/20	БУТЕРБРОДЫ СО СЛИВ. МАСЛОМ И СЫРОМ 50/20/20
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ 40	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	КАКАО С МОЛОКОМ СЛАЦ 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	КАКАО С МОЛОКОМ СЛАЦ 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ 40	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	КАКАО С МОЛОКОМ СЛАЦ 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ 40	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	КАКАО С МОЛОКОМ СЛАЦ 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200
КАКАО С МОЛОКОМ СЛАЦ 200						КАКАО С МОЛОКОМ СЛАЦ 200				КАКАО С МОЛОКОМ СЛАЦ 200			
Полдник													
СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	СОКИ ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 200	СОК ВИНОГРАДНЫЙ 200	СОКИ ФРУКТОВЫЕ 200	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	СОК ВИНОГРАДНЫЙ 200	СОК ФРУКТОВЫЙ 200	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	СОКИ ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 200	СОК ВИНОГРАДНЫЙ 200	СОК ФРУКТОВЫЙ 200	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	СОКИ ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 200	СОК ВИНОГРАДНЫЙ 200
ГРУША 270	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 264	БАНАН 180	АПЕЛЬСИН 200	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 264	БАНАН 180	ГРУША 270	АПЕЛЬСИН 200	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 264	БАНАН 180	ГРУША 270	АПЕЛЬСИН 200	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 264	БАНАН 180
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50
Обед													
СУП. ЦИ СО СМЕТАНОЙ НА МК БУЛЬОНЕ 200/10	СУП С КЛЕЦКАМИ НА МК БУЛЬОНЕ 200	СУП ГОРОХОВЫЙ НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ 200/10	БОРЩ НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ 200/10	СУП.ЛАПША ДОМАШНЯЯ НА МК БУЛЬОНЕ 200	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПЮЙ 200/10	РАССОЛНИК ЛЕНИВЫЙ С СМЕТАНОЙ 200/10	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МК БУЛЬОНЕ 200	БОРЩ НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ 200/10	СУП ГОРОХОВЫЙ НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ 200/10	СУП С КРУПЮЙ НА МК СО СМЕТАНОЙ 200/10	СУП. ЦИ СО СМЕТАНОЙ НА МК БУЛЬОНЕ 200/10	СУП.ЛАПША ДОМАШНЯЯ НА МК БУЛЬОНЕ 200	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПЮЙ СО СМЕТАНОЙ 200/10
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 180	ПЛОВ ПО-УЗБЕКСКИ 260	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 180	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 180	ЖАРКОЕ ПО- ДОМАШНЕМУ 260	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 180	ГОЛУБИЦЫ ЛЕНИВЫЕ В СУПЕ 250/30	ЗАПЕКАНКА КАРТОНЕЛЬНАЯ С МЯСОМ 260	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ 180	ПЛОВ ИЗ ПЕРЛОВКИ 260	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ 260	ПЛОВ ПО-УЗБЕКСКИ 260	ЗАПЕКАНКА КАРТОНЕЛЬНАЯ С МЯСОМ 260	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ 180
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ 100	САЛАТ ИЗ РЕПНАТОГО ЛУКА 100	КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ В СОУСЕ 80/50	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ 100	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 100	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ (2 шт) 50/50	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 100	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 100	КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ В СОУСЕ 80/30	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 100	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 100	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ 100	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ 100	ФРИКАДЕЛКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ 80/20
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 100	НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 200	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ый ВАРИАНТ) 100	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ 100	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 200	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ 100	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ 200	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО- ЯГОДНЫЙ С ВИТАМИНОМ "С" 200	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОНЧАНОЙ КАПУСТЫ 100	НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 200	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ 200	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО- ЯГОДНЫЙ С ВИТАМИНОМ "С" 200	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 200	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ый ВАРИАНТ) 100
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 200	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ 200	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО- ЯГОДНЫЙ С ВИТАМИНОМ "С" 200	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100	НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 200	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 200	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100	НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 100		ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100		ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100		ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100						ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100
Полдник II													
КЕФИР 200	РЯЖЕНКА 200	КЕФИР 200	РЯЖЕНКА 200	КЕФИР 200	РЯЖЕНКА 200	КЕФИР 200	РЯЖЕНКА 200	КЕФИР 200	РЯЖЕНКА 200	КЕФИР 200	РЯЖЕНКА 200	КЕФИР 200	РЯЖЕНКА 200
ПЕЧЕНЬЕ 40	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ 100	ПРЯНИКИ 60	ВАТРУШКА "ТВОРОЖНАЯ" 100	ВАФИЛ 40	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С МОРКОВОЙ 100	ПЕЧЕНЬЕ 40	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ 100	ПРЯНИКИ 60	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ 100	ВАФИЛ 40	ВАТРУШКА "ТВОРОЖНАЯ" 100	ПЕЧЕНЬЕ 40	ВАТРУШКА С ТВОРОЖНОЙ 100
Ужин													
КАША "ДРУЖБА" 180	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ 180	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ 180	РОЖКИ ОТВАРНЫЕ 180	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ 180	ПЛОВ ИЗ ПЕРЛОВКИ 270	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ 180	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ 180	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ 180	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 180	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ 180	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ 180	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ 180	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ 180
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ 50/50	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ 100	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ЛУКОМ 75/30	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ 75/50	РЫБНЫЕ КОНСЕРВЫ С ТЕРМИЧЕСКИМИ ОБРАБОТКАМИ 110	ЧАЙ С САХАРОМ 200	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ 100	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ 50/50	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ЛУКОМ 75/30	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ 75/50	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ 100	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ 50/50	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ЛУКОМ 75/30	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ 100
ЧАЙ С САХАРОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ЧАЙ С МОЛОКОМ 200	ЧАЙ С МОЛОКОМ 200	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ЧАЙ С МОЛОКОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 200	ЧАЙ С МОЛОКОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 200	ЧАЙ С МОЛОКОМ 200
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	180	5,2	6,7	25,3	183,3	0,1	0,5	0	0,1	125,8	23,1	149,9	0,6	184	2008	
БУТЕРБРОДЫ СО СЛИВ. МАСЛОМ И СЫРОМ	50/20/20	8,0	22,7	21,4	323,6	0,1	0,1	0,2	1,6	199,6	19,1	158,7	2,1	3	2011	
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2	22	5	77	1	213	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ СЛАЩ.	200	3,3	2,7	19,5	116,1	0	0,5	0	0	108,7	19,8	83,8	0,5	382	2011	
Итого за прием пищи:	510	21,6	36,7	66,5	686,0	0,23	1,1	0,3	1,9	456,1	67,0	469,4	4,2			
Полдник																
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	442	2008	
ГРУША	270	1,1	0,8	27	123,1	0,1	5,4	0	1	46,2	29,2	38,9	4,9	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	
Итого за прием пищи:	520	5,4	1,4	68,4	311,1	0,2	9,4	0	2,1	69,2	46,7	96,4	9,7			
Обед																
СУП щи СО СМЕТАНОЙ НА МК БУЛЬОНЕ	200/10	15,5	13,2	23,7	281,5	0,1	30,5	0,2	1,4	90,6	56,1	192,4	3,6	95	2008	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	3,8	4,5	24	151,1	0,1	0	0	0,8	13,9	6,1	29,0	0,6	202	2011	
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	12,0	21,1	6,9	264,5	0	1,9	0,3	3,5	22,0	21,3	115,3	1,9	259	2008	
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	3,4	2,3	19,6	115,1	0,1	11,0	0,8	1,4	61,2	47,3	98,5	2,2	51	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	8,5	1,8	0	0	402	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008	
Итого за прием пищи:	890	41,3	42,0	136,0	1093,6	0,5	43,4	1,3	9,3	214,2	151,6	522,2	12,3			
Полдник II																
КЕФИР	200	5,8	5	8	106	0,1	1,4	0,1	0,1	240	28	190	0,2	401	2011	
ПЕЧЕНЬЕ	40	3	3,9	29,8	166,8	0	0	0	0	11,6	8	36	0,8		2008	
Итого за прием пищи:	240	8,8	8,9	37,8	272,8	0,1	1,4	0,1	0,1	251,6	36	226	1,0			
Ужин																
КАША "ДРУЖБА"	180	5,0	6,0	27,1	182,9	0	0,5	0	0,5	109,7	26,0	114,1	0,5	190	2008	
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	50/50	9,2	8,4	0	113,1	0,1	0,1	0	2,0	27,5	30,4	131,2	0,5	254	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,4	0	20,2	82,3	0	0,1	0	0	17,4	9,7	14,9	1,4	431	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008	
Итого за прием пищи:	580	21,2	15,3	89,7	582,3	0,3	0,7	0	4,7	172,6	85,1	347,2	6,4			
Всего за день:			98,3	104,3	398,4	2945,8	1,33	56,0	1,7	18,1	1163,7	386,4	1661,2	33,6		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	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		
Завтрак															
КАША МАННАЯ	180	5,4	10,8	26,9	224,2	0	0,5	0,1	0,8	115,0	16,4	93,4	0,4	416	2011
БУТЕРБРОДЫ СО СЛИВ. МАСЛОМ И СЫРОМ	50/20/20	8,0	22,7	21,4	323,6	0,1	0,1	0,2	1,6	199,6	19,1	158,7	2,1	3	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,0	2,4	25,2	134,7	0	0,5	0	0	108,2	14,8	78,4	0,2	379	2011
Итого за прием пищи:	470	16,4	35,9	73,5	682,5	0,1	1,1	0,3	2,4	422,8	50,3	330,5	2,7		
Полдник															
СОКИ ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	19,6	83,4	0	1,6	0	0	12,6	7,2	12,6	2,5	389	2011
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	264	1,1	1,1	25,9	124,1	0,1	26,4	0	1,7	42,2	21,1	29	5,8		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2		2008
Итого за прием пищи:	514	5,4	1,7	66,7	309,5	0,2	28,0	0	2,8	63,8	37,8	85,1	10,3		
Обед															
СУП С КЛЕЦКАМИ НА МК БУЛЬОНЕ	200	16,0	14,6	31,4	320,2	0,1	8,9	0,2	2,2	37,6	41,6	180,0	2,9	124	2011
ПЛОВ ПО-УЗБЕКСКИ	260	13,4	18,5	22,5	310,4	0	1,8	0,8	3,0	39,0	39,1	158,8	2,3	266	2008
САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА	100	1,4	3,1	8,1	66,3	0,1	4	0	1,5	28,1	12,7	52,8	0,9		2011
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0	0	16,5	65,8	0	0	0	0	8,4	1,8	0	0	402	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008
Итого за прием пищи:	860	37,4	37,1	120,9	966,7	0,4	14,7	1,0	8,9	131,1	114,2	478,6	10,1		
Полдник II															
РЯЖЕНКА	200	5,8	5	8,4	108	0	0,6	0,1	0	248	28	184	0,2	435	2008
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	100	22,3	8,8	45,7	353,9	0,1	0,2	0	1,5	89,3	23,9	171,4	1,0	695	1996
Итого за прием пищи:	300	28,1	13,8	54,1	461,9	0,1	0,8	0,1	1,5	337,3	51,9	355,4	1,2		
Ужин															
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	180	5,8	7,2	18,4	162,6	0,1	0,5	0	1,7	112,7	56,5	139,9	1,6	184	2008
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	100	10,6	23,1	0,4	251,9	0,2	0	0	0	31,3	17,9	142,4	1,6	254	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,5	0	20,4	84,2	0	1,1	0	0	19,6	10,3	16,1	1,5	431	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008
Итого за прием пищи:	580	23,5	31,2	81,6	702,7	0,5	1,6	0	3,9	181,6	103,7	385,4	8,7		
Всего за день:		110,8	119,7	396,8	3123,3	1,3	46,2	1,4	19,5	1136,6	357,9	1635,0	33,0		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	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			
Завтрак																
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	180/30	35,3	8,3	34,8	357,7	0,1	0,7	0	1,8	281,6	43,9	325,0	0,8	219	2008	
ХЛЕБ ПШЕН. С МАСЛОМ	50/20	3,4	16,4	21,4	247,1	0,1	0	0,1	1,5	11	9,5	46,5	2		2008	
КАКАО С МОЛОКОМ СЛАЩ.	200	3,3	2,7	24,3	135,4	0	0,5	0	0	108,8	19,8	83,8	0,5	382	2011	
Итого за прием пищи:	480	42,0	27,4	80,5	740,2	0,2	1,2	0,1	3,3	401,4	73,2	455,3	3,3			
Полдник																
СОК ВИНОГРАДНЫЙ	200	1	0,2	19,6	83,4	0	1,6	0	0	12,6	7,2	12,6	2,5	389	2011	
БАНАН	180	2,7	0,9	37,8	172,8	0,1	18	0	0	14,4	75,6	50,4	1,1		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2		2008	
Итого за прием пищи:	430	7,0	1,5	78,6	358,2	0,2	19,6	0	1,1	36,0	92,3	106,5	5,6			
Обед																
СУП ГОРОХОВЫЙ НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/10	17,9	13,4	27,5	306,5	0,3	8,9	0,2	3,0	54,6	54,5	199,3	3,8	92	2008	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	5,6	6,1	35,5	219,3	0,2	17,1	0	0,3	73,7	49,3	147,1	2,0	335	2008	
КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	80/50	12,0	16,3	6,3	220,0	0	1,4	0,2	2,0	17,4	18,7	111,0	2,0	280	2011	
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	100	2,4	5,1	13,9	113,1	0	22,9	0,3	2,5	66,4	24,9	44,8	1,8	41	2008	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	200	0	0	14,6	58,1	0	0	0	0	8,4	1,8	0	0	401	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008	
Итого за прием пищи:	920	44,5	41,8	140,2	1121,0	0,7	50,3	0,7	10,0	238,5	168,2	589,2	13,6			
Полдник II																
КЕФИР	200	5,8	5	8	106	0,1	1,4	0,1	0,1	240	28	190	0,2	401	2011	
ПРЯНИКИ	60	3,5	2,8	45	219,6	0	0	0	0	6,6	5,4	30	0,5		2008	
Итого за прием пищи:	260	9,3	7,8	53	325,6	0,1	1,4	0,1	0,1	246,6	33,4	220	0,7			
Ужин																
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	180	5,8	8,0	24,6	193,5	0,1	0,5	0	0,9	121,7	41,4	147,3	1,0	413	2011	
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ЛУКОМ	75/30	9,7	10,6	2,4	143,7	0,1	1,3	0,1	1,3	36,2	34,1	147,2	0,8	254	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,4	0	15,4	63,0	0	0,1	0	0	17,3	9,7	14,9	1,4	431	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008	
Итого за прием пищи:	585	22,5	19,5	84,8	604,2	0,4	1,9	0,1	4,4	193,2	104,2	396,4	7,2			
Всего за день:		125,3	98,0	437,1	3149,2	1,6	74,4	1,0	18,9	1115,7	471,3	1767,4	30,4			

