



Утверждаю
Директор
Е.Е. Бочкарева

МЕНЮ

организованного горячего питания учащихся структурного подразделения "школа-интернат,
реализующая АООП"12-18 лет. с 20.04. 2026~

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 210	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 250	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 200	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 250	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 250	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА 210	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 200	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 150	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	КАКАО С МОЛОКОМ 200	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВИРОВАННЫЙ 50	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 200
ЯЙЦО ОТВАРНОЕ 42	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 200/5	ХЛЕБ С МАСЛОМ 60/10	ХЛЕБ С МАСЛОМ 60/10	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 10	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 10	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 25	ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 40	ЧАЙ С МОЛОКОМ 200	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 17
ХЛЕБ С МАСЛОМ 60/10	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 25	АПЕЛЬСИН 200	ЯБЛОКИ 170	ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 60	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ 42	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 200/5	БАНАН 180	ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 60	ЯБЛОКИ 160
	ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 60			БАНАН 180	ХЛЕБ С МАСЛОМ 60/10	ХЛЕБ С МАСЛОМ 60/10		АПЕЛЬСИН 180	ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 60
Обед									
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ 100	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ ТУШЕНОЙ 250/20/10	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С КУКУРУЗОЙ, ЛУКОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ 100	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ 100	ЩИ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ ТУШЕНОЙ И СО СМЕТАНОЙ 250/25/10	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ 250	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ 100	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ (до 01.03) 100	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ КУРИЦЫ И СО СМЕТАНОЙ 250/20/10	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ 100
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ 250	КАША ПШЕНИЧНАЯ 180	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ КУРИЦЫ СО СМЕТАНОЙ 250/20/10	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ С МЯСОМ КУРИЦЫ СО СМЕТАНОЙ 250/10/10	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ 180	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 180	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ ТУШЕНОЙ СО СМЕТАНОЙ 250/10/10	САЛАТ ИЗ ПРИПУЩЕННОЙ МОРКОВИ И ЯБЛОК (с 01.03) 100	КАША ПШЕНИЧНАЯ 180	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ ТУШЕНОЙ 250/10
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 180	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 50	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 180	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ 180	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВИРОВАННЫЙ 50	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 50	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 180	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С МЯСОМ КУРИЦЫ 250/20	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 50	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 200
ШНИЦЕЛЬ ИЗ ГОВЯДИНЫ 100	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 120	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ (ПАРОВЫЕ) 120	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ 100	ПЕЧЕНЬ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ 120	БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ 100	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ 120	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ 180	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 100	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	ХЛЕБ РЖАНОЙ 60
ХЛЕБ РЖАНОЙ 60	ХЛЕБ РЖАНОЙ 60	ХЛЕБ РЖАНОЙ 60	ХЛЕБ РЖАНОЙ 60	ХЛЕБ РЖАНОЙ 60	ХЛЕБ РЖАНОЙ 60	ХЛЕБ РЖАНОЙ 60	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ "ВИТОШКА" 200	ХЛЕБ РЖАНОЙ 60	ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 60
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 40	ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 60	ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 60	ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 40	ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 60	ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 60	ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 60	ХЛЕБ РЖАНОЙ 60	ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 60	
							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 110	СУФЛЕ ИЗ МОРКОВИ С ТВОРОГОМ, ИЗЮМОМ 150		ОМЛЕТ С КАРТОФЕЛЕМ 60	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ 100	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА с изюмом 120	ЗРАЗЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ, ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 100/50	
