



Пятнадцатидневное меню

для детей возрастной категории 11-17 лет

МАОУ Черногорская СОШ

1 день

Прием пищи, наименование Блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеподы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	So, мг	F, мг			
Завтрак																					
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	200	9,47	21,20	38,13	374,67	0,00	0,07	0,00	0,13	0,00	124,00	110,67	12,00	1,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	210	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	105/15	0,20	0,10	15,00	60,00	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	0,00	430	2008
БАТОН	60	3,75	1,45	25,70	131,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	9,50	32,50	6,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
ЙОГУРТ	150	4,20	3,75	6,77	84,77	1,05	0,05	0,28	0,04	0,00	180,00	142,50	21,00	0,00	219,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	600	17,62	26,50	83,60	650,44	1,05	0,18	0,28	0,17	0,00	318,50	293,67	43,50	2,57	285,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,46	7,16	16,76	142,15	6,71	0,08	0,08	0,21	0,00	58,95	74,78	27,18	1,21	486,88	5,30	0,00	0,00	0,00	96	2011
КОТЛЕТЫ, БИТОНЧА, ШНИЦЕЛИ	160	14,50	24,60	12,87	331,59	0,40	0,07	0,09	0,00	0,00	15,44	149,66	24,47	2,79	289,44	6,07	0,00	0,00	0,00	268	2011
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	200	2,49	15,30	14,71	207,51	12,66	0,08	0,08	0,65	0,14	41,16	67,08	30,46	1,32	505,99	6,17	0,00	0,00	0,00	143	2011
КИСЕЛЬ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0,00	0,00	15,44	61,77	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,16	3,60	1,88	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00		
Хлеб витаминизированный	50	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,60	25,20	9,60	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	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	0,00		2008
Итого за прием пищи:	820	23,66	47,49	83,40	854,86	20,07	0,32	0,27	0,86	0,14	137,21	336,72	97,79	6,72	1 369,61	18,66	0,00	0,11			
Всего за день:		40,68	73,99	167,00	1 605,30	21,12	0,50	0,55	1,03	0,14	455,71	630,39	141,29	9,29	1 623,61	18,66	0,00	0,14			

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептов			
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг			Л, мг	Se, мг	F, мг
Завтрак																				
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	4,50	4,50	7,40	89,00	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	2,50	0,50	19,80	94,00	18,00	0,01	0,00	0,00	0,00	15,00	69,00	28,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	123	2008
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	25	0,20	0,03	0,43	3,25	1,25	0,01	0,00	0,00	0,00	5,75	6,00	3,50	0,15	35,25	0,00	0,00	0,00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	165/15	0,20	0,10	15,00	60,00	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
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,40	0,30	10,30	47,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	19,00	16,00	12,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	338	2011
Итого за прием пищи:	485	7,60	5,43	52,93	292,25	24,25	0,02	0,01	0,00	0,00	44,75	98,00	47,50	4,15	35,25	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	3,36	5,06	15,33	120,59	0,74	0,04	0,02	0,22	0,08	21,56	34,00	10,96	0,67	85,87	1,53	0,00	0,01	105	2008
РЫБА (ФИЛЕ) ЗАПЕЧЕННАЯ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	70/30	14,51	4,18	3,57	110,17	0,42	0,10	0,09	0,08	0,05	51,35	207,63	47,35	0,77	407,84	133,92	0,01	0,46	238	2008
КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ	200	4,59	6,76	48,45	272,97	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	16,90	92,52	32,03	0,66	68,10	0,95	0,01	0,03	171,2	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	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 витаминизированный	50	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	36,70	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,60	0,85	10,20	46,00	0,00	0,05	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	26,34	17,04	111,96	698,19	1,16	0,29	0,15	0,30	0,13	108,78	377,35	105,84	3,50	602,71	136,40	0,02	0,60		
Всего за день:		34,14	22,47	164,89	990,44	25,41	0,30	0,16	0,30	0,13	163,53	475,35	153,34	7,65	637,96	136,40	0,02	0,60		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества								№ рецептур			
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Ма, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг		So, мг	F, мг	
Завтрак																				
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,10	8,40	7,50	110,00	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	5,95	7,00	40,76	256,03	0,53	0,05	0,13	0,04	0,08	113,16	135,42	32,44	0,52	194,92	9,80	0,01	0,02	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,31	3,10	28,52	148,02	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	25	2,80	1,62	18,20	100,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,80	16,30	3,30	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008
ЙОГУРТ	150	4,20	3,75	6,77	64,77	1,05	0,05	0,26	0,04	0,00	180,00	142,50	21,00	0,00	219,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008
Итого за прием пищи:	600	17,36	24,47	99,76	639,42	2,10	0,16	0,50	0,17	0,08	413,39	394,11	77,77	1,42	583,53	18,80	0,01	0,05		
Обед																				
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,05	5,88	12,92	114,73	8,76	0,05	0,05	0,23	0,00	50,91	50,10	25,51	1,26	375,23	6,33	0,00	0,02	82	2011
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	13,98	13,39	11,83	224,75	18,91	0,06	0,11	0,02	0,07	53,95	143,15	31,37	2,50	428,32	8,20	0,00	0,05	268	2012
СОУС ТОМАТНЫЙ №394	50	0,90	4,90	3,60	61,00	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
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	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 витаминизированный	50	2,29	0,19	15,05	71,05	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 БОГО. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,60	0,85	10,20	46,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008
Итого за прием пищи:	770	20,82	25,31	72,96	594,84	28,67	0,22	0,18	0,40	0,07	127,82	245,85	77,38	5,36	843,45	14,53	0,00	0,07		
Всего за день:		38,18	49,78	172,71	1 294,36	30,77	0,38	0,68	0,57	0,15	541,21	639,96	155,15	6,78	1 426,98	33,33	0,01	0,12		