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	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			
Завтрак																
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	180	11,4	14,3	2,9	185,1	0,1	0,3	0,2	1,7	94,7	14,5	176,6	1,9	214	2008	
БУТЕРБРОДЫ СО СЛИВ. МАСЛОМ И СЫРОМ	50/20/20	8,0	22,7	21,4	323,6	0,1	0,1	0,2	1,6	199,6	19,1	158,7	2,1	3	2011	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,0	2,4	25,2	134,7	0	0,5	0	0	108,2	14,8	78,4	0,2	379	2011	
Итого за прием пищи:	470	22,4	39,4	49,5	643,4	0,2	0,9	0,4	3,3	402,5	48,4	413,7	4,2			
Полдник																
СОКИ ФРУКТОВЫЕ	200	1	0,2	19,6	83,4	0	1,6	0	0	12,6	7,2	12,6	2,5	389	2011	
АПЕЛЬСИН	200	1,8	0,4	16,3	86,4	0,1	120,6	0	0,4	68,3	26,1	46,2	0,6		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2		2008	
Итого за прием пищи:	450	6,1	1,0	57,1	271,8	0,2	122,2	0	1,5	89,9	42,8	102,3	5,1			
Обед																
БОРЩ НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/10	16,2	14,3	34,4	335,1	0,1	27,3	0,2	1,9	100,1	67,9	214,3	4,3	62	2011	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,3	5,1	19,2	139,8	0,1	0	0	2,4	14,1	63,5	94,5	2,2	181	2008	
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	12,0	15,3	6,9	213,7	0	1,9	0,3	1,4	21,9	21,3	115,1	1,9	259	2008	
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	100	1,8	3,1	9,8	77,4	0	8,5	0,6	1,6	29,9	25,4	56,4	1,1	30	2008	
КИСЕЛЬ ФЛОВОДО-ЯГОДНЫЙ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0	0	30,0	119,9	0	0	0	0	11,5	2,0	3,6	0	402	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008	
Итого за прием пищи:	890	40,9	38,7	142,7	1089,9	0,4	37,7	1,1	9,5	195,5	199,1	570,9	13,5			
Полдник II																
РЯЖЕНКА	200	5,8	5	8,4	108	0	0,6	0,1	0	248	28	184	0,2	435	2008	
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	100	25,8	7,3	63,6	425,1	0,1	0,5	0	1,8	140,6	32,1	221,8	1,3	479	2008	
Итого за прием пищи:	300	31,6	12,3	72,0	533,1	0,1	1,1	0,1	1,8	388,6	60,1	405,8	1,5			
Ужин																
РОЖКИ ОТВАРНЫЕ	180	4,3	4,5	27,4	167,4	0,1	0	0	0,9	10,6	6,0	32,8	0,7	331	2008	
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ	75/50	9,9	7,5	3,6	122,3	0,1	1,6	0,5	1,8	43,5	41,4	155,5	1,0	254	2011	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,9	1,3	22,5	108,5	0	0,4	0	0	66,4	14,9	50,9	1,5	430	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008	
Итого за прием пищи:	605	22,7	14,2	95,9	602,2	0,4	2,0	0,5	4,9	138,5	81,3	326,2	7,2			
Всего за день:		123,7	105,6	417,2	3140,4	1,3	163,9	2,1	21,0	1215,0	431,7	1818,9	31,5			

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	180	5,9	12,1	23,7	225,9	0,1	0,5	0,1	1,0	122,2	41,4	148,0	1,0	413	2011	
БУТЕРБРОДЫ СО СЛИВ. МАСЛОМ И СЫРОМ	50/20/20	8,0	22,7	21,4	323,6	0,1	0,1	0,2	1,6	199,6	19,1	158,7	2,1	3	2011	
КАКАО С МОЛОКОМ СЛАЩ	200	3,3	2,7	24,3	135,4	0	0,5	0	0	108,8	19,8	83,8	0,5	382	2011	
Итого за прием пищи:	470	17,2	37,5	69,4	684,9	0,2	1,1	0,3	2,6	430,6	80,3	390,5	3,6			
Полдник																
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	442	2008	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	264	1,1	1,1	25,9	124,1	0,1	26,4	0	1,7	42,2	21,1	29	5,8		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2		2008	
Итого за прием пищи:	514	5,4	1,7	67,3	312,1	0,2	30,4	0	2,8	65,2	38,6	86,5	10,6			
Обед																
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ НА М/К БУЛЬОНЕ	200	16,0	10,7	31,4	285,3	0,1	8,9	0,2	0,5	32,9	40,0	180,6	3,0	106	2008	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	260	15,4	20,9	35,6	392,6	0,2	18,4	0	3,6	32,9	58,8	213,2	3,5	259	2011	
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	100	1,5	7,9	9,6	114,6	0	4	0	3,5	33,6	20	39,2	1,3	31	2011	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0	0	14,6	58,1	0	0	0	0	8,4	1,8	0	0	402	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008	
Итого за прием пищи:	860	39,5	40,4	133,6	1054,6	0,5	31,3	0,2	9,8	125,8	139,6	520,0	11,8			
Полдник II																
КЕФИР	200	5,8	5	8	106	0,1	1,4	0,1	0,1	240	28	190	0,2	401	2011	
ВАФЛИ	40	1,1	1,3	30,9	141,6	0	0	0	0	6,4	4	14,4	0,6		2008	
Итого за прием пищи:	240	6,9	6,3	38,9	247,6	0,1	1,4	0,1	0,1	246,4	32	204,4	0,8			
Ужин																
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	180	4,5	10,7	27,5	224,3	0	0,5	0,1	0,3	115,7	23,7	108,3	0,4	184	2008	
РЫБНЫЕ КОНСЕРВЫ С ТЕРМИЧЕСКИМИ ОБРАБОТКАМИ	110	19,1	0	0	76,4	0	0	0	0	0	0	0	0	87	2011	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,9	1,3	22,5	108,5	0	0,4	0	0	66,4	14,9	50,9	1,5	430	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008	
Итого за прием пищи:	590	32,1	12,9	92,4	613,2	0,2	0,9	0,1	2,5	200,1	57,6	246,2	5,9			
Всего за день:		101,1	98,8	401,6	2912,4	1,2	65,1	0,7	17,8	1068,1	348,1	1447,6	32,7			

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	180/30	35,3	9,4	34,8	367,8	0,1	0,7	0	0,6	287,5	44,6	326,4	0,8	223	2011	
ХЛЕБ ПШЕН. С МАСЛОМ	50/20	3,4	16,4	21,4	247,1	0,1	0	0,1	1,5	11	9,5	46,5	2		2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,0	2,4	25,2	134,7	0	0,5	0	0	108,2	14,8	78,4	0,2	379	2011	
Итого за прием пищи:	480	41,7	28,2	81,4	749,6	0,2	1,2	0,1	2,1	406,7	68,9	451,3	3,0			
Полдник																
СОК ВИНОГРАДНЫЙ	200	1	0,2	19,6	83,4	0	1,6	0	0	12,6	7,2	12,6	2,5	389	2011	
БАНАН	180	2,7	0,9	37,8	172,8	0,1	18	0	0	14,4	75,6	50,4	1,1		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2		2008	
Итого за прием пищи:	430	7,0	1,5	78,6	358,2	0,2	19,6	0	1,1	36,0	92,3	106,5	5,6			
Обед																
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	200/10	15,3	17,1	31,1	344,6	0,1	17,5	0,2	3,0	60,5	52,3	192,4	3,1	94	2008	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	3,8	4,5	24	151,1	0,1	0	0	0,8	13,9	6,1	29,0	0,6	202	2011	
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ (2 шт)	50/50	11,0	8,5	5,3	141,5	0,1	0,8	0	1,8	44,2	34,6	161,4	1,0	294	2011	
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	100	0,8	0,1	1,7	13	0	5	0	0	23	14	24	0,6		2008	
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	8,5	1,8	0	0	402	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008	
Итого за прием пищи:	890	37,5	31,1	123,9	931,6	0,5	23,3	0,2	7,8	168,1	127,8	493,8	9,3			
Полдник II																
РЯЖЕНКА	200	5,8	5	8,4	108	0	0,6	0,1	0	248	28	184	0,2	435	2008	
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С МОРКОВЬЮ	100	11,9	10,0	61,6	384,9	0,1	1,9	1,5	2,0	106,9	45,4	155,4	1,8	451	2008	
Итого за прием пищи:	300	17,7	15,0	70,0	492,9	0,1	2,5	1,6	2,0	354,9	73,4	339,4	2,0			
Ужин																
ПЛОВ ИЗ ПЕРЛОВКИ	270	14,0	16,6	20,8	288,7	0	1,8	0,8	3,0	42,3	36,6	196,6	2,5	266	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,4	0	20,2	82,3	0	0,1	0	0	17,4	9,7	14,9	1,4	431	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008	
Итого за прием пищи:	570	21,0	17,5	83,4	575,0	0,2	1,9	0,8	5,2	77,7	65,3	298,5	7,9			
Всего за день:			124,9	93,3	437,3	3107,3	1,2	48,5	2,7	18,2	1043,4	427,7	1689,5	27,8		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	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			
Завтрак																
КАША МАННАЯ	180	5,4	10,8	26,9	224,2	0	0,5	0,1	0,8	115,0	16,4	93,4	0,4	416	2011	
БУТЕРБРОДЫ СО СЛИВ. МАСЛОМ И СЫРОМ	50/20/20	8,0	22,7	21,4	323,6	0,1	0,1	0,2	1,6	199,6	19,1	158,7	2,1	3	2011	
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2	22	5	77	1	213	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ СЛАЩ.	200	3,3	2,7	24,3	135,4	0	0,5	0	0	108,8	19,8	83,8	0,5	382	2011	
Итого за прием пищи:	510	21,8	40,8	72,9	746,2	0,13	1,1	0,4	2,6	445,4	60,3	412,9	4,0			
Полдник																
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	19,6	83,4	0	1,6	0	0	12,6	7,2	12,6	2,5	389	2011	
ГРУША	270	1,1	0,8	27	123,1	0,1	5,4	0	1	46,2	29,2	38,9	4,9	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	
Итого за прием пищи:	520	5,4	1,4	67,8	308,5	0,2	7,0	0	2,1	67,8	45,9	95,0	9,4			
Обед																
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200/10	15,1	15,3	28,6	316,7	0,1	9,7	0,2	2,7	55,5	49,3	211,5	3,1	91	2008	
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ В СОУСЕ	250/30	14,7	19,9	18,2	312,4	0	19,0	0,3	3,4	68,4	41,3	165,4	2,9	298	2011	
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	1,3	5,0	6,8	77,9	0,1	2	2	2,7	46,3	34,5	50,0	0,9	40	2011	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	200	0	0	14,6	58,1	0	0	0	0	8,4	1,8	0	0	401	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008	
Итого за прием пищи:	890	37,7	41,1	110,6	969,1	0,4	30,7	2,5	11,0	196,6	145,9	513,9	10,9			
Полдник II																
КЕФИР	200	5,8	5	8	106	0,1	1,4	0,1	0,1	240	28	190	0,2	401	2011	
ПЕЧЕНЬЕ	40	3	3,9	29,8	166,8	0	0	0	0	11,6	8	36	0,8		2008	
Итого за прием пищи:	240	8,8	8,9	37,8	272,8	0,1	1,4	0,1	0,1	251,6	36	226	1,0			
Ужин																
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	180	5,3	10,8	25,4	219,6	0,1	0,5	0,1	0,2	126,3	23,1	150,6	0,6	184	2008	
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	100	10,6	23,1	0,4	251,9	0,2	0	0	0	31,3	17,9	142,4	1,6	254	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,5	0	20,4	84,2	0	1,1	0	0	19,6	10,3	16,1	1,5	431	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008	
Итого за прием пищи:	580	23,0	34,8	88,6	759,7	0,5	1,6	0,1	2,4	195,2	70,3	396,1	7,7			
Всего за день:		96,7	127,0	377,7	3056,3	1,33	41,8	3,1	18,2	1156,6	358,4	1643,9	33,0			

