

«УТВЕРЖДАЮ»:

Исполняющий обязанности директора
МБОУ «Чехломеевская ОШ»
А.В. Комровская



ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

для организации питания воспитанников интернатов при общеобразовательных
учреждениях Нижневартовского района (5-ти разовое питание)
(12 лет и старше)

«РАЗРАБОТАНО»:

Директор муниципального автономного
учреждения дополнительного образования
«Спектр»


Н. Г. Сорокина



«СОГЛАСОВАНО»:

Начальник управления образования и
молодежной политики администрации
Нижневартовского района


М. В. Любомирская



1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	250	7,7	11,4	41,4	300,3	0,1	1,0	0,1	0,3	200,7	38,4	187,0	0,6	189	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0,1	16,5	0,2	149,6	0,0	0,0	0,1	0,4	2,4	0,0	3,8	0,0	13	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,8	6,0	0,0	74,6	0,0	0,1	0,1	0,1	180,4	7,2	102,5	0,2	14	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,8	4,9	20,4	145,5	0,1	0,7	0,0	0,0	149,3	29,6	121,4	0,8	433	2008
БАТОН	55	4,1	1,6	28,3	144,1	0,1	0,0	0,0	0,0	10,5	7,2	35,8	0,6		2008
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (печенье, вафли, пряники)	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0,0	0,0	0,0	0,0	8,7	6,0	27,0	0,6		2008
Итого за прием пищи:	575	23,8	43,3	112,6	939,2	0,3	1,8	0,3	0,8	552,0	88,4	477,5	2,8		
Обед															
ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ИЛИ СОЛЁНЫЕ) В НАРЕЗКЕ	100	1,1	0,2	3,9	24,6	0,1	25,6	0,2	0,4	14,3	20,5	26,6	1,0		2008
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/6	5,4	9,1	10,3	147,1	0,0	7,4	0,2	2,3	39,6	22,0	70,8	1,2	94	2008
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100/15	16,2	17,6	15,0	283,1	0,0	1,2	0,0	2,5	37,4	21,8	151,9	2,0	283	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4,1	7,2	11,9	131,0	0,1	38,5	0,2	3,2	100,8	36,4	71,5	2,1	131	2008
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,1	1,8	0,0	0,0		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0,0	0,0	1,0	9,8	13,2	33,6	0,8	471	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ(РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	50	3,2	0,4	20,6	98,9	0,1	0,0	0,0	1,1	7,7	7,6	34,8	1,6	471	2008
Итого за прием пищи:	951	33,7	34,8	86,0	799,5	0,4	72,7	0,6	10,5	217,7	123,3	389,2	8,7		
Полдник															
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	180	1,2	0,1	27,1	114,2	0,0	0,4	0,2	0,0	43,2	23,1	34,6	0,6	406	2008
Булочка Домашняя	70	5,5	7,7	35,1	230,5	0,1	0,1	0,0	0,8	34,0	9,2	58,1	0,5	467	2008
Итого за прием пищи:	250	6,7	7,8	62,2	344,7	0,1	0,5	0,2	0,8	77,2	32,3	92,7	1,1		
Ужин															
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200	17,5	19,4	29,0	360,8	0,2	13,2	0,0	2,0	26,7	52,1	219,4	3,5	299	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОЧНЫЙ, ПЕРСИКОВЫЙ, ГРУШЕВЫЙ)	200	0,6	0,0	32,0	131,9	0,0	4,8	0,1	0,0	9,0	21,6	27,0	0,4	442	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0,0	0,0	1,0	9,8	13,2	33,6	0,8	471	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	50	3,2	0,4	20,6	98,9	0,1	0,0	0,0	1,1	7,7	7,6	34,8	1,6	471	2008
Итого за прием пищи:	500	25,0	20,1	105,9	706,4	0,4	18,0	0,1	4,1	53,2	94,5	314,8	6,3		
Ужин 2															
МОЛОКО КИПЯЧЁНОЕ	200	5,6	6,2	9,1	116,4	0,1	1,0	0,1	0,0	204,0	22,4	144,0	0,2		2008
Итого за прием пищи:	200	5,6	6,2	9,1	116,4	0,1	1,0	0,1	0,0	204,0	22,4	144,0	0,2		
Всего за день:		94,8	112,2	375,8	2 906,2	1,3	94,0	1,3	16,2	1 104,1	360,9	1 418,2	19,1		

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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
*ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩ. МОЛОКОМ	200/20	33,2	21,2	46,6	517,8	0,1	0,5	0,1	0,7	314,8	44,2	374,5	1,0	223	2011	
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,5	6,5	32,5	0,5		2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	14,0	56,6	0,0	0,0	0,0	0,0	10,7	5,4	7,4	0,7	430	2008	
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (яблоки, апельсин, мандарин, груши, бананы)	100	0,9	0,2	8,1	43,0	0,0	60,0	0,0	0,2	34,0	13,0	23,0	0,3		2008	
Итого за прием пищи:	570	38,1	22,9	94,4	748,4	0,2	60,5	0,1	0,9	369,0	69,1	437,4	2,5			
Обед																
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,8	8,2	3,1	96,0	0,0	12,9	0,0	3,6	50,6	15,5	29,8	0,6	40	2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	9,4	7,7	18,8	183,4	0,3	4,8	0,2	2,2	38,7	36,3	109,6	2,5	99	2008	
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ	100	20,5	7,4	6,8	175,4	0,2	0,7	0,0	0,5	28,0	36,1	212,3	1,4	242	2008	
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	180	3,2	7,0	25,3	177,6	0,2	12,9	0,3	1,8	29,3	38,5	92,8	1,8	133	2008	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,6	0,3	21,5	101,9	0,0	72,0	0,2	0,0	17,3	4,4	2,8	0,5	441	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ(РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	50	3,2	0,4	20,6	98,9	0,1	0,0	0,0	1,1	7,7	7,6	34,8	1,6	471	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0,0	0,0	1,0	9,8	13,2	33,6	0,8	471	2008	
Итого за прием пищи:	910	42,4	31,3	120,4	948,0	0,9	103,3	0,7	10,2	181,4	151,6	515,7	9,2			
Полдник																
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	200	0,6	0,0	32,0	131,9	0,0	4,8	0,1	0,0	9,0	21,6	27,0	0,4	442	2008	
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ ИЛИ (печенье, вафли, пряники)	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0,0	0,0	0,0	0,0	8,7	6,0	27,0	0,6		2008	
Итого за прием пищи:	230	2,9	2,9	54,3	257,0	0,0	4,8	0,1	0,0	17,7	27,6	54,0	1,0			
Ужин																
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	250	5,9	6,6	19,6	161,7	0,2	0,6	0,0	1,4	138,7	51,0	143,9	1,4	113	2008	
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ	50	6,7	10,3	12,9	172,3	0,0	0,1	0,1	0,2	189,2	10,6	121,6	0,5	11	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,2	0,0	14,1	58,2	0,0	0,8	0,0	0,0	12,4	5,9	8,4	0,7	431	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	50	3,2	0,4	20,6	98,9	0,1	0,0	0,0	1,1	7,7	7,6	34,8	1,6	471	2008	
Итого за прием пищи:	550	16,0	17,3	67,2	491,1	0,3	1,5	0,1	2,7	348,0	75,1	308,7	4,2			
Ужин 2																
РЯЖЕНКА	200	5,8	5,0	8,4	108,0	0,0	0,6	0,1	0,0	248,0	28,0	184,0	0,2	435	2008	
Итого за прием пищи:	200	5,8	5,0	8,4	108,0	0,0	0,6	0,1	0,0	248,0	28,0	184,0	0,2			
Всего за день:		105,2	79,4	344,7	2 552,5	1,4	170,7	1,1	13,8	1 164,1	351,4	1 499,8	17,1			