4 ДЕНЬ

Применение 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	D, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	14,72	25,56	2,66	299,78	0,21	0,07	0,40	0,32	2,52	101,44	221,42	16,73	2,55	214,69	25,66	0,03	0,05		214	2008
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	30	1,25	2,62	15,18	89,35	0,02	0,01	0,01	0,01	0,04	4,45	10,59	2,61	0,25	29,55	0,00	0,00	0,00		2	2011
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	205	0,30	0,10	15,20	62,00	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		431	2008
БАТОН	25	2,00	1,16	12,99	71,89	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	0,40	0,40	9,80	44,40	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		339	2011
Итого за прием пищи:	510	18,67	29,04	55,83	567,42	4,23	0,08	0,47	0,33	2,56	125,09	258,51	26,84	5,10	244,24	25,66	0,03	0,06			
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	260	14,49	13,17	28,76	292,01	4,57	0,21	0,12	0,23	0,09	49,08	152,88	42,09	2,93	622,52	8,03	0,00	0,00		99/73	2008
ТЕФТЕЛИ (1-й ВАРИАНТ)	7030	9,87	11,54	7,32	173,05	1,11	0,04	0,00	0,00	0,00	8,87	85,42	11,09	1,11	0,00	0,00	0,00	0,00		283	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	200	4,13	22,91	27,92	334,95	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	0,00	0,00	0,00	0,00	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	2,28	0,19	15,05	71,05	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	20	1,50	0,85	10,20	46,00	0,00	0,05	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:	830	32,38	48,65	89,25	917,06	19,24	0,51	0,28	0,31	0,31	132,06	392,34	108,03	7,03	1 658,28	18,98	0,00	0,10			
Всего за день:		51,05	78,50	145,08	1 484,48	23,47	0,59	0,75	0,64	2,87	257,15	650,85	137,87	12,13	1 902,52	44,64	0,03	0,15			

