



Пятнадцатидневное меню
для детей возрастной категории 12-18 лет
МАОУ Черноко́ровская СОШ

1 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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	150	7.1	15.9	27.1	281.0	0.00	0.05	0.00	0.10	0.00	93.00	83.00	9.00	0.80	0.00	0.00	0.00	210	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.1	15.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	8.00	4.00	1.00	0.00	0.00	0.00	430	2008		
БАТОН	50	4.0	0.5	24.6	119.0	0.00	0.08	0.00	0.00	0.00	11.50	44.50	17.00	1.00	68.00	1.80	0.00		2008		
ЙОГУРТ	150	4.2	3.8	6.8	84.8	1.05	0.05	0.26	0.04	0.00	180.00	142.50	21.00	0.00	219.00	0.00	0.00		2008		
Итого за прием пищи:	550	15.5	20.3	73.5	544.8	1.05	0.18	0.29	0.14	0.00	289.50	278.00	51.00	2.80	287.00	1.80	0.00				
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	1.8	5.0	13.8	106.9	4.96	0.02	0.04	0.00	0.00	46.32	49.09	24.85	1.60	357.35	8.68	0.00	к/к	к/к		
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2.5	7.2	16.7	142.2	6.71	0.08	0.06	0.21	0.00	58.95	74.78	27.18	1.21	486.68	5.30	0.00	96	2011		
ШНИЦЕЛЬ РУБЕЛЕННЫЙ ИЗ ГОВЯДИНЫ ЗАПЕЧЕННЫЙ	80	12.7	13.6	11.8	220.7	0.00	0.05	0.08	0.02	0.08	11.66	123.41	19.56	1.99	232.77	4.26	0.00	282	2012		
РАГУ ОВОЩНОЕ	180	2.4	9.2	15.5	155.8	9.98	0.08	0.07	0.69	0.11	48.27	62.99	30.63	1.69	447.47	5.25	0.00	350	2008		
КИСЕЛЬ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0.0	0.0	15.4	61.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.16	3.60	1.98	0.00	0.60	0.00	0.00				
Хлеб витаминизированный	50	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.90	25.20	9.90	0.60	38.70	0.00	0.00				
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3.2	1.7	20.4	92.0	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	0.00	0.00	0.00		2008		
Итого за прием пищи:	900	24.9	36.9	108.7	850.4	21.65	0.38	0.27	0.92	0.19	190.46	373.87	121.70	8.69	1 573.57	23.49	0.00				
Всего за день:		40.4	57.2	182.2	1 395.2	22.70	0.56	0.56	1.06	0.19	479.96	651.87	172.70	11.49	1 860.57	25.29	0.00				