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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	18,9	23,0	3,8	298,9	0,1	0,3	0,4	3,0	133,1	20,5	260,4	2,9	214	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	3,1	20,2	122,3	0,0	0,5	0,0	0,0	107,7	17,1	84,7	0,4	432	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	3,0	11,2	20,1	192,4	0,0	0,0	0,1	0,3	7,8	4,2	22,7	0,3	1	2008
ЙОГУРТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	2,7	2,4	4,4	54,8	0,0	0,3	0,0	0,0	102,0	11,2	76,0	0,0		2008
Итого за прием пищи:	550	27,8	39,7	48,5	668,4	0,1	1,1	0,5	3,3	350,6	53,0	443,8	3,6		
Обед															
ПОМИДОР СВЕЖИЙ (ИЛИ СОЛЁНЫЙ) В НАРЕЗКЕ	100	1,1	0,0	2,3	13,7	0,0	4,0	0,0	0,0	12,7	18,1	23,6	0,9		2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	6,2	8,1	13,0	152,5	0,0	12,7	0,2	0,4	58,4	33,1	91,3	2,0	76	2008
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	21,5	28,7	38,2	497,0	0,1	2,2	0,3	5,1	27,0	46,1	230,1	2,2	311	2008
НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ	180	0,1	0,0	13,9	58,3	0,0	1,3	0,0	0,0	10,5	4,6	2,2	0,1	437	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	50	3,2	0,4	20,6	98,9	0,1	0,0	0,0	1,1	7,7	7,6	34,8	1,6	471	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0,0	0,0	1,0	9,8	13,2	33,6	0,8	471	2008
Итого за прием пищи:	830	35,8	37,5	112,3	935,2	0,3	20,2	0,5	7,6	126,1	122,7	415,6	7,6		
Полдник															
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,7	6,4	9,3	119,3	0,1	1,1	0,1	0,0	209,1	23,0	147,6	0,2	434	2008
БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	50	3,9	5,9	27,6	178,6	0,1	0,1	0,0	0,5	22,3	6,7	38,4	0,3	425	2011
Итого за прием пищи:	250	9,6	12,3	36,9	297,9	0,2	1,2	0,1	0,5	231,4	29,7	186,0	0,5		
Ужин															
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200/20	31,0	25,3	50,4	558,5	0,1	0,4	0,1	4,3	278,2	38,4	333,3	1,0	219	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	14,0	56,6	0,0	0,0	0,0	0,0	12,1	5,6	7,4	0,7	430	2011
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,5	6,5	32,5	0,5		2008
Итого за прием пищи:	470	35,0	26,8	90,1	746,1	0,2	0,4	0,1	4,3	299,8	50,5	373,2	2,2		
Ужин 2															
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ ИЛИ (яблоки, апельсин, мандарин, груши, бананы)	200	1,8	0,4	16,2	86,0	0,1	120,0	0,0	0,4	68,0	26,0	46,0	0,6		2008
Итого за прием пищи:	200	1,8	0,4	16,2	86,0	0,1	120,0	0,0	0,4	68,0	26,0	46,0	0,6		
Всего за день:		110,0	116,7	304,0	2 733,6	0,9	142,9	1,2	16,1	1 075,9	281,9	1 464,6	14,5		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	200	11,5	14,0	44,7	352,2	0,1	0,0	0,2	1,7	164,0	15,2	133,0	1,4	210	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/7	0,3	0,0	14,2	58,9	0,0	1,2	0,0	0,0	15,0	6,5	8,8	0,8	431	2008
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ ИЛИ (печенье, вафли, пряники)	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0,0	0,0	0,0	0,0	8,7	6,0	27,0	0,6		2008
ВАТРУШКА КОРОЛЕВСКАЯ	100	30,9	14,9	24,0	276,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	226	1996
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,6	3,0	27,2	152,0	0,1	0,0	0,0	0,5	9,0	5,5	32,0	0,4	471	2008
Итого за прием пищи:	587	48,6	34,8	132,4	964,2	0,2	1,2	0,2	2,2	196,7	33,2	200,8	3,2		
Обед															
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,4	10,1	6,6	123,0	0,0	15,0	0,3	4,6	38,0	19,0	36,0	1,0	51	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250/20	7,9	6,1	19,8	166,3	0,2	9,9	0,2	1,9	32,6	37,7	121,9	1,5	106	2011
КОТЛЕТА ОСОБАЯ	100	16,9	19,5	13,0	294,1	0,1	0,1	0,0	1,0	33,4	30,0	175,8	2,6	474	1997
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,7	8,7	25,2	193,7	0,2	12,2	0,1	0,3	45,7	34,3	100,6	1,4	128	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОЧНЫЙ ПЕРСИКОВЫЙ ГРУШЕВЫЙ)	200	1,0	0,2	20,2	86,0	0,0	4,0	0,0	0,0	14,0	8,0	14,0	2,8	442	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	50	3,2	0,4	20,6	98,9	0,1	0,0	0,0	1,1	7,7	7,6	34,8	1,6	471	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0,0	0,0	1,0	9,8	13,2	33,6	0,8	471	2008
Итого за прием пищи:	950	37,8	45,3	129,7	1 076,8	0,7	41,2	0,6	9,9	181,2	149,8	516,7	11,7		
Полдник															
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ	200	0,1	0,0	22,1	90,9	0,0	1,2	0,0	0,0	13,6	4,5	8,2	0,1	350	2011
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	50	5,6	3,6	44,7	232,4	0,1	0,0	0,0	0,8	16,7	9,5	50,3	0,9	406	2011
Итого за прием пищи:	250	5,7	3,6	66,8	323,3	0,1	1,2	0,0	0,8	30,3	14,0	58,5	1,0		
Ужин															
КАША ИЗ СМЕСИ КРУП	250	8,8	11,2	38,4	291,6	0,3	0,9	0,0	1,3	187,1	57,1	203,7	1,5	177	2011
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	2,9	10,0	19,5	179,3	0,0	0,0	0,1	0,2	7,4	4,1	21,9	0,3	1	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,8	4,9	20,4	145,5	0,1	0,7	0,0	0,0	151,7	30,1	121,4	0,8	433	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	50	3,2	0,4	20,6	98,9	0,1	0,0	0,0	1,1	7,7	7,6	34,8	1,6	471	2008
Итого за прием пищи:	550	19,7	26,5	98,9	715,3	0,5	1,6	0,1	2,6	353,9	98,9	381,8	4,2		
Ужин 2															
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	200	5,4	4,9	8,7	109,6	0,1	0,6	0,1	0,0	204,0	22,4	152,0	0,0		2008
Итого за прием пищи:	200	5,4	4,9	8,7	109,6	0,1	0,6	0,1	0,0	204,0	22,4	152,0	0,0		
Всего за день:		117,2	115,1	436,5	3 189,2	1,6	45,8	1,0	15,5	966,1	318,3	1 309,8	20,1		

