



И.В. Сташкова

Примерное меню

Школьной столовой

на 2024-2025 учебный год

Возрастная категория: 5-11 классы

Учащиеся, с ограниченными возможностями здоровья

г. Ижевск

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг								
Завтрак																											
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗАЯ	200	8,74	12,45	33,29	280,37	0,17	0,22	0,06	3,48	0,15	0,17	114,22	99,54	201,85	3,23	323,75	9,98	0,01	0,00	184		2008					
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	80	0,10	16,50	0,16	149,60	0,00	0,00	0,15	0,44	0,30	0,02	2,40	0,00	3,80	0,04	3,00	0,00	0,00	0,00	1		2008					
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	0,10	0,20	0,00	0,00	22,00	5,00	77,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	213		2008					
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,00	0,00	14,52	58,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,37	1,80	0,00	0,00	1,05	0,00	0,00	0,00	430		2008					
Итого за прием пищи:	600	13,94	33,55	48,27	661,02	0,20	0,22	0,31	4,12	0,45	0,19	146,99	106,34	282,65	4,27	327,80	9,98	0,01	0,00								
Обед																											
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1,79	4,20	8,64	80,38	0,05	12,87	0,24	0,27	0,08	0,05	50,49	21,48	43,32	0,99	312,01	3,80	0,02	0,00	84		2008					
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,74	20,68	25,14	302,06	0,14	12,13	0,07	4,06	0,21	0,12	50,25	35,43	100,53	1,43	897,16	9,86	0,04	0,00	128		2011					
БИТОЧКИ ИЗ КУР	100	15,33	14,32	3,09	202,37	0,06	1,39	0,10	0,66	0,40	0,16	29,12	17,33	145,12	1,50	225,32	7,02	0,10	0,01			2008					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	4,26	2,26	27,13	80,00	0,13	0,00	0,00	1,20	0,00	0,00	9,58	10,11	46,28	2,13	0,00	0,00	0,00	0,00			2008					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	1,70	0,90	10,85	30,00	0,05	0,00	0,00	0,48	0,00	0,00	3,83	4,04	18,63	0,85	0,00	0,00	0,00	0,00	430		2008					
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,22	0,11	16,20	64,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	4,32	8,64	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00			2011					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	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	71		2011					
Итого за прием пищи:	910	27,04	42,47	91,06	769,61	0,43	26,39	0,41	6,67	0,69	0,33	148,67	92,71	362,52	7,98	1 434,49	20,68	0,16	0,01								
Всего за день:		40,98	76,02	139,32	1 310,63	0,63	26,61	0,72	10,79	1,14	0,52	295,66	199,05	645,17	12,25	1 782,29	30,66	0,17	0,01								