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур					
		Белки, г		Жиры, г		Углевод, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг									
		4.5	4.5																	7.4	89.0			0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Завтрак																												
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	4.5	4.5	7.4	89.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3	2008	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2.5	0.5	19.8	94.0	18.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	15.00	68.00	28.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	123	2008
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	25	0.2	0.0	0.4	3.3	1.25	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	5.75	6.00	3.50	0.15	35.25	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1.5	1.3	22.4	107.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	432	2008	
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0.4	0.3	10.3	47.0	5.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	19.00	16.00	12.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	338	2011	
Итого за прием пищи:	485	9.1	6.6	60.3	339.3	24.25	0.02	0.01	0.00	0.00	0.00	39.75	90.00	43.50	3.15	35.25	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																												
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	265	5.7	3.9	17.3	144.1	8.60	0.00	0.00	0.20	0.00	0.00	56.50	74.70	27.20	1.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	76	2008
РЫБА (ФИЛЕ) ЗАПЕЧЕННАЯ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	70/30	14.5	4.1	3.6	109.8	0.34	0.08	0.08	0.08	0.00	0.00	52.40	209.54	47.37	0.87	380.94	132.52	0.01	0.56	0.01	0.03	0.01	0.03	0.01	0.03	0.01	171.2	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ	200	4.6	6.8	48.5	273.0	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	0.00	16.90	92.52	32.03	0.66	68.10	0.95	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	349	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.46	0.00	1.80	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2011
Хлеб витаминизированный	50	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	0.00	6.90	25.20	9.90	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3.2	1.7	20.4	92.0	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008
Итого за прием пищи:	855	30.3	16.7	124.3	767.3	8.94	0.27	0.12	0.28	0.00	0.00	148.36	436.76	125.90	5.23	488.94	133.47	0.02	0.59	0.02	0.02	0.02	0.02	0.02	0.02	0.02		
Всего за день:		39.4	23.3	184.6	1 106.6	33.19	0.29	0.13	0.28	0.00	0.00	188.11	526.76	169.40	8.38	524.19	133.47	0.02	0.59	0.02	0.02	0.02	0.02	0.02	0.02	0.02		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	И, мкг	Se, мг	F, мг		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	И, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1.1	8.4	7.5	110.0	0.00	0.02	0.00	0.07	0.00	4.00	12.00	2.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	1	2008	
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	4.9	8.7	29.8	217.5	0.53	0.04	0.12	0.05	0.10	112.23	114.99	25.55	0.38	179.84	9.59	0.00	0.01	189	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.0	15.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008	
БАТОН	25	2.8	1.6	18.2	100.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.80	16.30	3.30	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00		2008	
БАНАН	200	3.0	1.0	27.7	192.0	20.00	0.10	0.00	0.10	0.00	16.00	56.00	84.00	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	650	12.0	19.7	98.2	680.1	20.53	0.16	0.12	0.22	0.10	137.03	199.29	114.85	2.08	179.84	9.59	0.00	0.01			
Обед																					
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	260	4.7	4.4	19.6	137.5	5.34	0.08	0.06	0.23	0.05	25.27	65.70	22.72	1.18	411.82	4.63	0.00	0.03	101	2008	
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	14.6	13.9	11.9	232.2	18.91	0.06	0.13	0.04	0.18	56.39	151.66	31.90	2.61	435.21	9.18	0.00	0.05	298	2012	
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0.9	4.9	3.6	61.0	1.00	0.01	0.00	0.15	0.00	4.00	10.00	5.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	364	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.3	3.1	26.5	148.0	0.52	0.04	0.11	0.02	0.00	111.41	87.89	19.03	0.40	169.61	9.00	0.00	0.00	379	2011	
Хлеб витаминизированный	50	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.90	25.20	9.90	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3.2	1.7	20.4	92.0	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	0.00	0.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	800	29.0	28.2	97.1	741.7	25.77	0.34	0.32	0.44	0.23	211.17	375.25	96.15	6.59	1 055.34	22.81	0.00	0.08			
Всего за день:		41.0	47.9	195.3	1 421.8	46.30	0.50	0.44	0.66	0.33	348.20	574.54	211.00	8.67	1 235.18	32.40	0.00	0.09			

4 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	14.7	25.5	2.7	299.7	0.21	0.07	0.46	0.32	2.52	101.40	221.28	16.72	2.55	214.58	25.64	0.03	0.05	214	2008	
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	30	0.9	3.2	16.5	99.0	1.80	0.00	0.00	0.00	0.00	5.30	11.50	3.30	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	2	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	205	0.3	0.1	15.2	62.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	431	2008	
БАТОН	25	2.0	1.2	13.0	71.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.80	16.30	3.30	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00		2008	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0.4	0.4	9.8	44.4	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	14.40	9.90	7.20	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	338	2011	
Итого за прием пищи:	510	18.3	30.4	57.2	577.0	6.01	0.07	0.46	0.32	2.52	125.90	258.98	30.52	5.15	214.58	25.64	0.03	0.05			
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	260	7.5	3.6	16.5	118.0	5.00	0.30	0.00	0.20	0.00	43.30	149.90	42.20	3.10	0.00	0.00	0.00	0.00	99/73	2008	
ТЕФТЕЛИ (1-й ВАРИАНТ)	60/30	8.9	10.4	6.6	156.0	1.00	0.04	0.00	0.00	0.00	8.00	77.00	10.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	283	2008	
РИС ОТВАРНОЙ	180	4.4	7.6	39.4	243.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	325	2008	
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	0.00	1.80	0.00	0.54	0.00	0.00	0.00			
Хлеб витаминизированный	50	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.90	25.20	9.90	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3.2	1.7	20.4	92.0	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	0.00	0.00	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	820	26.3	23.5	98.0	680.6	6.00	0.49	0.02	0.20	0.00	73.50	286.90	71.50	6.30	39.24	0.00	0.00	0.00			
Всего за день:		44.6	53.9	155.2	1 257.6	12.01	0.56	0.48	0.52	2.52	199.40	545.88	102.02	11.45	253.82	25.64	0.03	0.05			

