



Утверждаю

 Директор
 Е.Е. Бочкарева

МЕНЮ

организованного горячего питания учащихся структурного подразделения "школа-интернат, реализующая АООП" 7-11 лет. с 20.04.2025 г.

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 250	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА 180	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 200	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 150	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 250	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 250	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 150	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 200	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 120	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 200
КАКАО С МОЛОКОМ 200	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) 50	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 200	ЧАЙ С МОЛОКОМ 200	КАКАО С МОЛОКОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) 50	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВИРОВАННЫЙ 30	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 200
ЯЙЦО ОТВАРНОЕ 42	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 200/7	ХЛЕБ С МАСЛОМ 40/10	ХЛЕБ С МАСЛОМ 40/10	ХЛЕБ С МАСЛОМ 40/10	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 20	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 200/5	ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 40	ЧАЙ С МОЛОКОМ 200	ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 40
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 50	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 15	АПЕЛЬСИН 190	ЯБЛОКИ 170	БАНАН 180	ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 60	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 25	БАНАН 180	ХЛЕБ С МАСЛОМ 40/10	ЯБЛОКИ 170
	ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 50					ХЛЕБ С МАСЛОМ 60/10		АПЕЛЬСИН 200	
Обед									
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ 60	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ И СО СМЕТАНОЙ 200/10	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С КУКУРУЗОЙ, ЛУКОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ 60	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ 60	ЩИ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ ТУШЕНОЙ И СО СМЕТАНОЙ 200/10/10	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ 200	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ 60	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ (до 01.03) 60	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ 200/10	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ 80
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ 200	КАША ПШЕНИЧНАЯ 150	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С СМЕТАНОЙ 200/10	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ СО СМЕТАНОЙ 200/10	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ 150	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 150	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ СО СМЕТАНОЙ 200/10	САЛАТ ИЗ ПРИПУЩЕННОЙ МОРКОВИ И ЯБЛОК (с 01.03) 60	КАША ПШЕНИЧНАЯ 150	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ ТУШЕНОЙ 200/10
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 180	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 60	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ 150	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВИРОВАННЫЙ 40	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 60	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 180	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 250	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ 40	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 200
ШНИЦЕЛЬ ИЗ ГОВЯДИНЫ 90	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 100	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ (ПАРОВЫЕ) 120	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ 90	ПЕЧЕНЬ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ 100	БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ 90	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ 120	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ 150	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 100	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА 200
СОК ВИНОГРАДНЫЙ 200	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ "ВИТОШКА" 200	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 200	СОК АБРИКОСОВЫЙ 200	КИСЕЛЬ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 200	СОК ВИНОГРАДНЫЙ 200	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ 90	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40
ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 60	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 60	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 70	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ "ВИТОШКА" 200	ХЛЕБ РЖАНОЙ 60	ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 30
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 20	ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 60	ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 60	ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 30	ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 20	ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 20	ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 40	
							ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 40		
Полдник									
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 200	СОК АБРИКОСОВЫЙ 200	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 200	СОК ВИНОГРАДНЫЙ 200		СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 200	СОК АБРИКОСОВЫЙ 200	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 200	

ПИРОЖОК ЛАКОМКА 70	БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С ПОМИДОРОМ И СЫРОМ 50	КЕКС СТОЛИЧНЫЙ 60	СУФЛЕ ИЗ МОРКОВИ С ТВОРОГОМ, ИЗЮМОМ И СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 120/20		ОМЛЕТ С КАРТОФЕЛЕМ 60	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ 50	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ 80/25	ЗРАЗЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ, ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 150/20	
ЯБЛОКИ 170	БАНАН 200	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ 42			АПЕЛЬСИН 180	ЯБЛОКИ 170			
Ужин									
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ 200	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ 200	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ 180	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ 60		ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ 200	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ 80	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ 150	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 180	
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ 40	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ 60	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 40	КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ С ЛУКОМ 160		ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ 50	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 200	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 50	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ 60	
ЧАЙ С САХАРОМ 200	ЧАЙ С МОЛОКОМ 200	ЗРАЗЫ МЯСНЫЕ 90	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ БРОЙЛЕРОВ- ЦЫПЛЯТ 90		ЧАЙ С МОЛОКОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	МЯСО КУР ОТВАРНОЕ В СОУСЕ 100	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ (ПАРОВЫЕ) 90	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	КИСЕЛЬ ВИТАМИНИЗИРОВАНН ЫЙ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200		ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 200/5	ЧАЙ С САХАРОМ 200	
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАНН ЫЙ 20	ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАНН ЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20		ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАНН ЫЙ 30	ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАНН ЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	
		ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАНН ЫЙ 20	ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАНН ЫЙ 20				ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАНН ЫЙ 20	ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАНН ЫЙ 20	
Ужин 2									
КЕФИР с.м.д.ж. 2,5 % 150	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ с.м.д.ж. 2,5 % 150	СНЕЖОК м.д.ж.2,5 % 150	КЕФИР с.м.д.ж. 2,5 % 150		СНЕЖОК м.д.ж.2,5 % 150	КЕФИР с.м.д.ж. 2,5 % 150	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ с.м.д.ж. 2,5 % 150	СНЕЖОК м.д.ж.2,5 % 150	
ПЕЧЕНЬЕ 50	БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ 50	ОЛАДЬИ С ЯБЛОКАМИ 50	БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ 50		ПЕЧЕНЬЕ 50	ПИРОЖОК С КУРАГОЙ 50	СУХАРИ ВАНИЛЬНЫЕ 50	БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ 50	

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА
организованного горячего питания учащихся структурного подразделения