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углевод. бл, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200/10	7,40	10,99	27,58	237,54	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	189	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	60	1,80	17,40	11,01	181,60	0,05	0,00	0,15	0,92	0,30	0,02	6,23	4,04	22,31	0,89	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,50	1,30	22,40	107,00	0,02	1,00	0,01	0,00	0,00	0,00	61,00	7,00	45,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	432	2008
Итого за прием пищи:	470	10,70	29,69	60,99	526,14	0,07	1,00	0,16	0,92	0,30	0,02	67,23	11,04	67,31	1,89	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	250	2,50	2,90	19,37	113,94	0,11	10,47	0,22	1,26	0,00	0,08	34,80	31,13	71,72	1,28	687,28	6,43	0,04	0,00	0,00	77	2012
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	4,16	23,08	27,94	336,63	0,15	13,46	0,08	4,54	0,23	0,14	55,77	39,37	111,74	1,59	997,10	10,96	0,05	0,00	0,00	128	2011
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	100	10,78	23,86	3,22	272,58	0,25	9,54	0,11	0,17	0,06	0,10	41,43	23,67	115,88	1,62	313,36	6,94	0,05	0,00	0,00	298	2012
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0,90	4,90	3,60	61,00	0,01	1,00	0,15	0,10	0,00	0,00	4,00	5,00	10,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	364	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	4,26	2,26	27,13	80,00	0,13	0,00	0,00	1,20	0,00	0,00	9,58	10,11	46,28	2,13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	1,70	0,90	10,65	30,00	0,05	0,00	0,00	0,48	0,00	0,00	3,83	4,04	18,63	0,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0,00	0,00	4,28	18,00	0,07	4,50	27,00	0,53	0,38	0,08	8,10	1,80	0,00	0,00	0,54	0,00	0,00	0,00	0,00		
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	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	0,00	71	2011
Итого за прием пищи:	980	24,30	68,02	96,39	912,16	0,77	38,99	27,56	8,28	0,69	0,40	157,51	115,12	374,25	7,67	1 998,28	24,33	0,14	0,00	0,00		
Всего за день:		35,00	87,71	167,38	1 438,29	0,84	39,99	27,72	9,20	0,99	0,42	224,74	126,16	441,56	9,56	2 001,28	24,33	0,14	0,00	0,00		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов				
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Ғ, мг	Se, мг										
Завтрак																													
КАША "ЯГЛАТНА"	200	6,70	9,76	37,44	265,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	187	2008
БУТЕРБРОД С ПОМИДОМ	80	1,40	0,68	27,94	103,68	0,04	0,15	0,00	0,36	0,00	0,01	7,07	5,13	16,58	0,94	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2	2008
КОСЕЛЬ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	411	2008
Итого за прием пищи:	480	8,20	10,64	93,28	482,28	0,05	2,15	0,00	0,46	0,00	0,01	12,07	7,13	24,58	1,34	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																													
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	10,30	3,56	18,58	148,24	0,15	9,80	0,23	1,45	0,05	0,12	54,20	54,43	180,79	1,69	854,80	80,17	0,34	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	106	2011
РЫС ОТВАРНОЙ	200	0,04	7,20	9,07	65,30	0,00	0,00	0,04	0,20	0,14	0,01	27,31	3,55	4,27	0,13	2,64	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	304	2011
ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ РУБЛЕННЫЕ С МАСЛОМ	100	16,78	43,22	9,06	484,01	0,11	1,36	0,20	5,95	0,73	0,16	78,31	55,25	256,80	1,72	463,05	136,74	0,57	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	237	2011
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	4,26	2,26	27,13	80,00	0,13	0,00	0,00	1,20	0,00	0,00	9,58	10,11	46,28	2,13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	1,70	0,90	10,85	30,00	0,05	0,00	0,00	0,48	0,00	0,00	3,83	4,04	18,63	0,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	438	2008
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,10	0,10	26,40	108,00	0,01	3,00	0,00	0,40	0,00	0,00	5,00	2,00	3,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	71	2011
Итого за прием пищи:	930	33,18	67,24	92,09	916,56	0,45	14,16	0,47	9,68	0,92	0,29	178,23	129,38	509,77	7,52	1 320,49	216,91	0,91	0,02										
Всего за день:		41,38	67,78	186,37	1 397,83	0,50	16,31	0,47	10,14	0,92	0,30	190,30	136,51	534,35	8,86	1 359,19	216,91	0,91	0,02										

4 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	С3, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, мг	Na, мг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																								
КАША МАННАЯ ЖЕЛТАЯ	200	5,93	8,00	26,70	202,53	0,08	1,29	0,05	0,65	0,00	0,00	136,74	19,35	113,52	1,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	189	2008	
БУТЕРБРОД С ОМЛЕТОМ	60	6,26	35,26	0,27	345,24	0,01	0,72	0,22	0,83	0,51	0,12	255,36	12,85	154,27	0,23	29,56	0,00	0,01	0,01	0,01	3	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,22	0,11	16,20	64,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	4,32	8,64	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008		
Итого за прием пищи:	460	12,41	43,37	43,17	612,67	0,09	2,01	0,27	1,48	0,51	0,12	397,50	36,52	276,43	2,60	29,56	0,00	0,01	0,01	0,01				
Обед																								
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ПРОТЕРТЫЙ (С ГРЕНКАМИ)	250	5,21	4,90	28,19	148,15	0,13	6,79	0,23	0,77	0,04	0,10	84,31	31,30	102,53	1,77	504,81	8,54	0,03	0,03	0,00	79	2012		
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	200	7,52	8,89	47,95	302,06	0,09	0,00	0,04	1,69	0,15	0,03	39,71	13,65	59,30	1,39	88,90	1,05	0,01	0,02	0,00	202,1	2011		
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	100	15,30	17,50	3,82	234,16	0,05	1,72	0,25	2,70	0,00	0,10	27,99	22,92	140,42	2,16	341,48	7,03	0,05	0,00	0,00	246	2011		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ- ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	4,26	2,26	27,13	80,00	0,13	0,00	0,00	1,20	0,00	0,00	9,58	10,11	46,28	2,13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ- ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	1,70	0,90	10,85	30,00	0,05	0,00	0,00	0,46	0,00	0,00	3,83	4,04	18,63	0,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	349	2011		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	71	2011		
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	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	0,00				
Итого за прием пищи:	930	33,99	34,46	137,30	~ 871,78	0,45	8,51	0,52	6,84	0,19	0,23	173,88	83,82	367,16	8,30	936,39	16,62	0,09	0,02	0,00				
Всего за день:		46,40	77,82	180,47	1484,36	0,54	10,52	0,79	8,32	0,70	0,35	571,36	120,34	643,59	10,90	965,95	16,62	0,10	0,03	0,00				