ЯБЛОКИ 170	БАНАН 200	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ 42	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) 50		АПЕЛЬСИН 200	ЯБЛОКИ 170	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) 50		
Ужин									
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ 250	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ 200	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ 180	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ 100		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ 100	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ 100	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ 180	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 180	
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ 50	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 80	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 50	КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕНЫЙ С ЛУКОМ 180		ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ 180	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 200	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 50	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ 60	
ЧАЙ С САХАРОМ 200	ЧАЙ С МОЛОКОМ 200	ЗРАЗЫ МЯСНЫЕ 100	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ БРОЙЛЕРОВ- ЦЫПЛЯТ 100		ЧАЙ С МОЛОКОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	МЯСО КУР ОТВАРНОЕ В СОУСЕ 120	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ (ПАРОВЫЕ) 120	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 60	ХЛЕБ РЖАНОЙ 60	КИСЕЛЬ ВИТАМИНИЗИРОВАНН ЫЙ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200		ХЛЕБ РЖАНОЙ 60	ХЛЕБ РЖАНОЙ 60	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 200/5	ЧАЙ С САХАРОМ 200	
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАНН ЫЙ 60	ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАНН ЫЙ 60	ХЛЕБ РЖАНОЙ 60	ХЛЕБ РЖАНОЙ 60		ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАНН ЫЙ 60	ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАНН ЫЙ 60	ХЛЕБ РЖАНОЙ 60	ХЛЕБ РЖАНОЙ 60	
		ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАНН ЫЙ 40	ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАНН ЫЙ 30				ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАНН ЫЙ 40	ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАНН ЫЙ 60	
Ужин 2									
КЕФИР с.м.д.ж. 2,5 % 180	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ с.м.д.ж. 2,5 % 180	СНЕЖОК м.д.ж.2,5 % 180	КЕФИР с.м.д.ж. 2,5 % 180		СНЕЖОК м.д.ж.2,5 % 180	КЕФИР с.м.д.ж. 2,5 % 180	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ с.м.д.ж. 2,5 % 180	СНЕЖОК м.д.ж.2,5 % 180	
ПЕЧЕНЬЕ 30	СУХАРИ ВАНИЛЬНЫЕ 20	ПЕЧЕНЬЕ 30	БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ 20		ПЕЧЕНЬЕ 30	СУХАРИ ВАНИЛЬНЫЕ 20	ПЕЧЕНЬЕ 30	БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ 20	

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА

организованного горячего питания учащихся структурного

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	120	120	120	120	120	60	120	120	120	120	60	1080	108	-12	90	8,5	1,3	52,4	229,0
Хлеб витаминизированный	200	179,1	260,6	189,6	199	120	210,2	204,2	148	236	120	1866,7	186,7	-13,3	93	14,6	1,9	96,6	633,0
Мука пшеничная	20	35	2,5	32	4,9	5	2,2	68,9	13,5		3,9	167,9	16,8	-3,2	84	2,2	0,2	11,2	54,4
Крупы, бобовые	50	38,5	102,5	54,8	9,5	63	30	11,3	76	44,7	69,6	499,9	50		100	5,2	0,9	31,8	154,5
Макаронные изделия	20	63		32		20			10			125	12,5	-7,5	63	1,2	0,1	8,6	40,0
Картофель	187	282,1	19	225,9	219,2	30	243,1	340,4	135	287,6	47,6	1829,9	183	-4	98	3,6	0,7	28,9	136,7
Овощи свежие, зелень	320	198,5	286,1	206,8	568,5	126	409,7	339,8	267,2	356,4	189,5	2948,5	294,9	-25,1	92	3,9	0,8	18,4	91,8
Фрукты (плоды) свежие	185	170	204,9	200	170	180	200	174,9	200	180	160	1839,8	184	-1	99	1,6	0,7	23,2	111,4
Фрукты (плоды) сухие	20		25	26	57			25	6		30	169	17	-3	85	0,4	0,1	9,3	38,1
Соки плодоовощные, 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	78	131,6	105,3	54	73,7	36	131,2	27	73,7	70	77,5	780	78		100	13,7	12,2		164,2
Цыплята (цыплята-бройлеры потрош. 1 кат.)	53		96,7	25,6	93,4			110,6	169	33,5		528,8	52,9	-0,1	100	8,2	7,2		97,4
Рыба филе	77	120		96			120	148,8		96		580,8	58,1	-18,9	75	8,5	0,5		40,6
Молоко массовая доля 2,5%	350	457	140,3	443	170	345	183,9	390,5	257,5	344,9	146	2878,1	287,8	-62,2	82	8,4	8,4	14,0	147,9
Кисломолочные продукты	180	180	180	180	180		180	180	180	180		1440	144	-36	80	4,3	3,6	14,9	111,1
Творог	60	22	158		24			194	108			506	51	-9	84	7,8	4,4	1,5	77,0
Сыр	15		37,5	19,2		10	10	25			32	133,7	13,4	-1,6	89	3,4	3,5		45,7
Сметана	10		14,2	10	12,7	10		14,2		10	19,2	90,3	9	-1	90	0,3	1,3	0,4	14,0
Масло сливочное	35	45,6	17	53,8	59,5	9	24,9	34,9	15,5	36	16,7	312,9	31,3	-3,7	89	0,3	22,2	0,4	201,9
Масло растительное	18	14,3	12,1	23,2	33,4	7	19,9	13,1	16,9	8,1	16,5	164,5	16,5	-1,5	91		16,1		144,1
Яйцо, шт	1	1,27	0,03	1,51	3,1		1,79	0,03	0,11	2,16		10	1		100	5,4	5,0	0,4	67,2
Сахар	35	36	33	27	45,6	15	30,4	37,7	45	28	20	317,7	31,8	-3,2	91			30,5	121,6
Кондитерские изделия	15	30		30			30		30			120	12	-3	80	0,9	1,2	8,9	50,0
Чай	2	1	2		2		2	2	1	2		12	1,2	-0,8	60	0,2	0,1	0,1	1,8
Какао	1,2	4				4			4			12	1,2		100	0,3	0,2	0,1	3,4
Кофейный напиток	2			8							8	16	1,6	-0,4	80	0,2		0,8	3,9
Дрожжи хлебопекарные	0,3							1,5				1,5	0,2	-0,1	50				0,1
Крахмал	4			11			11					22	2,2	-1,8	55			4,6	18,4
Соль	5	4,3	2,9	7,1	5,6	4,4	4,1	4,7	5,9	4,8	3,2	47	4,7	-0,3	94				

Специи	2		1	2	1	2	1	1	1	1	10	1	-1	50				
Субпродукты	40				167,4						167,4	16,7	-23,3	42	2,8	0,5		15,8
															105,9	93,1	382,8	2 917,9