Наименование продукта	Норма на 1 чел., г	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Факт. за 10 дн., г	Факт. за день, г	Выполнение, г	Выполнение, %	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Хлеб ржаной	80	70	130	70	60	60	60	90	80	80	40	740	74	-6	93	5,8	0,9	35,9	156,9
Хлеб витаминизированный	150	115,2	173,7	159,6	178,6	60	135,2	120	175,2	178,5	70	1366	136,6	-13,4	91	10,8	1,6	71,0	463,7
Мука пшеничная	15	31,1	2	40,4	2	3,9		55	10		3,8	148,2	14,8	-0,2	99	1,9	0,1	10,0	48,0
Крупы, бобовые	45	38,5	92,4	43,8	8	52,5	38	10	64,5	37,2	65,3	450,2	45		100	4,7	0,8	28,7	139,3
Макаронные изделия	15	64		33,6		19			10			126,6	12,7	-2,3	84	1,2	0,1	8,7	40,5
Картофель	187	241,7	16	185,9	190,4	22,2	264,3	329	125	328,1	40	1742,6	174,3	-12,7	93	3,4	0,7	27,6	130,1
Овощи свежие, зелень	280	137,7	258,8	151,2	428,8	96,2	330,7	258,1	215,8	296,7	171	2345	234,5	-45,5	84	3,1	0,7	14,6	73,7
Фрукты (плоды) свежие	185	170	207	195	170	180	180	181,9	194	200	170	1847,9	184,8	-0,2	100	1,6	0,7	23,3	111,8
Фрукты (плоды) сухие	15		20	20	45			20			25	130	13	-2	87	0,4	0,1	6,9	27,2
Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. инстантные	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200		1800	180	-20	90			21,9	87,3
смесь сух с вит. "Витошка"	4		20					20				40	4		100			3,9	15,6
Мясо 1 категории	70	141,7	70	48,6	66,3	14,8	141,4		66,3	70	81,5	700,6	70,1	0,1	100	12,5	10,9		147,9
Цыплята (цыплята-бройлеры потрош. 1 кат.)	35		107,7		63			110,4	69			350,1	35		100	5,4	4,8		64,5
Рыба филе	58	70		93,6			70	148,8		72		454,4	45,4	-12,6	78	7,0	3,4		60,0
Молоко массовая доля 2,5%	300	455,6	142,5	414,2	123,6	308	181,5	363,6	143,6	311,7	146	2590,3	259	-41	86	7,8	7,8	14,9	145,2
Кисломолочные продукты	150	150	150	150	150		150	150	150	150		1200	120	-30	80	3,6	3,0	12,5	92,6
Творог	50	22	135		34			158	76			425	43	-7	85	6,6	3,7	1,2	64,8
Сыр	10		24,6	18			20	25			12	99,6	10		100	2,5	2,6		34,0
Сметана	10		15,4	10	12,6	10		16		10	19,2	93,2	9,3	-0,7	93	0,3	1,4	0,4	14,5
Масло сливочное	30	30	20,3	48,5	32,1	24,2	18	27	12	45	15,8	272,9	27,3	-2,7	91	0,2	19,3	0,4	176,0
Масло растительное	15	18,6	9,8	21,1	29,3	3,7	7	12,5	16,8	8,7	13,5	141	14,1	-0,9	94		13,7		123,4
Яйцо, шт	1	1,4	0,21	1,54	3,2		0,8	0,28	0,1	2,3		9,83	0,983	-0,017	98	5,3	4,9	0,4	66,1
Сахар	30	30	44	17	41	12	24,3	43,2	25,8	30,1	23,5	290,9	29,1	-0,9	97			27,3	108,3
Кондитерские изделия	10	50					50					100	10		100	0,8	1,0	7,4	41,7
Чай	1	1	1,3		1		1	1,6	1,3	1,5		8,7	0,87	-0,13	87	0,2		0,1	1,3
Какао	1	4				4						8	0,8	-0,2	80	0,2	0,1	0,1	2,3
Кофейный напиток	2			8							8	16	1,6	-0,4	80	0,2		0,8	3,9
Дрожжи хлебопекарные	0,2			0,6				1,3				1,9	0,2		95				0,2
Крахмал	3			11			11					22	2,2	-0,8	73			4,6	18,4
Соль	3	3	2,2	3,6	3,3	2,5	2,5	3,2	2,8	2,6	2,1	27,8	2,8	-0,2	93				

Специи	2	0,1		1	2	1	1,1	0,1	1		1	7,3	0,7	-1,3	37				
Субпродукты	30					138						138	13,8	-16,2	46	2,3	0,4		13,1
																87,8	82,7	322,6	2 472,3

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250	8,03	11,85	29,58	249,26	0,16	0,69	0,06	1,41	0,12	0,18	160,08	60,45	210,53	1,54	321,45	14,19	0,02	0,00	302	2004
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,85	3,49	14,93	101,32	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,12	111,25	27,49	95,58	0,87	206,99	9,00	0,00	0,00	693	2004
ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	42	5,33	4,92	0,41	67,19	0,02	0,00	0,08	0,84	0,93	0,13	19,75	4,06	64,88	0,85	59,14	8,45	0,00	0,00	1/6	2015
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	50	3,95	0,40	26,01	172,50	0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	542	21,16	20,66	70,93	590,27	0,29	1,21	0,16	3,23	1,05	0,46	302,58	108,50	412,99	4,26	652,08	31,64	0,02	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	20																				
Обед																					
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	0,67	2,96	4,65	47,27	0,01	1,84	0,00	1,32	0,00	0,02	15,35	9,13	17,89	0,59	132,77	3,23	0,01	0,00	31/1	2015
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	200	13,68	19,77	11,67	279,62	0,07	5,73	0,16	1,82	0,00	0,16	20,89	19,04	42,88	0,75	403,47	3,92	0,02	0,00	ттк №1	2021
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,25	3,43	44,14	230,55	0,08	0,00	0,02	1,43	0,06	0,03	13,01	9,32	51,06	1,17	79,37	0,96	0,01	0,02	332	2004
ШНИЦЕЛЬ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	14,30	15,83	13,11	266,36	0,08	0,36	0,00	2,82	0,00	0,10	29,30	27,28	154,71	2,48	299,47	6,16	0,03	0,00	451	2004
СОК ВИНОГРАДНЫЙ	200	0,00	0,00	24,25	97,00	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		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,56	0,24	9,70	42,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,00	0,20	15,40	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	20	1,58	0,16	10,40	69,00	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	770	38,04	42,39	117,92	1 032,20	0,27	7,93	0,18	7,78	0,06	0,32	91,15	71,57	298,74	5,39	943,88	14,27	0,07	0,02		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	35																				
Полдник																					
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,14	6,14	10,23	108,48	0,05	1,10	0,04	0,00	0,00	0,22	215,22	23,63	151,92	0,17	308,06	18,99	0,00	0,00	697	2004
ПИРОЖОК ЛАКОМКА	70	9,06	16,28	27,58	292,12	0,06	0,04	0,12	0,68	0,61	0,10	43,14	9,69	84,45	0,64	82,85	3,00	0,01	0,01	21/12	2015
ЯБЛОКИ	170	0,68	0,68	16,66	79,90	0,05	17,00	0,01	1,07	0,00	0,03	27,20	13,60	18,70	3,74	472,60	3,40	0,02	0,00		
Итого за прием пищи:	440	15,88	23,10	54,47	480,50	0,16	18,14	0,17	1,75	0,61	0,35	285,56	46,92	255,07	4,55	863,51	25,39	0,03	0,01		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	16																				
Ужин																					
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200	17,57	19,23	28,60	357,32	0,19	14,40	0,02	3,48	0,09	0,19	27,11	51,15	215,80	3,37	1 264,36	15,29	0,09	0,00	39/8	2015
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	40	0,00	0,00	1,20	4,80	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	5/1	2015
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,19	0,05	9,75	40,17	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	12,74	5,76	7,42	0,74	25,70	0,00	0,00	0,00	685	2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,60	24,25	106,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,00	0,50	38,50	0,00	7,50	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	20	1,58	0,16	10,40	69,00	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	510	23,24	20,04	74,20	577,29	0,22	14,44	0,02	3,87	0,09	0,21	64,45	64,01	278,52	4,51	1 323,36	15,29	0,09	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	19																				
Ужин 2																					
КЕФИР с.м.д.ж. 2,5 %	150	4,50	3,75	6,00	81,00	0,06	1,05	0,04	0,11	0,00	0,26	180,00	21,00	142,50	0,15	219,00	13,50	0,03	0,00		
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,75	4,90	37,20	208,50	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	0,03	14,50	10,00	45,00	1,05	55,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	200	8,25	8,65	43,20	289,50	0,10	1,05	0,05	0,11	0,00	0,29	194,50	31,00	187,50	1,20	274,00	13,50	0,03	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	10																				
Всего за день:		106,57	114,84	360,72	2 969,76	1,04	42,77	0,58	16,74	1,81	1,63	938,24	322,00	1 432,82	19,91	4 056,83	100,09	0,24	0,03		