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	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			
Завтрак																
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	180	5,5	6,7	25,9	187,1	0,1	0,5	0	0,1	116,9	25,3	131,6	1,1	184	2008	
БУТЕРБРОДЫ СО СЛИВ. МАСЛОМ И СЫРОМ	50/20/20	8,0	22,7	21,4	323,6	0,1	0,1	0,2	1,6	199,6	19,1	158,7	2,1	3	2011	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,0	2,4	22,3	123,1	0	0,5	0	0	108,1	14,8	78,4	0,2	379	2011	
Итого за прием пищи:	470	16,5	31,8	69,6	633,8	0,2	1,1	0,2	1,7	424,6	59,2	368,7	3,4			
Полдник																
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	442	2008	
АПЕЛЬСИН	200	1,8	0,4	16,3	86,4	0,1	120,6	0	0,4	68,3	26,1	46,2	0,6		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2		2008	
Итого за прием пищи:	450	6,1	1,0	57,7	274,4	0,2	124,6	0	1,5	91,3	43,6	103,7	5,4			
Обед																
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МК БУЛЬОНЕ	200	15,2	12,9	31,5	303,1	0,1	8,9	0,2	2,1	34,8	41,0	169,8	2,9	112	2011	
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	260	14,6	20,0	29,1	354,5	0,2	14,7	0,1	1,5	29,4	49,3	192,5	3,1	299	2008	
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	3,4	2,3	19,6	115,1	0,1	11,0	0,8	1,4	61,2	47,3	98,5	2,2	51	2008	
КИСЕЛЬ ФЛОВОДО-ЯГОДНЫЙ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0	0	30,0	119,9	0	0	0	0	11,5	2,0	3,6	0	402	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008	
Итого за прием пищи:	860	39,8	36,1	152,6	1096,6	0,6	34,6	1,1	7,2	154,9	158,6	551,4	12,2			
Полдник II																
РЯЖЕНКА	200	5,8	5	8,4	108	0	0,6	0,1	0	248	28	184	0,2	435	2008	
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	100	22,3	4,8	45,7	317,6	0,1	0,2	0	1,4	87,1	23,8	170,3	1,0	695	1996	
Итого за прием пищи:	300	28,1	9,8	54,1	425,6	0,1	0,8	0,1	1,4	335,1	51,8	354,3	1,2			
Ужин																
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	180	5,5	7,1	26,5	192,6	0,1	0,5	0	0,7	114,0	30,4	125,4	0,7	184	2008	
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	50/50	9,2	9,4	0	121,9	0,1	0,1	0	2,4	27,5	30,4	131,2	0,5	254	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,4	0	20,2	82,3	0	0,1	0	0	17,4	9,7	14,9	1,4	431	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008	
Итого за прием пищи:	580	21,7	17,4	89,1	600,8	0,4	0,7	0	5,3	176,9	89,5	358,5	6,6			
Всего за день:		112,2	96,1	423,1	3031,2	1,5	161,8	1,4	17,1	1182,8	402,7	1736,6	28,8			

9 день

Прием пищи, 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	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	180	11,4	14,3	2,9	185,1	0,1	0,3	0,2	1,7	93,0	14,4	176,3	1,9	214	2008	
БУТЕРБРОДЫ СО СЛИВ. МАСЛОМ И СЫРОМ	50/20/20	5,7	11,6	21,3	212,8	0,1	0,1	0,1	1,3	104,3	14,3	101,1	2,1	3	2011	
КАКАО С МОЛОКОМ СЛАЩ	200	3,3	2,7	24,3	135,4	0	0,5	0	0	108,8	19,8	83,8	0,5	382	2011	
Итого за прием пищи:	470	20,4	28,6	48,5	533,3	0,2	0,9	0,3	3,0	306,1	48,5	361,2	4,5			
Полдник																
СОКИ ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	19,6	83,4	0	1,6	0	0	12,6	7,2	12,6	2,5	389	2011	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	264	1,1	1,1	25,9	124,1	0,1	26,4	0	1,7	42,2	21,1	29	5,8		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2		2008	
Итого за прием пищи:	514	5,4	1,7	66,7	309,5	0,2	28,0	0	2,8	63,8	37,8	85,1	10,3			
Обед																
БОРЩ НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/10	16,2	14,3	34,4	335,1	0,1	27,3	0,2	1,9	100,1	67,9	214,3	4,3	62	2011	
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	180	9,0	8,7	18,6	188,0	0,2	0	0,1	3,8	44,3	33,5	83,1	2,5	335	2008	
КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	80/30	11,3	18,2	2,2	217,7	0	1,4	0,2	2,6	15,8	17,0	103,2	1,6	280	2011	
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	2,0	5,1	8,3	87,6	0	18,3	0	2,3	51,8	17,3	40,7	1,2	45	2011	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0	0	17,5	69,6	0	0	0	0	8,5	1,8	0	0	402	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008	
Итого за прием пищи:	900	45,1	47,2	123,4	1102,0	0,5	47,0	0,5	12,8	238,5	156,5	528,3	13,6			
Полдник II																
КЕФИР	200	5,8	5	8	106	0,1	1,4	0,1	0,1	240	28	190	0,2	401	2011	
ПРЯНИКИ	60	3,5	2,8	45	219,6	0	0	0	0	6,6	5,4	30	0,5		2008	
Итого за прием пищи:	260	9,3	7,8	53	325,6	0,1	1,4	0,1	0,1	246,6	33,4	220	0,7			
Ужин																
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	180	4,3	4,5	27,4	167,4	0,1	0	0	0,9	13,0	6,5	32,8	0,7	204	2011	
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ЛУКОМ	75/30	9,7	10,6	2,4	143,7	0,1	1,3	0,1	1,3	34,5	34,0	146,9	0,8	254	2011	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,9	1,3	22,5	108,5	0	0,4	0	0	66,4	14,9	50,9	1,5	430	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008	
Итого за прием пищи:	585	22,5	17,3	94,7	623,6	0,4	1,7	0,1	4,4	131,9	74,4	317,6	7,0			
Всего за день:		102,7	102,6	386,3	2894,0	1,4	79,0	1,0	23,1	986,9	350,6	1512,2	36,1			

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	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			
Завтрак																
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	180/30	35,3	8,3	34,8	357,7	0,1	0,7	0	1,8	281,6	43,9	325,0	0,8	219	2008	
ХЛЕБ ПШЕН. С МАСЛОМ	50/20	3,4	16,4	21,4	247,1	0,1	0	0,1	1,5	11	9,5	46,5	2		2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,0	2,4	22,3	123,1	0	0,5	0	0	108,1	14,8	78,4	0,2	379	2011	
Итого за прием пищи:	480	41,7	27,1	78,5	727,9	0,2	1,2	0,1	3,3	400,7	68,2	449,9	3,0			
Полдник																
СОК ВИНОГРАДНЫЙ	200	1	0,2	19,6	83,4	0	1,6	0	0	12,6	7,2	12,6	2,5	389	2011	
БАНАН	180	2,7	0,9	37,8	172,8	0,1	18	0	0	14,4	75,6	50,4	1,1		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2		2008	
Итого за прием пищи:	430	7,0	1,5	78,6	358,2	0,2	19,6	0	1,1	36,0	92,3	106,5	5,6			
Обед																
СУП ГОРОХОВЫЙ НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/10	17,9	13,4	27,5	306,5	0,3	8,9	0,2	3,0	54,6	54,5	199,3	3,8	92	2008	
ПЛОВ ИЗ ПЕРЛОВКИ	260	14,1	19,7	20,9	316,3	0	1,8	0,9	2,6	46,2	36,8	197,9	2,6	266	2008	
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	100	1,5	3,0	11,5	78,8	0	4	0	1,4	33,7	20	39,1	1,3	31	2011	
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0	0	14,6	58,1	0	0	0	0	8,4	1,8	0	0	402	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008	
Итого за прием пищи:	870	40,1	37,0	116,9	963,7	0,5	14,7	1,1	9,2	160,9	132,1	523,3	11,7			
Полдник II																
РЯЖЕНКА	200	5,8	5	8,4	108	0	0,6	0,1	0	248	28	184	0,2	435	2008	
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ	100	11,5	8,8	50,7	329,8	0,1	26,2	0	1,1	133,2	38,3	149,3	2,4	451	2008	
Итого за прием пищи:	300	17,3	13,8	59,1	437,8	0,1	26,8	0,1	1,1	381,2	66,3	333,3	2,6			
Ужин																
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	5,6	6,1	35,5	219,3	0,2	17,1	0	0,3	73,7	49,3	147,1	2,0	335	2008	
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ	75/50	9,9	7,5	3,6	122,3	0,1	1,6	0,5	1,8	45,2	41,5	155,8	1,0	254	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,5	0	25,3	103,6	0	1,1	0	0	19,7	10,3	16,1	1,5	431	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008	
Итого за прием пищи:	605	22,6	14,5	106,8	649,2	0,5	19,8	0,5	4,3	156,6	120,1	406,0	8,5			
Всего за день:			128,7	93,9	439,9	3136,8	1,5	82,1	1,8	19,0	1135,4	479,0	1819,0	31,4		