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	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250	8,02	11,09	30,54	246,07	0,16	0,69	0,05	1,38	0,11	0,18	160,32	60,47	210,43	1,53	321,32	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 С МАСЛОМ	60/10	3,78	7,62	24,35	226,83	0,06	0,00	0,07	1,16	0,15	0,03	11,14	14,26	38,19	0,88	63,42	0,00	0,00	0,00	1	2004
Итого за прием пищи:	562	20,98	27,12	70,23	641,41	0,27	1,21	0,22	3,38	1,19	0,46	302,46	106,28	409,08	4,13	650,87	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	100	1,12	4,93	7,75	78,77	0,02	3,07	0,00	2,21	0,00	0,03	25,58	15,21	29,80	0,97	221,18	5,38	0,02	0,00	31/1	2015
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	250	18,90	6,16	11,42	180,79	0,15	6,43	0,21	2,55	0,00	0,13	65,29	72,46	273,61	1,53	894,96	183,91	0,03	0,00	тк №1	2021
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,17	4,90	43,48	240,83	0,08	0,00	0,02	1,45	0,09	0,04	14,70	9,27	50,94	1,17	78,50	0,95	0,01	0,02	332	2004
ШНИЦЕЛЬ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	15,89	15,09	14,55	273,66	0,08	0,41	0,00	2,05	0,00	0,11	33,31	30,36	171,98	2,75	332,68	6,84	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	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:	930	49,92	32,12	151,35	1 136,25	0,39	9,91	0,23	9,04	0,09	0,33	172,08	141,10	606,13	7,22	1 587,92	197,08	0,09	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	8,48	15,08	34,95	308,09	0,06	0,04	0,10	0,52	0,41	0,07	39,88	9,44	74,43	0,51	75,87	1,37	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	15,30	21,90	61,84	496,47	0,16	18,14	0,15	1,59	0,41	0,32	282,30	46,67	245,05	4,42	856,53	23,76	0,03	0,01		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	15																				
Ужин																					
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	250	15,92	15,45	37,07	350,96	0,25	18,00	0,04	1,37	0,24	0,22	34,19	60,59	228,82	3,72	1 475,96	16,89	0,08	0,00	39/8	2015
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,00	0,00	1,50	6,00	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	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	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:	620	25,53	16,70	108,63	731,33	0,35	18,04	0,04	2,55	0,24	0,26	84,73	86,75	332,84	5,66	1 588,06	16,89	0,08	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	23																				
Ужин 2																					
КЕФИР с.м.д.ж. 2,5 %	180	5,40	4,50	7,20	97,20	0,07	1,26	0,05	0,13	0,00	0,31	216,00	25,20	171,00	0,18	262,80	16,20	0,04	0,00		
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	8,70	6,00	27,00	0,63	33,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	210	7,65	7,44	29,52	222,30	0,09	1,26	0,05	0,13	0,00	0,33	224,70	31,20	198,00	0,81	295,80	16,20	0,04	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	7																				
Всего за день:		119,38	105,28	421,57	3 227,76	1,26	48,56	0,69	16,69	1,93	1,70	1 066,27	412,00	1 791,10	22,24	4 979,18	285,57	0,26	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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	210	27,80	18,64	35,84	420,12	0,11	0,48	0,09	0,73	0,55	0,38	276,20	47,86	354,51	1,65	463,39	3,34	0,00	0,00	362	2004
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	1,44	2,54	8,36	59,57	0,01	0,20	0,02	0,04	0,03	0,04	40,77	4,76	29,51	0,07	58,33	3,42	0,00	0,00	2/11	2015
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/5	0,23	0,05	9,90	41,79	0,00	0,83	0,00	0,00	0,00	0,01	14,51	6,29	8,39	0,79	33,72	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 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:	550	40,52	28,26	85,31	813,36	0,23	1,79	0,15	2,03	0,58	0,53	553,53	88,71	558,81	3,85	656,59	6,76	0,01	0,01		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	24																				
Обед																					
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ ТУШЕНОЙ	250/20/10	4,95	8,51	12,96	145,67	0,05	7,10	0,28	0,29	0,07	0,08	51,37	25,39	77,40	1,48	367,06	6,00	0,03	0,00	110	2004
КАША ПШЕНИЧНАЯ	180	4,39	4,78	28,29	173,94	0,10	0,00	0,02	0,13	0,09	0,04	17,66	24,14	105,89	1,78	103,51	0,00	0,00	0,03	302	2004
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
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	120	17,47	19,89	12,77	311,71	0,08	1,62	0,01	3,47	0,00	0,13	45,17	27,02	175,12	2,48	393,79	9,22	0,05	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:	950	36,63	34,43	135,13	1 051,02	0,65	33,72	120,32	7,46	1,84	0,64	172,50	105,95	476,01	7,44	1 021,86	16,72	0,09	0,03		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	31																				
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		
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С ПОМИДОРОМ И СЫРОМ	50	6,48	3,72	21,17	183,77	0,06	2,35	0,04	0,85	0,00	0,07	132,82	21,05	108,18	0,97	86,68	0,16	0,00	0,00	ттк №2	2021
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	9,48	4,72	87,42	472,77	0,14	22,35	0,09	0,85	0,00	0,17	148,82	105,05	164,18	2,17	782,68	0,16	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	14																				
Ужин																					
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	18,43	19,13	34,26	383,81	0,11	1,40	0,24	3,07	0,00	0,14	29,90	41,69	198,26	1,66	314,94	5,37	0,11	0,00	311	2008
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	80	0,70	0,16	2,15	14,40	0,05	20,00	0,13	0,31	0,00	0,03	11,20	16,00	20,80	0,80	232,00	1,60	0,00	0,00	6/1	2015
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,65	1,51	12,18	65,88	0,01	0,30	0,01	0,00	0,00	0,07	61,72	10,91	43,42	0,78	98,55	4,50	0,00	0,00	16/10	2015