2 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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	180	24,71	15,54	28,96	351,74	0,08	0,47	0,09	0,69	0,61	0,35	248,86	38,98	309,33	1,27	399,33	5,51	0,00	0,00	362	2004
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	1,37	2,53	8,03	57,95	0,01	0,20	0,02	0,04	0,03	0,04	40,68	4,69	29,12	0,06	57,72	3,41	0,00	0,00	2/11	2015
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,22	0,05	9,94	42,18	0,00	1,15	0,00	0,00	0,00	0,01	14,36	5,73	7,32	0,65	32,15	0,00	0,00	0,00	15/10	2015
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,78	3,93	0,00	50,93	0,00	0,17	0,02	0,05	0,00	0,04	124,95	6,00	69,60	0,09	14,25	0,00	0,01	0,00	5/13	2015
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	50	3,95	0,40	26,01	172,50	0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	502	34,03	22,45	72,94	675,30	0,17	1,99	0,13	1,76	0,64	0,47	440,35	71,90	457,37	3,07	567,95	8,92	0,01	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	23																				
Обед																					
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ И СО СМЕТАНОЙ	200/10	1,66	7,21	12,44	119,63	0,04	5,98	0,26	0,34	0,12	0,05	42,68	18,72	40,95	0,91	260,19	5,18	0,02	0,00	110	2004
КАША ПШЕНИЧНАЯ	150	3,66	3,99	23,59	145,06	0,08	0,00	0,02	0,11	0,08	0,04	14,23	20,11	88,21	1,49	86,32	0,00	0,00	0,03	302	2004
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,48	0,06	1,68	9,00	0,02	6,00	0,01	0,06	0,00	0,02	13,80	8,40	25,20	0,60	84,60	1,80	0,01	0,00	4/1	2015
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	100	14,60	19,24	10,72	284,31	0,08	1,35	0,03	2,84	0,06	0,12	38,04	22,53	146,62	2,07	328,90	7,69	0,04	0,00	23/8	2015
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ "ВИТОШКА"	200	0,00	0,00	19,40	78,00	0,30	20,00	120,00	2,34	1,68	0,34	9,00	2,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	ТТК№24	2022
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4,68	0,72	29,10	127,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	24,00	0,60	46,20	0,00	9,00	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	60	4,74	0,48	31,21	207,00	0,10	0,00	0,00	1,18	0,00	0,03	13,80	19,80	50,40	1,20	77,40	0,00	0,00	0,00	-	
Итого за прием пищи:	840	29,82	31,70	128,14	970,20	0,62	33,33	120,32	6,87	1,94	0,60	155,55	92,16	397,58	6,27	847,01	14,67	0,07	0,03		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	33																				
Полдник																					
СОК АБРИКОСОВЫЙ	200	0,00	0,00	24,25	97,00	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	ТТК №2	2021
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С ПОМИДОРОМ И СЫРОМ	50	4,93	2,97	14,97	99,58	0,01	2,77	0,05	0,07	0,00	0,04	107,48	7,10	81,38	0,17	42,62	0,20	0,00	0,00		
БАНАН	200	3,00	1,00	42,00	192,00	0,08	20,00	0,05	0,00	0,00	0,10	16,00	84,00	56,00	1,20	696,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	450	7,93	3,97	81,22	388,58	0,09	22,77	0,10	0,07	0,00	0,14	123,48	91,10	137,38	1,37	738,62	0,20	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	13																				
Ужин																					
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	20,13	19,77	34,26	396,23	0,12	1,49	0,24	2,72	0,00	0,14	30,22	43,30	212,12	1,76	340,87	5,81	0,12	0,00	311	2008
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	60	0,53	0,12	1,61	10,80	0,04	15,00	0,10	0,23	0,00	0,02	8,40	12,00	15,60	0,60	174,00	1,20	0,00	0,00	6/1	2015
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,56	1,49	12,14	65,15	0,01	0,28	0,01	0,00	0,00	0,07	59,49	8,93	39,71	0,41	86,15	4,50	0,00	0,00	16/10	2015
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,12	0,48	19,40	84,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	16,00	0,40	30,80	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	20	1,58	0,16	10,40	69,00	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	520	26,92	22,02	77,81	625,98	0,20	16,77	0,35	3,34	0,00	0,24	118,71	71,23	315,03	3,17	632,82	11,51	0,12	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	21																				
Ужин 2																					
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ с.м.д.ж. 2,5 %	150	4,50	3,75	28,50	165,75	0,36	1,05	0,04	0,00	0,00	0,30	162,00	24,00	142,50	0,15	193,50	0,00	0,00	0,00		
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	50	2,34	0,23	21,53	124,84	0,04	0,02	0,00	0,59	0,00	0,02	7,47	9,54	23,49	0,63	51,60	0,00	0,00	0,00	2	2012
Итого за прием пищи:	200	6,84	3,98	50,03	290,59	0,40	1,07	0,04	0,59	0,00	0,32	169,47	33,54	165,99	0,78	245,10	0,00	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	10																				
Всего за день:		105,54	84,12	410,14	2 950,65	1,48	75,93	120,94	12,63	2,58	1,77	1 007,56	359,93	1 473,35	14,66	3 031,50	35,30	0,20	0,03		

