

1 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминный состав												Минеральный состав						№ рецеп-тур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Ф, мг	Se, мг						
Завтрак																									
БУТЕРРОД С СЫРОМ	42	4,87	7,34	12,68	136,96	0,05	0,09	0,07	0,62	0,06	0,05	117,18	12,73	84,97	0,64	44,23	0,01	0,01	0,00	3	2011				
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,98	4,48	0,27	61,30	0,02	0,00	0,10	0,81	0,89	0,15	19,92	4,35	69,58	0,91	56,35	0,05	0,02	0,01	209	2011				
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА	250	6,97	12,92	50,22	345,85	0,06	0,62	0,07	0,50	0,16	0,15	129,73	37,62	148,30	0,58	228,52	11,45	0,02	0,01	174	2011				
КАШО С МОЛОКОМ	200	4,50	3,47	24,73	149,97	0,03	0,32	0,02	0,00	0,00	0,12	115,11	39,73	114,44	1,51	255,58	9,00	0,00	0,00	12/1	2021				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,10	51,60	0,00	0,01	0,00	12/1	2008				
Итого за прием пищи:	572	24,35	28,47	107,97	788,81	0,22	1,23	0,26	2,71	1,13	0,49	391,14	107,63	460,89	4,45	636,28	28,50	0,05	0,02						
Обед																									
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	0,06	0,17	0,39	0,00	0,04	14,00	20,00	26,00	1,00	290,00	2,00	0,00	0,00	71	2011				
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,15	5,75	13,11	115,92	0,05	0,05	0,25	2,39	0,00	0,06	51,13	27,11	51,16	1,26	395,09	6,33	0,03	0,00	82	2011				
ГУЛЯШ	100	14,97	17,15	3,63	229,03	0,09	1,84	0,02	2,65	0,00	0,10	17,22	19,45	131,92	2,03	347,65	6,74	0,04	0,00	260	2011				
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,82	6,17	25,73	174,23	0,15	12,48	0,04	0,29	0,09	0,13	50,48	38,21	102,36	1,44	918,06	10,26	0,04	0,00	312	2021				
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,28	1,80	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	10	2011				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	65	4,36	0,40	32,62	153,93	0,10	0,00	0,00	1,27	0,00	0,03	14,95	21,45	54,60	1,30	83,85	0,00	0,01	0,00		2008				
ХЛЕБ РЖАЧНОЙ	60	3,97	0,53	25,43	122,38	0,11	0,00	0,00	1,32	0,00	0,05	10,80	11,40	52,10	2,40	81,60	3,38	0,00	0,00		2008				
Итого за прием пищи:	955	30,97	30,20	114,00	888,19	0,52	49,58	0,48	8,31	0,09	0,41	166,86	137,42	418,24	9,43	2 117,16	28,69	0,12	0,00						
Полдник																									
ВАРУШКА С ТВОРОГОМ И ЯГОМОМ	140	10,00	3,10	41,20	301,00	0,17	0,30	0,15	2,74	0,89	0,35	140,84	33,87	277,80	2,19	301,81	9,22	0,07	0,05	55	2023				
СЫР (ГОРЯЧИЙ)	20	4,64	5,90	0,00	72,80	0,01	0,14	0,06	0,06	0,00	0,06	176,00	7,00	100,00	0,20	17,60	0,00	0,01	0,00	15	2011				
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,02	20,20	86,00	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011				
ХЛЕБ РЖАЧНОЙ	15	0,98	0,13	30,59	6,36	0,03	0,00	0,00	0,33	0,00	0,01	2,70	2,85	13,05	0,60	20,40	0,84	0,00	0,00		2008				
Итого за прием пищи:	375	16,63	9,33	67,76	480,39	0,23	4,44	0,21	3,13	0,89	0,44	333,64	51,72	404,85	5,79	579,81	12,06	0,08	0,05						
Всего за день:		71,95	68,00	289,73	2 137,99	0,97	55,25	0,95	14,15	2,11	1,34	891,64	296,77	1 283,95	19,67	3 333,25	69,25	0,26	0,07						