5 день

Прием пищи, наименование Блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов											
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг									
Завтрак																													
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	4.5	8.7	7.4	131.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	8.6	9.7	33.3	255.0	0.48	0.18	0.04	0.10	110.09	199.97	99.36	3.20	323.14	9.98	0.00	0.01	184	2008										
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2.2	1.6	25.8	125.4	0.26	0.03	0.06	0.01	65.02	61.42	17.95	0.54	110.36	4.50	0.00	0.00	432	2008										
ЙОГУРТ	150	4.4	3.9	7.0	88.2	1.09	0.05	0.27	0.04	187.20	148.20	21.84	0.00	227.76	0.00	0.00	0.03	2008											
Итого за прием пищи:	585	19.7	23.9	73.5	600.6	1.83	0.26	0.52	0.09	382.31	409.59	139.15	3.74	661.26	14.48	0.00	0.04												
Обед																													
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	255	2.1	7.2	10.7	116.4	8.17	0.06	0.04	0.22	0.00	39.83	47.60	20.67	0.84	261.76	4.13	0.00	98	2011										
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	18.9	21.2	19.8	345.4	10.32	0.14	0.17	0.02	0.00	32.88	208.19	44.52	3.29	1 010.09	12.56	0.00	259	2011										
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.46	0.00	1.80	0.00	1.20	0.00	0.00	349	2011										
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3.2	1.7	20.4	92.0	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	0.00	0.00	0.00	2008											
Хлеб витаминизированный	50	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.90	25.20	9.90	0.60	38.70	0.00	0.00												
Итого за прием пищи:	745	26.5	30.3	85.4	702.2	18.49	0.35	0.23	0.24	0.00	95.27	315.79	84.49	6.33	1 311.75	16.69	0.00												
Всего за день:		46.2	54.2	158.9	1 302.8	20.32	0.61	0.75	0.33	0.10	457.58	725.38	223.64	10.07	1 973.01	31.17	0.00												

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. Б, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1.1	8.4	7.5	110.0	0.00	0.02	0.00	0.07	0.00	0.00	0.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	1	2008	
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	6.6	9.7	24.4	210.3	0.50	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	189	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.0	5.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008	
БАТОН	35	2.8	1.6	18.2	100.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008	
БАНАН	200	3.0	1.0	42.0	192.0	20.00	0.10	0.00	0.10	0.00	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	660	13.7	20.7	97.1	672.9	20.50	0.22	0.00	0.17	0.00	0.00	3.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	250	4.2	6.1	19.7	151.4	9.65	0.12	0.09	0.23	0.05	0.05	33.10	87.11	31.82	1.40	718.74	7.96	0.00	0.04	2008
ГУЛЯШ	100	14.9	17.2	3.1	226.2	1.23	0.04	0.09	0.02	0.00	0.00	20.53	132.74	19.36	2.04	331.35	6.02	0.00	0.04	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	4.8	6.1	50.3	274.7	0.00	0.04	0.00	0.04	0.00	0.00	14.67	104.00	34.67	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.46	0.00	1.80	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	2011
Хлеб витаминизированный	50	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	0.00	6.90	25.20	9.90	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1.6	0.9	10.2	46.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.60	17.40	3.80	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	2008
Итого за прием пищи:	820	27.8	30.5	117.8	846.7	10.88	0.25	0.20	0.29	0.05	0.05	87.26	366.45	101.35	5.64	1 089.99	13.98	0.00	0.08	
Всего за день:		41.5	51.2	214.9	1 519.6	31.38	0.47	0.20	0.46	0.05	0.05	238.06	619.85	238.65	8.64	1 089.99	13.98	0.00	0.08	