5 день

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	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
	35	4,50	8,70	7,40	131,00	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
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	200	8,63	9,65	33,20	254,98	0,48	0,16	0,19	0,04	0,10	110,09	199,97	69,36	3,20	323,14	9,98	0,00	0,01	184	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	2,21	1,55	25,81	120,37	0,26	0,03	0,06	0,01	0,00	95,02	61,42	17,95	0,54	110,36	-4,50	0,00	0,00	432	2008
КОРЕЙСКИЙ НАПИТОК	150	4,37	3,90	7,04	89,16	1,09	0,05	0,27	0,04	0,00	187,20	148,20	21,04	0,00	227,76	0,00	0,00	0,03		2008
ЙОГУРТ	585	19,71	23,80	73,51	600,51	1,83	0,26	0,52	0,09	0,10	362,31	409,59	139,15	3,74	661,26	14,48	0,00	0,04		
Итого за прием пищи:																				
Обед																				
	250	6,66	5,73	21,33	160,57	0,65	0,06	0,14	0,03	0,03	135,41	105,96	17,63	0,49	207,78	11,55	0,00	0,00	112	2008
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	18,59	21,17	20,25	347,85	10,84	0,16	0,17	0,02	0,00	32,88	208,07	44,77	3,31	1 024,23	13,16	0,00	0,08	259	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	50	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	36,70	0,00	0,00	0,00		
Хлеб витаминизированный	200	0,22	0,05	25,74	104,66	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	15,66	11,61	5,58	0,27	84,20	0,00	0,00	0,00	349	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	20	1,60	0,85	10,20	48,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	720	26,76	27,99	92,57	730,13	11,49	0,32	0,34	0,05	0,03	194,45	398,24	81,88	5,44	1 354,91	24,73	0,00	0,08		
Итого за прием пищи:																				
		48,47	51,79	166,08	1 330,64	13,32	0,58	0,88	0,14	0,13	556,76	777,83	221,03	9,18	2 016,17	39,21	0,00	0,12		
Всего за день:																				

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 м, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			Se, мкг	F, мг
Завтрак																				
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,10	8,40	7,50	110,00	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 ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЕС" МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	6,44	10,15	26,26	222,97	0,53	0,13	0,14	0,05	0,10	123,99	162,57	45,67	1,18	249,15	10,95	0,00	0,01	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,00	5,00	60,00	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	490	2008
БАТОН	35	2,80	1,80	16,20	100,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,70	22,60	4,50	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
БАНАН	200	3,00	1,00	42,00	192,00	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:	660	13,54	21,15	96,98	695,57	20,53	0,25	0,14	0,22	0,10	150,69	253,37	137,27	2,66	248,15	10,95	0,00	0,01		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	250	3,99	4,18	19,35	131,39	9,64	0,11	0,09	0,22	0,05	25,79	82,31	31,18	1,39	707,84	7,06	0,00	0,04	92	2008
ГУЛЯШ	100	14,97	17,15	3,63	229,03	1,84	0,05	0,10	0,02	0,00	20,53	132,60	19,65	2,06	347,75	6,74	0,00	0,04	260	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	4,80	6,13	50,27	274,67	0,00	0,04	0,00	0,04	0,00	14,67	104,00	34,67	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	323	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	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 витаминизированный	50	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	36,70	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,60	0,85	10,20	46,00	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		
Итого за прием пищи:	820	27,66	28,50	117,86	820,55	11,48	0,25	0,21	0,28	0,05	79,05	361,51	101,00	5,64	1 095,49	13,80	0,00	0,08		2008
Всего за день:		41,19	49,65	216,84	1 516,12	32,01	0,50	0,35	0,50	0,15	230,64	614,88	239,27	8,62	1 343,64	24,75	0,00	0,09		

7 ДЕНЬ

Присм пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	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																				
ЗАКРЫТЫЙ БУТЕРБРОД С СЫРОМ	60	6,80	14,40	14,60	216,00	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	9	2008
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	6,85	8,70	33,27	239,43	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	164	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,75	3,69	24,32	146,82	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	111,42	95,58	27,49	0,67	207,29	9,00	0,00	0,00	382	2011
БАТОН	25	2,40	1,40	15,60	86,30	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	0,40	0,40	9,60	44,40	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,40	9,60	7,20	2,02	0,00	0,00	0,00	0,00	338	2011
Итого за прием пищи:	585	20,20	28,59	97,79	732,95	5,02	0,14	0,24	0,06	0,10	265,27	323,71	69,62	4,05	435,35	17,60	0,01	0,03		
Обед																				
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1,98	6,14	8,86	99,62	12,01	0,05	0,05	0,24	0,08	47,60	45,34	20,53	0,92	312,65	4,70	0,00	0,02	84	2008
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	100	14,82	15,21	9,81	235,26	0,40	0,06	0,09	0,02	0,08	17,49	128,64	16,88	1,89	276,23	5,63	0,00	0,04	288	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	3,78	6,25	25,59	174,32	12,43	0,16	0,12	0,04	0,09	42,59	100,66	34,89	1,41	913,64	10,16	0,03	0,04	335	2008
КИСЕЛЬ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0,00	0,00	15,44	61,77	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	2,29	0,19	15,05	71,05	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	1,32	0,18	8,48	40,79	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		2008
Итого за прием пищи:	800	24,20	27,97	83,23	682,81	24,84	0,34	0,30	0,30	0,23	129,34	321,14	87,08	5,62	1 569,02	21,61	0,00	0,10		
Всего за день:		44,40	56,56	181,02	1 415,76	29,86	0,48	0,54	0,35	0,33	394,61	644,85	156,60	9,67	2 004,38	29,21	0,01	0,13		