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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША "ДРУЖБА"	250	8,5	11,5	40,8	302,6	0,2	1,0	0,1	0,7	201,3	43,7	200,6	0,9	190	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	2,2	18,0	13,6	132,0	0,0	0,0	0,1	0,5	4,8	2,4	14,4	0,2	1	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,0	3,1	17,6	110,9	0,0	0,5	0,0	0,0	108,9	15,7	79,4	0,8	429	2008
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (яблоки, апельсин, мандарин, груши, бананы)	100	0,9	0,2	8,1	43,0	0,0	60,0	0,0	0,2	34,0	13,0	23,0	0,3		2008
Итого за прием пищи:	600	14,6	32,8	80,1	588,5	0,2	61,5	0,2	1,4	349,0	74,8	317,4	2,2		
Обед															
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ В НАРЕЗКЕ	100	0,8	0,1	1,6	12,8	0,0	2,0	0,0	0,0	21,1	12,9	22,0	0,5		2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/6	5,6	8,3	8,8	135,0	0,0	12,1	0,2	0,3	47,9	24,0	74,7	1,5	84	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	15,8	17,5	24,0	317,3	0,2	12,4	0,0	1,4	26,5	45,3	190,1	3,0	258	2008
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	180	1,4	0,1	22,1	95,5	0,0	0,4	0,2	0,0	46,4	27,2	35,5	0,8	440	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	50	3,2	0,4	20,6	98,9	0,1	0,0	0,0	1,1	7,7	7,6	34,8	1,6	471	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0,0	0,0	1,0	11,5	16,5	42,0	1,0	471	2008
Итого за прием пищи:	836	30,6	26,7	102,2	777,9	0,4	26,9	0,4	3,8	161,1	133,5	399,1	8,4		
Полдник															
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200	5,8	5,0	8,0	106,0	0,1	1,4	0,1	0,1	240,0	28,0	190,0	0,2	435	2008
БУЛОЧКА СДОБНАЯ	50	4,5	5,5	27,1	175,0	0,1	0,1	0,0	0,6	24,4	7,1	44,7	0,4	464	2008
Итого за прием пищи:	250	10,3	10,5	35,1	281,0	0,2	1,5	0,1	0,7	264,4	35,1	234,7	0,6		
Ужин															
РИС ПРИПУШЕННЫЙ С ОВОЩАМИ	180	4,1	8,6	41,4	260,3	0,0	1,1	0,5	3,8	27,8	34,9	93,6	1,0	231	2008
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	19,0	7,2	14,9	199,4	0,2	0,4	0,0	0,8	46,2	37,6	203,6	1,4	239	2008
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	200	0,6	0,0	32,0	131,9	0,0	4,8	0,1	0,0	9,0	21,6	27,0	0,4	442	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0,0	0,0	1,0	9,8	13,2	33,6	0,8	471	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	50	3,2	0,4	20,6	98,9	0,1	0,0	0,0	1,1	7,7	7,6	34,8	1,6	471	2008
Итого за прием пищи:	580	30,6	16,5	133,2	805,3	0,4	6,3	0,6	6,7	100,5	114,9	392,6	5,2		
Ужин 2															
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,7	6,4	9,3	119,3	0,1	1,1	0,1	0,0	209,1	23,0	147,6	0,2	434	2008
Итого за прием пищи:	200	5,7	6,4	9,3	119,3	0,1	1,1	0,1	0,0	209,1	23,0	147,6	0,2		
Всего за день:		91,8	92,9	359,9	2 572,0	1,3	97,3	1,4	12,6	1 084,1	381,3	1 491,4	16,6		