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	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			
Завтрак																
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	180	5,3	10,8	25,4	219,6	0,1	0,5	0,1	0,2	126,3	23,1	150,6	0,6	184	2008	
БУТЕРБРОДЫ СО СЛИВ. МАСЛОМ И СЫРОМ	50/20/20	5,7	11,6	21,3	212,8	0,1	0,1	0,1	1,3	104,3	14,3	101,1	2,1	3	2011	
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2	22	5	77	1	213	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ СЛАЩ.	200	3,3	2,7	24,3	135,4	0	0,5	0	0	108,8	19,8	83,8	0,5	382	2011	
Итого за прием пищи:	510	19,4	29,7	71,3	630,8	0,23	1,1	0,3	1,7	361,4	62,2	412,5	4,2			
Полдник																
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	19,6	83,4	0	1,6	0	0	12,6	7,2	12,6	2,5	389	2011	
ГРУША	270	1,1	0,8	27	123,1	0,1	5,4	0	1	46,2	29,2	38,9	4,9	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	
Итого за прием пищи:	520	5,4	1,4	67,8	308,5	0,2	7,0	0	2,1	67,8	45,9	95,0	9,4			
Обед																
СУП С КРУПОЙ НА МК СО СМЕТАНОЙ	200/10	15,8	17,3	30,2	343,3	0,2	8,9	0,2	3,1	48,1	61,9	217,9	3,2	115	2011	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	260	15,1	21,5	15,6	317,1	0,1	37,9	0,4	2,5	111,5	49,6	168,5	3,7	139	2011	
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	1,3	5,9	6,8	86,5	0,1	2	2	3,1	46,3	34,5	50,0	0,9	40	2011	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	8,5	1,8	0	0	401	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008	
Итого за прием пищи:	870	38,8	45,6	114,4	1028,3	0,6	48,8	2,6	10,9	232,4	166,8	523,4	11,8			
Полдник II																
КЕФИР	200	5,8	5	8	106	0,1	1,4	0,1	0,1	240	28	190	0,2	401	2011	
ВАФЛИ	40	1,1	1,3	30,9	141,6	0	0	0	0	6,4	4	14,4	0,6		2008	
Итого за прием пищи:	240	6,9	6,3	38,9	247,6	0,1	1,4	0,1	0,1	246,4	32	204,4	0,8			
Ужин																
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	180	4,4	12,5	27,5	239,9	0,1	0	0,1	1,1	17,4	6,7	35,0	0,8	204	2011	
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	100	10,6	23,1	0,4	251,9	0,2	0	0	0	31,3	17,9	142,4	1,6	254	2008	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,9	1,3	19,6	96,9	0	0,4	0	0	66,3	14,9	50,9	1,5	430	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008	
Итого за прием пищи:	580	23,5	37,8	89,9	792,7	0,5	0,4	0,1	3,3	133,0	58,5	315,3	7,9			
Всего за день:		94,0	120,8	382,3	3007,9	1,63	58,7	3,1	18,1	1041,0	365,4	1550,6	34,1			

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	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	180	5,6	10,8	26,0	223,4	0,1	0,5	0,1	0,2	117,4	25,3	132,3	1,1	184	2008	
БУТЕРБРОДЫ СО СЛИВ. МАСЛОМ И СЫРОМ	50/20/20	5,7	11,6	21,3	212,8	0,1	0,1	0,1	1,3	104,3	14,3	101,1	2,1	3	2011	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,0	2,4	25,2	134,7	0	0,5	0	0	108,2	14,8	78,4	0,2	379	2011	
Итого за прием пищи:	470	14,3	24,8	72,5	570,9	0,2	1,1	0,2	1,5	329,9	54,4	311,8	3,4			
Полдник																
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	442	2008	
АПЕЛЬСИН	200	1,8	0,4	16,3	86,4	0,1	120,6	0	0,4	68,3	26,1	46,2	0,6		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2		2008	
Итого за прием пищи:	450	6,1	1,0	57,7	274,4	0,2	124,6	0	1,5	91,3	43,6	103,7	5,4			
Обед																
СУП щи СО СМЕТАНОЙ НА МК БУЛЬОНЕ	200/10	15,5	14,2	23,7	290,2	0,1	30,5	0,2	1,9	90,6	56,1	192,5	3,6	95	2008	
ПЛОВ ПО-УЗБЕКСКИ	260	13,4	20,4	22,5	327,7	0	1,8	0,8	3,8	35,6	38,9	158,1	2,2	266	2008	
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	100	0,8	0,1	1,7	13	0	5	0	0	23	14	24	0,6		2008	
КИСЕЛЬ ФЛОВОДО-ЯГОДНЫЙ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0	0	30,0	119,9	0	0	0	0	11,5	2,0	3,6	0	402	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008	
Итого за прием пищи:	870	36,3	35,6	120,3	954,8	0,3	37,3	1,0	7,9	178,7	130,0	465,2	10,4			
Полдник II																
РЯЖЕНКА	200	5,8	5	8,4	108	0	0,6	0,1	0	248	28	184	0,2	435	2008	
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	100	25,8	9,3	63,6	444,0	0,1	0,5	0	1,0	142,8	32,2	222,8	1,3	479	2008	
Итого за прием пищи:	300	31,6	14,3	72,0	552,0	0,1	1,1	0,1	1,0	390,8	60,2	406,8	1,5			
Ужин																
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	180	5,8	7,2	18,4	162,6	0,1	0,5	0	1,7	112,7	56,5	139,9	1,6	184	2008	
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	50/50	9,3	11,5	0,1	140,7	0,1	0,1	0,1	1,7	28,0	30,4	131,9	0,5	254	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,4	0	20,2	82,3	0	0,1	0	0	17,4	9,7	14,9	1,4	431	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008	
Итого за прием пищи:	580	22,1	19,6	81,1	589,6	0,4	0,7	0,1	5,6	176,1	115,6	373,7	7,5			
Всего за день:		110,4	95,3	403,6	2941,7	1,2	164,8	1,4	17,5	1166,8	403,8	1661,2	28,2			

13 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	180/30	35,3	5,4	34,8	331,5	0,1	0,7	0	0,5	287,0	44,6	325,6	0,8	223	2011	
ХЛЕБ ПШЕН. С МАСЛОМ	50/20	3,4	16,4	21,4	247,1	0,1	0	0,1	1,5	11	9,5	46,5	2		2008	
КАКАО С МОЛОКОМ СЛАЩ.	200	3,3	2,7	24,3	135,4	0	0,5	0	0	108,8	19,8	83,8	0,5	382	2011	
Итого за прием пищи:	480	42,0	24,5	80,5	714,0	0,2	1,2	0,1	2,0	406,8	73,9	455,9	3,3			
Полдник																
СОКИ ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	19,6	83,4	0	1,6	0	0	12,6	7,2	12,6	2,5	389	2011	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	264	1,1	1,1	25,9	124,1	0,1	26,4	0	1,7	42,2	21,1	29	5,8		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2		2008	
Итого за прием пищи:	514	5,4	1,7	66,7	309,5	0,2	28,0	0	2,8	63,8	37,8	85,1	10,3			
Обед																
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ НА М/К БУЛЬОНЕ	200	16,0	10,7	31,4	285,3	0,1	8,9	0,2	0,5	32,9	40,0	180,6	3,0	106	2008	
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	260	14,5	19,1	29,1	347,2	0,2	14,7	0,1	1,5	29,3	49,3	192,4	3,1	299	2008	
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ	100	1,3	7,0	14,0	124,0	0	4,1	0	3,2	29,7	17,3	32,7	1,5	54	2011	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0	0	14,6	58,1	0	0	0	0	8,4	1,8	0	0	402	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008	
Итого за прием пищи:	860	38,4	37,7	131,5	1018,6	0,5	27,7	0,3	7,4	118,3	127,4	492,7	11,6			
Полдник II																
КЕФИР	200	5,8	5	8	106	0,1	1,4	0,1	0,1	240	28	190	0,2	401	2011	
ПЕЧЕНЬЕ	40	3	3,9	29,8	166,8	0	0	0	0	11,6	8	36	0,8		2008	
Итого за прием пищи:	240	8,8	8,9	37,8	272,8	0,1	1,4	0,1	0,1	251,6	36	226	1,0			
Ужин																
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	180	4,4	7,5	24,4	183,7	0	0,5	0	0,2	113,5	23,6	107,3	0,3	184	2008	
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ЛУКОМ	75/30	9,7	14,5	2,4	178,5	0,1	1,3	0,1	3,0	34,5	34,0	147,0	0,8	254	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,5	0	18,5	76,4	0	1,1	0	0	19,6	10,3	16,1	1,5	431	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008	
Итого за прием пищи:	585	21,2	22,9	87,7	642,6	0,3	2,9	0,1	5,4	185,6	86,9	357,4	6,6			
Всего за день:		115,8	95,7	404,2	2957,5	1,3	61,2	0,6	17,7	1026,1	362,0	1617,1	32,8			

14 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	180	11,4	14,3	2,9	185,1	0,1	0,3	0,2	1,7	94,7	14,5	176,6	1,9	214	2008	
БУТЕРБРОДЫ СО СЛИВ. МАСЛОМ И СЫРОМ	50/20/20	8,0	22,7	21,4	323,6	0,1	0,1	0,2	1,6	199,6	19,1	158,7	2,1	3	2011	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,0	2,4	20,4	115,4	0	0,5	0	0	108,1	14,8	78,4	0,2	379	2011	
Итого за прием пищи:	470	22,4	39,4	44,7	624,1	0,2	0,9	0,4	3,3	402,4	48,4	413,7	4,2			
Полдник																
СОК ВИНОГРАДНЫЙ	200	1	0,2	19,6	83,4	0	1,6	0	0	12,6	7,2	12,6	2,5	389	2011	
БАНАН	180	2,7	0,9	37,8	172,8	0,1	18	0	0	14,4	75,6	50,4	1,1		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2		2008	
Итого за прием пищи:	430	7,0	1,5	78,6	358,2	0,2	19,6	0	1,1	36,0	92,3	106,5	5,6			
Обед																
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ СО СМЕТАНОЙ	200/10	15,3	17,1	31,1	344,6	0,1	17,5	0,2	3,0	60,5	52,3	192,4	3,1	94	2008	
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	180	8,9	4,6	18,5	151,7	0,2	0	0	3,7	43,8	33,5	82,4	2,5	335	2008	
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	80/20	11,3	16,2	2,2	200,2	0	1,4	0,2	1,8	14,1	16,9	102,9	1,6	280	2011	
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	100	2,4	2,1	13,9	86,9	0	22,9	0,3	1,2	64,7	24,8	44,4	1,8	41	2008	
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	8,5	1,8	0	0	402	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008	
Итого за прием пищи:	890	44,5	40,9	127,5	1064,8	0,5	41,8	0,7	11,9	209,6	148,3	509,1	13,0			
Полдник II																
РЯЖЕНКА	200	5,8	5	8,4	108	0	0,6	0,1	0	248	28	184	0,2	435	2008	
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	100	10,9	10,9	59,4	378,9	0,1	0,3	0	1,9	71,4	18,8	117,1	1,1	479	2008	
Итого за прием пищи:	300	16,7	15,9	67,8	486,9	0,1	0,9	0,1	1,9	319,4	46,8	301,1	1,3			
Ужин																
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	180	5,8	8,0	24,6	193,5	0,1	0,5	0	0,9	121,7	41,4	147,3	1,0	413	2011	
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	100	10,6	23,1	0,4	251,9	0,2	0	0	0	31,3	17,9	142,4	1,6	254	2008	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,9	1,3	19,6	96,9	0	0,4	0	0	66,3	14,9	50,9	1,5	430	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008	
Итого за прием пищи:	580	24,9	33,3	87,0	746,3	0,5	0,9	0	3,1	237,3	93,2	427,6	8,1			
Всего за день:		115,5	131,0	405,6	3280,3	1,5	64,1	1,2	21,3	1204,7	429,0	1758,0	32,2			

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	1565,3	1488,8	5736,4	42867,4	19,4	1168,1	23,2	265,6	15768,6	5597,1	23468,1	446,2
Среднее значение за период	111,8	106,3	409,7	3062,0	1,39	83,4	1,7	19,0	1126,3	399,8	1676,3	31,9
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,6	31,3	54,1									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Полдник	Обед	Полдник II	Ужин
7-11лет	481	478	880	273	585