7 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	И, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ЗАКРЫТЫЙ БУТЕРБРОД С СЫРОМ	60	6.8	14.4	14.8	216.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9	2008	
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	7.1	8.7	33.8	242.9	0.51	0.11	0.14	0.04	0.10	119.99	163.07	32.62	1.64	233.59	8.83	0.02	189	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.7	24.3	146.8	0.52	0.03	0.11	0.02	0.00	111.42	95.58	27.49	0.87	207.29	9.00	0.00	382	2011	
БАТОН	25	2.4	1.4	15.6	86.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.80	16.30	3.30	0.30	0.00	0.00	0.00	2008	2008	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0.4	0.4	9.8	44.4	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	14.40	9.90	7.20	2.00	0.00	0.00	0.00	338	2011	
Итого за прием пищи:	585	20.5	28.6	98.3	736.4	5.03	0.14	0.25	0.06	0.10	250.61	284.85	70.61	4.81	440.88	17.83	0.02			
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЬМИ	100	1.4	6.1	6.6	87.5	4.36	0.02	0.03	0.00	0.00	28.43	37.20	17.57	1.01	223.97	4.46	0.00	55	2011	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	2.0	6.1	8.9	99.6	12.01	0.05	0.05	0.24	0.08	47.60	45.34	20.53	0.92	312.65	4.70	0.00	84	2008	
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	100	14.7	15.2	9.0	231.2	0.00	0.04	0.09	0.02	0.06	14.67	123.38	15.61	1.80	258.59	5.33	0.00	288	2008	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3.8	6.3	25.6	174.3	12.43	0.15	0.12	0.04	0.09	42.59	100.96	34.89	1.41	913.64	10.16	0.00	335	2008	
КИСЕЛЬ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0.0	0.0	15.4	61.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.16	3.60	1.98	0.00	0.60	0.00	0.00			
Хлеб витаминизированный	50	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.90	25.20	9.90	0.60	38.70	0.00	0.00			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3.2	1.7	20.4	92.0	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	0.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	920	27.4	35.6	101.0	817.4	28.80	0.41	0.31	0.30	0.23	158.55	370.48	108.08	7.34	1748.15	24.65	0.00			
Всего за день:		47.9	64.2	199.3	1553.8	33.83	0.55	0.56	0.36	0.33	409.16	655.33	178.69	12.15	2189.03	42.48	0.02			

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ЗАКРЫТЫЙ БУТЕРБРОД С СЫРОМ	60	6.8	14.4	14.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9	2008	
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	7.1	8.7	33.8	0.51	0.11	0.14	0.04	0.10	119.99	163.07	32.62	1.64	233.59	8.83	0.02	0.00	189	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.7	146.8	0.52	0.03	0.11	0.02	0.00	111.42	95.58	27.49	0.87	207.29	9.00	0.00	0.00	382	2011	
БАТОН	25	2.4	1.4	15.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.80	16.30	3.30	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00		2008	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0.4	0.4	9.8	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	14.40	9.90	7.20	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	338	2011	
Итого за прием пищи:	585	20.5	28.6	736.4	5.03	0.14	0.25	0.06	0.10	250.61	284.85	70.61	4.81	440.88	17.83	0.02	0.00			
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	100	1.4	6.1	6.6	4.36	0.02	0.03	0.00	0.00	28.43	37.20	17.57	1.01	223.97	4.46	0.00	0.01	55	2011	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	2.0	6.1	8.9	12.01	0.05	0.05	0.24	0.08	47.60	45.34	20.63	0.92	312.65	4.70	0.00	0.02	84	2008	
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	100	14.7	15.2	9.0	0.00	0.04	0.09	0.02	0.06	14.67	123.38	15.61	1.80	258.59	5.33	0.00	0.04	288	2008	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3.8	6.3	25.6	174.3	0.15	0.12	0.04	0.09	42.59	100.96	34.89	1.41	913.64	10.16	0.00	0.04	335	2008	
КИСЕЛЬ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0.0	0.0	15.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.16	3.60	1.98	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00			
Хлеб витаминизированный	50	2.3	0.2	15.1	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.90	25.20	9.90	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3.2	1.7	20.4	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	0.00	0.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	920	27.4	35.6	101.0	28.80	0.41	0.31	0.30	0.23	158.55	370.48	108.08	7.34	1748.15	24.65	0.00	0.11			
Всего за день:		47.9	64.2	199.3	33.83	0.55	0.56	0.36	0.33	408.16	655.33	178.69	12.15	2189.03	42.48	0.02	0.11			