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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	200	7,0	8,7	26,8	214,3	0,1	0,6	0,0	2,1	132,6	67,6	167,2	2,0	182	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	14,0	56,6	0,0	0,0	0,0	0,0	12,1	5,6	7,4	0,7	430	2011	
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,9	4,4	0,3	59,9	0,0	0,0	0,1	0,8	18,4	3,8	60,5	0,8	213	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0,0	0,0	1,0	9,8	13,2	33,6	0,8	471	2008	
Итого за прием пищи:	490	15,8	13,4	65,4	445,6	0,2	0,6	0,1	3,9	172,9	90,2	268,7	4,3			
Обед																
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ	100	1,5	8,3	9,6	119,6	0,1	5,0	0,3	3,6	19,9	20,2	42,7	1,0		2011	
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	5,9	7,6	13,7	147,9	0,0	0,8	0,2	0,4	25,5	11,5	60,6	0,8	106	2008	
ПЛОВ ПО-УЗБЕКСКИ	200	16,2	20,6	39,7	409,0	0,0	1,3	0,8	5,1	30,7	49,6	195,0	2,4	266	2008	
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,0	1,6	0,0	0,0	12,6	7,2	12,6	2,5	389	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	50	3,2	0,4	20,6	98,9	0,1	0,0	0,0	1,1	7,7	7,6	34,8	1,6	471	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0,0	0,0	1,0	9,8	13,2	33,6	0,8	471	2008	
Итого за прием пищи:	850	31,5	37,4	127,5	973,6	0,3	8,7	1,3	11,2	106,2	109,3	379,3	9,1			
Полдник																
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	13,1	52,3	0,0	0,0	0,0	0,0	8,0	1,7	0,0	0,0	402	2008	
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ ИЛИ (печенье, вафли, пряники)	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0,0	0,0	0,0	0,0	8,7	6,0	27,0	0,6		2008	
Итого за прием пищи:	210	2,3	2,9	35,4	177,4	0,0	0,0	0,0	0,0	16,7	7,7	27,0	0,6			
Ужин																
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	100	1,9	7,9	9,9	118,4	0,0	5,7	0,0	3,6	32,7	22,4	45,5	1,5	56	2008	
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	200	16,4	16,5	20,9	302,2	0,0	15,0	0,0	1,3	60,6	36,1	172,8	2,7	306	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/7	0,3	0,0	14,2	58,9	0,0	1,2	0,0	0,0	15,0	6,5	8,8	0,8	431	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0,0	0,0	1,0	9,8	13,2	33,6	0,8	471	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	50	3,2	0,4	20,6	98,9	0,1	0,0	0,0	1,1	7,7	7,6	34,8	1,6	471	2008	
Итого за прием пищи:	607	25,5	25,1	89,9	693,2	0,2	21,9	0,0	7,0	125,8	85,8	295,5	7,4			
Ужин 2																
КЕФИР	200	5,8	5,0	8,0	106,0	0,1	1,4	0,1	0,1	240,0	28,0	190,0	0,2	435	2008	
Итого за прием пищи:	200	5,8	5,0	8,0	106,0	0,1	1,4	0,1	0,1	240,0	28,0	190,0	0,2			
Всего за день:		80,9	83,8	326,2	2 395,8	0,8	32,6	1,5	22,2	661,6	321,0	1 160,5	21,6			

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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ВЯЗКАЯ "АРТЕКОВСКАЯ"	200	6,9	9,2	32,7	241,7	0,2	0,8	0,0	0,6	165,0	35,0	161,4	0,8	328	2008
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,5	6,5	32,5	0,5		2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	18	3,8	4,8	0,0	59,3	0,0	0,1	0,1	0,0	143,4	5,7	81,5	0,2	14	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0,1	16,5	0,2	149,6	0,0	0,0	0,1	0,4	2,4	0,0	3,8	0,0	13	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,8	4,9	20,4	145,5	0,1	0,7	0,0	0,0	151,7	30,1	121,4	0,8	433	2008
Итого за прием пищи:	488	19,4	36,9	79,0	727,1	0,4	1,6	0,2	1,0	472,0	77,3	400,6	2,3		
Обед															
ИКРА МОРКОВНАЯ	100	1,8	7,9	8,5	113,3	0,0	4,2	1,5	4,0	42,2	33,2	53,6	1,2	56	2008
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/6	5,9	8,3	14,4	158,9	0,1	7,1	0,2	0,5	42,1	31,6	91,1	1,9	77	2008
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200	17,5	22,4	29,0	387,2	0,2	13,2	0,0	3,3	26,7	52,1	219,4	3,5	299	2008
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	180	1,4	0,1	22,1	95,5	0,0	0,4	0,2	0,0	46,4	27,2	35,5	0,8	440	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	50	3,2	0,4	20,6	98,9	0,1	0,0	0,0	1,1	7,7	7,6	34,8	1,6	471	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0,0	0,0	1,0	9,8	13,2	33,6	0,8	471	2008
Итого за прием пищи:	836	33,5	39,4	118,9	968,6	0,5	24,9	1,9	9,9	174,9	164,9	468,0	9,8		
Полдник															
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	200	5,4	4,9	8,7	109,6	0,1	0,6	0,1	0,0	204,0	22,4	152,0	0,0		2008
БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	50	4,5	5,5	27,1	175,0	0,1	0,1	0,0	0,6	24,4	7,1	44,7	0,4	428	2011
Итого за прием пищи:	250	9,9	10,4	35,8	284,6	0,2	0,7	0,1	0,6	228,4	29,5	196,7	0,4		
Ужин															
ПЕЛЬМЕНИ МЯСНЫЕ ОТВАРНЫЕ	200/6	17,9	14,4	53,2	412,1	0,1	0,2	0,0	0,5	33,1	22,0	150,9	2,0	392	2011
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,6	0,3	21,5	101,9	0,0	72,0	0,2	0,0	17,3	4,4	2,8	0,5	441	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0,0	0,0	1,0	9,8	13,2	33,6	0,8	471	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	50	3,2	0,4	20,6	98,9	0,1	0,0	0,0	1,1	7,7	7,6	34,8	1,6	471	2008
Итого за прием пищи:	486	25,4	15,4	119,6	727,7	0,3	72,2	0,2	2,6	67,9	47,2	222,1	4,9		
Ужин 2															
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ ИЛИ (яблоки, апельсин, мандарин, груши, бананы)	100	0,8	0,2	7,3	36,9	0,1	15,2	0,0	0,2	31,5	9,9	15,3	0,1		2008
Итого за прием пищи:	100	0,8	0,2	7,3	36,9	0,1	15,2	0,0	0,2	31,5	9,9	15,3	0,1		
Всего за день:		89,0	102,3	360,6	2 744,9	1,5	114,6	2,4	14,3	974,7	328,8	1 302,7	17,5		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	200	6,7	8,5	30,6	226,9	0,1	0,6	0,0	0,9	134,8	36,3	150,0	0,9	189	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	45	5,7	5,3	14,9	130,4	0,0	0,0	0,0	0,0	119,7	7,4	77,0	0,4	3	2008
НАПИТОК КОФЕЙНЫЙ С МОЛОКОМ	200	3,2	3,1	20,2	122,3	0,0	0,5	0,0	0,0	108,8	17,3	84,7	0,4		2008
ЙОГУРТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	3,3	2,9	5,2	65,8	0,0	0,3	0,0	0,0	122,4	13,4	91,2	0,0		2008
Итого за прием пищи:	565	18,9	19,8	70,9	545,4	0,1	1,4	0,0	0,9	485,7	74,4	402,9	1,7		
Обед															
ПОМИДОР СВЕЖИЙ (или СОЛЁНЫЙ) В НЕРЕЗКЕ	100	2,2	0,2	6,0	37,0	0,1	14,0	0,2	0,4	25,3	36,1	47,0	1,8		2008
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/6	5,6	8,3	10,6	142,3	0,1	8,4	0,2	0,3	38,0	25,0	78,4	1,5	90	2008
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50/50	14,8	18,0	3,3	235,4	0,0	0,9	0,0	3,0	10,9	17,0	127,9	1,9	259	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	8,7	8,0	39,6	265,3	0,2	0,0	0,1	4,9	24,6	129,8	193,7	4,6	181	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОЧНЫЙ, ПЕРСИКОВЫЙ, ГРУШЕВЫЙ)	200	1,0	0,2	20,2	86,0	0,0	4,0	0,0	0,0	14,0	8,0	14,0	2,8	442	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	50	3,2	0,4	20,6	98,9	0,1	0,0	0,0	1,1	7,7	7,6	34,8	1,6	471	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0,0	0,0	1,0	11,5	16,5	42,0	1,0	471	2008
Итого за прием пищи:	936	39,3	35,4	125,4	983,3	0,6	27,3	0,5	10,7	132,0	240,0	537,8	15,2		
Полдник															
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ	180	0,1	0,0	19,9	81,8	0,0	1,1	0,0	0,0	12,3	4,0	7,4	0,1	350	2011
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ ИЛИ (печенье, вафли, пряники)	30	1,7	1,4	21,8	106,5	0,0	0,0	0,0	0,0	3,0	2,4	13,5	0,2		2008
Итого за прием пищи:	210	1,8	1,4	41,7	188,3	0,0	1,1	0,0	0,0	15,3	6,4	20,9	0,3		
Ужин															
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	100	16,9	6,6	6,2	150,7	0,2	1,0	0,4	0,7	40,5	31,7	169,0	1,1	256	2011
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3,5	7,9	28,5	199,7	0,2	14,4	0,1	0,4	17,1	37,3	95,4	1,6	333	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,2	25,1	103,5	0,0	1,8	0,0	0,1	6,3	3,6	3,6	0,9	394	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0,0	0,0	1,0	9,8	13,2	33,6	0,8	471	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	50	3,2	0,4	20,6	98,9	0,1	0,0	0,0	1,1	7,7	7,6	34,8	1,6	471	2008
Итого за прием пищи:	560	27,5	15,4	104,7	667,6	0,6	17,2	0,5	3,3	81,4	93,4	336,4	6,0		
Ужин 2															
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ ИЛИ (яблоки, апельсин, мандарин, груши, бананы)	200	1,8	0,4	16,2	86,0	0,1	120,0	0,0	0,4	68,0	26,0	46,0	0,6		2008
Итого за прием пищи:	200	1,8	0,4	16,2	86,0	0,1	120,0	0,0	0,4	68,0	26,0	46,0	0,6		
Всего за день:		89,3	72,4	358,9	2 470,6	1,4	167,0	1,0	15,3	782,4	440,2	1 344,0	23,8		