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

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

11-17 лет

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	11 день	12 день	13 день	14 день
Завтрак													
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ 200	КАША МАИНАЯ 200	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 200/30	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 200	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ 200	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 200/30	КАША МАИНАЯ 200	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ 200	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 200	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 200/30	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ 200	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ 200	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 200/30	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 200
БУТЕРБРОДЫ СО СЛИВ. МАСЛОМ И СЫРОМ 100/20/20	БУТЕРБРОДЫ СО СЛИВ. МАСЛОМ И СЫРОМ 100/20/20	ХЛЕБ ПШЕН. С МАСЛОМ 100/20	БУТЕРБРОДЫ СО СЛИВ. МАСЛОМ И СЫРОМ 100/20/20	БУТЕРБРОДЫ СО СЛИВ. МАСЛОМ И СЫРОМ 100/20/20	ХЛЕБ ПШЕН. С МАСЛОМ 100/20	БУТЕРБРОДЫ СО СЛИВ. МАСЛОМ И СЫРОМ 100/20/20	БУТЕРБРОДЫ СО СЛИВ. МАСЛОМ И СЫРОМ 100/20/20	БУТЕРБРОДЫ СО СЛИВ. МАСЛОМ И СЫРОМ 100/20/20	ХЛЕБ ПШЕН. С МАСЛОМ 100/20	БУТЕРБРОДЫ СО СЛИВ. МАСЛОМ И СЫРОМ 100/20/20	БУТЕРБРОДЫ СО СЛИВ. МАСЛОМ И СЫРОМ 100/20/20	ХЛЕБ ПШЕН. С МАСЛОМ 100/20	БУТЕРБРОДЫ СО СЛИВ. МАСЛОМ И СЫРОМ 100/20/20
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ 40	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	КАКАО С МОЛОКОМ СЛАЩ 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	КАКАО С МОЛОКОМ СЛАЩ 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ 40	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	КАКАО С МОЛОКОМ СЛАЩ 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ 40	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	КАКАО С МОЛОКОМ СЛАЩ 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200
КАКАО С МОЛОКОМ СЛАЩ 200						КАКАО С МОЛОКОМ СЛАЩ 200				КАКАО С МОЛОКОМ СЛАЩ 200			
Полдник													
СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	СОКИ ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 200	СОК ВИНОГРАДНЫЙ 200	СОКИ ФРУКТОВЫЕ 200	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	СОК ВИНОГРАДНЫЙ 200	СОК ФРУКТОВЫЙ 200	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	СОКИ ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 200	СОК ВИНОГРАДНЫЙ 200	СОК ФРУКТОВЫЙ 200	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	СОКИ ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 200	СОК ВИНОГРАДНЫЙ 200
ГРУША 270	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 264	БАНАН 180	АПЕЛЬСИН 200	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 264	БАНАН 180	ГРУША 270	АПЕЛЬСИН 200	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 264	БАНАН 180	ГРУША 270	АПЕЛЬСИН 200	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 264	БАНАН 180
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 100
Обед													
СУП. ЩИ СО СМЕТАНОЙ НА МК БУЛЬОНЕ 250/10	СУП. С КЛЕЦКАМИ НА МК БУЛЬОНЕ 250	СУП. ГОРОХОВЫЙ НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ 250/10	БОРЩ НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ 250/10	СУП. ЛАПША ДОМАШНЯЯ НА МК БУЛЬОНЕ 250	СУП. КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПЮЙ СО СМЕТАНОЙ 250/10	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ 250/10	СУП. С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МК БУЛЬОНЕ 250	БОРЩ НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ 250/10	СУП. ГОРОХОВЫЙ НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ 250/10	СУП. С КРУПЮЙ НА МК СО СМЕТАНОЙ 250/10	СУП. ЩИ СО СМЕТАНОЙ НА МК БУЛЬОНЕ 250/10	СУП. ЛАПША ДОМАШНЯЯ НА МК БУЛЬОНЕ 250	СУП. КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПЮЙ СО СМЕТАНОЙ 250/10
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 200	ПЛОВ ПО-УЗБЕКСКИ 280	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 200	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 200	ЖАРКОЕ ПО- ДОМАШНЕМУ 280	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 200	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИНСКИЕ В СОУСЕ 250/30	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ 280	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ 200	ПЛОВ ИЗ ПЕРЛОВКИ 280	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ 280	ПЛОВ ПО-УЗБЕКСКИ 280	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ 280	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ 200
ГУЛЯШ ИЗ ГОВДИНЫ 100	САЛАТ ИЗ РЕПНАТОГО ЛУКА 100	КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ В СОУСЕ 80/30	ГУЛЯШ ИЗ ГОВДИНЫ 100	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 100	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ (2 шт) 50/50	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 100	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 100	КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ В СОУСЕ 80/30	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 100	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 100	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ 100	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ 100	ФРИКАДЕЛКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ 80/20
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 100	НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 200	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ый ВАРИАНТ) 100	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ 100	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 200	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ 100	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ 200	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО- ЯГОДНЫЙ С ВИТАМИНОМ "С" 200	НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 200	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧНОЙ КАПУСТЫ 100	НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 200	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ 200	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО- ЯГОДНЫЙ С ВИТАМИНОМ "С" 200	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ 200	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 100													
Полдник II													
КЕФИР 200	РЯЖЕНКА 200	КЕФИР 200	РЯЖЕНКА 200	КЕФИР 200	РЯЖЕНКА 200	КЕФИР 200	РЯЖЕНКА 200	КЕФИР 200	РЯЖЕНКА 200	КЕФИР 200	РЯЖЕНКА 200	КЕФИР 200	РЯЖЕНКА 200
ПЕЧЕНЬЕ 40	ВАТУШКА С ТВОРОЖНОМ 100	ПРЯНИКИ 60	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ" 100	ВАФИЛ 40	ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЬЕ С МОРКОВЬЮ 100	ПЕЧЕНЬЕ 40	ВАТУШКА С ТВОРОЖНОМ 100	ПРЯНИКИ 60	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ" 100	ВАФИЛ 40	ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЬЕ С КАПУСТОЙ 100	ПЕЧЕНЬЕ 40	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ 100
Ужин													
КАША "ДРУЖКА" 200	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ 200	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ 200	РОЖКИ ОТВАРНЫЕ 200	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ 200	ПЛОВ ИЗ ПЕРЛОВКИ 280	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ 200	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ 200	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ 200	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 200	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ 200	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ 200	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ 200	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ 200
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ 50/50	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ 100	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ЛУКОМ 75/50	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ 75/50	РЫБНЫЕ КОНСЕРВЫ С ТЕРМИЧЕСКИМИ ОБРАБОТКАМИ 110	ЧАЙ С САХАРОМ 200	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ 100	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ 50/50	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ЛУКОМ 75/50	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ 75/50	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ 100	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ 50/50	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ЛУКОМ 75/50	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ 100
ЧАЙ С САХАРОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 200	ЧАЙ С МОЛОКОМ 200	ЧАЙ С МОЛОКОМ 200	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ЧАЙ С МОЛОКОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 200	ЧАЙ С МОЛОКОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 200	ЧАЙ С МОЛОКОМ 200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 100

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	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			
Завтрак																
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	5,3	10,8	25,4	219,6	0,1	0,5	0,1	0,2	126,3	23,1	150,6	0,6	184	2008	
БУТЕРБРОДЫ СО СЛИВ. МАСЛОМ И СЫРОМ	100/20/20	11,3	23,2	42,6	425,6	0,2	0,1	0,2	2,7	208,6	28,6	202,2	4,1	3	2011	
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2	22	5	77	1	213	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ СЛАЩ.	200	3,3	2,7	24,3	135,4	0	0,5	0	0	108,8	19,8	83,8	0,5	382	2011	
Итого за прием пищи:	580	25,0	41,3	92,6	843,6	0,33	1,1	0,4	3,1	465,7	76,5	513,6	6,2			
Полдник																
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	442	2008	
ГРУША	270	1,1	0,8	27	123,1	0,1	5,4	0	1	46,2	29,2	38,9	4,9	к/к	к/к	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008	
Итого за прием пищи:	570	8,7	1,9	89,6	413,1	0,3	9,4	0	3,2	78,2	56,2	139,9	11,7			
Обед																
СУП щи СО СМЕТАНОЙ НА МК БУЛЬОНЕ	250/10	15,5	14,2	23,7	290,2	0,1	30,5	0,2	1,9	90,6	56,1	192,5	3,6	95	2008	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	3,8	5,4	24	158,4	0,1	0	0	0,8	15,7	6,2	29,4	0,6	202	2011	
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	12,0	21,1	6,9	264,5	0	1,9	0,3	3,5	25,4	21,5	116,0	2,0	259	2008	
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	3,4	2,3	19,6	115,1	0,1	11,0	0,8	1,4	61,2	47,3	98,5	2,2	51	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	8,5	1,8	0	0	402	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008	
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	100	1,5	3,0	11,5	78,8	0	4	0	1,4	33,7	20	39,1	1,3	31	2011	
Итого за прием пищи:	1060	42,8	46,9	147,5	1188,4	0,5	47,4	1,3	11,2	253,1	171,9	562,5	13,7			
Полдник II																
КЕФИР	200	5,8	5	8	106	0,1	1,4	0,1	0,1	240	28	190	0,2	401	2011	
ПЕЧЕНЬЕ	40	3	3,9	29,8	166,8	0	0	0	0	11,6	8	36	0,8		2008	
Итого за прием пищи:	240	8,8	8,9	37,8	272,8	0,1	1,4	0,1	0,1	251,6	36	226	1,0			
Ужин																
КАША "ДРУЖБА"	200	5,0	6,8	27,1	190,2	0	0,5	0	0,5	111,5	26,1	114,6	0,5	190	2008	
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	50/50	9,2	10,5	0	131,9	0,1	0,1	0	3,2	27,4	30,4	131,0	0,5	254	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,4	0	20,2	82,3	0	0,1	0	0	17,4	9,7	14,9	1,4	431	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008	
Итого за прием пищи:	600	21,2	18,2	89,7	608,4	0,3	0,7	0	5,9	174,3	85,2	347,5	6,4			
Всего за день:			106,5	117,2	457,2	3326,3	1,53	60,0	1,8	23,5	1222,9	425,8	1789,5	39,0		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	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			
Завтрак																
КАША МАННАЯ	200	5,4	10,8	26,9	224,2	0	0,5	0,1	0,8	115,0	16,4	93,4	0,4	416	2011	
БУТЕРБРОДЫ СО СЛИВ. МАСЛОМ И СЫРОМ	100/20/20	11,3	23,2	42,6	425,6	0,2	0,1	0,2	2,7	208,6	28,6	202,2	4,1	3	2011	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,0	2,4	25,2	134,7	0	0,5	0	0	108,2	14,8	78,4	0,2	379	2011	
Итого за прием пищи:	540	19,7	36,4	94,7	784,5	0,2	1,1	0,3	3,5	431,8	59,8	374,0	4,7			
Полдник																
СОКИ ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	19,6	83,4	0	1,6	0	0	12,6	7,2	12,6	2,5	389	2011	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	264	1,1	1,1	25,9	124,1	0,1	26,4	0	1,7	42,2	21,1	29	5,8		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008	
Итого за прием пищи:	564	8,7	2,2	87,9	411,5	0,3	28,0	0	3,9	72,8	47,3	128,6	12,3			
Обед																
СУП С КЛЕЦКАМИ НА МК БУЛЬОНЕ	250	16,0	18,5	31,4	355,0	0,1	8,9	0,2	3,9	41,0	41,8	180,8	3,0	124	2011	
ПЛОВ ПО-УЗБЕКСКИ	280	13,4	18,5	22,5	310,4	0	1,8	0,8	3,0	39,0	39,1	158,8	2,3	266	2008	
САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА	100	1,4	3,1	8,1	66,3	0,1	4	0	1,5	28,1	12,7	52,8	0,9		2011	
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	8,5	1,8	0	0	402	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008	
Итого за прием пищи:	930	37,4	41,0	123,8	1013,1	0,4	14,7	1,0	10,6	134,6	114,4	479,4	10,2			
Полдник II																
РЯЖЕНКА	200	5,8	5	8,4	108	0	0,6	0,1	0	248	28	184	0,2	435	2008	
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	100	22,4	12,9	45,8	390,2	0,1	0,2	0,1	1,6	89,8	23,9	172,1	1,0	695	1996	
Итого за прием пищи:	300	28,2	17,9	54,2	498,2	0,1	0,8	0,2	1,6	337,8	51,9	356,1	1,2			
Ужин																
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗАКА	200	5,8	8,1	18,4	169,9	0,1	0,5	0	1,7	116,2	56,7	140,7	1,7	184	2008	
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	100	10,6	23,1	0,4	251,9	0,2	0	0	0	31,3	17,9	142,4	1,6	254	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,5	0	22,3	92,0	0	1,1	0	0	19,6	10,3	16,1	1,5	431	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008	
Итого за прием пищи:	600	23,5	32,1	83,5	717,8	0,5	1,6	0	3,9	185,1	103,9	386,2	8,8			
Всего за день:		117,5	129,6	444,1	3425,1	1,5	46,2	1,5	23,5	1162,1	377,3	1724,3	37,2			