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:	600	30,20	22,00	108,90	798,29	0,27	21,70	0,38	4,56	0,00	0,27	140,62	89,00	359,08	4,44	731,89	11,47	0,11	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	23																				
Ужин 2																					
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ с.м.д.ж 2,5 %	180	5,40	4,50	34,20	198,90	0,43	1,26	0,05	0,00	0,00	0,36	194,40	28,80	171,00	0,18	232,20	0,00	0,00	0,00		
СУХАРИ ВАНИЛЬНЫЕ	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,80	4,00	18,00	0,42	22,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	200	6,90	6,46	49,08	282,30	0,45	1,26	0,05	0,00	0,00	0,37	200,20	32,80	189,00	0,60	254,20	0,00	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	8																				
Всего за день:		123,73	95,87	465,84	3 417,74	1,74	80,82	120,99	14,90	2,42	1,98	1 215,67	421,51	1 747,08	18,50	3 447,22	35,11	0,21	0,04		

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		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 ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250	8,78	7,40	39,88	258,07	0,20	0,52	0,04	3,44	0,08	0,21	120,48	102,48	207,74	3,28	337,36	10,65	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	60/10	3,78	7,62	24,35	226,83	0,06	0,00	0,07	1,16	0,15	0,03	11,14	14,26	38,19	0,88	63,42	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:	720	16,62	16,96	96,40	654,71	0,35	120,78	0,14	5,04	0,23	0,36	257,77	149,89	327,93	4,80	868,60	19,15	0,05	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	19																				
Обед																					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С КУКУРУЗОЙ, ЛУКОМ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	100	1,74	4,96	8,05	82,13	0,04	12,98	0,00	2,34	0,00	0,04	34,49	13,59	31,49	0,77	152,15	2,22	0,01	0,00	10/1	2015
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ КУРИЦЫ СО СМЕТАНОЙ	250/20/10	6,30	9,93	17,37	179,76	0,10	6,36	0,21	2,42	0,00	0,09	34,29	26,88	96,98	1,18	517,23	6,15	0,05	0,00	132	2004
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	4,21	6,13	26,35	175,25	0,15	12,51	0,05	0,29	0,09	0,14	57,26	36,43	110,43	1,45	932,96	11,29	0,05	0,00	520	2004
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ (ПАРОВЫЕ)	120	17,20	5,33	12,15	188,31	0,10	0,81	0,04	1,36	0,19	0,14	66,66	52,10	229,04	1,18	475,97	147,51	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	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:	1000	38,87	27,55	148,48	1 056,65	0,49	32,66	0,30	7,59	0,28	0,44	230,50	149,40	564,54	5,78	2 164,71	167,17	0,11	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	31																				
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	110	5,93	19,54	46,59	384,43	0,08	0,00	0,13	0,74	0,58	0,08	30,35	15,10	71,38	1,19	267,48	2,17	0,01	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:	352	17,40	30,60	57,23	560,10	0,15	1,10	0,25	1,58	1,51	0,43	265,32	42,79	288,18	2,21	634,68	29,61	0,01	0,01		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	16																				
Ужин																					
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	180	7,99	8,49	22,10	196,51	0,05	0,22	0,05	0,83	0,07	0,06	177,01	13,31	116,67	0,76	58,68	0,48	0,02	0,01	206	2012
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
ЗРАЗЫ МЯСНЫЕ	100	12,91	21,70	13,64	310,17	0,09	1,61	0,01	5,88	0,14	0,13	45,31	28,02	159,27	2,49	319,67	7,92	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	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:	630	29,14	31,28	109,84	871,53	0,45	14,87	100,07	9,89	1,89	0,52	278,55	64,07	381,24	4,55	510,02	9,90	0,06	0,01		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	26																				
Ужин 2																					
СНЕЖОК м.д.ж.2,5 %	180	5,40	4,50	19,80	140,40	0,05	1,26	0,05	0,00	0,00	0,31	216,00	25,20	171,00	0,00	262,80	0,00	0,04	0,00		
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	8,70	6,00	27,00	0,63	33,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	210	7,65	7,44	42,12	265,50	0,07	1,26	0,05	0,00	0,00	0,33	224,70	31,20	198,00	0,63	295,80	0,00	0,04	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	8																				
Всего за день:		109,68	113,83	454,07	3 408,49	1,51	170,67	100,81	24,10	3,91	2,08	1 256,84	437,35	1 759,89	17,97	4 473,81	225,83	0,27	0,02		

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	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	17,75	29,28	4,14	347,75	0,07	0,28	0,34	2,93	3,07	0,47	120,03	18,47	237,36	2,65	259,83	30,25	0,00	0,00	340	2004
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,65	1,51	12,18	65,88	0,01	0,30	0,01	0,00	0,00	0,07	61,72	10,91	43,42	0,78	98,55	4,50	0,00	0,00	16/10	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
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:	640	24,92	39,20	64,33	766,73	0,23	17,58	0,43	5,40	3,22	0,61	223,95	62,78	351,78	8,39	909,88	38,15	0,02	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	24																				
Обед																					
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	100	1,78	7,87	10,82	119,67	0,02	4,90	0,00	3,53	0,00	0,04	40,80	24,26	47,54	1,55	352,80	8,58	0,02	0,00	28/1	2015
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПНОЙ С МЯСОМ КУРИЦЫ СО СМЕТАНОЙ	250/10/10	6,02	9,55	15,18	161,92	0,06	7,82	0,21	2,56	0,00	0,09	45,03	23,10	92,86	1,10	306,86	4,66	0,05	0,00	33/2	2015
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	2,94	5,01	18,03	127,73	0,10	12,94	1,08	2,45	0,00	0,08	55,65	38,91	78,21	1,53	543,78	7,25	0,05	0,00	27/3	2015
КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	15,84	15,05	14,55	273,03	0,08	0,41	0,00	2,05	0,00	0,11	32,30	30,25	171,33	2,73	331,67	6,82	0,03	0,00	451	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	639	2004
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:	950	35,58	38,65	132,88	1 036,21	0,32	26,07	1,29	11,37	0,00	0,34	215,26	132,12	469,74	7,71	1 596,61	27,31	0,15	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	32																				
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, ИЗЮМОМ	150	6,41	10,28	33,54	251,52	0,10	2,08	2,09	1,70	0,27	0,15	107,85	51,79	138,53	1,97	505,43	6,15	0,05	0,00	ттк№3	2023
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	1,44	2,54	8,36	59,57	0,01	0,20	0,02	0,04	0,03	0,04	40,77	4,76	29,51	0,07	58,33	3,42	0,00	0,00	2/11	2015
Итого за прием пищи:	400	7,85	12,82	66,15	408,09	0,11	2,28	2,11	1,74	0,30	0,19	148,62	56,55	168,04	2,04	563,76	9,57	0,05	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	13																				
Ужин																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,76	5,10	2,66	59,20	0,03	9,50	0,01	2,20	0,00	0,04	23,51	13,40	40,34	0,96	134,00	2,85	0,02	0,00	22/1	2015
КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ С ЛУКОМ	180	3,68	15,79	28,88	268,25	0,15	14,00	0,11	0,78	0,32	0,11	39,84	38,32	115,85	1,98	911,03	9,15	0,06	0,00	7/3	2015
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	100	13,26	16,01	13,68	266,22	0,10	1,03	0,02	3,06	0,00	0,11	35,68	27,56	149,59	1,86	256,85	4,36	0,07	0,00	499	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	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	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:	670	24,94	37,91	99,67	864,54	0,33	24,57	0,14	6,63	0,32	0,29	142,67	95,54	384,60	6,14	1 375,28	16,36	0,15	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	27																				
Ужин 2																					
КЕФИР с.м.д.ж. 2,5 %	180	5,40	4,50	7,20	97,20	0,07	1,26	0,05	0,13	0,00	0,31	216,00	25,20	171,00	0,18	262,80	16,20	0,04	0,00		
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	20	1,17	0,12	10,77	62,42	0,02	0,01	0,00	0,29	0,00	0,01	3,74	4,78	11,75	0,32	25,80	0,00	0,00	0,00	2	2012
Итого за прием пищи:	200	6,57	4,62	17,97	159,62	0,09	1,27	0,05	0,42	0,00	0,32	219,74	29,98	182,75	0,50	288,60	16,20	0,04	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	4																				
Всего за день:		99,86	133,20	381,00	3 235,19	1,08	71,77	4,02	25,56	3,84	1,75	950,24	376,97	1 556,91	24,78	4 734,13	107,59	0,41	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	5,60	5,24	24,70	160,47	0,05	0,65	0,03	0,46	0,03	0,14	140,44	18,13	106,98	0,50	208,01	11,55	0,00	0,01	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
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,52	2,62	0,00	33,95	0,00	0,11	0,02	0,03	0,00	0,03	83,30	4,00	46,40	0,06	9,50	0,00	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		
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:	700	19,41	12,73	108,64	675,54	0,25	19,28	0,12	1,67	0,03	0,41	363,19	145,02	349,76	3,71	1 128,30	20,55	0,00	0,01		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	38																				
Обед																					
ЩИ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ ТУШЕНОЙ И СО СМЕТАНОЙ	250/25/10	7,25	12,44	10,08	178,33	0,08	12,07	0,27	2,26	0,00	0,10	55,40	27,19	97,95	1,66	420,21	4,85	0,03	0,00	124	2004
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	180	4,34	4,59	43,47	234,69	0,04	0,00	0,02	0,41	0,09	0,04	12,16	29,64	86,30	0,59	64,35	0,88	0,00	0,00	512	2004
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	50	1,50	0,00	3,00	17,50	0,06	5,00	0,00	0,60	0,00	0,03	10,00	10,50	31,00	0,35	49,50	0,00	0,00	0,00	56/3	2015
ПЕЧЕНЬ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	120	31,74	11,23	9,18	260,07	0,37	22,72	10,49	3,00	0,02	2,70	141,42	38,58	512,04	9,58	645,29	21,43	0,31	0,06	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	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:	955	54,25	29,46	150,29	1 121,79	0,65	39,79	10,78	7,45	0,11	2,90	256,78	126,31	823,89	13,38	1 265,75	27,16	0,34	0,06		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	62																				
Всего за день:		73,66	42,19	258,93	1 797,33	0,90	59,07	10,90	9,12	0,14	3,31	619,97	271,33	1 173,65	17,09	2 394,05	47,71	0,34	0,07		

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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250	6,45	6,72	29,26	197,45	0,06	0,52	0,04	0,88	0,08	0,13	116,58	17,43	96,39	0,39	186,38	9,00	0,01	0,00	5/4	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
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,52	2,62	0,00	33,95	0,00	0,11	0,02	0,03	0,00	0,03	83,30	4,00	46,40	0,06	9,50	0,00	0,00	0,00	5/13	2015
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 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:	572	19,33	22,04	70,77	611,96	0,18	0,67	0,21	3,15	1,16	0,34	247,37	51,05	267,39	3,26	359,62	17,45	0,01	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	21																				
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	250	18,90	6,16	11,42	180,79	0,15	6,43	0,21	2,55	0,00	0,13	65,29	72,46	273,61	1,53	894,96	183,91	0,03	0,00	гтк №1	2021
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4,01	6,33	20,29	149,61	0,05	37,50	0,08	2,80	0,00	0,07	95,57	32,31	65,38	1,99	404,36	6,62	0,02	0,00	534	2004
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
БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	16,11	15,04	15,03	275,34	0,08	0,46	0,01	1,92	0,00	0,13	42,82	31,37	178,44	2,74	345,96	7,71	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	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:	900	48,84	28,78	131,25	1 039,59	0,63	57,43	100,31	10,85	1,68	0,67	264,51	165,48	639,53	7,96	1 802,75	199,74	0,09	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	35																				
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	8,25	4,44	109,46	0,03	1,86	0,09	0,75	0,74	0,12	26,60	8,63	65,31	0,83	185,17	7,93	0,01	0,00	218	2012
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:	460	6,32	8,65	44,89	292,46	0,11	121,86	0,11	1,19	0,74	0,18	94,60	34,63	111,31	1,43	579,17	11,93	0,05	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	10																				
Ужин																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	100	0,87	5,01	4,07	64,85	0,04	8,17	0,10	2,43	0,00	0,03	15,82	16,01	29,57	0,87	251,15	2,17	0,01	0,00	14	2012
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	180	14,21	13,44	26,67	284,22	0,17	12,96	0,04	1,04	0,13	0,16	26,75	46,41	187,11	3,01	1 113,29	13,05	0,07	0,00	39/8	2015
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,65	1,51	12,18	65,88	0,01	0,30	0,01	0,00	0,00	0,07	61,72	10,91	43,42	0,78	98,55	4,50	0,00	0,00	16/10	2015
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:	600	26,15	21,16	103,23	749,15	0,32	21,43	0,15	4,65	0,13	0,29	142,09	93,73	356,70	5,86	1 549,39	19,72	0,08	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	25																				
Ужин 2																					
СНЕЖОК м.д.ж.2,5 %	180	5,40	4,50	19,80	140,40	0,05	1,26	0,05	0,00	0,00	0,31	216,00	25,20	171,00	0,00	262,80	0,00	0,04	0,00		
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	8,70	6,00	27,00	0,63	33,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	210	7,65	7,44	42,12	265,50	0,07	1,26	0,05	0,00	0,00	0,33	224,70	31,20	198,00	0,63	295,80	0,00	0,04	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	9																				
Всего за день:		108,29	88,07	392,26	2 958,66	1,31	202,65	100,83	19,84	3,71	1,81	973,27	376,09	1 572,93	19,14	4 586,73	248,84	0,27	0,00		

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		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																																									
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	210	27,80	18,64	35,84	420,12	0,11	0,48	0,09	0,73	0,55	0,38	276,20	47,86	354,51	1,65	463,39	3,34	0,00	0,00	362	2004																				
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	1,44	2,54	8,36	59,57	0,01	0,20	0,02	0,04	0,03	0,04	40,77	4,76	29,51	0,07	58,33	3,42	0,00	0,00	2/11	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																				
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/5	0,23	0,05	9,90	41,79	0,00	0,83	0,00	0,00	0,00	0,01	14,51	6,29	8,39	0,79	33,72	0,00	0,00	0,00	1	2004																				
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																						
Итого за прием пищи:	560	40,62	35,51	85,45	879,56	0,23	1,79	0,22	2,25	0,73	0,54	554,73	88,71	560,71	3,87	658,09	6,76	0,01	0,01																						
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	26																																								
Обед																																									
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	100	1,12	4,93	7,75	78,77	0,02	3,07	0,00	2,21	0,00	0,03	25,58	15,21	29,80	0,97	221,18	5,38	0,02	0,00	31/1	2015																				
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ ТУШЕНОЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10/10	6,16	10,89	14,62	179,18	0,10	9,71	0,20	2,18	0,00	0,10	40,26	28,29	95,84	1,54	564,45	5,81	0,03	0,00	11/2	2015																				
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	4,21	6,13	26,35	175,25	0,15	12,51	0,05	0,29	0,09	0,14	57,92	36,47	110,56	1,45	932,98	11,29	0,05	0,00	520	2004																				
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	120	24,53	5,16	7,53	175,80	0,13	1,45	0,03	0,44	0,04	0,19	126,57	74,47	342,82	1,07	737,80	229,77	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	24,00	0,60	46,20	0,00	9,00	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	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:	990	45,44	28,31	140,81	1 040,20	0,50	26,74	0,28	6,30	0,13	0,49	288,13	174,84	675,62	6,23	2 542,81	252,25	0,10	0,00																						
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	31																																								
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																				
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	100	13,08	5,66	44,00	277,22	0,09	0,07	0,02	0,25	0,14	0,10	63,43	15,95	114,79	0,70	120,21	0,91	0,01	0,02	741	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:	470	19,90	12,48	70,89	465,60	0,19	18,17	0,07	1,32	0,14	0,35	305,85	53,18	285,41	4,61	900,87	23,30	0,03	0,02																						
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	14																																								
Ужин																																									
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	100	2,49	3,06	10,88	78,76	0,04	23,98	0,32	1,44	0,00	0,05	67,29	24,44	45,10	1,36	274,46	4,73	0,02	0,00	11/1	2015																				
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	20,25	21,10	22,85	361,56	0,21	10,96	0,43	0,76	0,12	0,21	42,76	49,48	221,59	2,55	978,33	11,49	0,15	0,00	3/9	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	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:	620	32,35	25,41	103,79	814,69	0,35	34,98	0,75	3,38	0,12	0,30	160,59	100,08	370,71	5,85	1 364,89	16,22	0,17	0,00																						