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
БАНАН	150	2.3	0.8	31.5	144.0	0.06	0.08	0.04	0.00	12.00	42.00	63.00	0.90	522.00	0.00	0.00	0.00	2008		
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	40	1.2	4.3	22.0	132.0	0.00	0.00	0.00	0.00	6.90	15.50	4.30	0.30	0.00	0.00	0.00	2	2011		
ОМЛЕТ С СЫРОМ	150	15.1	15.7	2.5	308.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008			
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	205	0.3	0.1	15.2	62.0	0.00	0.00	0.00	0.00	15.40	9.30	6.80	0.90	0.00	0.00	0.00	431	2008		
БАТОН	15	1.2	0.7	7.8	43.1	0.00	0.00	0.00	0.00	2.90	9.80	2.00	0.20	0.00	0.00	0.00	2008			
Итого за прием пищи:	560	20.1	21.6	79.0	689.5	0.06	0.08	0.04	0.00	37.20	76.60	76.10	2.30	522.00	0.00	0.00				
Обед																				
МОРКОВЬ ТЕРТАЯ	50	0.5	1.0	3.8	27.0	0.02	0.03	1.00	0.00	20.42	22.02	15.20	0.40	80.03	2.00	0.00	0.02	2008		
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	260	2.2	6.4	11.6	113.1	8.87	0.07	0.24	0.08	38.68	53.75	22.61	0.92	393.33	4.96	0.00	0.03	2008		
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	25.5	25.7	0.3	334.0	1.20	0.08	0.10	0.00	26.16	216.81	24.09	2.14	286.48	8.76	0.03	0.17	2008		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7.3	6.2	46.6	271.6	0.00	0.09	0.03	0.10	16.62	55.14	10.05	1.27	64.76	1.02	0.02	0.01	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.1	15.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	8.00	4.00	1.00	0.00	0.00	0.00	430	2008		
Хлеб витаминизированный	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.05	0.00	0.00	6.90	25.20	9.90	0.60	38.70	0.00	0.00				
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3.2	1.7	20.4	92.0	0.00	0.10	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	0.00	0.00	0.00				
Итого за прием пищи:	880	41.2	41.3	112.8	968.7	12.07	0.41	1.37	0.18	120.98	415.72	93.45	7.93	883.30	16.74	0.00	0.23			
Всего за день:		61.3	62.9	191.8	1 658.2	30.27	0.47	1.41	0.18	158.18	492.32	169.55	10.23	1 405.30	16.74	0.05	0.23			

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг
Завтрак																				
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	100	19.2	14.0	20.5	288.6	0.20	0.04	0.20	0.05	0.06	146.32	191.49	20.76	0.52	132.00	0.74	0.03	0.03	219	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.7	24.3	146.8	0.52	0.03	0.11	0.02	0.00	111.42	95.58	27.49	0.87	207.29	9.00	0.00	0.00	433	2008
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0.4	0.4	9.8	44.4	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	14.40	9.90	7.20	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	338	2011
БАТОН	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.00	0.06	0.02	0.00	0.00	9.50	32.50	6.50	0.50	46.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	450	27.2	19.6	80.3	610.8	4.72	0.13	0.33	0.07	0.06	281.64	329.47	61.95	3.89	385.29	9.74	0.03	0.03		
Обед																				
СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ	250	3.6	5.6	20.5	147.5	7.90	0.10	0.10	0.13	0.08	60.96	86.67	28.29	1.03	601.60	8.55	0.00	0.03	118	2008
ПЛОВ ПО-УЗБЕКСКИ	200	19.1	28.0	39.6	486.6	1.32	0.09	0.13	0.80	0.00	35.25	219.86	52.62	2.75	423.42	9.07	0.01	0.09	266	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	23.3	92.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3.2	1.7	20.4	92.0	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
Хлеб витаминизированный	50	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.90	25.20	9.90	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	740	28.2	35.5	118.9	890.0	9.22	0.34	0.25	0.93	0.08	110.31	366.53	98.41	5.98	1 063.72	17.62	0.01	0.12		
Всего за день:		55.4	55.1	199.2	1 500.8	13.94	0.47	0.58	1.00	0.14	391.95	696.00	160.36	9.87	1 449.01	27.36	0.04	0.15		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
КАША "ДРУЖБА" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	6.2	10.0	26.8	224.0	0.80	0.10	0.00	0.00	0.00	154.40	139.40	28.20	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00			
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3.5	0.0	15.1	102.7	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	119.80	84.60	20.20	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00			
БАТОН	30	2.4	1.4	15.6	86.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.70	19.50	3.90	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00			
БАНАН	200	0.0	1.0	27.7	192.0	20.00	0.10	0.00	0.10	0.00	16.00	56.00	84.00	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	630	12.1	12.4	85.2	605.0	21.40	0.20	0.00	0.10	0.00	295.90	299.50	136.30	3.40	0.00	0.00	0.00	0.00			
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	6.4	4.5	18.6	141.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (ИЗ ГОВЯДИНЫ) В СОУСЕ СМЕТАННОМ С ЛУКОМ	130	13.2	17.2	13.8	262.9	1.18	0.06	0.09	0.05	0.12	25.50	123.00	17.87	1.76	278.91	6.01	0.00	0.04			
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	4.8	6.1	50.3	274.6	0.00	0.04	0.00	0.04	0.00	14.66	103.98	34.66	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00			
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.3	3.1	26.5	149.0	0.52	0.04	0.11	0.02	0.00	111.41	87.89	19.03	0.40	169.61	9.00	0.00	0.00			
Хлеб витаминизированный	50	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.90	25.20	9.90	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3.2	1.7	20.4	92.0	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	0.00	0.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	870	33.2	32.8	144.7	985.5	1.70	0.29	0.22	0.11	0.12	165.67	374.87	89.06	5.16	487.22	15.01	0.00	0.04			
Всего за день:		46.3	45.2	229.9	1 594.5	23.10	0.49	0.22	0.21	0.12	461.57	674.37	225.36	8.56	487.22	15.01	0.00	0.04			