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	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			
Завтрак																
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200/30	35,3	10,3	39,6	394,5	0,1	0,7	0	2,6	285,0	44,1	325,7	0,8	219	2008	
ХЛЕБ ПШЕН. С МАСЛОМ	100/20	6,7	16,9	42,6	349,1	0,2	0	0,1	2,6	20	19	90	4		2008	
КАКАО С МОЛОКОМ СЛАЩ.	200	3,3	2,7	24,3	135,4	0	0,5	0	0	108,8	19,8	83,8	0,5	382	2011	
Итого за прием пищи:	550	45,3	29,9	106,5	879,0	0,3	1,2	0,1	5,2	413,8	82,9	499,5	5,3			
Полдник																
СОК ВИНОГРАДНЫЙ	200	1	0,2	19,6	83,4	0	1,6	0	0	12,6	7,2	12,6	2,5	389	2011	
БАНАН	180	2,7	0,9	37,8	172,8	0,1	18	0	0	14,4	75,6	50,4	1,1		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008	
Итого за прием пищи:	480	10,3	2,0	99,8	460,2	0,3	19,6	0	2,2	45,0	101,8	150,0	7,6			
Обед																
СУП ГОРОХОВЫЙ НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	250/10	17,9	15,4	27,5	323,9	0,3	8,9	0,2	3,9	54,6	54,5	199,4	3,8	92	2008	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	5,6	7,0	35,5	226,6	0,2	17,1	0	0,3	77,2	49,5	147,9	2,1	335	2008	
КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	80/50	12,0	16,3	6,3	220,0	0	1,4	0,2	2,0	17,4	18,7	111,0	2,0	280	2011	
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	100	2,4	5,1	13,9	113,1	0	22,9	0,3	2,5	66,4	24,9	44,8	1,8	41	2008	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	200	0	0	14,6	58,1	0	0	0	0	8,4	1,8	0	0	401	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008	
Итого за прием пищи:	990	44,5	44,7	140,2	1145,7	0,7	50,3	0,7	10,9	242,0	168,4	590,1	13,7			
Полдник II																
КЕФИР	200	5,8	5	8	106	0,1	1,4	0,1	0,1	240	28	190	0,2	401	2011	
ПРЯНИКИ	60	3,5	2,8	45	219,6	0	0	0	0	6,6	5,4	30	0,5		2008	
Итого за прием пищи:	260	9,3	7,8	53	325,6	0,1	1,4	0,1	0,1	246,6	33,4	220	0,7			
Ужин																
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	200	5,9	12,1	24,7	229,8	0,1	0,5	0,1	1,0	122,2	41,4	148,0	1,0	413	2011	
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ЛУКОМ	75/50	9,9	10,6	3,4	148,7	0,1	1,8	0,1	1,3	39,7	35,7	153,8	0,9	254	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,4	0	15,4	63,0	0	0,1	0	0	17,3	9,7	14,9	1,4	431	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008	
Итого за прием пищи:	625	22,8	23,6	85,9	645,5	0,4	2,4	0,2	4,5	197,2	105,8	403,7	7,3			
Всего за день:			132,2	108,0	485,4	3456,0	1,8	74,9	1,1	22,9	1144,6	492,3	1863,3	34,6		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	11,4	14,3	2,9	185,1	0,1	0,3	0,2	1,7	94,7	14,5	176,6	1,9	214	2008	
БУТЕРБРОДЫ СО СЛИВ. МАСЛОМ И СЫРОМ	100/20/20	11,3	23,2	42,6	425,6	0,2	0,1	0,2	2,7	208,6	28,6	202,2	4,1	3	2011	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,0	2,4	25,2	134,7	0	0,5	0	0	108,2	14,8	78,4	0,2	379	2011	
Итого за прием пищи:	540	25,7	39,9	70,7	745,4	0,3	0,9	0,4	4,4	411,5	57,9	457,2	6,2			
Полдник																
СОКИ ФРУКТОВЫЕ	200	1	0,2	19,6	83,4	0	1,6	0	0	12,6	7,2	12,6	2,5	389	2011	
АПЕЛЬСИН	200	1,8	0,4	16,3	86,4	0,1	120,6	0	0,4	68,3	26,1	46,2	0,6		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008	
Итого за прием пищи:	500	9,4	1,5	78,3	373,8	0,3	122,2	0	2,6	98,9	52,3	145,8	7,1			
Обед																
БОРЩ НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	250/10	16,2	14,3	34,4	335,1	0,1	27,3	0,2	1,9	100,1	67,9	214,3	4,3	62	2011	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	4,4	9,2	19,3	176,1	0,1	0	0,1	2,5	16,3	63,6	95,5	2,2	181	2008	
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	12,0	21,1	6,9	264,5	0	1,9	0,3	3,5	25,4	21,5	116,0	2,0	259	2008	
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	100	1,8	3,1	9,8	77,4	0	8,5	0,6	1,6	29,9	25,4	56,4	1,1	30	2008	
КИСЕЛЬ ФЛОВОДО-ЯГОДНЫЙ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0	0	34,8	139,2	0	0	0	0	11,6	2,0	3,6	0	402	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008	
Итого за прием пищи:	960	41,0	48,6	147,6	1196,3	0,4	37,7	1,2	11,7	201,3	199,4	572,8	13,6			
Полдник II																
РЯЖЕНКА	200	5,8	5	8,4	108	0	0,6	0,1	0	248	28	184	0,2	435	2008	
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	100	25,8	6,3	63,6	416,4	0,1	0,5	0	1,4	140,6	32,1	221,8	1,3	479	2008	
Итого за прием пищи:	300	31,6	11,3	72,0	524,4	0,1	1,1	0,1	1,4	388,6	60,1	405,8	1,5			
Ужин																
РОЖКИ ОТВАРНЫЕ	200	4,3	4,5	27,4	167,4	0,1	0	0	0,9	10,6	6,0	32,8	0,7	331	2008	
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ	75/50	9,9	7,5	3,6	122,3	0,1	1,6	0,5	1,8	45,2	41,5	155,8	1,0	254	2011	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,9	1,3	22,5	108,5	0	0,4	0	0	66,4	14,9	50,9	1,5	430	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008	
Итого за прием пищи:	625	22,7	14,2	95,9	602,2	0,4	2,0	0,5	4,9	140,2	81,4	326,5	7,2			
Всего за день:		130,4	115,5	464,5	3442,1	1,5	163,9	2,2	25,0	1240,5	451,1	1908,1	35,6			

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	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			
Завтрак																
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	200	5,9	12,1	24,7	229,8	0,1	0,5	0,1	1,0	125,6	41,6	148,7	1,1	413	2011	
БУТЕРБРОДЫ СО СЛИВ. МАСЛОМ И СЫРОМ	100/20/20	11,3	23,2	42,6	425,6	0,2	0,1	0,2	2,7	208,6	28,6	202,2	4,1	3	2011	
КАКАО С МОЛОКОМ СЛАЩ.	200	3,3	2,7	24,3	135,4	0	0,5	0	0	108,8	19,8	83,8	0,5	382	2011	
Итого за прием пищи:	540	20,5	38,0	91,6	790,8	0,3	1,1	0,3	3,7	443,0	90,0	434,7	5,7			
Полдник																
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	442	2008	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	264	1,1	1,1	25,9	124,1	0,1	26,4	0	1,7	42,2	21,1	29	5,8		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008	
Итого за прием пищи:	564	8,7	2,2	88,5	414,1	0,3	30,4	0	3,9	74,2	48,1	130	12,6			
Обед																
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ НА М/К БУЛЬОНЕ	250	16,0	10,7	31,4	285,3	0,1	8,9	0,2	0,5	32,9	40,0	180,6	3,0	106	2008	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	280	15,5	26,9	35,7	446,4	0,2	18,4	0,1	4,6	36,8	59,0	214,7	3,6	259	2011	
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	100	1,5	9,8	11,5	139,8	0	4	0	4,3	33,7	20	39,2	1,3	31	2011	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0	0	16,5	65,8	0	0	0	0	8,4	1,8	0	0	402	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008	
Итого за прием пищи:	930	39,6	48,3	137,5	1141,3	0,5	31,3	0,3	11,6	129,8	139,8	521,5	11,9			
Полдник II																
КЕФИР	200	5,8	5	8	106	0,1	1,4	0,1	0,1	240	28	190	0,2	401	2011	
ВАФЛИ	40	1,1	1,3	30,9	141,6	0	0	0	0	6,4	4	14,4	0,6		2008	
Итого за прием пищи:	240	6,9	6,3	38,9	247,6	0,1	1,4	0,1	0,1	246,4	32	204,4	0,8			
Ужин																
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	200	4,5	11,4	27,5	231,5	0	0,5	0,1	0,3	115,8	23,7	108,5	0,4	184	2008	
РЫБНЫЕ КОНСЕРВЫ С ТЕРМИЧЕСКИМИ ОБРАБОТКАМИ	110	19,1	0	0	76,4	0	0	0	0	0	0	0	0	87	2011	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,9	1,3	22,5	108,5	0	0,4	0	0	66,4	14,9	50,9	1,5	430	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008	
Итого за прием пищи:	610	32,1	13,6	92,4	620,4	0,2	0,9	0,1	2,5	200,2	57,6	246,4	5,9			
Всего за день:		107,8	108,4	448,9	3214,2	1,4	65,1	0,8	21,8	1093,6	367,5	1537,0	36,9			

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	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			
Завтрак																
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200/30	35,4	13,5	34,9	404,1	0,1	0,7	0,1	0,7	288,0	44,6	327,1	0,8	223	2011	
ХЛЕБ ПШЕН. С МАСЛОМ	100/20	6,7	16,9	42,6	349,1	0,2	0	0,1	2,6	20	19	90	4		2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,0	2,4	25,2	134,7	0	0,5	0	0	108,2	14,8	78,4	0,2	379	2011	
Итого за прием пищи:	550	45,1	32,8	102,7	887,9	0,3	1,2	0,2	3,3	416,2	78,4	495,5	5,0			
Полдник																
СОК ВИНОГРАДНЫЙ	200	1	0,2	19,6	83,4	0	1,6	0	0	12,6	7,2	12,6	2,5	389	2011	
БАНАН	180	2,7	0,9	37,8	172,8	0,1	18	0	0	14,4	75,6	50,4	1,1		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008	
Итого за прием пищи:	480	10,3	2,0	99,8	460,2	0,3	19,6	0	2,2	45,0	101,8	150,0	7,6			
Обед																
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10	15,3	17,1	31,1	344,6	0,1	17,5	0,2	3,0	60,5	52,3	192,4	3,1	94	2008	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	3,8	4,5	24	151,1	0,1	0	0	0,8	13,9	6,1	29,0	0,6	202	2011	
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ (2 шт)	50/50	11,0	10,4	5,3	157,5	0,1	0,8	0	2,2	47,7	34,8	162,2	1,1	294	2011	
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	100	0,8	0,1	1,7	13	0	5	0	0	23	14	24	0,6		2008	
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	8,5	1,8	0	0	402	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008	
Итого за прием пищи:	960	37,5	33,0	123,9	947,6	0,5	23,3	0,2	8,2	171,6	128,0	494,6	9,4			
Полдник II																
РЯЖЕНКА	200	5,8	5	8,4	108	0	0,6	0,1	0	248	28	184	0,2	435	2008	
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С МОРКОВЬЮ	100	11,9	10,0	61,6	384,9	0,1	1,9	1,5	2,0	106,9	45,4	155,4	1,8	451	2008	
Итого за прием пищи:	300	17,7	15,0	70,0	492,9	0,1	2,5	1,6	2,0	354,9	73,4	339,4	2,0			
Ужин																
ПЛОВ ИЗ ПЕРЛОВКИ	280	14,0	19,5	20,8	314,8	0	1,8	0,8	4,2	45,7	36,8	197,3	2,6	266	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,4	0	25,1	101,7	0	0,1	0	0	17,5	9,7	14,9	1,4	431	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008	
Итого за прием пищи:	580	21,0	20,4	88,3	620,5	0,2	1,9	0,8	6,4	81,2	65,5	299,2	8,0			
Всего за день:		131,6	103,2	484,7	3409,1	1,4	48,5	2,8	22,1	1068,9	447,1	1778,7	32,0			