2 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминный состав												Минеральный состав						№ рецеп-тур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Ф, мг	Se, мг						
Завтрак																									
ИЖРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,90	8,90	7,70	91,00	0,02	7,00	0,19	0,00	0,00	0,05	41,00	15,00	37,00	0,70	315,00	0,00	0,00	0,00		2008				
КОТЛЕТЫ ДУМАДИНЕ С МАКСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (100/6)	105	12,89	23,32	9,47	296,20	0,13	0,10	0,01	2,74	0,10	0,09	17,34	20,18	128,77	2,26	292,07	5,86	0,04	0,00	271	2011				
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	6,57	7,58	41,93	262,32	0,08	0,00	0,04	1,48	0,13	0,03	31,43	12,35	50,36	1,16	77,78	0,92	0,01	0,02	203	2011				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	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	10	2021				
Итого за прием пищи:	40	3,05	20,07	25,07	94,73	0,05	20,07	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,10	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00		2008				
Обед																									
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТАРПНОЙ	100	1,41	6,08	8,28	53,46	0,01	3,88	0,00	2,66	0,00	0,03	32,30	19,21	37,66	1,22	279,36	6,79	0,02	0,00	52	2011				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КОЛЕЦАМИ	250	3,50	4,59	18,79	144,00	0,09	4,60	0,23	1,34	0,15	0,07	29,68	20,65	62,45	0,97	354,82	4,73	0,03	0,01	108	2011				
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	16,90	10,50	35,70	305,30	0,10	2,49	0,30	4,47	0,00	0,16	25,90	44,42	220,03	2,13	329,25	7,83	0,14	0,03	291	2011				
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,39	0,00	10,49	43,51	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,02	17,36	9,76	14,83	1,48	50,51	0,00	0,00	0,00	8/1	2008				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,56	0,37	30,11	142,08	0,10	0,00	0,00	1,18	0,00	0,03	13,80	19,80	50,40	1,20	77,40	0,00	0,01	0,00		2008				
ХЛЕБ РЖАЧНОЙ	60	3,97	0,53	25,43	122,38	0,11	0,00	0,00	1,32	0,00	0,05	10,80	11,40	52,20	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00		2008				
Итого за прием пищи:	870	30,80	22,08	128,80	850,74	0,41	11,05	0,53	10,97	0,15	0,36	129,84	125,24	437,67	9,40	1 172,94	22,71	0,20	0,04						
Полдник																									
БУТЕРРОД С СЫРОМ	55	6,37	9,61	16,60	179,35	0,06	0,12	0,09	0,82	0,08	0,07	153,45	16,67	111,27	0,84	57,92	0,00	0,01	0,01	3	2011				
МОЛОКО В ПРОПАШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ	200	5,63	4,85	9,31	104,76	0,05	1,04	0,03	0,00	0,00	0,21	204,00	22,40	144,00	0,16	292,00	18,00	0,00	0,00	83	2022				
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ВИНОГРАД)	100	0,60	0,60	15,40	72,00	0,05	6,00	0,01	0,00	0,00	0,02	30,00	17,00	22,00	1,00	235,00	8,00	0,01	0,00	338	2011				
Итого за прием пищи:	355	12,60	15,06	41,31	356,11	0,16	7,16	0,13	0,82	0,08	0,30	387,45	56,07	277,27	2,00	604,92	26,00	0,02	0,01						
Всего за день:		67,81	77,19	258,96	1 992,80	0,86	25,31	0,92	16,79	0,46	0,65	624,54	243,84	864,57	16,32	2 475,21	55,49	0,28	0,07						