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, мг, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	K, мг			I, мг	So, мг	F, мг	
Завтрак																					
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	40	1,68	3,46	20,18	118,68	0,03	0,02	0,01	0,02	0,05	5,92	14,47	3,46	0,33	39,30	0,00	0,00	0,00	0,00	2	2011
ОМЛЕТ С СЫРОМ	150	13,92	22,32	2,49	265,10	0,20	0,06	0,42	0,32	2,40	93,74	203,71	15,33	2,35	197,62	23,50	0,03	0,05			2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	205	0,30	0,10	15,20	62,00	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	15,40	9,30	6,90	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	431	2008
БАТОН	15	1,20	0,70	7,80	43,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,90	9,80	2,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
БАНАН	150	2,25	0,75	31,50	144,00	15,00	0,06	0,08	0,04	0,00	12,00	42,00	63,00	0,90	522,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	569	18,93	27,36	77,47	633,08	16,13	0,14	0,51	0,36	2,45	129,66	279,28	90,59	4,68	756,92	23,50	0,03	0,05			
Обед																					
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	2,16	6,37	11,59	113,09	8,87	0,07	0,06	0,24	0,06	38,68	53,75	22,61	0,92	393,33	4,96	0,00	0,00	0,03	95	2009
ПЛОВ ПО-УЗБЕКСКИ	200	13,55	22,99	43,19	434,29	1,32	0,08	0,10	0,80	0,00	29,82	177,27	48,98	2,07	322,84	6,81	0,01	0,01	0,07	206	2008
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	0,00	1,80	0,00	0,64	0,00	0,00	0,00	0,00		
Хлеб витаминизированный	30	2,29	0,19	15,05	71,05	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	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	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	0,00		2008
Итого за прием пищи:	710	19,32	29,73	78,31	659,22	10,19	0,24	0,20	1,04	0,08	87,10	273,62	87,09	4,39	762,61	12,89	0,01	0,10			
Всего за день:		38,25	57,09	155,48	1 292,30	26,32	0,38	0,71	1,42	2,53	217,06	552,90	177,68	9,07	1 541,53	36,39	0,04	0,15			