7 день

Прием пищи, 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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША МАННАЯ	200	5,4	10,8	26,9	224,2	0	0,5	0,1	0,8	115,0	16,4	93,4	0,4	416	2011	
БУТЕРБРОДЫ СО СЛИВ. МАСЛОМ И СЫРОМ	100/20/20	11,3	23,2	42,6	425,6	0,2	0,1	0,2	2,7	208,6	28,6	202,2	4,1	3	2011	
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2	22	5	77	1	213	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ СЛАЩ.	200	3,3	2,7	24,3	135,4	0	0,5	0	0	108,8	19,8	83,8	0,5	382	2011	
Итого за прием пищи:	580	25,1	41,3	94,1	848,2	0,23	1,1	0,4	3,7	454,4	69,8	456,4	6,0			
Полдник																
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	19,6	83,4	0	1,6	0	0	12,6	7,2	12,6	2,5	389	2011	
ГРУША	270	1,1	0,8	27	123,1	0,1	5,4	0	1	46,2	29,2	38,9	4,9	к/к	к/к	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008	
Итого за прием пищи:	570	8,7	1,9	89,0	410,5	0,3	7,0	0	3,2	76,8	55,4	138,5	11,4			
Обед																
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10	15,1	20,1	28,6	360,3	0,1	9,7	0,2	4,8	55,5	49,3	211,6	3,1	91	2008	
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ В СОУСЕ	250/30	14,8	23,1	18,3	340,1	0	19,0	0,4	3,1	68,9	41,3	166,1	2,9	298	2011	
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	1,3	5,0	6,8	77,9	0,1	2	2	2,7	49,6	34,7	50,7	0,9	40	2011	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	8,5	1,8	0	0	401	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008	
Итого за прием пищи:	940	37,8	49,1	115,5	1059,7	0,4	30,7	2,6	12,8	200,5	146,1	515,4	10,9			
Полдник II																
КЕФИР	200	5,8	5	8	106	0,1	1,4	0,1	0,1	240	28	190	0,2	401	2011	
ПЕЧЕНЬЕ	40	3	3,9	29,8	166,8	0	0	0	0	11,6	8	36	0,8		2008	
Итого за прием пищи:	240	8,8	8,9	37,8	272,8	0,1	1,4	0,1	0,1	251,6	36	226	1,0			
Ужин																
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	5,3	11,5	25,4	226,8	0,1	0,5	0,1	0,2	129,8	23,3	151,5	0,7	184	2008	
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	100	10,6	23,1	0,4	251,9	0,2	0	0	0	31,3	17,9	142,4	1,6	254	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,5	0	20,4	84,2	0	1,1	0	0	19,6	10,3	16,1	1,5	431	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008	
Итого за прием пищи:	600	23,0	35,5	88,6	766,9	0,5	1,6	0,1	2,4	198,7	70,5	397,0	7,8			
Всего за день:		103,4	136,7	425,0	3358,1	1,53	41,8	3,2	22,2	1182,0	377,8	1733,3	37,1			

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	5,5	6,7	25,9	187,1	0,1	0,5	0	0,1	116,9	25,3	131,6	1,1	184	2008	
БУТЕРБРОДЫ СО СЛИВ. МАСЛОМ И СЫРОМ	100/20/20	11,3	23,2	42,6	425,6	0,2	0,1	0,2	2,7	208,6	28,6	202,2	4,1	3	2011	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,0	2,4	25,2	134,7	0	0,5	0	0	108,2	14,8	78,4	0,2	379	2011	
Итого за прием пищи:	540	19,8	32,3	93,7	747,4	0,3	1,1	0,2	2,8	433,7	68,7	412,2	5,4			
Полдник																
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	442	2008	
АПЕЛЬСИН	200	1,8	0,4	16,3	86,4	0,1	120,6	0	0,4	68,3	26,1	46,2	0,6		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008	
Итого за прием пищи:	500	9,4	1,5	78,9	376,4	0,3	124,6	0	2,6	100,3	53,1	147,2	7,4			
Обед																
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МК БУЛЬОНЕ	250	15,2	12,9	31,5	303,1	0,1	8,9	0,2	2,1	34,8	41,0	169,8	2,9	112	2011	
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	280	14,6	23,0	29,1	380,7	0,2	14,7	0,1	2,8	32,8	49,5	193,3	3,2	299	2008	
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	3,4	2,3	19,6	115,1	0,1	11,0	0,8	1,4	62,9	47,4	98,8	2,2	51	2008	
КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0	0	34,8	139,2	0	0	0	0	11,6	2,0	3,6	0	402	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008	
Итого за прием пищи:	930	39,8	39,1	157,4	1142,1	0,6	34,6	1,1	8,5	160,1	158,9	552,5	12,3			
Полдник II																
РЯЖЕНКА	200	5,8	5	8,4	108	0	0,6	0,1	0	248	28	184	0,2	435	2008	
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	100	22,3	4,8	45,7	317,6	0,1	0,2	0	1,4	88,8	23,9	170,6	1,0	695	1996	
Итого за прием пищи:	300	28,1	9,8	54,1	425,6	0,1	0,8	0,1	1,4	336,8	51,9	354,6	1,2			
Ужин																
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	200	5,5	8,0	26,5	199,9	0,1	0,5	0	0,7	114,1	30,4	125,5	0,7	184	2008	
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	50/50	9,3	14,4	0,1	166,8	0,1	0,1	0,1	2,9	28,0	30,4	131,9	0,5	254	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,4	0	17,3	70,7	0	0,1	0	0	17,3	9,7	14,9	1,4	431	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008	
Итого за прием пищи:	600	21,8	23,3	86,3	641,4	0,4	0,7	0,1	5,8	177,4	89,5	359,3	6,6			
Всего за день:		118,9	106,0	470,4	3332,9	1,7	161,8	1,5	21,1	1208,3	422,1	1825,8	32,9			

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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	11,4	14,3	2,9	185,1	0,1	0,3	0,2	1,7	93,0	14,4	176,3	1,9	214	2008	
БУТЕРБРОДЫ СО СЛИВ. МАСЛОМ И СЫРОМ	100/20/20	11,3	23,2	42,6	425,6	0,2	0,1	0,2	2,7	208,6	28,6	202,2	4,1	3	2011	
КАКАО С МОЛОКОМ СЛАЩ	200	3,3	2,7	24,3	135,4	0	0,5	0	0	108,8	19,8	83,8	0,5	382	2011	
Итого за прием пищи:	540	26,0	40,2	69,8	746,1	0,3	0,9	0,4	4,4	410,4	62,8	462,3	6,5			
Полдник																
СОКИ ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	19,6	83,4	0	1,6	0	0	12,6	7,2	12,6	2,5	389	2011	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	264	1,1	1,1	25,9	124,1	0,1	26,4	0	1,7	42,2	21,1	29	5,8		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008	
Итого за прием пищи:	564	8,7	2,2	87,9	411,5	0,3	28,0	0	3,9	72,8	47,3	128,6	12,3			
Обед																
БОРЩ НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	250/10	16,2	17,2	34,4	361,2	0,1	27,3	0,2	3,1	101,8	68,0	214,6	4,3	62	2011	
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	200	8,9	5,5	18,5	159,0	0,2	0	0	3,7	43,9	33,5	82,5	2,5	335	2008	
КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	80/30	11,3	18,2	2,2	217,7	0	1,4	0,2	2,6	15,8	17,0	103,2	1,6	280	2011	
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	2,0	6,0	8,3	96,2	0	18,3	0	2,7	51,8	17,3	40,7	1,2	45	2011	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	8,5	1,8	0	0	402	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008	
Итого за прием пищи:	970	45,0	47,8	125,2	1115,5	0,5	47,0	0,4	14,3	239,8	156,6	528,0	13,6			
Полдник II																
КЕФИР	200	5,8	5	8	106	0,1	1,4	0,1	0,1	240	28	190	0,2	401	2011	
ПРЯНИКИ	60	3,5	2,8	45	219,6	0	0	0	0	6,6	5,4	30	0,5		2008	
Итого за прием пищи:	260	9,3	7,8	53	325,6	0,1	1,4	0,1	0,1	246,6	33,4	220	0,7			
Ужин																
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	200	4,3	4,5	27,4	167,4	0,1	0	0	0,9	13,0	6,5	32,8	0,7	204	2011	
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ЛУКОМ	75/50	9,9	10,6	3,4	148,7	0,1	1,8	0,1	1,3	43,1	35,9	154,5	1,0	254	2011	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,9	1,3	25,4	120,1	0	0,4	0	0	66,5	14,9	50,9	1,5	430	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008	
Итого за прием пищи:	625	22,7	17,3	98,6	640,2	0,4	2,2	0,1	4,4	140,6	76,3	325,2	7,2			
Всего за день:			111,7	115,3	434,5	3238,9	1,6	79,5	1,0	27,1	1110,2	376,4	1664,1	40,3		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200/30	35,3	8,3	34,8	357,7	0,1	0,7	0	1,8	281,6	43,9	325,0	0,8	219	2008	
ХЛЕБ ПШЕН. С МАСЛОМ	100/20	6,7	16,9	42,6	349,1	0,2	0	0,1	2,6	20	19	90	4		2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,0	2,4	22,3	123,1	0	0,5	0	0	108,1	14,8	78,4	0,2	379	2011	
Итого за прием пищи:	550	45,0	27,6	99,7	829,9	0,3	1,2	0,1	4,4	409,7	77,7	493,4	5,0			
Полдник																
СОК ВІНОГРАДНЬІЙ	200	1	0,2	19,6	83,4	0	1,6	0	0	12,6	7,2	12,6	2,5	389	2011	
БАНАН	180	2,7	0,9	37,8	172,8	0,1	18	0	0	14,4	75,6	50,4	1,1		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЬІЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008	
Итого за прием пищи:	480	10,3	2,0	99,8	460,2	0,3	19,6	0	2,2	45,0	101,8	150,0	7,6			
Обед																
СУП ГОРОХОВЫЙ НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	250/10	17,9	13,4	27,5	306,5	0,3	8,9	0,2	3,0	54,6	54,5	199,3	3,8	92	2008	
ПЛОВ ИЗ ПЕРЛОВКИ	280	14,1	22,7	20,9	342,5	0	1,8	0,9	3,9	46,2	36,8	198,0	2,6	266	2008	
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	100	1,5	3,0	11,5	78,8	0	4	0	1,4	33,7	20	39,1	1,3	31	2011	
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	8,5	1,8	0	0	402	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЬІЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008	
Итого за прием пищи:	940	40,1	40,0	121,7	1009,2	0,5	14,7	1,1	10,5	161,0	132,1	523,4	11,7			
Полдник II																
РЯЖЕНКА	200	5,8	5	8,4	108	0	0,6	0,1	0	248	28	184	0,2	435	2008	
ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЬЕ С КАПУСТОЙ	100	11,6	12,9	50,8	366,1	0,1	26,2	0,1	1,2	133,7	38,3	150,0	2,4	451	2008	
Итого за прием пищи:	300	17,4	17,9	59,2	474,1	0,1	26,8	0,2	1,2	381,7	66,3	334,0	2,6			
Ужин																
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	5,6	7,0	35,5	226,6	0,2	17,1	0	0,3	77,2	49,5	147,9	2,1	335	2008	
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ	75/50	9,9	8,5	3,6	131,0	0,1	1,6	0,5	2,2	48,6	41,7	156,5	1,1	254	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,5	0	25,3	103,6	0	1,1	0	0	19,7	10,3	16,1	1,5	431	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЬІЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008	
Итого за прием пищи:	625	22,6	16,4	106,8	665,2	0,5	19,8	0,5	4,7	163,5	120,5	407,5	8,7			
Всего за день:		135,4	103,9	487,2	3438,6	1,7	82,1	1,9	23,0	1160,9	498,4	1908,3	35,6			