3 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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	7,03	5,92	31,90	206,46	0,15	0,42	0,03	2,75	0,06	0,15	94,93	81,89	165,90	2,61	269,84	8,52	0,01	0,00	2/4	2015
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2,26	1,54	15,97	83,81	0,01	0,26	0,01	0,00	0,00	0,06	58,15	7,15	36,00	0,04	73,82	4,50	0,00	0,00	692	2004
ХЛЕБ С МАСЛОМ	40/10	3,26	7,35	20,94	202,21	0,06	0,00	0,04	1,00	0,15	0,03	10,22	13,20	35,12	0,82	53,10	0,00	0,00	0,00	1	2004
АПЕЛЬСИН	190	1,71	0,38	15,39	81,70	0,08	114,00	0,02	0,42	0,00	0,06	64,60	24,70	43,70	0,57	374,30	3,80	0,04	0,00		
Итого за прием пищи:	640	14,26	15,19	84,20	574,18	0,30	114,68	0,10	4,17	0,21	0,30	227,90	126,94	280,72	4,04	771,06	16,82	0,05	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	20																				
Обед																					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С КУКУРУЗОЙ, ЛУКОМ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	1,04	4,91	3,66	62,06	0,02	7,79	0,00	2,25	0,00	0,02	20,61	8,16	18,92	0,46	91,25	1,34	0,00	0,00	10/1	2015
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С СМЕТАНОЙ	200/10	1,96	4,41	13,99	100,05	0,05	4,94	0,18	0,34	0,06	0,05	26,70	18,50	52,75	0,75	368,29	4,29	0,02	0,00	132	2004
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,49	4,97	21,94	144,83	0,12	10,43	0,04	0,24	0,08	0,13	47,37	30,34	91,78	1,19	777,16	9,38	0,04	0,00	520	2004
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ (ПАРОВЫЕ)	120	16,60	7,54	12,16	205,75	0,10	0,79	0,05	1,93	0,16	0,12	65,02	50,84	221,45	1,13	463,18	143,49	0,00	0,00	389	2004
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,00	0,00	24,25	97,00	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		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,60	24,25	106,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,00	0,50	38,50	0,00	7,50	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	60	4,74	0,48	31,21	207,00	0,10	0,00	0,00	1,18	0,00	0,03	13,80	19,80	50,40	1,20	77,40	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	850	31,73	22,91	131,46	922,69	0,39	23,95	0,27	5,94	0,30	0,35	193,50	128,14	473,80	4,73	1 784,78	158,50	0,06	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	33																				
Полдник																					
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,14	6,14	10,23	108,48	0,05	1,10	0,04	0,00	0,00	0,22	215,22	23,63	151,92	0,17	308,06	18,99	0,00	0,00	697	2004
КЕКС СТОЛИЧНЫЙ	60	4,03	11,46	24,95	218,16	0,05	0,00	0,08	0,53	0,45	0,08	23,35	10,82	54,37	0,91	200,11	2,44	0,00	0,01	793	2004
ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	42	5,33	4,92	0,41	67,19	0,02	0,00	0,08	0,84	0,93	0,13	19,75	4,06	64,88	0,85	59,14	8,45	0,00	0,00	1/6	2015
Итого за прием пищи:	302	15,50	22,52	35,59	393,83	0,12	1,10	0,20	1,37	1,38	0,43	258,32	38,51	271,17	1,93	567,31	29,88	0,00	0,01		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	14																				
Ужин																					
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	180	7,85	8,20	23,20	197,56	0,06	0,20	0,05	0,87	0,07	0,06	159,32	12,59	110,73	0,72	59,30	0,50	0,02	0,01	206	2012
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,32	0,04	1,12	6,00	0,01	4,00	0,00	0,04	0,00	0,02	9,20	5,60	16,80	0,40	56,40	1,20	0,01	0,00	4/1	2015
ЗРАЗЫ МЯСНЫЕ	90	11,67	19,59	12,29	279,63	0,09	1,45	0,01	5,30	0,13	0,11	39,86	25,18	143,45	2,24	287,95	7,17	0,03	0,00	21/8	2015
КИСЕЛЬ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0,00	0,00	22,80	92,15	0,23	8,04	100,00	2,35	1,68	0,29	11,53	1,94	4,50	0,00	0,57	0,00	0,00	0,00	648	2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,56	0,24	9,70	42,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,00	0,20	15,40	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	20	1,58	0,16	10,40	69,00	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	550	22,98	28,23	79,51	686,74	0,42	13,69	100,06	8,95	1,88	0,49	232,51	52,11	307,68	3,76	433,02	8,87	0,06	0,01		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	24																				
Ужин 2																					
СНЕЖОК м.д.ж.2,5 %	150	4,50	3,75	16,50	117,00	0,05	1,05	0,04	0,00	0,00	0,26	180,00	21,00	142,50	0,00	219,00	0,00	0,03	0,00		
ОЛАДЬИ С ЯБЛОКАМИ	50	3,32	5,04	17,55	128,06	0,03	0,20	0,01	1,18	0,08	0,02	7,99	4,53	24,05	0,38	49,23	0,73	0,01	0,01	446	2008
Итого за прием пищи:	200	7,82	8,79	34,05	245,06	0,08	1,25	0,05	1,18	0,08	0,28	187,99	25,53	166,55	0,38	268,23	0,73	0,04	0,01		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	9																				
Всего за день:		92,29	97,64	364,81	2 822,50	1,31	154,67	100,68	21,61	3,85	1,85	1 100,22	371,23	1 499,92	14,84	3 824,40	214,80	0,21	0,03		