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, 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																									
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	5,78	5,73	20,84	158,64	0,04	0,30	0,02	0,46	0,03	0,12	141,43	18,12	107,98	0,50	207,90	11,55	0,00	0,00	120	2011				
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	60	1,80	17,40	11,01	181,60	0,05	0,00	0,15	0,92	0,30	0,02	6,23	4,04	22,31	0,89	3,00	0,00	0,00	0,00	1	2008				
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,22	0,11	16,20	64,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	4,32	8,64	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008				
Итого за прием пищи:	510	7,80	23,24	48,06	406,04	0,09	0,30	0,17	1,38	0,33	0,14	153,06	26,48	138,93	2,47	210,90	11,55	0,00	0,00						
Обед																									
БОРЩ СИБИРСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250	1,85	5,75	11,27	105,15	0,03	7,16	0,24	0,28	0,06	0,05	55,10	21,90	46,24	1,09	287,85	6,10	0,02	0,00	80	2008				
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	4,80	6,13	50,27	274,67	0,04	0,00	0,04	0,40	0,00	0,00	14,67	34,67	104,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	323	2008				
ГУЛЮШ	50/50	15,70	15,90	3,10	218,00	0,04	1,00	0,01	2,20	0,00	0,00	14,00	20,00	150,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	259	2008				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ- ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	4,26	2,26	27,13	80,00	0,13	0,00	0,00	1,20	0,00	0,00	9,58	10,11	46,26	2,13	0,00	0,00	0,00	0,00		2008				
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	1,70	0,90	10,85	30,00	0,05	0,00	0,00	0,48	0,00	0,00	3,83	4,04	18,63	0,85	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008				
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	4,00	8,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	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	0,00	2011				
Итого за прием пищи:	930	28,61	31,04	117,62	767,82	0,29	8,16	0,29	4,56	0,06	0,05	102,18	94,72	373,15	7,87	287,85	6,10	0,02	0,00						
Всего за день:		36,31	64,28	166,67	1172,86	0,38	8,46	0,46	5,94	0,39	0,19	255,24	121,20	512,08	10,34	498,75	17,65	0,02	0,00						