5 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины														Минеральные вещества										№ рецеп-тур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	Na, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
																												Витамин	Витамин		
Завтрак																															
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	235	6,67	12,01	35,55	276,55	0,07	0,58	0,07	1,13	0,17	0,14	125,04	18,91	108,82	0,42	210,62	10,07	0,01	0,00	0,00	181	2011									
КОФЕИНА НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,41	2,43	21,33	121,46	0,04	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	112,13	20,38	91,06	0,46	173,96	9,00	0,00	0,00	117	2011										
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	338	2011										
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,01	0,00		2008										
Итого за прием пищи:	585	14,30	15,15	91,77	563,42	0,22	11,10	0,10	2,74	0,17	0,30	264,67	63,79	252,88	4,06	727,08	21,07	0,03	0,00												
Обед																															
Полдник																															
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	25,00	0,17	0,39	0,00	0,04	14,00	20,00	26,00	1,00	290,00	2,00	0,00	0,00	71	2011										
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	1,81	5,10	10,75	96,66	0,06	8,50	0,20	2,34	0,00	0,05	32,78	21,21	46,80	0,88	366,58	3,90	0,02	0,00	99	2011										
БИТОЧНИ ОСОБЬЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (100%)	105	15,76	24,46	12,58	333,32	0,15	0,00	0,02	2,46	0,08	0,11	13,94	26,56	161,02	2,84	306,53	6,51	0,04	0,00	289	2011										
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	6,57	7,58	41,93	282,32	0,08	0,00	0,04	1,48	0,13	0,03	31,43	12,35	50,36	1,16	77,78	0,92	0,01	0,02	203	2011										
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,32	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011										
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,01	0,00		2008										
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008										
Итого за прием пищи:	915	32,02	38,10	126,46	979,32	0,50	35,10	0,43	8,31	0,21	0,30	121,65	109,52	364,88	10,60	1386,19	17,01	0,08	0,02												
Ужин																															
Полдник																															
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,30	0,02	0,00	0,10	0,81	0,89	0,15	19,92	4,35	69,55	0,91	56,35	8,05	0,02	0,01	209	2011										
СЫР (ГОРЯЧИЙ)	30	6,96	8,85	0,00	109,20	0,01	0,21	0,10	0,09	0,00	0,09	264,00	10,50	150,00	0,30	26,40	0,00	0,01	0,01	15	2011										
МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ	200	5,63	4,85	9,31	104,76	0,05	1,04	0,03	0,00	0,00	0,21	204,00	22,40	144,00	0,16	292,00	18,00	0,00	0,00	83	2011										
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУША)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,36	0,00	0,03	19,00	12,00	16,00	2,00	155,00	1,00	0,01	0,00	338	2011										
ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	0,99	0,13	6,36	30,59	0,03	0,00	0,00	0,33	0,00	0,01	2,70	2,85	13,05	0,60	20,40	0,84	0,00	0,00		2008										
Итого за прием пищи:	385	18,94	18,62	26,24	352,95	0,13	6,25	0,23	1,59	0,89	0,49	509,62	52,10	392,60	3,97	550,15	27,89	0,04	0,02												
Всего за день:		65,26	71,87	244,47	1895,99	0,85	52,45	0,76	12,64	1,27	1,09	895,94	225,41	1010,36	18,65	2663,42	65,97	0,15	0,04												

6 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины														Минеральные вещества										№ рецеп-тур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	Na, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
																												Витамин	Витамин		
Завтрак																															
Обед																															
Полдник																															
БАТРУШКА С ТВОРОГОМ И МЯКОМ	140	10,00	3,10	41,20	301,00	0,17	0,30	0,15	2,74	0,89	0,35	140,94	33,87	277,80	2,19	301,81	9,22	0,07	0,05	55	2023										
ПЕЧЕНЬЕ	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		2008										
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КОГУРТ)	200	5,60	9,02	113,02	5,00	0,06	1,40	0,05	0,00	0,00	0,34	240,00	28,00	190,00	0,00	292,00	0,00	0,04	0,00	386	2011										
Итого за прием пищи:	360	17,10	10,06	65,10	497,42	0,23	1,70	0,20	2,74	0,89	0,70	386,74	65,87	485,80	2,61	615,81	9,22	0,11	0,05												
Всего за день:		67,76	52,39	269,00	1926,55	1,01	54,19	0,72	12,80	1,07	1,60	907,00	261,72	1269,37	15,97	3329,95	46,04	0,29	0,06												