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	24																																								
Ужин 2																																									
КЕФИР с.м.д.ж. 2,5 %	180	5,40	4,50	7,20	97,20	0,07	1,26	0,05	0,13	0,00	0,31	216,00	25,20	171,00	0,18	262,80	16,20	0,04	0,00																						
СУХАРИ ВАНИЛЬНЫЕ	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,80	4,00	18,00	0,42	22,00	0,00	0,00	0,00																						
Итого за прием пищи:	200	6,90	6,46	22,08	180,60	0,09	1,26	0,05	0,13	0,00	0,32	221,80	29,20	189,00	0,60	284,80	16,20	0,04	0,00																						
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	5																																								
Всего за день:		145,21	108,17	423,02	3 380,65	1,36	82,94	1,37	13,38	1,12	2,00	1 531,10	446,01	2 081,45	21,16	5 751,46	314,73	0,35	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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	5,03	6,76	29,33	193,13	0,05	0,55	0,04	0,24	0,08	0,13	116,93	25,31	115,56	0,38	183,96	9,93	0,01	0,00	311	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 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	14,74	11,47	102,86	605,25	0,21	19,07	0,11	1,02	0,08	0,36	251,78	141,60	295,14	3,13	1 068,95	18,93	0,01	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	19																				
Обед																					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ (до 01.03)	100	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)	100	1,10	4,99	10,05	89,89	0,04	2,24	1,63	2,71	0,00	0,05	39,85	29,12	42,16	1,04	205,79	4,40	0,05	0,00	21/1	2015
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С МЯСОМ КУРИЦЫ	250/20	8,86	8,05	20,35	188,58	0,14	6,92	0,21	1,46	0,00	0,09	32,64	29,59	109,26	1,50	570,59	6,30	0,07	0,00	82	2012
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	2,94	4,43	18,03	122,50	0,10	12,94	1,08	2,20	0,00	0,08	55,65	38,91	78,20	1,53	543,78	7,25	0,05	0,00	27/3	2015
КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	15,84	15,05	14,55	273,03	0,08	0,41	0,00	2,05	0,00	0,11	32,30	30,25	171,33	2,73	331,67	6,82	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	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	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:	1050	36,58	33,56	132,28	1 017,20	0,72	42,51	122,92	11,54	1,68	0,69	202,64	143,67	480,75	7,60	1 713,03	24,77	0,20	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	32																				
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	358	2004
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА с изюмом	120	18,11	12,39	21,92	271,21	0,05	0,22	0,04	1,32	0,41	0,21	158,08	23,31	208,10	0,65	183,73	1,02	0,00	0,00	2/11	2015
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	1,44	2,54	8,36	59,57	0,01	0,20	0,02	0,04	0,03	0,04	40,77	4,76	29,51	0,07	58,33	3,42	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	370	19,55	14,93	54,53	427,78	0,06	0,42	0,06	1,36	0,44	0,25	198,85	28,07	237,61	0,72	242,06	4,44	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	14																				
Ужин																					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	180	5,64	4,37	29,00	180,52	0,16	0,00	0,02	3,30	0,07	0,09	16,63	87,84	129,87	3,04	183,70	1,58	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	120	20,57	20,10	2,67	273,57	0,09	1,13	0,06	0,47	0,05	0,13	22,64	21,22	170,44	1,44	314,09	5,28	0,14	0,00	2/9	2015
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/5	0,24	0,06	9,90	41,82	0,00	0,84	0,00	0,00	0,00	0,01	14,54	6,30	8,41	0,79	33,85	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:	655	34,69	25,62	92,87	768,61	0,33	6,97	0,09	4,60	0,12	0,27	98,51	136,16	409,52	6,57	662,74	8,36	0,16	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	24																				
Ужин 2																					
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ с.м.д.ж. 2,5 %	180	5,40	4,50	34,20	198,90	0,43	1,26	0,05	0,00	0,00	0,36	194,40	28,80	171,00	0,18	232,20	0,00	0,00	0,00		
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	8,70	6,00	27,00	0,63	33,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	210	7,65	7,44	56,52	324,00	0,45	1,26	0,05	0,00	0,00	0,38	203,10	34,80	198,00	0,81	265,20	0,00	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	11																				
Всего за день:		113,21	93,02	439,06	3 142,84	1,77	70,23	123,23	18,52	2,32	1,95	954,88	484,30	1 621,02	18,83	3 951,98	56,50	0,37	0,00		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
	150	11,98	20,73	3,00	244,04	0,05	0,21	0,23	1,99	2,06	0,32	85,94	12,89	161,99	1,77	180,15	20,58	0,00	0,00	340	2004
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	50	1,50	0,00	3,00	17,50	0,06	5,00	0,00	0,60	0,00	0,03	10,00	10,50	31,00	0,35	49,50	0,00	0,00	0,00	56/3	2015
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	200	1,65	1,51	12,18	65,88	0,01	0,30	0,01	0,00	0,00	0,07	61,72	10,91	43,42	0,78	98,55	4,50	0,00	0,00	16/10	2015
ЧАЙ С МОЛОКОМ	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		
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	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		
АПЕЛЬСИН	640	21,49	23,08	63,97	611,82	0,29	113,51	0,26	4,17	2,06	0,50	232,66	77,50	329,21	4,64	760,20	28,68	0,04	0,00		
Итого за прием пищи:	21																				
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																					
Обед																					
	250/20/10	7,05	9,55	12,96	163,98	0,07	7,37	0,29	0,39	0,07	0,10	52,17	27,20	89,79	1,41	385,57	7,34	0,06	0,00	110	2004