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, 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 "ДРУЖБА" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	6,19	9,99	0,00	25,96	0,00	0,80	0,00	0,40	0,00	0,00	154,54	28,35	139,23	0,53	0,00	0,00	0,00	190	2008	
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ	60	7,50	11,20	14,10	187,00	0,03	0,00	0,10	0,70	0,00	0,00	204,00	11,00	124,00	0,60	0,00	0,00	0,00	11	2008	
КАКАО-НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	2,90	2,50	24,80	134,00	0,04	1,00	0,01	0,00	0,00	0,00	121,00	14,00	90,00	1,00	0,00	0,00	0,00	433	2008	
сок 0,2	1	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			
Итого за прием пищи:	461	16,59	23,69	38,90	346,96	0,07	1,80	0,11	1,10	0,00	0,00	479,54	53,35	353,23	2,13	0,00	0,00	0,00			
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	3,72	5,12	22,65	151,84	0,08	4,60	0,22	1,50	0,00	0,04	31,50	20,35	62,51	1,00	322,24	3,30	0,02	0,00	108	2011
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200	15,73	25,31	33,39	424,56	0,22	15,88	0,07	4,48	0,07	0,20	32,50	55,01	215,68	3,07	1 220,13	13,55	0,13	0,01	299	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ- ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	4,26	2,26	27,13	80,00	0,13	0,00	0,00	1,20	0,00	0,00	9,58	10,11	46,28	2,13	0,00	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	1,70	0,90	10,65	30,00	0,05	0,00	0,00	0,48	0,00	0,00	3,83	4,04	18,63	0,85	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	
НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ	200	0,08	0,03	19,62	81,66	0,00	0,94	0,00	0,00	0,00	0,00	10,45	3,71	1,38	0,08	19,87	0,00	0,00	0,00	437	2008
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ 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
Итого за прием пищи:	830	26,59	33,82	117,74	792,06	0,54	46,42	0,46	8,05	0,07	0,28	101,95	113,22	370,48	8,13	1 852,24	18,85	0,15	0,01		
Всего за день:		43,18	57,51	156,64	1 138,02	0,61	48,22	0,57	9,15	0,07	0,28	581,40	166,57	723,71	10,26	1 852,24	18,85	0,15	0,01		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углевод. бл, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мо, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг			Se, мг
Завтрак																					
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	200	5,02	8,11	27,82	204,73	0,06	1,29	0,06	0,64	0,00	0,00	137,77	29,61	136,49	1,29	0,00	0,00	0,00	0,00	189	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	60	1,65	20,61	9,96	208,32	0,05	0,00	0,18	0,96	0,36	0,02	6,33	3,64	21,22	0,81	3,60	0,00	0,00	0,00	1	2008
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0,00	0,00	4,28	18,00	0,07	4,50	27,00	0,53	0,38	0,08	8,10	1,80	0,00	0,00	0,54	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	460	6,67	28,72	42,06	431,05	0,18	5,79	27,24	2,13	0,74	0,10	152,20	35,05	157,71	2,10	4,14	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
СУП С КРУПКОЙ И МЯСНЫМИ ПРИСАДЕЛКАМИ	250	9,54	9,15	11,64	167,11	0,05	0,74	0,21	1,43	0,06	0,07	35,58	23,18	113,72	1,80	213,08	4,34	0,03	0,01	117	2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,80	18,14	22,02	287,03	0,12	10,16	0,06	3,40	0,17	0,12	66,48	32,18	101,01	1,21	781,82	10,34	0,03	0,00	128	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	50	0,62	1,40	10,11	55,88	0,01	3,94	0,03	0,08	0,03	0,01	14,89	4,87	10,35	0,30	64,89	0,91	0,00	0,00	346	2008
КОТЛЕТА "ПАД" РЫБНАЯ	100/30	13,09	9,95	15,16	195,47	0,10	0,95	0,04	3,13	0,20	0,14	66,20	49,44	217,41	2,24	354,77	86,88	0,36	0,01	256	2012
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	200	1,00	0,00	28,20	119,00	0,02	1,00	0,09	0,90	0,00	0,00	29,00	18,00	28,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	440	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	4,26	2,26	27,13	80,00	0,13	0,00	0,00	1,20	0,00	0,00	9,58	10,11	46,28	2,13	0,00	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	1,70	0,90	10,85	30,00	0,05	0,00	0,00	0,48	0,00	0,00	3,83	4,04	18,63	0,85	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ 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
Итого за прием пищи:	960	36,11	42,00	128,91	938,49	0,54	41,79	0,60	11,01	0,46	0,36	239,56	161,82	561,40	10,53	1704,56	104,47	0,42	0,02		
Всего за день:		41,78	70,72	170,97	1369,64	0,72	47,58	27,84	13,14	1,20	0,48	391,76	196,87	719,11	12,63	1708,70	104,47	0,42	0,02		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг	Se, мг								
Завтрак																											
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	230	29,19	30,35	59,72	634,30	0,11	2,04	0,16	4,03	0,52	0,45	308,98	49,38	367,37	2,41	476,41	8,19	0,06	0,03	240		2012					
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И ПОВИДЛОМ	60	0,30	19,80	30,62	301,96	0,00	0,23	0,18	0,53	0,36	0,03	9,33	3,23	8,71	0,51	63,07	0,00	0,00	0,00	1		2008					
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	4,00	8,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430		2008					
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	60	0,12	0,00	19,80	79,68	0,00	0,15	0,00	0,00	0,00	0,01	4,20	2,10	2,70	0,30	38,70	0,00	0,00	0,00	2		2008					
Итого за прием пищи:	650	29,81	60,26	125,14	1 076,94	0,11	2,42	0,34	4,56	0,88	0,49	327,51	58,71	386,78	4,22	578,18	8,19	0,06	0,03								
Обед																											
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	8,63	3,30	12,80	115,89	0,08	6,24	0,34	0,27	0,06	0,09	30,98	23,17	50,56	0,90	444,94	4,54	0,03	0,00	87		2012					
МАКАРОНИКИ С МЯСОМ	180	20,81	24,01	36,81	446,57	0,11	0,61	0,07	1,89	0,32	0,14	44,13	30,37	191,06	3,22	367,20	7,96	0,06	0,01	292		2012					
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	4,26	2,26	27,13	80,00	0,13	0,00	0,00	1,20	0,00	0,00	9,58	10,11	46,26	2,13	0,00	0,00	0,00	0,00			2008					
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	1,70	0,90	10,85	30,00	0,05	0,00	0,00	0,46	0,00	0,00	3,83	4,04	18,63	0,85	0,00	0,00	0,00	0,00	437		2008					
НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ	200	0,10	0,10	24,90	103,00	0,01	4,00	0,00	0,10	0,00	0,00	4,00	4,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			2008					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ 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					
Итого за прием пищи:	810	36,60	30,77	116,29	799,46	0,44	35,85	0,56	4,33	0,38	0,27	106,52	91,69	335,53	8,10	1 102,14	14,50	0,09	0,01								
Всего за день:		66,41	81,02	241,43	1 876,40	0,55	38,27	0,92	8,89	1,26	0,76	434,03	150,40	722,31	12,32	1 680,32	22,69	0,15	0,04								