4 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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15,80	19,39	3,21	248,20	0,06	0,21	0,26	2,46	2,64	0,41	98,10	15,76	208,02	2,35	222,38	26,75	0,00	0,00	340	2004
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,56	1,49	12,14	65,15	0,01	0,28	0,01	0,00	0,00	0,07	59,49	8,93	39,71	0,41	86,15	4,50	0,00	0,00	16/10	2015
ХЛЕБ С МАСЛОМ	40/10	3,26	7,57	20,94	204,20	0,06	0,00	0,07	1,00	0,15	0,03	10,40	13,20	35,50	0,82	53,10	0,00	0,00	0,00	1	2004
ЯБЛОКИ	170	0,68	0,68	16,66	79,90	0,05	17,00	0,01	1,07	0,00	0,03	27,20	13,60	18,70	3,74	472,60	3,40	0,02	0,00		
Итого за прием пищи:	570	21,30	29,13	52,95	697,45	0,18	17,49	0,35	4,53	2,79	0,54	195,19	51,49	301,93	7,32	834,23	34,65	0,02	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	23																				
Обед																					
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	1,07	4,73	6,49	71,80	0,01	2,94	0,00	2,12	0,00	0,03	24,48	14,55	28,53	0,93	211,68	5,15	0,01	0,00	28/1	2015
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ СО СМЕТАНОЙ	200/10	2,07	6,51	12,85	110,77	0,04	6,41	0,17	2,50	0,00	0,04	36,57	16,53	53,69	0,71	213,23	3,26	0,01	0,00	33/2	2015
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	2,45	4,18	15,04	106,45	0,10	10,78	0,90	2,05	0,00	0,07	45,61	32,39	65,04	1,28	453,13	6,04	0,05	0,00	27/3	2015
КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	14,24	16,16	13,11	269,21	0,08	0,36	0,00	2,99	0,00	0,10	28,61	27,19	154,12	2,46	298,48	6,13	0,03	0,00	45/1	2004
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1,16	0,13	24,40	88,66	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,28	1,80	0,00	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	63/9	2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,12	0,48	19,40	84,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	16,00	0,40	30,80	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	30	2,37	0,24	15,60	103,50	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	780	26,48	32,43	106,89	835,19	0,28	20,49	1,07	10,25	0,00	0,26	166,45	102,76	357,38	5,98	1 222,12	20,58	0,10	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	31																				
Полдник																					
СОК ВИНОГРАДНЫЙ	200	0,00	0,00	24,25	97,00	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		
СУФЛЕ ИЗ МОРКОВИ С ТВОРОГОМ, ИЗИОМ И СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	120/20	10,85	14,23	31,41	296,93	0,09	1,84	1,77	1,92	0,66	0,26	164,73	50,06	192,75	1,85	474,43	9,82	0,06	0,00	тк№3	2023
Итого за прием пищи:	340	10,85	14,23	55,66	393,93	0,09	1,84	1,77	1,92	0,66	0,26	164,73	50,06	192,75	1,85	474,43	9,82	0,06	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	15																				
Ужин																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,46	3,06	1,60	35,52	0,02	5,70	0,01	1,32	0,00	0,02	14,10	8,04	24,21	0,58	80,40	1,71	0,01	0,00	22/1	2015
КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕНЫЙ С ЛУКОМ	160	3,17	6,23	25,53	167,21	0,14	12,45	0,04	0,44	0,12	0,09	33,24	34,01	101,10	1,74	808,38	8,13	0,06	0,00	7/3	2015
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	90	11,58	14,05	11,71	233,13	0,08	0,86	0,02	2,76	0,00	0,08	19,71	23,51	125,56	1,67	212,81	2,79	0,06	0,00	49/9	2004
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,10	0,03	9,71	39,44	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	10,51	3,78	3,71	0,37	13,30	0,00	0,00	0,00	68/5	2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,56	0,24	9,70	42,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,00	0,20	15,40	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	20	1,58	0,16	10,40	69,00	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	550	18,45	23,77	68,65	586,70	0,27	19,03	0,07	4,91	0,12	0,21	90,16	76,14	286,78	4,76	1 143,69	12,63	0,13	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	22																				
Ужин 2																					
КЕФИР с.м.д.ж. 2,5 %	150	4,50	3,75	6,00	81,00	0,06	1,05	0,04	0,11	0,00	0,26	180,00	21,00	142,50	0,15	219,00	13,50	0,03	0,00		
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	50	3,11	0,31	26,58	158,30	0,05	0,02	0,00	0,78	0,00	0,02	9,54	12,51	31,05	0,81	64,50	0,00	0,00	0,00	2	2012
Итого за прием пищи:	200	7,61	4,06	32,58	239,30	0,11	1,07	0,04	0,89	0,00	0,28	189,54	33,51	173,55	0,96	283,50	13,50	0,03	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	9																				
Всего за день:		84,69	103,62	316,73	2 652,57	0,93	59,92	3,30	22,50	3,57	1,55	806,07	313,96	1 312,39	20,87	3 957,97	91,18	0,34	0,00		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	5,50	5,23	21,12	145,66	0,05	0,65	0,03	0,44	0,03	0,14	138,56	17,89	105,86	0,47	206,64	11,54	0,00	0,00	160	2004
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,85	3,49	14,93	101,32	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,12	111,25	27,49	95,58	0,87	206,99	9,00	0,00	0,00	693	2004
ХЛЕБ С МАСЛОМ	40/10	3,26	7,57	20,94	204,20	0,06	0,00	0,07	1,00	0,15	0,03	10,40	13,20	35,50	0,82	53,10	0,00	0,00	0,00	1	2004
БАНАН	180	2,70	0,90	37,80	172,80	0,07	18,00	0,05	0,00	0,00	0,09	14,40	75,60	50,40	1,08	626,40	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	680	15,31	17,19	94,79	623,98	0,21	19,17	0,17	1,44	0,18	0,38	274,61	134,18	287,34	3,24	1 093,13	20,54	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	42																				
Обед																					
ЩИ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ ТУШЕНОЙ И СО СМЕТАНОЙ	200/10/10	3,72	7,64	7,57	111,87	0,04	8,94	0,20	1,66	0,00	0,06	41,50	18,50	56,86	1,01	280,12	3,82	0,02	0,00	124	2004
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	3,62	3,83	36,23	195,58	0,03	0,00	0,02	0,35	0,08	0,03	9,74	24,68	71,85	0,50	53,61	0,74	0,00	0,00	512	2004
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	40	1,20	0,00	2,40	14,00	0,04	4,00	0,00	0,48	0,00	0,02	8,00	8,40	24,80	0,28	39,60	0,00	0,00	0,00	56/3	2015
ПЕЧЕНЬ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	100	25,74	11,68	6,74	232,06	0,30	18,65	8,67	1,93	0,11	2,19	98,58	29,85	410,94	7,87	509,34	16,22	0,26	0,05	10/8	2015
СОК АБРИКОСОВЫЙ	200	0,00	0,00	24,25	97,00	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		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4,68	0,72	29,10	127,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	24,00	0,60	46,20	0,00	9,00	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	20	1,58	0,16	10,40	69,00	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	790	40,54	24,03	116,69	846,71	0,44	31,59	8,89	4,81	0,19	2,31	186,42	88,63	627,45	10,06	917,47	20,78	0,28	0,05		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	58																				
Всего за день:		55,85	41,22	211,48	1 470,69	0,65	50,76	9,06	6,25	0,37	2,69	461,03	222,81	914,79	13,30	2 010,60	41,32	0,28	0,05		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250	7,38	6,80	33,49	218,80	0,07	0,52	0,04	1,08	0,08	0,14	116,68	18,65	102,24	0,45	196,71	9,00	0,01	0,00	0,00	5/4	2015
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,10	0,03	9,71	39,44	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	10,51	3,78	3,71	0,37	13,30	0,00	0,00	0,00	0,00	685	2004
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	5,04	5,24	0,00	67,90	0,01	0,22	0,03	0,06	0,00	0,06	166,60	8,00	92,80	0,11	19,00	0,00	0,01	0,00	0,00	5/13	2015
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	60	4,74	0,48	31,21	207,00	0,10	0,00	0,00	1,18	0,00	0,03	13,80	19,80	50,40	1,20	77,40	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	530	17,26	12,55	74,41	533,14	0,18	0,76	0,07	2,32	0,08	0,24	307,59	50,23	249,15	2,13	306,41	9,00	0,02	0,00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	21																					
Обед																						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	200	13,68	18,80	11,67	270,90	0,07	5,73	0,16	1,40	0,00	0,16	20,89	19,04	42,87	0,75	403,47	3,92	0,02	0,00	гтк №1	2021	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,19	1,79	11,09	69,77	0,04	31,61	0,12	0,19	0,03	0,06	80,20	27,50	54,59	1,68	342,04	5,64	0,02	0,00	534	2004	
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,48	0,06	1,68	9,00	0,02	6,00	0,01	0,06	0,00	0,02	13,80	8,40	25,20	0,60	84,60	1,80	0,01	0,00	4/1	2015	
БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	14,48	13,50	13,55	247,47	0,08	0,41	0,01	1,73	0,00	0,11	38,45	28,22	160,52	2,48	311,23	6,94	0,03	0,00	451	2004	
КИСЕЛЬ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0,00	0,00	22,80	92,15	0,23	8,04	100,00	2,35	1,68	0,29	11,53	1,94	4,50	0,00	0,57	0,00	0,00	0,00	648	2004	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,12	0,48	19,40	84,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	16,00	0,40	30,80	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00			
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	20	1,58	0,16	10,40	69,00	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	760	36,53	34,79	90,59	843,09	0,47	51,79	100,30	6,12	1,71	0,65	185,47	92,10	335,28	5,91	1 173,71	18,30	0,08	0,00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	33																					
Полдник																						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,00	0,00	24,25	97,00	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			
ОМЛЕТ С КАРТОФЕЛЕМ	60	4,52	8,53	4,44	112,02	0,03	1,86	0,09	0,76	0,75	0,12	26,63	8,63	65,38	0,83	185,23	7,93	0,01	0,00	218	2012	
АПЕЛЬСИН	180	1,62	0,36	14,58	77,40	0,07	108,00	0,02	0,40	0,00	0,05	61,20	23,40	41,40	0,54	354,60	3,60	0,04	0,00			
Итого за прием пищи:	440	6,14	8,89	43,27	286,42	0,10	109,86	0,11	1,16	0,75	0,17	87,83	32,03	106,78	1,37	539,83	11,53	0,05	0,00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	11																					
Ужин																						
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200	17,63	17,20	28,66	339,59	0,19	14,40	0,04	1,47	0,15	0,19	27,52	51,15	216,45	3,38	1 265,22	15,29	0,09	0,00	39/8	2015	
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	50	0,44	0,10	1,35	9,00	0,03	12,50	0,08	0,20	0,00	0,02	7,00	10,00	13,00	0,50	145,00	1,00	0,00	0,00	6/1	2015	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,56	1,49	12,14	65,15	0,01	0,28	0,01	0,00	0,00	0,07	59,49	8,93	39,71	0,41	86,15	4,50	0,00	0,00	16/10	2015	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,56	0,24	9,70	42,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,00	0,20	15,40	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00			
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	30	2,37	0,24	15,60	103,50	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	500	23,56	19,27	67,45	559,64	0,28	27,18	0,13	2,26	0,15	0,30	108,91	80,18	309,76	4,89	1 538,07	20,79	0,09	0,00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	22																					
Ужин 2																						
СНЕЖОК м.д.ж.2,5 %	150	4,50	3,75	16,50	117,00	0,05	1,05	0,04	0,00	0,00	0,26	180,00	21,00	142,50	0,00	219,00	0,00	0,03	0,00			
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,75	4,90	37,20	208,50	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	0,03	14,50	10,00	45,00	1,05	55,00	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	200	8,25	8,65	53,70	325,50	0,09	1,05	0,05	0,00	0,00	0,29	194,50	31,00	187,50	1,05	274,00	0,00	0,03	0,00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	13																					
Всего за день:		91,74	84,15	329,42	2 547,79	1,12	190,64	100,66	11,86	2,69	1,65	884,30	285,54	1 188,47	15,35	3 832,02	59,62	0,27	0,00			