7 День

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Ф, мг	Se, мг								
Обед																											
ОБОИДИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,03	10,80	0,01	0,10	0,00	0,04	23,00	14,00	42,00	1,00	141,00	3,00	0,02	0,00	71	2011						
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,15	5,75	13,11	115,92	0,05	10,26	0,25	2,99	0,00	0,06	51,13	27,11	51,16	1,26	395,09	6,33	0,03	0,00	82	2011						
БЕЗДРОГАНОВ	100	12,36	32,30	5,50	374,19	0,29	0,99	0,03	1,31	0,00	0,10	32,04	20,49	132,01	1,38	300,40	8,33	0,05	0,00	83	2023						
РИС С ОБОИДАМИ	180	4,04	5,15	37,99	215,31	0,05	2,27	0,42	0,56	0,09	0,04	18,11	32,96	86,69	0,89	175,30	2,70	0,03	0,01	3/1	2021						
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,28	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10	2021						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	65	4,98	0,00	32,62	153,93	0,00	0,00	0,00	1,27	0,00	0,03	14,55	21,45	54,60	1,30	83,85	0,00	0,01	0,00	10	2008						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,97	0,53	25,43	122,38	0,11	0,00	0,00	1,32	0,00	0,05	10,80	11,40	52,20	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00	10	2008						
Итого за прием пищи:	600	24,41	25,02	80,09	615,41	0,33	20,04	0,73	5,33	0,00	0,31	106,44	90,89	327,17	8,01	1 562,55	16,80	0,16	0,03								
Ужин																											
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	55	6,37	9,61	16,60	179,35	0,06	0,12	0,09	0,82	0,08	0,07	159,45	16,67	111,27	0,84	57,92	0,00	0,01	0,01	3	2011						
МОЛОЖО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ	200	5,63	4,85	9,31	104,76	0,05	1,04	0,03	0,00	0,00	0,21	204,00	22,40	144,00	0,16	292,00	10,00	0,00	0,00	83	2022						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ВИШНЯ/ГРАД)	100	0,60	0,60	72,00	72,00	0,05	6,00	0,01	0,00	0,00	0,02	38,00	17,00	22,00	1,00	255,00	8,00	0,01	0,00	338	2011						
Итого за прием пищи:	355	12,60	15,06	41,31	356,11	0,16	7,16	0,13	0,82	0,08	0,30	387,45	56,07	277,27	2,00	604,92	25,00	0,02	0,01								
Всего за день:		65,29	84,31	248,23	2 005,95	1,12	50,72	1,57	13,10	0,17	0,93	652,20	276,17	1 023,10	18,24	3 345,61	66,52	0,33	0,05								

8 День

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Ф, мг	Se, мг								
Завтрак																											
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	42	4,87	7,34	12,68	136,86	0,05	0,09	0,07	0,62	0,06	0,05	117,18	12,73	84,97	0,64	44,23	0,00	0,01	0,00	3	2011						
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РЫСА И ПШЕНА	235	6,64	12,39	37,63	288,34	0,11	0,58	0,07	0,37	0,17	0,14	124,74	36,10	147,99	0,82	226,05	11,25	0,01	0,00	175	2011						
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,38	0,00	10,49	43,51	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	17,36	9,76	14,83	0,51	0,00	0,00	0,00	8/1	2021							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	338	2011						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0,00	0,00	0,76	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00		2008						
Итого за прием пищи:	617	15,35	20,38	90,67	611,54	0,25	10,75	0,15	2,90	0,23	0,29	284,49	79,79	292,39	5,94	650,39	13,25	0,04	0,00								
Обед																											
САЛАТ ИЗ КАВКАЗСКОЙ КАПУСТЫ	100	1,60	5,10	6,84	82,04	0,02	25,30	0,00	2,12	0,00	0,02	42,05	14,36	31,01	0,59	260,61	2,73	0,01	0,00	103	2023						
СУП КАРТОВЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,73	5,38	18,87	147,17	0,18	4,65	0,25	4,07	0,00	0,06	41,10	33,60	79,29	1,95	473,36	4,45	0,03	0,00	102	2011						
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ С МАСЛОМ СИВУЧНЫМ (100%)	105	14,09	6,12	9,54	150,04	0,09	1,22	0,05	0,81	0,27	0,13	54,22	45,13	203,66	1,16	387,37	112,52	0,47	0,01	240	2005						
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3,52	5,74	28,51	180,15	0,16	14,40	0,03	0,32	0,09	0,11	24,60	38,55	95,46	1,65	1 023,80	9,00	0,05	0,00	310	2011						
КИСЕЛЬ	200	0,10	0,10	27,90	113,00	0,01	2,00	0,00	0,10	0,00	0,00	5,00	2,00	8,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	411	2008						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,01	0,00		2008						
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,97	0,53	25,43	122,38	0,11	0,00	0,00	1,32	0,00	0,05	10,80	11,40	52,20	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00		2008						
Итого за прием пищи:	945	32,83	23,28	142,18	913,19	0,65	47,57	0,33	9,72	0,36	0,40	189,27	161,54	511,62	9,15	2 291,24	132,06	0,57	0,01								
Полдник																											
СЛОНИКА С КИЖКОМ	70	3,76	10,24	18,96	206,75	0,04	0,01	0,03	2,02	0,25	0,40	14,29	6,81	47,23	0,63	75,86	2,79	0,01	0,01	63	2023						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КОГУР)	200	5,60	5,00	9,02	113,02	0,05	1,40	0,05	0,00	0,00	0,34	240,00	28,00	190,00	0,00	292,00	0,00	0,04	0,00	366	2011						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУША)	100	0,40	0,30	47,00	47,00	0,02	0,00	0,00	0,35	0,00	0,03	19,00	12,00	16,00	2,00	155,00	1,00	0,01	0,00	338	2011						
Итого за прием пищи:	370	9,76	15,54	38,28	366,77	0,12	6,41	0,08	2,38	0,25	0,77	273,29	46,81	253,23	2,63	522,86	3,79	0,06	0,01								
Всего за день:		67,94	59,20	271,13	1 891,50	1,02	64,73	0,56	15,00	0,84	1,42	747,04	288,14	1 057,24	17,72	3 464,49	149,10	0,67	0,02								