9 день

Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г		Углевод 14, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг			Se, мг	F, мг
Завтрак																				
Сырники из творога	150	28,28	20,83	30,66	427,03	0,30	0,06	0,29	0,06	0,00	217,67	280,58	30,73	0,70	192,61	0,33	0,04	0,04	219	2008
Какао с молоком	200	3,75	3,69	24,32	145,82	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	0,40	0,40	9,80	44,40	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	3,75	1,45	25,70	131,00	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,50	32,50	6,50	0,50	48,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	500	36,16	26,17	90,48	749,25	4,82	0,15	0,42	0,08	0,00	352,89	418,57	71,92	4,07	445,90	9,33	0,04	0,04		
Обед																				
Суп-пюре из картофеля	250	3,56	5,62	20,52	147,49	7,90	0,10	0,10	0,13	0,08	60,96	88,67	28,29	1,03	601,60	8,55	0,00	0,03	118	2008
Макаронные изделия отварные	200	7,25	6,06	48,35	269,12	0,00	0,09	0,03	0,03	0,10	16,55	54,67	10,01	1,26	84,36	1,02	0,02	0,01	209	2008
Птица отварная	100	25,48	25,71	0,32	334,03	1,20	0,08	0,18	0,10	0,00	25,16	216,60	24,03	2,14	286,45	8,76	0,03	0,17	307	2008
Компот из смеси сухофруктов	200	0,00	0,00	23,30	92,90	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 витаминизированный	50	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,50	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		
Хлеб ржаной-пшеничный обог. микроэлементами	20	1,50	0,85	10,20	48,00	0,00	0,05	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	40,19	38,43	115,74	960,59	9,10	0,37	0,33	0,26	0,18	113,17	400,74	76,03	5,83	1 011,11	18,33	0,05	0,21		
Всего за день:		76,35	64,60	206,22	1 709,84	13,92	0,52	0,75	0,34	0,18	466,06	819,31	147,95	9,90	1 457,01	27,66	0,09	0,25		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества								№ рецептур		Сборник рецептов		
		Белок, г	Жиры, г		Углевод, г	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 "ДРУЖБА" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	5,85	10,05	25,87	218,57	0,76	0,07	0,16	0,05	0,10	154,52	139,31	28,18	0,49	243,42	13,64	0,00	0,01	190	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,14	3,10	16,00	105,25	0,59	0,03	0,12	0,02	0,00	119,76	84,61	20,15	1,33	189,23	9,00	0,00	0,00	378	2011
БАТОН	30	2,40	1,40	15,60	86,30	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	0,00	2008
БАНАН	200	0,00	1,00	27,74	192,00	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	0,00	2008
Итого за прием пищи:	630	11,40	15,56	55,21	602,12	21,35	0,20	0,28	0,17	0,10	285,98	299,42	135,23	3,32	432,65	22,64	0,00	0,01	0,01	
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	6,40	4,50	18,60	141,00	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	99	2008
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ В СОУСЕ СМЕТАННОМ С ЛУКОМ	130	13,19	17,56	13,82	266,44	1,18	0,08	0,09	0,05	0,12	25,50	123,00	17,87	1,76	278,91	6,01	0,00	0,04	266,356	2012
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	4,80	6,13	50,26	274,63	0,00	0,04	0,00	0,04	0,00	14,66	103,98	34,66	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	323	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,31	3,10	26,52	149,02	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	2,29	0,19	15,05	71,05	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	0,00	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,60	0,85	10,20	45,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008
Итого за прием пищи:	850	31,59	32,35	134,45	947,14	1,70	0,24	0,22	0,11	0,12	162,07	357,47	85,26	4,36	487,22	15,01	0,00	0,04	0,04	
Всего за день:		42,99	47,91	219,66	1 549,26	23,05	0,44	0,50	0,28	0,22	458,05	656,89	221,49	7,68	919,87	37,65	0,00	0,05	0,05	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, мг, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг
Завтрак																				
	60	6,80	14,40	14,80	216,00	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	9	2008
ЗАКРЫТЫЙ БУТЕРБРОД С СЫРОМ	185/15	0,20	0,00	15,00	60,00	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	430	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	35	2,80	1,60	18,20	100,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,70	22,60	4,60	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
БАТОН	100	0,60	0,00	7,50	38,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	35,00	17,00	11,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
МАНДАРИН	200	8,11	9,37	39,59	275,68	0,48	0,18	0,12	0,04	0,10	113,18	171,30	47,78	1,43	240,33	10,57	0,00	0,01	184	2008
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	596	16,71	25,37	95,09	690,58	38,48	0,28	0,12	0,04	0,10	154,88	211,10	63,36	1,93	240,33	10,57	0,00	0,01		
Обед																				
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ И МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	1,30	7,90	8,50	139,80	6,00	0,10	0,00	0,20	0,00	25,10	40,30	19,50	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	37	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,17	6,95	13,06	124,72	8,76	0,05	0,06	0,23	0,00	54,57	52,50	25,83	1,27	380,68	6,78	0,00	0,02	82	2011
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	100	16,08	17,82	15,74	287,54	0,40	0,07	0,10	0,00	0,00	22,14	160,23	26,11	2,61	308,66	5,63	0,00	0,04	272	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,26	8,06	46,35	289,12	0,00	0,09	0,03	0,03	0,10	15,55	54,67	9,95	1,26	84,34	1,02	0,02	0,01	209	2008
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,00	0,00	23,23	92,89	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,87	0,00	2,10	0,00	1,42	0,00	0,00	0,00	401	2008
Хлеб витаминизированный	50	2,29	0,19	15,05	71,05	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	20	1,60	0,85	10,20	46,00	0,00	0,05	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:	920	30,70	39,77	132,16	1 031,12	15,16	0,41	0,21	0,46	0,10	137,73	350,30	97,19	7,44	813,80	13,43	0,02	0,07		
Всего за день:		49,41	65,14	227,25	1 721,70	53,64	0,69	0,33	0,50	0,20	292,81	561,40	160,55	9,37	1 054,13	24,00	0,02	0,08		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углепо-ды, 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	4,50	8,70	7,40	131,00	0,00	0,02	0,00	0,08	0,00	135,00	88,00	7,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	3	2008
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	5,10	4,60	0,30	63,00	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	5,06	5,73	21,33	160,57	0,05	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	2,21	1,55	25,81	126,37	0,26	0,03	0,06	0,01	0,00	65,02	61,42	17,95	0,54	110,36	4,50	0,00	0,00	432	2008
БАТОН	25	2,00	1,16	12,99	71,89	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	0,40	0,40	9,80	44,40	0,00	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	19,07	22,14	77,63	597,23	4,91	0,14	0,20	0,22	0,03	376,63	356,58	58,28	4,60	316,14	16,05	0,00	0,00		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	4,50	4,40	20,16	139,09	6,60	0,09	0,07	0,21	0,05	24,61	72,65	25,12	1,26	509,42	5,42	0,00	0,00	100	2008
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	13,48	7,10	9,22	155,00	0,55	0,10	0,09	0,01	0,04	44,30	201,51	46,97	1,60	371,89	113,84	0,01	0,48	234	2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	4,13	22,91	27,82	334,95	13,56	0,16	0,14	0,08	0,23	55,51	111,44	39,35	1,59	995,52	10,95	0,00	0,05	128	2011
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0,00	0,00	0,00	0,00	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	2,26	0,19	15,05	71,05	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	20	1,60	0,85	10,20	46,00	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	26,10	35,45	82,57	746,09	20,71	0,40	0,32	0,30	0,33	143,02	426,20	126,94	6,86	1 917,07	130,21	0,01	0,56		
Всего за день:		46,07	57,59	160,20	1 343,32	25,62	0,54	0,52	0,52	0,35	519,65	784,78	185,22	10,45	2 235,21	146,26	0,01	0,56		