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	23,55	14,35	20,53	305,21	0,05	0,29	0,07	0,64	0,51	0,29	203,41	28,13	262,92	0,63	182,11	1,31	0,00	0,00	366	2004
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	1,37	2,53	8,03	57,95	0,01	0,20	0,02	0,04	0,03	0,04	40,68	4,69	29,12	0,06	57,72	3,41	0,00	0,00	2/11	2015
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/5	0,20	0,04	9,89	41,49	0,00	0,82	0,00	0,00	0,00	0,01	13,61	5,50	6,90	0,64	28,76	0,00	0,00	0,00	15/10	2015
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	25	6,31	6,55	0,00	84,88	0,01	0,28	0,04	0,08	0,00	0,07	208,25	10,00	116,00	0,14	23,75	0,00	0,01	0,01	5/13	2015
ХЛЕБ С МАСЛОМ	60/10	4,84	7,73	31,35	273,20	0,10	0,00	0,07	1,40	0,15	0,04	15,00	19,80	52,30	1,22	78,90	0,00	0,00	0,00	1	2004
Итого за прием пищи:	500	36,27	31,20	69,80	762,73	0,17	1,59	0,20	2,16	0,69	0,45	480,95	68,12	467,24	2,69	371,24	4,72	0,01	0,01		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	28																				
Обед																					
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	0,67	2,96	4,65	47,27	0,01	1,84	0,00	1,32	0,00	0,02	15,35	9,13	17,89	0,59	132,77	3,23	0,01	0,00	31/1	2015
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ СО СМЕТАНОЙ	200/10	1,92	5,61	12,35	106,55	0,05	8,17	0,17	1,82	0,00	0,06	32,18	20,43	48,99	0,85	411,75	5,02	0,02	0,00	11/2	2015
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	4,14	6,06	26,22	173,92	0,15	12,50	0,05	0,29	0,09	0,14	53,94	36,10	108,42	1,44	929,15	11,06	0,05	0,00	5/20	2004
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	120	24,07	7,06	5,12	181,58	0,12	1,45	0,03	1,28	0,04	0,19	125,99	73,95	340,06	1,04	733,41	229,72	0,00	0,00	6/7	2015
СОК ВИНОГРАДНЫЙ	200	0,00	0,00	24,25	97,00	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		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	5,46	0,84	33,95	148,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	28,00	0,70	53,90	0,00	10,50	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	3,16	0,32	20,80	138,00	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	880	39,42	22,85	127,34	892,72	0,39	23,96	0,25	5,49	0,13	0,43	264,66	153,51	602,86	4,72	2 269,18	249,03	0,08	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	32																				
Полдник																					
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,14	6,14	10,23	108,48	0,05	1,10	0,04	0,00	0,00	0,22	215,22	23,63	151,92	0,17	308,06	18,99	0,00	0,00	69/7	2004
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	50	6,77	4,00	23,76	157,28	0,04	0,04	0,03	0,37	0,17	0,07	33,42	8,01	61,36	0,41	62,43	1,18	0,01	0,01	7/1	2004
ЯБЛОКИ	170	0,71	0,71	17,35	83,19	0,05	17,70	0,01	1,12	0,00	0,04	28,32	14,16	19,47	3,89	492,06	3,54	0,02	0,00		
Итого за прием пищи:	420	13,62	10,85	51,34	348,95	0,14	18,84	0,08	1,49	0,17	0,33	276,96	45,80	232,75	4,47	862,55	23,71	0,03	0,01		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	13																				
Ужин																					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	80	1,99	2,45	7,53	58,37	0,03	19,19	0,25	1,15	0,00	0,04	53,15	19,51	35,94	1,08	219,51	3,78	0,02	0,00	11/1	2015
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	20,16	17,63	22,78	329,72	0,21	10,96	0,40	0,66	0,05	0,20	39,58	49,30	220,05	2,52	977,04	11,49	0,15	0,00	3/9	2015
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,16	0,04	9,74	39,87	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	11,84	4,97	5,93	0,59	20,74	0,00	0,00	0,00	68/5	2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,56	0,24	9,70	42,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,00	0,20	15,40	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	20	1,58	0,16	10,40	69,00	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	520	25,45	20,52	60,15	539,36	0,27	30,18	0,65	2,20	0,05	0,26	117,17	80,58	294,12	4,59	1 246,09	15,27	0,17	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	20																				
Ужин 2																					
КЕФИР с.м.д.ж. 2,5 %	150	4,50	3,75	6,00	81,00	0,06	1,05	0,04	0,11	0,00	0,26	180,00	21,00	142,50	0,15	219,00	13,50	0,03	0,00		
ПИРОЖОК С КУРАГОЙ	50	4,31	2,03	27,29	132,19	0,03	0,03	0,03	0,35	0,11	0,04	12,73	4,42	29,50	0,31	43,81	1,70	0,00	0,01	30/12	2015
Итого за прием пищи:	200	8,81	5,78	33,29	213,19	0,09	1,08	0,07	0,46	0,11	0,30	192,73	25,42	172,00	0,46	262,81	15,20	0,03	0,01		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	7																				
Всего за день:		123,57	91,20	341,92	2 756,95	1,06	75,65	1,25	11,80	1,15	1,77	1 332,47	373,43	1 768,97	16,93	5 011,87	307,93	0,32	0,03		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	5,03	6,83	27,39	186,03	0,05	0,55	0,04	0,24	0,08	0,13	115,91	25,25	115,38	0,37	183,89	9,93	0,01	0,00	311	2004
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,10	0,03	9,71	39,44	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	10,51	3,78	3,71	0,37	13,30	0,00	0,00	0,00	685	2004
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	3,16	0,32	20,80	138,00	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,00	0,00		
БАНАН	180	2,70	0,90	37,80	172,80	0,07	18,00	0,05	0,00	0,00	0,09	14,40	75,60	50,40	1,08	626,40	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	620	10,99	8,08	95,70	536,27	0,18	18,57	0,09	1,02	0,08	0,25	150,02	117,83	203,09	2,62	875,19	9,93	0,01	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	21																				
Обед																					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ (до 01.03)	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20/1	2015
САЛАТ ИЗ ПРИПУЩЕННОЙ МОРКОВИ И ЯБЛОК (с 01.03)	60	0,66	3,00	4,86	49,28	0,02	1,34	0,98	1,63	0,00	0,03	23,89	17,48	25,29	0,62	123,44	2,64	0,03	0,00	21/1	2015
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,67	2,84	20,35	116,83	0,11	6,60	0,20	1,42	0,00	0,05	24,25	23,31	57,46	1,05	476,37	4,70	0,03	0,00	82	2012
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	2,45	4,18	15,04	106,45	0,10	10,78	0,90	2,05	0,00	0,07	45,28	32,37	64,97	1,27	453,13	6,04	0,05	0,00	27/3	2015
КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	14,24	16,35	13,11	270,95	0,08	0,36	0,00	3,07	0,00	0,10	28,61	27,19	154,12	2,46	298,48	6,13	0,03	0,00	451	2004
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ "ВИТОШКА"	200	0,00	0,00	19,40	78,00	0,30	20,00	120,00	2,34	1,68	0,34	9,00	2,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	тгк№24	2022
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,12	0,48	19,40	84,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	16,00	0,40	30,80	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	3,16	0,32	20,80	138,00	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	890	26,30	27,17	112,96	844,31	0,67	39,08	122,08	11,29	1,68	0,61	156,23	115,95	366,24	6,20	1 409,62	19,51	0,14	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	33																				
Полдник																					
СОК АБРИКОСОВЫЙ	200	0,00	0,00	24,25	97,00	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		
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	80/25	14,75	10,94	21,51	243,60	0,04	0,25	0,04	1,00	0,32	0,23	174,62	22,04	188,86	0,43	189,27	2,68	0,01	0,00	358	2004
Итого за прием пищи:	305	14,75	10,94	45,76	340,60	0,04	0,25	0,04	1,00	0,32	0,23	174,62	22,04	188,86	0,43	189,27	2,68	0,01	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	13																				
Ужин																					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	4,29	3,59	22,05	139,63	0,12	0,00	0,02	2,52	0,06	0,06	13,17	66,86	98,78	2,32	139,72	1,20	0,01	0,00	3/4	2015
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,40	0,05	1,40	7,50	0,02	5,00	0,01	0,05	0,00	0,02	11,50	7,00	21,00	0,50	70,50	1,50	0,01	0,00	4/1	2015
МЯСО КУР ОТВАРНОЕ В СОУСЕ	100	11,10	11,37	2,02	154,62	0,04	0,63	0,03	0,27	0,04	0,07	13,05	11,71	92,14	0,79	170,26	2,86	0,07	0,00	2/9	2015
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/5	0,21	0,05	9,89	41,52	0,00	0,83	0,00	0,00	0,00	0,01	13,64	5,51	6,92	0,64	28,89	0,00	0,00	0,00	15/10	2015
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,12	0,48	19,40	84,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	16,00	0,40	30,80	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	20	1,58	0,16	10,40	69,00	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	565	20,70	15,70	65,16	497,07	0,21	6,46	0,06	3,23	0,10	0,17	71,96	98,08	266,44	4,65	441,17	5,56	0,09	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	19																				
Ужин 2																					
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ с.м.д.ж. 2,5 %	150	4,50	3,75	28,50	165,75	0,36	1,05	0,04	0,00	0,00	0,30	162,00	24,00	142,50	0,15	193,50	0,00	0,00	0,00		
СУХАРИ ВАНИЛЬНЫЕ	50	3,75	4,90	37,20	208,50	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	0,03	14,50	10,00	45,00	1,05	55,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	200	8,25	8,65	65,70	374,25	0,40	1,05	0,05	0,00	0,00	0,33	176,50	34,00	187,50	1,20	248,50	0,00	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	14																				
Всего за день:		80,99	70,54	385,28	2 592,50	1,50	65,41	122,32	16,54	2,18	1,59	729,33	387,90	1 212,13	15,10	3 163,75	37,68	0,25	0,00		