9 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг			Ф, мг
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)																				
КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (100%)	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,03	10,00	0,01	0,10	0,00	0,04	23,00	14,00	42,00	1,00	141,00	3,00	0,02	0,00	2011
КАША БЯРСКАЯ ПШЕНИЧНАЯ	105	12,52	18,08	9,86	252,02	0,06	0,05	0,02	2,84	0,08	0,08	15,80	18,43	120,77	2,29	236,55	5,28	0,03	0,00	2011
СОК ФРУКТОВЫЙ	140	7,58	9,49	44,54	293,77	0,15	0,00	0,05	0,24	0,16	0,06	30,98	37,58	160,33	2,70	157,25	0,00	0,04	0,04	2023
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,19	0,05	2,93	12,51	0,00	0,24	0,00	0,00	0,00	0,02	1,80	1,00	1,80	0,36	36,00	0,30	0,00	0,00	2011
Итого за прием пищи:	615	24,16	28,05	91,54	714,28	0,31	11,65	0,08	3,77	0,24	0,22	89,28	87,11	360,90	9,11	813,50	10,28	0,05	0,04	2008
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)																				
СУП (КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ И ТОМАТОМ)	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	26,00	0,17	0,39	0,00	0,04	14,00	20,00	26,00	1,00	290,00	2,00	0,00	0,00	2011
РАУЛ ИЗ ПТИЦЫ	250	3,03	2,76	24,11	136,51	0,08	6,89	0,33	0,36	0,03	0,07	32,56	31,44	75,86	1,12	476,60	5,51	0,04	0,00	2022
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ)	200	17,15	22,18	18,80	34,03	0,15	9,97	0,47	3,53	0,00	0,18	33,66	43,59	190,87	2,44	789,72	11,46	0,13	0,02	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	9,02	5,60	9,02	113,02	0,06	1,40	0,05	0,00	0,00	0,00	0,34	240,00	28,00	190,00	0,00	292,00	0,00	0,04	0,00	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	65	4,96	0,40	32,62	153,93	0,10	0,00	0,00	1,27	0,00	0,03	14,95	21,45	54,60	1,30	83,85	0,00	0,01	0,00	2008
Итого за прием пищи:	875	35,81	31,07	113,78	893,87	0,56	43,26	1,02	6,87	0,03	0,71	345,97	155,88	589,53	8,26	2 022,77	22,33	0,22	0,02	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ																				
МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ	55	6,37	9,61	16,60	179,35	0,06	0,12	0,09	0,82	0,08	0,07	153,45	16,67	111,27	0,84	57,92	0,00	0,01	0,01	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН)	200	5,63	4,95	9,31	104,76	0,05	1,04	0,03	0,00	0,00	0,21	204,00	22,40	144,00	0,16	282,00	18,00	0,00	0,00	2022
Итого за прием пищи:	385	12,90	14,66	25,92	327,11	0,15	61,16	0,13	1,04	0,08	0,31	391,45	62,07	278,27	1,30	546,92	20,00	0,03	0,01	2011
Всего за день:		72,87	73,78	239,33	1 935,24	1,02	116,07	1,23	11,68	0,35	1,24	826,70	295,06	1 228,70	18,67	3 383,19	52,61	0,30	0,07	