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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	200/25	32,5	20,8	53,4	535,8	0,1	4,4	0,1	0,8	270,1	39,7	342,0	1,0	234	2011	
ЧАЙ САХАРОМ	200	0,2	0,0	14,0	56,6	0,0	0,0	0,0	0,0	12,4	5,7	7,4	0,7	429	2008	
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,5	6,5	32,5	0,5		2008	
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (яблоки, апельсин, мандарин, груши, бананы)	100	0,9	0,2	8,1	43,0	0,0	60,0	0,0	0,2	34,0	13,0	23,0	0,3		2008	
Итого за прием пищи:	575	37,4	22,5	101,2	766,4	0,2	64,4	0,1	1,0	326,0	64,9	404,9	2,5			
Обед																
ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ИЛИ СОЛЁНЫЕ) В НАРЕЗКЕ	100	2,2	0,2	6,0	36,8	0,1	14,0	0,2	0,4	25,1	35,8	46,5	1,8		2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	230	2,3	2,6	18,3	107,0	0,1	9,4	0,2	0,3	30,3	28,8	66,5	1,3	97	2008	
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ	20	4,3	3,7	0,2	50,0	0,0	0,1	0,0	0,1	2,9	4,4	36,7	0,5	68	2008	
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	50/50	14,5	10,4	3,3	188,7	0,2	10,8	6,6	3,5	21,1	15,6	234,4	5,0	256	2008	
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	3,9	7,8	41,0	249,4	0,0	0,0	0,1	0,5	16,2	27,3	79,7	0,6	231	2008	
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	200	0,3	0,1	16,9	70,7	0,0	7,2	0,0	0,1	18,2	5,4	6,2	0,1	436	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	50	3,2	0,4	20,6	98,9	0,1	0,0	0,0	1,1	7,7	7,6	34,8	1,6	471	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0,0	0,0	1,0	9,8	13,2	33,6	0,8	471	2008	
Итого за прием пищи:	930	34,4	25,5	130,6	916,3	0,6	41,5	7,1	7,0	131,3	138,1	538,4	11,7			
Полдник																
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200	5,8	5,0	8,4	108,0	0,0	0,6	0,1	0,0	248,0	28,0	184,0	0,2	435	2008	
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	70	8,0	7,2	28,7	212,1	0,1	0,1	0,0	0,6	53,2	10,9	80,3	0,5	695	1996	
Итого за прием пищи:	270	13,8	12,2	37,1	320,1	0,1	0,7	0,1	0,6	301,2	38,9	264,3	0,7			
Ужин																
ПОМИДОРЫ СОЛЁНЫЕ В НАРЕЗКЕ	100	1,2	0,0	2,6	15,0	0,0	4,4	0,0	0,0	14,0	20,0	26,0	1,0		2008	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	14,7	14,6	25,3	291,5	0,2	13,0	0,0	0,7	24,5	45,3	184,2	3,0	258	2008	
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	180	1,4	0,1	22,1	95,5	0,0	0,4	0,2	0,0	46,4	27,2	35,5	0,8	440	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0,0	0,0	1,0	9,8	13,2	33,6	0,8	471	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	50	3,2	0,4	20,6	98,9	0,1	0,0	0,0	1,1	7,7	7,6	34,8	1,6	471	2008	
Итого за прием пищи:	580	24,2	15,4	94,9	615,7	0,4	17,8	0,2	2,8	102,4	113,3	314,1	7,2			
Ужин 2																
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ ИЛИ яблоки, апельсин, мандарин, груши, бананы)	150	2,2	0,8	30,6	139,7	0,1	6,0	0,0	0,0	10,8	56,7	37,8	0,8		2008	
Итого за прием пищи:	150	2,2	0,8	30,6	139,7	0,1	6,0	0,0	0,0	10,8	56,7	37,8	0,8			
Всего за день:		112,0	76,4	394,4	2 758,2	1,4	130,4	7,5	11,4	871,7	411,9	1 559,5	22,9			