9 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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	12,68	19,41	2,64	233,93	0,05	0,17	0,23	2,08	2,19	0,35	79,17	12,60	166,99	1,89	178,36	21,36	0,00	0,00	340	2004
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	30	0,90	0,00	1,80	10,50	0,03	3,00	0,00	0,36	0,00	0,02	6,00	6,30	18,60	0,21	29,70	0,00	0,00	0,00	56/3	2015
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,56	1,49	12,14	65,15	0,01	0,28	0,01	0,00	0,00	0,07	59,49	8,93	39,71	0,41	86,15	4,50	0,00	0,00	16/10	2015
ХЛЕБ С МАСЛОМ	40/10	3,26	7,57	20,94	204,20	0,06	0,00	0,07	1,00	0,15	0,03	10,40	13,20	35,50	0,82	53,10	0,00	0,00	0,00	1	2004
АПЕЛЬСИН	200	1,80	0,40	16,20	86,00	0,08	120,00	0,02	0,44	0,00	0,06	68,00	26,00	46,00	0,60	394,00	4,00	0,04	0,00		
Итого за прием пищи:	600	20,20	28,87	53,72	599,78	0,23	123,45	0,33	3,88	2,34	0,53	223,06	67,03	306,80	3,93	741,31	29,86	0,04	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	23																				
Обед																					
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200/10	1,54	4,27	8,23	75,79	0,04	5,69	0,23	0,23	0,06	0,05	39,96	17,80	38,52	0,87	247,37	4,99	0,02	0,00	110	2004
КАША ПШЕНИЧНАЯ	150	3,66	3,99	23,59	145,06	0,08	0,00	0,02	0,11	0,08	0,04	14,23	20,11	88,21	1,49	86,32	0,00	0,00	0,03	302	2004
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	40	0,35	0,08	1,08	7,20	0,02	10,00	0,07	0,16	0,00	0,02	5,60	8,00	10,40	0,40	116,00	0,80	0,00	0,00	6/1	2015
ТЕФЕЛИ МЯСНЫЕ	100	14,01	16,04	9,74	250,40	0,07	1,25	0,00	2,91	0,00	0,10	18,99	20,57	132,28	2,04	300,57	5,98	0,04	0,00	23/8	2015
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,00	0,00	24,25	97,00	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		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4,68	0,72	29,10	127,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	24,00	0,60	46,20	0,00	9,00	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	3,16	0,32	20,80	138,00	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	800	27,40	25,42	116,79	840,65	0,27	16,94	0,32	4,19	0,14	0,23	111,98	80,28	349,21	5,60	810,86	11,77	0,06	0,03		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	33																				
Полдник																					
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,14	6,14	10,23	108,48	0,05	1,10	0,04	0,00	0,00	0,22	215,22	23,63	151,92	0,17	308,06	18,99	0,00	0,00	697	2004
ЗРАЗЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ, ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	150/20	3,96	9,68	29,22	218,92	0,17	13,00	0,47	1,59	0,14	0,13	38,57	48,84	131,39	2,47	905,70	9,18	0,06	0,00	235	2004
Итого за прием пищи:	370	10,10	15,82	39,45	327,40	0,22	14,10	0,51	1,59	0,14	0,35	253,79	72,47	283,31	2,64	1 213,76	28,17	0,06	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	13																				
Ужин																					
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3,53	3,58	28,52	160,77	0,17	14,40	0,03	0,27	0,06	0,11	19,27	37,42	95,12	1,65	1 023,09	9,00	0,05	0,00	1/3	2015
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,14	5,34	4,62	71,40	0,01	4,20	0,11	0,00	0,00	0,03	24,60	9,00	22,20	0,42	189,00	0,00	0,00	0,00	тк№5	2022
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ (ПАРОВЫЕ)	90	12,90	4,11	9,13	142,08	0,08	0,61	0,03	1,07	0,14	0,10	50,08	39,09	171,79	0,88	356,99	110,63	0,00	0,00	389	2004
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,19	0,05	9,75	40,17	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	12,74	5,76	7,42	0,74	25,70	0,00	0,00	0,00	685	2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,56	0,24	9,70	42,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,00	0,20	15,40	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	20	1,58	0,16	10,40	69,00	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	570	20,90	13,48	72,12	525,82	0,29	19,25	0,17	1,73	0,20	0,26	119,29	98,07	328,73	4,09	1 623,58	119,63	0,05	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	20																				
Ужин 2																					
СНЕЖОК м.д.ж.2,5 %	150	4,50	3,75	16,50	117,00	0,05	1,05	0,04	0,00	0,00	0,26	180,00	21,00	142,50	0,00	219,00	0,00	0,03	0,00		
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	50	3,11	0,31	26,58	158,30	0,05	0,02	0,00	0,78	0,00	0,02	9,54	12,51	31,05	0,81	64,50	0,00	0,00	0,00	2	2012
Итого за прием пищи:	200	7,61	4,06	43,08	275,30	0,10	1,07	0,04	0,78	0,00	0,28	189,54	33,51	173,55	0,81	283,50	0,00	0,03	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	11																				
Всего за день:		86,21	87,65	325,16	2 568,95	1,11	174,81	1,37	12,17	2,82	1,65	897,66	351,36	1 441,60	17,07	4 673,01	189,43	0,24	0,03		