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
ЗАКРЫТЫЙ БУТЕРБРОД С СЫРОМ	60	6.8	14.4	14.8	216.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9	2008		
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	8.1	8.7	38.4	265.0	0.48	0.13	0.14	0.04	0.10	118.91	183.65	37.62	2.05	249.64	8.36	0.03	184	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.0	15.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008		
БАТОН	35	2.8	1.6	18.2	100.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.70	22.80	4.60	0.40	0.00	0.00	0.00		2008		
МАНДАРИН	100	0.8	0.0	7.5	38.0	38.00	0.10	0.00	0.00	0.00	35.00	17.00	11.00	0.10	0.00	0.00	0.00		2008		
Итого за прием пищи:	595	18.7	24.7	93.9	679.7	38.48	0.23	0.14	0.04	0.10	160.61	223.45	53.22	2.55	249.64	8.36	0.03				
Обед																					
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ И МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	1.3	7.9	8.5	139.8	6.00	0.10	0.00	0.20	0.00	25.10	40.30	19.50	0.90	0.00	0.00	0.00	37	2011		
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2.1	7.0	12.9	123.4	8.54	0.04	0.05	0.23	0.01	55.85	54.28	26.06	1.27	373.86	6.10	0.00	82	2011		
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	80	12.8	14.2	12.0	226.8	0.00	0.05	0.08	0.00	0.00	15.53	123.98	19.88	2.02	232.81	4.26	0.00	272	2008		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7.3	6.1	46.3	269.1	0.00	0.09	0.03	0.03	0.10	15.55	54.67	9.95	1.26	64.34	1.02	0.02	209	2008		
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1.0	0.1	34.2	142.0	0.20	0.00	0.00	0.10	0.00	31.60	19.70	16.30	0.50	0.00	0.00	0.00	401	2008		
Хлеб витаминизированный	50	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.90	25.20	9.90	0.60	38.70	0.00	0.00				
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3.2	1.7	20.4	92.0	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	0.00	0.00	0.00				
Итого за прием пищи:	920	30.0	37.2	149.4	1 064.1	14.74	0.43	0.18	0.56	0.11	157.73	352.93	109.19	8.15	729.71	11.38	0.02				
Всего за день:		48.7	61.9	243.3	1 743.8	53.22	0.66	0.32	0.60	0.21	318.34	576.38	162.41	10.70	979.35	19.74	0.05				