13 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептов		
		Белок, г	Жиры, г		Углевод, г	С, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	D, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			Se, мг	F, мкг
Завтрак																				
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗАЯ	200	8,63	9,65	33,26	254,89	0,48	0,18	0,19	0,04	0,10	110,09	199,97	99,35	3,20	323,14	9,98	0,00	0,01	164	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,10	8,40	7,50	110,00	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
БАТОН	50	3,75	1,45	25,70	131,60	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,50	32,50	6,50	0,50	48,00	0,00	0,00	0,00		2008
БАНАН	100	1,50	0,50	21,00	96,00	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
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	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		2008
Итого за прием пищи:	575	16,18	20,10	102,46	651,98	10,48	0,30	0,26	0,14	0,10	136,59	280,47	153,85	5,50	717,14	9,98	0,00	0,01		
Обед																				
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1,98	6,14	8,95	99,82	12,01	0,05	0,05	0,24	0,08	47,60	45,34	20,53	0,92	312,65	4,70	0,00	0,02	84	2008
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200	16,23	24,05	33,40	415,20	15,42	0,21	0,20	0,03	0,12	29,16	220,37	56,12	3,58	1 307,42	14,72	0,00	0,09	299	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ №354	50	0,80	4,90	3,60	61,00	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
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0,00	0,00	0,00	0,00	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	2,29	0,19	15,05	71,05	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	1,32	0,18	8,49	40,79	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,60	27,20	1,12	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	770	22,72	35,46	69,39	687,66	28,43	0,36	0,29	0,42	0,20	99,38	318,31	97,15	6,10	1 695,51	20,54	0,00	0,11		
Всего за день:		37,90	55,56	171,85	1 339,64	38,91	0,66	0,55	0,56	0,30	235,97	598,78	251,01	11,60	2 403,65	30,52	0,00	0,12		