10 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг			Ф, мг
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОТВАРНОЙ																				
ПЛОД ИЗ ПТИЦЫ	100	1,41	6,09	8,28	93,46	0,01	3,88	0,00	2,66	0,00	0,03	32,30	19,21	37,66	1,22	279,36	6,79	0,02	0,00	2011
КОШЕНИЛЬ НАПЛИТОК С МОЛОКОМ	200	16,90	10,50	36,70	305,30	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	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	200	3,41	2,43	21,33	121,46	0,04	0,52	0,02	0,47	0,00	0,11	112,13	20,38	91,06	0,46	173,96	9,00	0,00	0,00	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	2008
Итого за прием пищи:	660	28,49	19,85	103,66	702,74	0,18	14,40	0,03	4,51	0,00	0,20	173,23	64,59	190,72	5,48	810,12	18,91	0,04	0,00	2008
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)																				
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (100%)	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,03	10,00	0,01	0,10	0,00	0,04	23,00	14,00	42,00	1,00	141,00	3,00	0,02	0,00	2011
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	106	12,89	23,32	9,47	289,20	0,13	0,10	0,03	2,74	0,10	0,09	17,34	20,18	128,77	2,26	252,07	5,86	0,04	0,00	2011
КАША РАСПЫЛЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	250	1,81	5,10	10,75	96,66	0,06	8,50	0,20	2,34	0,00	0,05	32,78	21,21	46,80	0,89	366,58	3,90	0,02	0,00	2011
СОК ФРУКТОВЫЙ	140	9,82	11,68	44,34	321,42	0,26	0,05	0,05	5,96	0,17	0,14	24,37	14,51	216,83	5,08	305,80	2,64	0,02	0,00	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	4,20	0,34	27,60	130,25	0,09	0,00	0,00	1,08	0,00	0,03	12,65	18,15	46,20	1,10	70,95	0,00	0,01	0,00	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,59	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,80	54,40	2,24	0,00	0,00	2008
Итого за прием пищи:	930	33,14	41,08	131,21	1 026,53	0,66	20,20	0,29	12,70	0,27	0,40	129,94	239,48	528,00	14,44	1 430,80	19,64	0,11	0,00	2008
Полдник																				
ПИРОЖКИ С ДОВОДНЫМ ПЕЧЕНИЕМ С ТВОРОГОМ	150	10,20	3,33	32,10	283,10	0,14	0,39	0,20	1,21	1,08	0,41	165,42	32,70	304,42	1,90	231,72	9,76	0,07	0,06	2023
МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ	200	6,63	9,31	104,76	9,31	0,05	1,04	0,03	0,00	0,00	0,21	204,00	22,40	144,00	0,16	292,00	18,00	0,00	0,00	2022
Итого за прием пищи:	350	15,83	8,18	41,41	387,86	0,19	1,43	0,23	1,21	1,08	0,62	369,42	55,10	448,42	2,14	523,72	27,76	0,07	0,06	
Всего за день:		75,46	69,11	276,28	2 117,43	1,03	36,03	0,55	18,42	1,35	1,22	672,59	353,17	1 167,14	22,06	2 764,64	66,31	0,22	0,06	

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Тяжелые углеводы		Энерг. ед.		Витамины										Минеральные вещества					
	Белки, г	Жиры, г	ккал	кДж	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	И, мкг	F, мг	Se, мг		
Итого за весь период	700,72	690,85	#####	#####	9,57	596,50	4,23,00	140,59	95,80	12,54	7,531,27	2,803,07	11,449,09	192,42	7,321,00	8,60	40,20	0,62		
Среднее значение за период	70,07	69,09	#####	#####	0,96	59,65	422,30	14,06	9,70	1,25	753,83	280,31	1,144,91	19,24	732,90	0,08	4,00	0,06		
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период, в % от калорийности	14,2	31,4																		