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	4.5	8.7	7.4	131.0	0.00	0.02	0.00	0.08	0.00	135.00	86.00	7.00	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	3	2008	
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5.1	4.6	0.3	63.0	0.00	0.03	0.00	0.10	0.00	22.00	77.00	5.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	213	2008	
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	5.7	21.3	160.6	160.6	0.65	0.06	0.14	0.03	0.03	135.41	105.96	17.83	0.46	207.78	11.55	0.00	0.00	112	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1.5	1.3	22.4	107.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	432	2008	
БАТОН	25	2.0	1.2	13.0	71.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.80	16.30	3.30	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	2008	2008	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0.4	0.4	9.8	44.4	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	14.40	9.90	7.20	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	338	2011	
Итого за прием пищи:	650	19.2	21.9	74.2	577.9	4.65	0.11	0.14	0.21	0.03	311.61	296.16	40.33	4.06	207.78	11.55	0.00	0.00			
Обед																					
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	7.9	6.6	8.4	124.4	0.08	0.06	0.05	0.00	0.00	28.36	119.99	28.80	1.22	209.89	62.58	0.01	0.26	234	2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	3.9	2.8	20.0	121.0	8.00	0.11	0.00	0.20	0.00	23.00	64.00	25.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	100	2008	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	4.1	22.9	27.9	335.0	13.56	0.16	0.14	0.08	0.23	55.51	111.44	39.35	1.59	996.52	10.95	0.00	0.05	128	2011	
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	0.00	1.80	0.00	0.54	0.00	0.00	0.00			
Хлеб витаминизированный	50	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.90	25.20	9.90	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1.6	0.9	10.2	46.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.60	17.40	3.80	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	820	19.8	33.4	81.6	697.4	21.64	0.38	0.21	0.28	0.23	125.47	338.03	108.65	5.21	1 245.65	73.53	0.01	0.31			
Всего за день:		39.0	55.3	155.8	1 275.3	26.29	0.49	0.35	0.49	0.26	437.08	633.19	148.98	9.27	1 453.43	85.08	0.01	0.31			

13 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг				
		Белки, г	Жиры, г																				
Завтрак																							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1.1	8.4	7.5	110.0	0.00	0.02	0.00	0.07	0.00	4.00	12.00	2.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00					
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	6.9	8.7	33.3	239.4	0.50	0.11	0.13	0.04	0.10	134.65	201.93	30.63	0.88	228.07	8.60	0.01	0.03					
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.7	24.3	148.8	0.52	0.03	0.11	0.02	0.00	111.42	95.58	27.49	0.87	207.29	9.00	0.00	0.00					
БАТОН	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.00	0.06	0.02	0.00	0.00	9.50	32.50	6.50	0.50	46.00	0.00	0.00	0.00					
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	1.60	0.02	0.02	0.00	0.00	12.60	12.60	7.20	2.52	240.00	2.00	0.00	0.00					
Итого за прием пищи:	675	16.6	22.5	110.4	710.6	2.62	0.24	0.28	0.13	0.10	272.17	354.61	73.82	4.97	721.36	19.60	0.01	0.03					
Обед																							
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	5.7	5.7	21.3	160.6	0.65	0.06	0.14	0.03	0.03	135.41	105.96	17.83	0.46	207.78	11.55	0.00	0.00					
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200	17.3	23.4	32.6	409.6	19.20	0.22	0.00	0.03	0.00	28.80	209.60	56.00	3.20	0.00	0.00	0.00	0.00					
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0.9	4.9	3.6	61.0	1.00	0.01	0.00	0.15	0.00	4.00	10.00	5.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00					
КИСЕЛЬ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0.0	0.0	15.4	61.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.16	3.60	1.98	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00					
Хлеб витаминизированный	50	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.90	25.20	9.90	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	3.60	17.40	3.80	0.80	27.20	1.12	0.00	0.00					
Итого за прием пищи:	770	27.5	34.4	96.5	804.8	20.85	0.38	0.18	0.21	0.03	189.87	371.76	94.51	5.26	274.28	12.67	0.00	0.00					
Всего за день:		44.1	56.9	206.9	1 515.4	23.47	0.62	0.46	0.34	0.13	482.04	726.37	168.33	10.23	995.64	32.27	0.01	0.03					