9 день

Принем пищи, наименование Блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг							
Завтрак																										
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯСКАЯ	200	7,65	8,76	39,05	265,64	0,16	0,14	0,04	3,34	0,10	0,14	84,10	94,91	174,78	3,13	271,95	6,98	0,01	0,00	0,00	324	2008				
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	60	0,12	19,80	0,19	179,52	0,00	0,00	0,18	0,53	0,36	0,02	2,88	0,00	4,56	0,05	3,60	0,00	0,00	0,00	1	2008					
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,22	0,11	16,20	64,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	4,32	8,64	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008					
Итого за прием пищи:	460	7,99	28,67	55,44	609,96	0,16	0,14	0,22	3,87	0,46	0,16	92,38	99,23	187,98	4,28	275,55	6,98	0,01	0,00							
Обед																										
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	1,83	4,26	10,76	89,18	0,06	8,50	0,20	0,34	0,08	0,05	36,22	21,15	47,89	0,91	366,14	3,85	0,02	0,00	0,00	99	2011				
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	14,62	33,74	24,06	459,23	0,42	12,24	0,33	3,11	0,00	0,18	36,28	52,79	197,95	2,74	1 082,04	13,69	0,10	0,00	0,00	258	2008				
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	4,26	2,26	27,13	80,00	0,13	0,00	0,00	1,20	0,00	0,00	9,58	10,11	46,28	2,13	0,00	0,00	0,00	0,00			2008				
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	1,70	0,90	10,85	30,00	0,05	0,00	0,00	0,48	0,00	0,00	3,83	4,04	18,63	0,85	0,00	0,00	0,00	0,00	388	2011					
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,66	0,27	28,73	132,50	0,01	88,00	0,16	0,00	0,00	0,05	18,45	4,68	3,06	0,54	11,14	0,00	0,00	0,00							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ 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					
Итого за прием пищи:	830	24,17	41,63	106,33	814,91	0,73	133,74	0,86	5,52	0,08	0,32	118,36	112,77	359,81	8,17	1 749,32	19,54	0,12	0,00							
Всего за День:		32,16	70,30	160,77	1 324,87	0,89	133,88	1,08	9,39	0,54	0,48	210,74	212,00	527,79	12,43	2 024,87	26,52	0,13	0,00							