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	5,3	10,8	25,4	219,6	0,1	0,5	0,1	0,2	129,7	23,3	151,3	0,7	184	2008	
БУТЕРБРОДЫ СО СЛИВ. МАСЛОМ И СЫРОМ	100/20/20	11,3	23,2	42,6	425,6	0,2	0,1	0,2	2,7	208,6	28,6	202,2	4,1	3	2011	
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2	22	5	77	1	213	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ СЛАЩ	200	3,3	2,7	24,3	135,4	0	0,5	0	0	108,8	19,8	83,8	0,5	382	2011	
Итого за прием пищи:	580	25,0	41,3	92,6	843,6	0,33	1,1	0,4	3,1	469,1	76,7	514,3	6,3			
Полдник																
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	19,6	83,4	0	1,6	0	0	12,6	7,2	12,6	2,5	389	2011	
ГРУША	270	1,1	0,8	27	123,1	0,1	5,4	0	1	46,2	29,2	38,9	4,9	к/к	к/к	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008	
Итого за прием пищи:	570	8,7	1,9	89,0	410,5	0,3	7,0	0	3,2	76,8	55,4	138,5	11,4			
Обед																
СУП С КРУПОЙ НА МК СО СМЕТАНОЙ	250/10	15,8	19,2	30,2	360,6	0,2	8,9	0,2	3,9	51,5	62,1	218,6	3,3	115	2011	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	280	15,1	24,4	15,6	343,2	0,1	37,9	0,4	3,7	111,5	49,6	168,5	3,7	139	2011	
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	1,3	5,0	6,8	77,9	0,1	2	2	2,7	46,3	34,5	50,0	0,9	40	2011	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	8,5	1,8	0	0	401	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008	
Итого за прием пищи:	940	38,8	49,5	114,4	1063,1	0,6	48,8	2,6	12,5	235,8	167,0	524,1	11,9			
Полдник II																
КЕФИР	200	5,8	5	8	106	0,1	1,4	0,1	0,1	240	28	190	0,2	401	2011	
ВАФЛИ	40	1,1	1,3	30,9	141,6	0	0	0	0	6,4	4	14,4	0,6		2008	
Итого за прием пищи:	240	6,9	6,3	38,9	247,6	0,1	1,4	0,1	0,1	246,4	32	204,4	0,8			
Ужин																
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	200	4,4	9,3	27,5	210,9	0,1	0	0,1	1,0	17,0	6,7	34,4	0,8	204	2011	
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	100	10,6	23,1	0,4	251,9	0,2	0	0	0	31,3	17,9	142,4	1,6	254	2008	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,9	1,3	24,4	116,3	0	0,4	0	0	66,4	14,9	50,9	1,5	430	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008	
Итого за прием пищи:	600	23,5	34,6	94,7	783,1	0,5	0,4	0,1	3,2	132,7	58,5	314,7	7,9			
Всего за день:		102,9	133,6	429,6	3347,9	1,83	58,7	3,2	22,1	1160,8	389,6	1696,0	38,3			

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	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			
Завтрак																
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	5,6	10,8	26,0	223,4	0,1	0,5	0,1	0,2	117,4	25,3	132,3	1,1	184	2008	
БУТЕРБРОДЫ СО СЛИВ. МАСЛОМ И СЫРОМ	100/20/20	11,3	23,2	42,6	425,6	0,2	0,1	0,2	2,7	208,6	28,6	202,2	4,1	3	2011	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,0	2,4	25,2	134,7	0	0,5	0	0	108,2	14,8	78,4	0,2	379	2011	
Итого за прием пищи:	540	19,9	36,4	93,8	783,7	0,3	1,1	0,3	2,9	434,2	68,7	412,9	5,4			
Полдник																
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	442	2008	
АПЕЛЬСИН	200	1,8	0,4	16,3	86,4	0,1	120,6	0	0,4	68,3	26,1	46,2	0,6		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008	
Итого за прием пищи:	500	9,4	1,5	78,9	376,4	0,3	124,6	0	2,6	100,3	53,1	147,2	7,4			
Обед																
СУП щи СО СМЕТАНОЙ НА МК БУЛЬОНЕ	250/10	15,5	19,1	23,7	333,7	0,1	30,5	0,2	4,0	94,0	56,3	193,3	3,7	95	2008	
ПЛОВ ПО-УЗБЕКСКИ	280	13,4	17,5	22,5	301,6	0	1,8	0,8	2,6	35,6	38,9	158,1	2,2	266	2008	
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	100	0,8	0,1	1,7	13	0	5	0	0	23	14	24	0,6		2008	
КИСЕЛЬ ФЛОВОДО-ЯГОДНЫЙ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0	0	30,0	119,9	0	0	0	0	11,5	2,0	3,6	0	402	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008	
Итого за прием пищи:	940	36,3	37,6	120,3	972,2	0,3	37,3	1,0	8,8	182,1	130,2	466,0	10,5			
Полдник II																
РЯЖЕНКА	200	5,8	5	8,4	108	0	0,6	0,1	0	248	28	184	0,2	435	2008	
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	100	25,8	11,3	63,6	461,4	0,1	0,5	0	1,9	142,8	32,2	222,9	1,3	479	2008	
Итого за прием пищи:	300	31,6	16,3	72,0	569,4	0,1	1,1	0,1	1,9	390,8	60,2	406,9	1,5			
Ужин																
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	5,8	7,2	18,4	162,6	0,1	0,5	0	1,7	112,7	56,5	139,9	1,6	184	2008	
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	50/50	9,2	8,3	0	111,7	0,1	0,1	0	1,6	31,0	30,6	132,0	0,6	254	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,4	0	25,1	101,7	0	0,1	0	0	17,5	9,7	14,9	1,4	431	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008	
Итого за прием пищи:	600	22,0	16,4	85,9	580,0	0,4	0,7	0	5,5	179,2	115,8	373,8	7,6			
Всего за день:		119,2	108,2	450,9	3281,7	1,4	164,8	1,4	21,7	1286,6	428,0	1806,8	32,4			

13 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200/30	35,3	5,4	34,8	331,5	0,1	0,7	0	0,5	287,0	44,6	325,6	0,8	223	2011	
ХЛЕБ ПШЕН. С МАСЛОМ	100/20	6,7	16,9	42,6	349,1	0,2	0	0,1	2,6	20	19	90	4		2008	
КАКАО С МОЛОКОМ СЛАЩ.	200	3,3	2,7	24,3	135,4	0	0,5	0	0	108,8	19,8	83,8	0,5	382	2011	
Итого за прием пищи:	550	45,3	25,0	101,7	816,0	0,3	1,2	0,1	3,1	415,8	83,4	499,4	5,3			
Полдник																
СОКИ ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	19,6	83,4	0	1,6	0	0	12,6	7,2	12,6	2,5	389	2011	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	264	1,1	1,1	25,9	124,1	0,1	26,4	0	1,7	42,2	21,1	29	5,8		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008	
Итого за прием пищи:	564	8,7	2,2	87,9	411,5	0,3	28,0	0	3,9	72,8	47,3	128,6	12,3			
Обед																
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ НА М/К БУЛЬОНЕ	250	16,0	10,7	31,4	285,3	0,1	8,9	0,2	0,5	32,9	40,0	180,6	3,0	106	2008	
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	280	14,6	23,9	29,1	389,3	0,2	14,7	0,1	3,2	29,4	49,3	192,6	3,1	299	2008	
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ	100	1,3	8,0	14,0	132,7	0	4,1	0	3,7	29,7	17,3	32,8	1,5	54	2011	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	8,5	1,8	0	0	402	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008	
Итого за прием пищи:	930	38,5	43,5	136,3	1088,7	0,5	27,7	0,3	9,6	118,5	127,4	493,0	11,6			
Полдник II																
КЕФИР	200	5,8	5	8	106	0,1	1,4	0,1	0,1	240	28	190	0,2	401	2011	
ПЕЧЕНЬЕ	40	3	3,9	29,8	166,8	0	0	0	0	11,6	8	36	0,8		2008	
Итого за прием пищи:	240	8,8	8,9	37,8	272,8	0,1	1,4	0,1	0,1	251,6	36	226	1,0			
Ужин																
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	200	4,5	11,4	24,5	219,9	0	0,5	0,1	0,3	115,7	23,7	108,5	0,4	184	2008	
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ЛУКОМ	75/50	9,7	13,6	2,4	169,9	0,1	1,3	0,1	2,6	39,6	34,3	148,0	0,9	254	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,5	0	18,5	76,4	0	1,1	0	0	19,6	10,3	16,1	1,5	431	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008	
Итого за прием пищи:	625	21,3	25,9	87,8	670,2	0,3	2,9	0,2	5,1	192,9	87,3	359,6	6,8			
Всего за день:		122,6	105,5	451,5	3259,2	1,5	61,2	0,7	21,8	1051,6	381,4	1706,6	37,0			

14 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Угледо-ы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	11,4	15,2	2,9	192,4	0,1	0,3	0,2	1,7	94,8	14,5	176,7	1,9	214	2008
БУТЕРБРОДЫ СО СЛИВ. МАСЛОМ И СЫРОМ	100/20/20	11,3	23,2	42,6	425,6	0,2	0,1	0,2	2,7	208,6	28,6	202,2	4,1	3	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,0	2,4	25,2	134,7	0	0,5	0	0	108,2	14,8	78,4	0,2	379	2011
Итого за прием пищи:	540	25,7	40,8	70,7	752,7	0,3	0,9	0,4	4,4	411,6	57,9	457,3	6,2		
Полдник															
СОК ВИНОГРАДНЫЙ	200	1	0,2	19,6	83,4	0	1,6	0	0	12,6	7,2	12,6	2,5	389	2011
БАНАН	180	2,7	0,9	37,8	172,8	0,1	18	0	0	14,4	75,6	50,4	1,1		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008
Итого за прием пищи:	480	10,3	2,0	99,8	460,2	0,3	19,6	0	2,2	45,0	101,8	150,0	7,6		
Обед															
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10	15,3	17,1	31,1	344,6	0,1	17,5	0,2	3,0	63,9	52,5	193,1	3,2	94	2008
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	200	9,0	8,7	18,6	188,0	0,2	0	0,1	3,8	44,3	33,5	83,1	2,5	335	2008
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	80/20	11,3	16,2	2,2	200,2	0	1,4	0,2	1,8	15,8	17,0	103,2	1,6	280	2011
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	100	2,4	6,0	13,9	121,7	0	22,9	0,3	2,9	66,4	24,9	44,8	1,8	41	2008
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0	0	17,5	69,6	0	0	0	0	8,5	1,8	0	0	402	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008
Итого за прием пищи:	960	44,6	48,9	125,7	1128,1	0,5	41,8	0,8	13,7	216,9	148,7	511,2	13,1		
Полдник II															
РЯЖЕНКА	200	5,8	5	8,4	108	0	0,6	0,1	0	248	28	184	0,2	435	2008
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	100	10,9	10,9	61,4	386,7	0,1	0,3	0	1,9	71,4	18,8	117,1	1,1	479	2008
Итого за прием пищи:	300	16,7	15,9	69,8	494,7	0,1	0,9	0,1	1,9	319,4	46,8	301,1	1,3		
Ужин															
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	200	5,8	8,0	24,6	193,5	0,1	0,5	0	0,9	121,7	41,4	147,3	1,0	413	2011
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	100	10,6	23,1	0,4	251,9	0,2	0	0	0	31,3	17,9	142,4	1,6	254	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,9	1,3	19,6	96,9	0	0,4	0	0	66,3	14,9	50,9	1,5	430	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008
Итого за прием пищи:	600	24,9	33,3	87,0	746,3	0,5	0,9	0	3,1	237,3	93,2	427,6	8,1		
Всего за день:			122,2	140,9	453,0	3582,0	1,7	64,1	1,3	25,3	1230,2	448,4	1847,2	36,3	

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	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	1667,6	1642,8	6412,3	47331,7	22,2	1173,1	24,5	323,3	16449,5	5906,3	24939,6	505,8
Среднее значение за период	119,1	117,3	458,0	3380,8	1,59	83,8	1,8	23,1	1175,0	421,9	1781,4	36,1
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,1	31,2	54,7									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Полдник	Обед	Полдник II	Ужин
11-17 лет	551	528	956	273	608

Прошнуровано и

Пронумеровано



36 (тридцать шесть)

листов

Шамилова Л.Х.

Шамилова Л.Х.

« 16 » июня

2025 год