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов			
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг			І, мкг	So, мг	F, мг
Завтрак																				
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1.1	8.4	7.5	110.0	0.00	0.02	0.00	0.07	0.00	4.00	12.00	2.00	0.20	0.00	0.00	0.00	1	2008	
ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ	40	5.0	4.5	0.3	61.3	0.00	0.02	0.15	0.10	0.89	19.92	69.55	4.35	0.91	56.35	8.05	0.01	0.02	209	2011
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	5.8	8.5	28.6	214.1	0.51	0.06	0.12	0.04	0.10	111.40	94.88	16.54	0.38	183.19	8.83	0.00	0.01	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.3	3.1	26.5	148.0	0.52	0.04	0.11	0.02	0.00	111.41	87.89	19.03	0.40	169.61	9.00	0.00	0.00	379	2011
БАНАН	100	1.5	0.5	21.0	96.0	10.00	0.04	0.05	0.03	0.00	8.00	28.00	42.00	0.60	348.00	0.00	0.00	0.00	2008	
Итого за прием пищи:	565	16.7	25.0	83.9	629.4	11.03	0.18	0.43	0.26	0.99	254.73	292.32	83.92	2.49	757.15	25.88	0.01	0.03		
Обед																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	18.1	13.3	26.8	302.3	0.26	0.05	0.25	0.08	0.15	186.37	217.31	27.23	0.76	199.81	2.50	0.02	0.03	223	2011
СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	250	2.7	5.4	11.5	106.3	6.34	0.05	0.08	0.33	0.08	68.16	62.22	20.72	0.70	278.04	6.30	0.00	0.02	115	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.1	15.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	8.00	4.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008
Хлеб витаминизированный	50	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.90	25.20	9.90	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	650	23.3	19.0	68.4	539.6	6.60	0.15	0.35	0.41	0.23	266.43	312.73	61.85	3.06	516.55	8.80	0.02	0.05		
Всего за день:		40.0	44.0	152.3	1 169.0	17.63	0.33	0.78	0.67	1.22	521.16	605.05	145.77	5.55	1 273.70	34.68	0.03	0.08		

15 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	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг			I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																				
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	200	4.9	8.7	29.8	0.53	0.04	0.12	0.05	0.10	112.23	114.99	25.55	0.38	179.84	9.59	0.00	0.01	189	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.3	3.1	26.5	0.52	0.04	0.11	0.02	0.00	111.41	87.89	19.03	0.40	169.61	9.00	0.00	0.00	379	2011	
БАТОН	50	3.8	1.5	25.7	0.00	0.06	0.02	0.00	0.00	9.50	32.50	6.50	0.50	46.00	0.00	0.00	0.00	2008	2008	
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1.0	0.2	19.6	1.60	0.02	0.02	0.00	0.00	12.60	12.60	7.20	2.52	240.00	2.00	0.00	0.00	389	2011	
Итого за прием пищи:	650	13.0	13.5	101.6	2.65	0.16	0.27	0.07	0.10	245.74	247.98	59.28	3.80	635.45	20.59	0.00	0.01			
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	3.9	2.8	20.0	8.00	0.11	0.00	0.20	0.00	23.00	64.00	25.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	100	2008	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	200	5.1	5.7	13.1	36.01	0.05	0.00	0.15	0.00	120.02	78.68	38.67	1.60	0.00	0.00	0.00	0.00	346	2008	
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	100	14.8	20.4	12.5	292.3	0.00	0.07	0.10	0.05	14.15	149.12	23.87	2.79	281.54	5.92	0.00	0.04	282	2012	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.46	0.00	1.80	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	349	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.00	0.04	0.02	0.00	3.60	17.40	3.80	0.80	27.20	1.12	0.00	0.00	2008	2008	
Хлеб витаминизированный	50	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.05	0.02	0.00	6.90	25.20	9.90	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	820	27.4	29.3	86.6	44.01	0.32	0.14	0.40	0.18	176.13	334.40	103.04	6.79	348.64	7.04	0.00	0.04			
Всего за день:	40.4	42.8	190.2	1 306.4	46.66	0.48	0.41	0.47	0.28	421.87	582.38	161.32	10.59	984.09	27.63	0.00	0.05			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	675,2	776,0	2859,8	21320,8	434,31	7,55	6,64	8,86	6,06	5492,66	9285,67	2638,18	145,85	18153,53	562,94	0,26	2,15
Среднее значение за период	42,2	48,5	178,7	1332,6	27,14	0,47	0,42	0,55	0,38	343,29	580,35	164,89	9,12	1134,60	35,18	0,02	0,13
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,7	32,8	54,5														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
12-18 лет	587	822