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	16,7	24,8	5,5	311,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	210	2011	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	3,1	9,5	20,7	179,6	0,0	0,0	0,1	0,2	8,8	5,2	27,9	0,4	1	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,8	4,9	20,4	145,5	0,1	0,7	0,0	0,0	149,3	29,6	121,4	0,8	433	2008	
ЙОГУРТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	2,7	2,4	4,4	54,8	0,0	0,3	0,0	0,0	102,0	11,2	76,0	0,0		2008	
Итого за прием пищи:	550	27,3	41,6	51,0	691,1	0,1	1,0	0,1	0,2	260,1	46,0	225,3	1,2			
Обед																
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	100	1,6	8,1	8,5	115,2	0,0	6,6	0,5	3,6	25,6	22,0	46,1	0,9	30	2008	
БОРЩ СИБИРСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/6	6,5	7,4	10,3	137,1	0,0	7,5	0,2	0,4	52,6	29,0	93,4	1,9	80	2008	
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	19,9	25,1	16,0	371,3	0,2	8,8	0,3	1,7	36,3	41,7	210,8	2,4	309	2008	
СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОЧНЫЙ, ПЕРСИКОВЫЙ, ГРУШЕВЫЙ)	200	0,6	0,0	32,0	131,9	0,0	4,8	0,1	0,0	9,0	21,6	27,0	0,4	442	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	50	3,2	0,4	20,6	98,9	0,1	0,0	0,0	1,1	7,7	7,6	34,8	1,6	471	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0,0	0,0	1,0	11,5	16,5	42,0	1,0	471	2008	
Итого за прием пищи:	856	35,6	41,3	112,5	972,8	0,4	27,7	1,1	7,8	142,7	138,4	454,1	8,2			
Полдник																
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	180	0,1	0,1	16,5	68,5	0,0	1,4	0,0	0,2	11,5	3,9	3,5	0,7	396	2008	
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ	70	4,5	5,1	27,9	175,5	0,1	2,6	0,0	0,6	27,8	13,2	58,6	0,8	451	2008	
Итого за прием пищи:	250	4,6	5,2	44,4	244,0	0,1	4,0	0,0	0,8	39,3	17,1	62,1	1,5			
Ужин																
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ	200	5,6	10,9	41,2	287,1	0,0	0,5	0,1	0,4	103,8	30,7	128,8	0,5	174	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	40	2,5	0,4	16,5	79,2	0,1	0,0	0,0	0,9	6,1	6,1	27,8	1,3	471	2008	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	45	5,5	9,3	12,9	158,8	0,0	0,1	0,0	0,1	140,6	8,7	94,1	0,5	3	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/7	0,2	0,0	15,1	61,9	0,0	1,2	0,0	0,0	13,2	4,8	5,8	0,6	431	2008	
Итого за прием пищи:	492	13,8	20,6	85,7	587,0	0,1	1,8	0,1	1,4	263,7	50,3	256,5	2,9			
Ужин 2																
КЕФИР	200	5,8	5,0	8,0	106,0	0,1	1,4	0,1	0,1	240,0	28,0	190,0	0,2	401	2011	
Итого за прием пищи:	200	5,8	5,0	8,0	106,0	0,1	1,4	0,1	0,1	240,0	28,0	190,0	0,2			
Всего за день:		87,1	113,7	301,6	2 600,9	0,8	35,9	1,4	10,3	945,8	279,8	1 188,0	14,0			

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ИЗ СМЕСИ КРУП	250	8,8	10,1	38,5	281,4	0,3	0,9	0,0	1,3	187,1	57,1	203,7	1,5	177	2011
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,5	6,5	32,5	0,5		2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,4	0,0	54,6	0,0	0,1	0,0	0,0	132,0	5,3	75,0	0,2	14	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/7	0,3	0,0	14,2	58,9	0,0	1,2	0,0	0,0	15,0	6,5	8,8	0,8	431	2008
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (печенье, вафли, пряники)	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0,0	0,0	0,0	0,0	8,7	6,0	27,0	0,6		2008
Итого за прием пищи:	552	18,7	18,9	100,7	651,0	0,4	2,2	0,0	1,3	352,3	81,4	347,0	3,6		
Обед															
КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	3,1	0,2	6,5	39,9	0,1	4,1	0,0	1,2	18,5	19,4	57,3	0,6	к/к	к/к
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/6	6,2	9,4	16,6	177,4	0,1	6,7	0,2	2,6	32,8	29,0	98,5	1,6	91	2008
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	21,5	9,6	2,2	181,2	0,2	1,6	0,2	1,4	31,9	36,0	204,6	0,8	231	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,7	8,2	25,2	189,3	0,2	12,2	0,1	0,3	43,7	34,2	100,0	1,4	335	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,6	0,3	21,5	101,9	0,0	72,0	0,2	0,0	17,3	4,4	2,8	0,5	441	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	50	3,2	0,4	20,6	98,9	0,1	0,0	0,0	1,1	7,7	7,6	34,8	1,6	471	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0,0	0,0	1,0	9,8	13,2	33,6	0,8	471	2008
Итого за прием пищи:	916	42,0	28,4	116,9	903,4	0,8	96,6	0,7	7,6	161,7	143,8	531,6	7,3		
Полдник															
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200	5,8	5,0	8,0	106,0	0,1	1,4	0,1	0,1	240,0	28,0	190,0	0,2	435	2008
БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	50	4,0	7,5	28,7	197,6	0,1	0,1	0,1	0,6	23,5	6,9	39,7	0,3	425	2011
Итого за прием пищи:	250	9,8	12,5	36,7	303,6	0,2	1,5	0,2	0,7	263,5	34,9	229,7	0,5		
Ужин															
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	25,5	25,7	0,3	334,0	0,1	1,2	0,1	0,3	21,8	23,8	215,9	2,1	307	2008
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	3,0	8,7	18,8	168,6	0,1	14,7	0,4	1,8	48,2	34,2	80,1	1,6	351	2008
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	180	0,3	0,1	15,4	64,9	0,0	7,2	0,0	0,1	15,5	4,9	6,2	0,1	399	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0,0	0,0	1,0	9,8	13,2	33,6	0,8	471	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	50	3,2	0,4	20,6	98,9	0,1	0,0	0,0	1,1	7,7	7,6	34,8	1,6	471	2008
Итого за прием пищи:	560	35,7	35,2	79,4	781,2	0,4	23,1	0,5	4,3	103,0	83,7	370,6	6,2		
Ужин 2															
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ ИЛИ (яблоки, апельсин, мандарин, груши, бананы)	150	0,6	0,6	14,3	68,4	0,0	6,0	0,0	0,9	21,6	10,8	14,9	3,0		2008
Итого за прием пищи:	150	0,6	0,6	14,3	68,4	0,0	6,0	0,0	0,9	21,6	10,8	14,9	3,0		
Всего за день:		106,8	95,6	348,0	2 707,6	1,8	129,4	1,4	14,8	902,1	354,6	1 493,8	20,6		