14 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белок, г	Жиры, г		Углевод, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг			F, мг	
Завтрак																				
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,10	8,40	7,50	110,00	0,00	0,02	0,03	0,07	0,00	4,00	12,00	2,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	1	2008
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,99	4,49	0,27	61,30	0,00	0,02	0,15	0,10	0,89	19,92	69,55	4,35	0,31	56,35	0,05	0,01	0,02	209	2011
КАША МАЛЫННАЯ ЖИДКАЯ	200	5,75	7,33	28,63	203,25	0,51	0,06	0,12	0,04	0,08	111,25	94,65	16,54	0,37	182,97	8,83	0,00	0,01	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,31	3,10	26,52	148,02	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	200	3,00	1,00	42,00	192,00	20,00	0,08	0,10	0,05	0,00	16,00	56,00	84,00	1,20	698,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	665	18,12	24,32	104,92	714,57	21,03	0,22	0,48	0,28	0,97	262,58	320,09	125,92	3,08	1 104,93	0,01	0,03			
Обед																				
РАССОЛЫЧК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,46	7,16	16,75	142,15	6,71	0,08	0,06	0,21	0,00	58,95	74,76	27,18	1,21	498,68	5,30	0,00	0,03	96	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	200	4,71	8,03	20,60	176,38	42,32	0,07	0,09	0,12	0,00	112,51	76,80	38,04	2,34	491,85	7,80	0,00	0,03	131	2008
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛ	100	18,08	17,82	15,74	267,54	0,40	0,07	0,10	0,00	0,00	21,46	160,09	26,07	2,61	308,64	5,63	0,00	0,04	272	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	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	2,29	0,19	15,05	71,05	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	1,32	0,18	8,48	40,79	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		2008
Итого за прием пищи:	820	27,06	33,48	91,62	777,91	49,43	0,31	0,29	0,33	0,00	208,44	392,27	109,69	8,56	1 363,07	19,85	0,00	0,10		
Всего за день:		45,18	57,80	196,54	1 492,48	70,46	0,53	0,77	0,61	0,97	471,02	682,36	235,91	11,64	2 468,00	46,73	0,01	0,13		

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	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Ма, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	200	5,95	7,60	40,76	256,03	0,53	0,05	0,13	0,04	0,09	113,16	135,42	32,44	0,52	164,42	9,60	0,01	0,02	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,31	3,10	26,52	148,02	0,52	0,04	0,11	0,02	0,00	111,41	87,89	19,03	0,40	160,61	9,00	0,00	0,00	2011	
БАТОН	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,50	32,60	6,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00	2008	
ЙОГУРТ	150	4,20	3,75	6,77	84,77	1,05	0,05	0,26	0,04	0,00	180,00	142,60	21,00	0,00	219,00	0,00	0,00	0,03	2008	
Итого за прием пищи:	600	17,21	15,90	99,75	619,82	2,10	0,20	0,52	0,10	0,08	414,09	399,31	76,97	1,42	620,53	18,60	0,01	0,05		
Обед																				
СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ	250	3,56	5,82	20,52	147,49	7,90	0,10	0,10	0,13	0,08	60,96	66,67	28,29	1,03	601,60	8,56	0,00	0,03	2008	
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	100	15,00	15,40	12,60	250,00	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	12,00	160,00	24,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,26	6,06	48,35	269,12	0,00	0,09	0,03	0,03	0,10	15,55	54,67	9,95	1,26	84,34	1,02	0,02	0,01	2008	
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	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	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	36,70	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	800	28,11	27,27	113,68	815,07	7,90	0,32	0,15	0,16	0,18	103,87	316,54	73,94	4,89	725,84	9,57	0,02	0,04		
Всего за день:		45,32	43,17	213,63	1 434,89	10,00	0,52	0,67	0,26	0,26	517,96	714,85	152,91	6,31	1 355,37	28,37	0,03	0,09		

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	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	679,48	831,60	2 764,45	21 419,53	437,88	7,61	8,69	8,03	8,91	5 767,99	9 805,38	2 736,27	139,34	24 390,03	712,78	-0,27	2,78
Среднее значение за период	42,47	51,98	172,78	1 338,72	27,37	0,48	0,54	0,50	0,56	360,50	612,84	171,02	8,71	1 524,38	44,55	0,02	0,17
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,7	34,9	52,4														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
12-18 лет	587	806

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 133397933100110045794213742499444592196809849341

Владелец Разуева Ольга Александровна

Действителен с 26.08.2025 по 26.08.2026