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	8,24	9,73	33,89	242,56	0,16	0,50	0,06	1,21	0,12	0,13	114,32	41,11	154,06	1,20	225,31	10,42	0,01	0,00	14/4	2015
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2,26	1,54	15,97	83,81	0,01	0,26	0,01	0,00	0,00	0,06	58,15	7,15	36,00	0,04	73,82	4,50	0,00	0,00	692	2004
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	3,16	0,32	20,80	138,00	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,00	0,00		
ЯБЛОКИ	170	0,68	0,68	16,66	79,90	0,05	17,00	0,01	1,07	0,00	0,03	27,20	13,60	18,70	3,74	472,60	3,40	0,02	0,00		
Итого за прием пищи:	610	14,34	12,27	87,32	544,27	0,28	17,76	0,08	3,06	0,12	0,24	208,87	75,06	242,36	5,78	823,33	18,32	0,03	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	39																				
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	80	4,01	15,29	5,39	174,77	0,01	2,77	0,03	5,16	0,00	0,07	138,12	17,97	93,36	0,84	184,98	4,20	0,01	0,00	48	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ ТУШЕНОЙ	200/10	7,53	6,54	15,31	149,11	0,15	3,73	0,23	1,68	0,06	0,08	34,03	29,98	92,25	1,94	436,84	3,58	0,02	0,00	139	2004
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	14,45	16,66	14,85	264,93	0,08	16,64	0,04	1,16	0,06	0,10	64,97	31,02	144,45	2,34	407,36	9,13	0,04	0,00	34/8	2015
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,39	0,17	15,02	65,13	0,02	110,00	0,20	0,00	0,00	0,07	21,78	5,63	3,83	0,68	13,40	0,00	0,00	0,00	705	2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,12	0,48	19,40	84,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	16,00	0,40	30,80	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	30	2,37	0,24	15,60	103,50	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	760	31,87	39,38	85,57	842,24	0,31	133,14	0,50	8,59	0,12	0,34	281,80	94,90	389,89	6,40	1 087,28	16,91	0,07	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	61																				
Всего за день:		46,21	51,65	172,89	1 386,51	0,59	150,90	0,58	11,65	0,24	0,58	490,67	169,96	632,25	12,18	1 910,61	35,23	0,10	0,00		

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	873,66	826,63	3 218,55	24 718,87	10,79	1 041,46	460,74	143,75	21,26	16,73	8 647,55	3 158,12	12 876,69	160,21	35 472,56	1 112,58	2,45	0,20
Среднее значение за период	87,37	82,66	321,86	2 471,89	1,08	104,15	46,07	14,38	2,13	1,67	864,76	315,81	1 287,67	16,02	3 547,26	111,26	0,25	0,02
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14.1	30.1	55.8															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин	Ужин 2
подразделения "школа-	579	812	341	476	178