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ВАРЕНИКИ С КАРТОШКОЙ (П/Ф)	200/10	7,5	11,4	51,4	331,4	0,0	0,0	0,1	0,2	1,0	0,0	1,5	0,0	322	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	3,1	20,2	122,3	0,0	0,5	0,0	0,0	107,7	17,1	84,7	0,4	432	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,6	3,0	27,2	152,0	0,1	0,0	0,0	0,5	9,0	5,5	32,0	0,4	471	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	40	2,5	0,4	16,5	79,2	0,1	0,0	0,0	0,9	6,1	6,1	27,8	1,3	471	2008
Итого за прием пищи:	500	16,8	17,9	115,3	684,9	0,2	0,5	0,1	1,6	123,8	28,7	146,0	2,1		
Обед															
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,8	8,6	7,5	115,4	0,0	2,8	0,2	0,0	36,9	13,5	33,3	0,6		2008
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250/6	5,7	8,3	11,1	144,9	0,1	8,5	0,2	0,5	37,5	25,2	81,3	1,5	95	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	25,4	24,3	16,0	383,9	0,1	1,0	0,1	1,2	48,4	36,8	245,3	2,8	314	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	7,0	6,4	44,5	263,9	0,1	0,0	0,1	1,6	11,9	9,4	51,9	1,2	331	2008
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ	180	0,1	0,0	19,9	81,8	0,0	1,1	0,0	0,0	12,3	4,0	7,4	0,1	350	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	50	3,2	0,4	20,6	98,9	0,1	0,0	0,0	1,1	7,7	7,6	34,8	1,6	471	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0,0	0,0	1,0	9,8	13,2	33,6	0,8	471	2008
Итого за прием пищи:	916	46,9	48,3	143,9	1 203,6	0,5	13,4	0,6	5,4	164,5	109,7	487,6	8,6		
Полдник															
СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОЧНЫЙ ГРУШЕВЫЙ ПЕРСИКОВЫЙ)	200	1,0	0,2	20,2	86,0	0,0	4,0	0,0	0,0	14,0	8,0	14,0	2,8	442	2008
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ ИЛИ (печенье, вафли, пряники)	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0,0	0,0	0,0	0,0	8,7	6,0	27,0	0,6		2008
Итого за прием пищи:	230	3,3	3,1	42,5	211,1	0,0	4,0	0,0	0,0	22,7	14,0	41,0	3,4		
Ужин															
КАША "ДРУЖБА"	200	6,9	9,2	32,7	241,7	0,2	0,8	0,0	0,6	160,9	34,9	160,4	0,7	190	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	40	2,5	0,4	16,5	79,2	0,1	0,0	0,0	0,9	6,1	6,1	27,8	1,3	471	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	45	5,5	9,3	12,9	158,8	0,0	0,1	0,0	0,1	140,6	8,7	94,1	0,5	3	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,9	3,1	17,5	110,0	0,0	0,5	0,0	0,0	110,5	14,8	76,4	0,6	429	2008
Итого за прием пищи:	485	17,8	22,0	79,6	589,7	0,3	1,4	0,0	1,6	418,1	64,5	358,7	3,1		
Ужин 2															
РЯЖЕНКА	200	5,8	5,0	8,4	108,0	0,0	0,6	0,1	0,0	248,0	28,0	184,0	0,2	435	2008
Итого за прием пищи:	200	5,8	5,0	8,4	108,0	0,0	0,6	0,1	0,0	248,0	28,0	184,0	0,2		
Всего за день:		90,6	96,3	389,7	2 797,3	1,0	19,9	0,8	8,6	977,1	244,9	1 217,3	17,4		