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	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	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг								
Завтрак																											
СУП МОЛОЧНЫЙ РИСОВЫЙ ПРОТЕРТЫЙ	250	5,47	7,82	10,50	135,00	0,02	0,45	0,03	0,06	0,04	0,17	201,14	21,97	137,89	0,19	274,55	16,88	0,00	0,00	0,00	90					2012	
СУП МОЛОЧНЫЙ РИСОВЫЙ ПРОТЕРТЫЙ	60	2,04	20,82	12,40	215,52	0,06	0,00	0,18	1,07	0,36	0,02	7,19	4,55	25,38	1,01	3,60	0,00	0,00	0,00	1					2008		
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	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		
КАСЕЛЬ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	510	7,61	28,74	60,80	483,62	0,09	2,45	0,21	1,23	0,40	0,19	213,33	28,52	171,28	1,60	278,15	16,88	0,00	0,00								
Обед																											
Суп "Охотничий с гречневой крупой	250	2,68	5,51	12,43	110,13	0,07	0,80	0,20	3,50	0,00	0,04	27,69	42,97	64,71	1,48	113,67	1,45	0,01	0,00	0,00	115					2011	
СУП "Охотничий с гречневой крупой	200	7,47	0,88	47,87	229,50	0,09	0,00	0,00	1,47	0,00	0,02	43,55	14,73	57,78	1,37	87,76	1,05	0,01	0,02	202,1					2011		
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	100	10,68	35,19	6,74	376,76	0,25	0,04	0,05	2,23	0,16	0,08	13,82	18,98	112,47	1,59	211,73	4,52	0,04	0,00	0,00	270					2008	
КОТЛЕТА ДОМАШНЯЯ С СОУСОМ	40	4,26	2,26	27,13	80,00	0,13	0,00	0,00	1,20	0,00	0,00	9,58	10,11	46,28	2,13	0,00	0,00	0,00	0,00						2008		
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	1,70	0,90	10,85	30,00	0,05	0,00	0,00	0,46	0,00	0,00	3,83	4,04	18,63	0,85	0,00	0,00	0,00	0,00	401					2008		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	1,00	0,10	34,20	142,00	0,00	0,20	0,10	0,00	0,00	0,00	31,60	16,30	19,70	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	71					2011		
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	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								
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	930	28,89	46,04	143,02	992,39	0,65	25,84	0,52	9,27	0,16	0,18	144,07	127,13	345,57	8,92	703,16	9,02	0,06	0,06	0,02							
Итого за прием пищи:		38,60	73,78	193,82	1 456,91	0,74	28,29	0,73	10,50	0,56	0,37	357,40	155,05	516,85	10,52	981,31	25,90	0,06	0,06	0,02							
Всего за день:																											

11 день

Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур													
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Ғ, мг	Se, мг																					
Завтрак																																								
КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	200	7.09	7.99	36.87	248.78	0.08	1.29	0.05	0.77	0.00	0.00	127.61	20.62	122.46	1.29	0.00	0.00	0.00	0.00	184	2008																			
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	60	5.74	14.34	8.22	166.40	0.04	0.22	0.07	0.64	0.15	0.06	163.63	10.71	104.49	0.76	19.74	0.00	0.01	0.00	1	2008																			
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.20	0.10	15.00	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	4.00	8.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008																			
Итого за прием пищи:																						460	13.03	22.43	60.09	476.18	0.12	1.51	0.12	1.41	0.15	0.06	296.44	36.33	234.95	3.05	19.74	0.00	0.01	0.00
Обед																																								
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУТОЙ	250	2.67	2.83	19.91	116.16	0.09	7.17	0.22	0.61	0.05	0.06	33.86	26.55	81.01	1.11	489.47	4.55	0.04	0.00	98	2008																			
РАТУ ОВОЩНОЕ С СОУСОМ	200	3.94	19.42	18.78	285.67	0.09	20.47	0.63	3.01	0.14	0.08	65.75	37.32	81.02	1.79	516.12	6.40	0.03	0.00	143	2011																			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	1.70	0.90	10.85	30.00	0.05	0.00	0.00	0.48	0.00	0.00	3.83	4.04	18.63	0.85	0.00	0.00	0.00	0.00		2008																			
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	4.26	2.26	27.13	80.00	0.13	0.00	0.00	1.20	0.00	0.00	9.58	10.11	46.28	2.13	0.00	0.00	0.00	0.00	349	2011																			
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.00	0.00	19.36	77.41	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.46	1.80	0.00	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	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	71	2011																			
Итого за прием пищи:																						830	12.67	26.41	96.03	669.24	0.36	27.64	0.85	5.30	0.19	0.14	121.48	79.82	226.94	5.88	1006.79	10.95	0.07	0.00
Всего за день:																							26.60	47.84	166.12	1 044.42	0.48	29.15	0.97	6.71	0.34	0.20	417.92	115.15	461.89	8.93	1 026.53	10.95	0.08	0.00