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
12-18 лет	614	918

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА

12-18 лет

Наименование продукта	Норма на 1 чел., г											Факт. за 10 дн., г	Факт. за день, г	Выпол- нение, г	Выпол- нение, %	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	Энерге- тическая ценность, ккал	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10									
Хлеб ржаной	72	75	76	77	70	61	60	90	60	77	76	722	72			100	4,8	0,6	30,4	146,5
Хлеб пшеничный	120	130	143	97	90	121	105	138	131	138	105	1198	120		100	9,1	0,7	58,4	275,8	
Мука	12	76,4	20	21,7	87,5		94,4	5,4	18,2	1,3	64,4	389,3	38,9	26,9	324	4,3	2,3	27,7	153,6	
Крупа (злаки), бобовые	30	52,4	46,7	27	47,6	34,7		47,6	56,9	82,5	126,6	522	52,2	22,2	174	4,9	0,8	35,0	166,0	
Макаронные изделия	12		61,2		61,2	20						142,4	14,2	2,2	119	1,5	0,2	9,7	46,7	
Картофель	112,2	174,1	50	194,2	154,1	50	164,3	125	230	152,5	50	1344,2	134,4	22,2	120	2,6	0,5	21,3	100,4	
Овощи рааные, зелень	192	208	246,1	181,8	286,2	147,5	138,3	398	128,9	278,9	273,6	2287,3	228,7	36,7	119	3,3	2,8	14,1	89,8	
Фрукты свежие	111		100	207	200	200	100	100	207	100	100	1114	111		100	1,2	2,3	15,4	95,1	
Фрукты сухие	12	30	20	20			30	20				120	12		100	0,6	0,1	11,8	50,3	
Соки фруктовые (овощные)	120	200			200					200	200	1200	120		100					
Мясо	46,8	79	66,9	59,8		80	90,3	79		59,8	66,9	581,7	58,2	11,4	124	9,9	11,6		143,3	
Субпродукты (печень, язык, сердце)	24													-24	0					
Птица	31,8		96							94,5										
Рыба	46,2									82,3	96	467,2	46,7	14,9	147	8,3	8,4		107,9	
Молоко	210	248	200	140	28	412	125	200	127	200	300	216,6	21,7	-24,5	47	3,3	0,2		15,1	
Кисломолочные продукты	108			200			400		200	200		1980	198	-12	94	5,4	4,8	10,5	107,6	
Творог	36	60		184	78		60				78	1000	100	-8	93	2,8	2,5	4,5	56,5	
Сыр	9	32,6	16,5		30					16,5		460	46	10	128	8,2	4,1	1,4	76,9	
Сметана	6	5		24,2						31		124,7	12,5	3,5	139	2,9	3,7		45,4	
Масло сливочное	21	23,2	21,3	22,8	19,5	24,7	5,2	11,3	34,5	23,3	5	65,2	6,5	0,5	109	0,2	1,0	0,2	13,0	
Масло растительное	10,8	10,4	22,6	15,6	13	9	10,4	15,9	10	12,1	24	209,8	21		100	0,6	17,5	3,9	180,7	
Яйцо	24	80,7	6,9	15,1	49,1	40,3	46				45,1	144,5	14,5	3,7	134	0,6	16,0	3,8	165,8	
Сахарный песок	21	42,1	20	31	22,8	20,7	13,9	12,5	30,4		16,8	299,1	29,9	5,9	125	4,3	5,3	4,0	85,0	
Кондитерские изделия	9											210,2	21		100	0,6	1,9	24,2	120,7	
Чай	1,2		2				65					65	7	-2	72	0,5	0,6		27,1	
Какао	0,72	7,2										10	1	-0,2	83	0,2	0,6	4,8	2,5	
Кофейный напиток	1,2											7,2	0,72		100	0,2	0,1	0,1	2,0	
Дрожжи	0,18	0,45				6					6	12	1,2		100	0,1		0,6	3,0	
Крахмал	2,4										0,45	1,8	0,18		100	0,6	1,9	3,8	39,3	
Соль	3	3,8	4,1	2,5	3,5	2,7	3,6	0,7	2,8	1,8	4,5	30	3		100	0,6	1,9	1,9	7,4	
Специи	1,2											30	3	-1,2	100			3,8	39,2	
																81,6	91,8	293,0	2 368,2	