13 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	200	6,7	8,5	30,6	226,9	0,1	0,6	0,0	0,9	135,3	36,3	150,0	0,9	189	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0,0	0,0	1,0	9,8	13,2	33,6	0,8	471	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,6	4,5	0,0	55,9	0,0	0,1	0,0	0,0	135,2	5,4	76,8	0,2	14	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,8	4,9	20,4	145,5	0,1	0,7	0,0	0,0	151,7	30,1	121,4	0,8	433	2008
Итого за прием пищи:	465	18,8	18,2	75,3	543,1	0,3	1,4	0,0	1,9	432,0	85,0	381,8	2,7		
Обед															
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ В НАРЕЗКЕ	100	0,8	0,1	1,7	13,3	0,0	2,1	0,0	0,0	21,8	13,2	22,7	0,5		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЛАПШЕЙ ДОМАШНЕЙ	250	6,6	6,8	20,8	171,3	0,1	6,8	0,2	0,5	27,8	27,0	89,3	1,3	100	2008
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	100	16,5	13,5	14,9	246,6	0,0	0,1	0,0	1,2	36,5	29,0	170,3	2,5	282	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4,1	7,2	11,8	130,5	0,1	38,2	0,2	3,2	99,2	36,0	71,7	2,1	139	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,0	1,6	0,0	0,0	12,6	7,2	12,6	2,5	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0,0	0,0	1,0	9,8	13,2	33,6	0,8	471	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	50	3,2	0,4	20,6	98,9	0,1	0,0	0,0	1,1	7,7	7,6	34,8	1,6	471	2008
Итого за прием пищи:	930	35,9	28,5	113,7	858,8	0,4	48,8	0,4	7,0	215,4	133,2	435,0	11,3		
Полдник															
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,1	1,0	0,1	0,0	204,0	22,4	144,0	0,2	435	2008
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	65	7,4	4,2	25,0	167,6	0,1	0,0	0,0	0,1	36,3	9,3	70,1	0,6	695	1996
Итого за прием пищи:	265	13,0	9,1	34,3	272,4	0,2	1,0	0,1	0,1	240,3	31,7	214,1	0,8		
Ужин															
ГАЛУШКИ ТВОРОЖНЫЕ СО СМЕТАНОЙ	200/10	31,2	15,6	43,4	446,8	0,2	0,3	0,1	0,2	220,3	34,3	305,6	1,1	227	2008
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,5	6,5	32,5	0,5		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0,1	12,4	0,1	112,2	0,0	0,0	0,1	0,3	1,8	0,0	2,9	0,0	13	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,6	6,0	0,0	73,0	0,0	0,0	0,1	0,1	176,9	7,4	100,5	0,2	14	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	14,0	56,6	0,0	0,0	0,0	0,0	12,4	5,7	7,4	0,7	430	2011
Итого за прием пищи:	495	39,9	35,5	83,2	819,6	0,3	0,3	0,3	0,6	420,9	53,9	448,9	2,5		
Ужин 2															
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ ИЛИ (яблоки, апельсин, мандарин, груши, бананы)	150	0,6	0,5	15,0	68,4	0,0	3,0	0,0	0,5	25,7	16,2	21,6	2,7		2008
Итого за прием пищи:	150	0,6	0,5	15,0	68,4	0,0	3,0	0,0	0,5	25,7	16,2	21,6	2,7		
Всего за день:		108,2	91,8	321,5	2 562,3	1,2	54,5	0,8	10,1	1 334,3	320,0	1 501,4	20,0		

14 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	5,6	5,8	21,3	160,8	0,1	0,6	0,0	0,4	135,3	17,9	106,0	0,5	112	2008
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ	55	7,4	11,3	14,1	189,5	0,0	0,2	0,1	0,2	208,1	11,7	133,8	0,5	11	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	14,7	58,8	0,0	0,0	0,0	0,0	7,6	2,6	2,3	0,2	430	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	50	3,6	3,0	27,2	152,0	0,1	0,0	0,0	0,5	9,0	5,5	32,0	0,4	471	2008
Итого за прием пищи:	555	16,7	20,1	77,3	561,1	0,2	0,8	0,1	1,1	360,0	37,7	274,1	1,6		
Обед															
ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК ОТВАРНОЙ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	100	3,1	0,2	6,5	40,1	0,1	4,1	0,0	1,2	18,5	19,5	57,6	0,6		
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250	5,8	9,2	9,3	145,3	0,0	13,1	0,2	2,3	48,7	24,7	75,7	1,5	84	2008
РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЯЙЦОМ	100	15,9	14,4	8,2	226,1	0,0	0,4	0,1	1,6	38,7	20,3	156,1	2,0	282	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,6	8,7	24,3	189,7	0,2	11,7	0,1	0,3	45,3	33,1	97,8	1,3	128	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	13,1	52,3	0,0	0,0	0,0	0,0	8,0	1,7	0,0	0,0	402	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0,0	0,0	1,0	9,8	13,2	33,6	0,8	471	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	50	3,2	0,4	20,6	98,9	0,1	0,0	0,0	1,1	7,7	7,6	34,8	1,6	471	2008
Итого за прием пищи:	910	35,3	33,2	106,3	867,2	0,5	29,3	0,4	7,5	176,7	120,1	455,6	7,8		
Полдник															
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ	180	0,1	0,0	19,9	81,8	0,0	1,1	0,0	0,0	12,3	4,0	7,4	0,1	350	2011
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	50	4,5	4,6	28,1	170,8	0,1	0,1	0,0	0,6	24,1	7,0	43,7	0,4	430	2011
Итого за прием пищи:	230	4,6	4,6	48,0	252,6	0,1	1,2	0,0	0,6	36,4	11,0	51,1	0,5		
Ужин															
ОМЛЕТ С СЫРОМ	200	24,1	28,7	7,8	386,5	0,2	0,8	0,2	2,8	328,4	34,0	373,8	3,0		2008
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	100	2,8	0,2	6,0	36,9	0,1	3,8	0,0	1,1	17,1	18,0	53,0	0,6		2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	16,5	68,7	0,0	1,4	0,0	0,2	11,8	4,0	3,6	0,7	394	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0,0	0,0	1,0	9,8	13,2	33,6	0,8	471	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	50	3,2	0,4	20,6	98,9	0,1	0,0	0,0	1,1	7,7	7,6	34,8	1,6	471	2008
Итого за прием пищи:	580	33,9	29,7	75,2	705,8	0,5	6,0	0,2	6,2	374,8	76,8	498,8	6,7		
Ужин 2															
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	100	2,7	2,4	4,4	54,8	0,0	0,3	0,0	0,0	102,0	11,2	76,0	0,0		2008
Итого за прием пищи:	100	2,7	2,4	4,4	54,8	0,0	0,3	0,0	0,0	102,0	11,2	76,0	0,0		
Всего за день:		93,2	90,0	311,2	2 441,5	1,3	37,6	0,7	15,4	1 049,9	256,8	1 355,6	16,6		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Итого за весь период	1 376,1	1 338,6	4 933,0	37 432,6	17,7	1 272,6	23,5	196,6	13 893,9	4 651,8	19 306,6	261,8
Среднее значение за период	98,3	95,6	352,4	2 673,8	1,3	90,9	1,7	14,0	992,4	332,3	1 379,0	18,7
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,7	32,2	53,1									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин	Ужин 2
с 12 лет и старше	544	897	243	535	175