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ КУРИЦЫ И СО СМЕТАНОЙ	180	4,40	4,78	28,32	174,09	0,10	0,00	0,02	0,13	0,09	0,04	19,99	24,31	106,48	1,80	103,69	0,00	0,00	0,03	302	2004
КАША ПШЕНИЧНАЯ	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
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	14,56	16,59	10,66	260,17	0,08	1,35	0,01	2,91	0,00	0,12	39,59	22,65	146,37	2,08	328,30	7,69	0,04	0,00	23/8	2015
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	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		
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	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 РЖАНОЙ	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		
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:	930	35,87	32,22	137,85	1 038,44	0,38	21,22	0,40	4,81	0,16	0,31	156,55	104,56	452,24	6,99	1 048,96	16,03	0,10	0,03		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	36																				
Полдник																					
	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
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	100/50	2,93	7,08	20,49	156,62	0,14	10,13	0,32	1,13	0,10	0,09	33,36	37,13	101,45	1,98	655,44	7,21	0,06	0,00	235	2004
ЗРАЗЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ, ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	350	9,07	13,22	30,72	265,10	0,19	11,23	0,36	1,13	0,10	0,31	248,58	60,76	253,37	2,15	963,50	26,20	0,06	0,00		
Итого за прием пищи:	9																				
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																					
Ужин																					
	180	3,51	2,11	28,49	147,28	0,17	14,40	0,02	0,22	0,03	0,11	19,05	37,42	94,80	1,64	1 022,77	9,00	0,05	0,00	1/3	2015
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	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	тгк№5	2022
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	120	17,20	5,33	12,15	188,31	0,10	0,81	0,04	1,36	0,19	0,14	66,66	52,10	229,04	1,18	475,97	147,51	0,00	0,00	389	2004
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ (ПАРОВЫЕ)	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
ЧАЙ С САХАРОМ	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 РЖАНОЙ	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		
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:	680	31,46	14,03	115,32	781,36	0,38	19,45	0,17	2,76	0,22	0,32	160,85	124,68	450,06	5,18	1 799,84	156,51	0,05	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	27																				
Ужин 2																					
	180	5,40	4,50	19,80	140,40	0,05	1,26	0,05	0,00	0,00	0,31	216,00	25,20	171,00	0,00	262,80	0,00	0,04	0,00		
СНЕЖОК м.д.ж.2,5 %	20	1,17	0,12	10,77	62,42	0,02	0,01	0,00	0,29	0,00	0,01	3,74	4,78	11,75	0,32	25,80	0,00	0,00	0,00	2	2012
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	200	6,57	4,62	30,57	202,82	0,07	1,27	0,05	0,29	0,00	0,32	219,74	29,98	182,75	0,32	288,60	0,00	0,04	0,00		
Итого за прием пищи:	7																				
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	7																				
Всего за день:		104,46	87,17	378,43	2 899,54	1,31	166,68	1,24	13,16	2,54	1,76	1 018,38	397,48	1 666,63	19,28	4 861,10	227,42	0,29	0,03		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	8,24	9,73	35,34	248,36	0,16	0,50	0,06	1,21	0,12	0,13	114,35	41,11	154,06	1,20	225,35	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
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	17	4,29	4,45	0,00	57,72	0,01	0,19	0,02	0,05	0,00	0,04	141,61	6,80	78,88	0,10	16,15	0,00	0,01	0,00	5/13	2015
ЯБЛОКИ	160	0,64	0,64	15,68	75,20	0,05	16,00	0,01	1,01	0,00	0,03	25,60	12,80	17,60	3,52	444,80	3,20	0,02	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:	637	20,17	16,84	98,20	672,09	0,33	16,95	0,10	3,45	0,12	0,29	353,51	87,66	336,94	6,06	837,52	18,12	0,04	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	39																				
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	100	5,02	19,12	6,72	218,36	0,02	3,45	0,04	6,46	0,00	0,09	172,52	22,44	116,63	1,06	231,03	5,25	0,03	0,00	48	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ ТУШЕНОЙ	250/10	7,80	6,51	18,19	161,70	0,17	4,44	0,27	1,99	0,07	0,08	39,50	34,46	98,59	2,16	497,42	4,26	0,03	0,00	139	2004
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	14,55	16,74	15,82	269,94	0,08	16,64	0,04	1,18	0,06	0,10	68,40	31,81	146,97	2,38	408,89	9,14	0,05	0,00	34/8	2015
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,47	0,20	11,24	51,07	0,02	132,00	0,25	0,00	0,00	0,08	24,39	6,39	4,59	0,81	15,75	0,00	0,00	0,00	705	2004
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:	880	37,26	43,77	112,28	1 035,27	0,39	156,53	0,60	10,81	0,13	0,38	342,61	115,50	463,38	7,61	1 239,49	18,65	0,11	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	61																				
Всего за день:		57,43	60,61	210,48	1 707,36	0,72	173,48	0,70	14,26	0,25	0,67	696,12	203,16	800,32	13,67	2 077,01	36,77	0,15	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	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	1 054,91	927,41	3 824,66	29 175,56	12,96	1 126,87	464,78	169,53	22,18	19,01	10 282,74	3 826,20	15 770,98	192,66	41 256,67	1 586,07	2,92	0,22
Среднее значение за период	105,49	92,74	382,47	2 917,56	1,30	112,69	46,48	16,95	2,22	1,90	1 028,27	382,62	1 577,10	19,27	4 125,67	158,61	0,29	0,02
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14.5	28.6	56.9															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин	Ужин 2
подразделения "школа-	620	954	366	564	182