12 день

Прием 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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Ғ, мг	Se, мг						
Завтрак																									
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ	200	8,58	12,96	45,65	333,87	0,14	0,32	0,06	2,74	0,14	0,19	150,73	84,02	201,55	2,56	341,60	13,25	0,01	0,00	183	2011				
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	60	1,62	21,42	9,70	215,00	0,05	0,00	0,18	0,97	0,38	0,03	6,35	3,54	20,95	0,80	3,75	0,00	0,00	0,00	1	2008				
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0,00	0,00	4,28	18,00	0,07	4,50	27,00	0,53	0,38	0,08	8,10	1,80	0,00	0,00	0,54	0,00	0,00	0,00						
Итого за прием пищи:	460	10,20	34,38	59,63	666,87	0,26	4,82	27,24	4,24	0,90	0,30	165,18	89,36	222,50	3,36	345,89	13,25	0,01	0,00						
Обед																									
Суп "Окотинный с гречневой крупой	250	3,63	5,73	21,44	152,88	0,12	5,97	0,22	3,57	0,00	0,08	36,34	55,80	95,51	2,02	443,25	4,27	0,03	0,00	115	2011				
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	200	7,52	8,89	47,95	302,06	0,09	0,00	0,04	1,69	0,15	0,03	39,71	13,65	59,30	1,39	88,90	1,05	0,01	0,02	202,1	2011				
КОТЕЛЕТА ДОМАШНЯЯ С СОУСОМ	100/50	13,59	43,62	10,40	479,31	0,32	1,99	0,15	3,58	0,16	0,11	25,16	27,76	143,38	2,04	325,45	6,30	0,05	0,00	270	2011				
ХЛЕБ РАЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	1,70	0,90	10,85	30,00	0,05	0,00	0,00	0,48	0,00	0,00	3,83	4,04	16,63	0,85	0,00	0,00	0,00	0,00		2008				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	4,26	2,26	27,13	80,00	0,13	0,00	0,00	1,20	0,00	0,00	9,58	10,11	46,28	2,13	0,00	0,00	0,00	0,00	401	2008				
КОМОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	200	0,00	0,00	23,23	92,89	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,87	2,10	0,00	0,00	1,42	0,00	0,00	0,00						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	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	71	2011				
Итого за прием пищи:	980	30,90	61,40	141,00	4137,14	0,71	7,96	0,41	10,52	0,31	0,22	124,49	113,46	363,10	8,43	859,02	11,62	0,09	0,02						
Всего за день:		41,10	96,78	200,63	1704,01	0,97	12,78	27,65	14,76	1,21	0,52	289,67	202,82	585,60	11,79	1204,91	24,87	0,10	0,02						

13 день

Прием пищи, наименование Блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, 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 ВЯЗАЯ	200	7.13	8.02	37.03	249.89	0.08	1.29	0.06	0.78	0.00	0.00	128.18	20.72	123.01	1.29	0.00	0.00	0.00	0.00	184		2008					
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	60	1.62	21.42	9.70	215.00	0.05	0.00	0.18	0.97	0.38	0.03	6.35	3.54	20.95	0.80	3.75	0.00	0.00	0.00	1		2008					
КОФЕИННЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.91	3.10	29.13	160.44	0.04	0.24	0.01	0.00	0.00	0.10	116.44	25.78	104.57	0.71	182.26	9.00	0.00	0.00	379		2011					
Итого за прием пищи:	460	12.66	32.54	75.86	625.33	0.17	1.53	0.25	1.75	0.38	0.13	250.97	50.04	246.53	2.80	186.01	9.00	0.00	0.00								
Обед																											
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕЧКАМИ	250/10	6.52	4.97	23.61	152.90	0.19	5.70	0.24	2.30	0.08	0.07	50.38	35.73	87.85	2.35	468.16	4.16	0.03	0.00	99/73		2008					
РИС ОТВАРНОЙ	200	0.04	7.20	0.07	65.30	0.00	0.00	0.04	0.20	0.14	0.01	27.31	3.55	4.27	0.13	2.64	0.00	0.00	0.00	304		2011					
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100/50	15.24	11.53	10.32	222.05	0.19	10.18	4.85	3.51	0.02	1.16	32.25	27.46	247.26	5.41	285.96	6.00	0.14	0.02	255		2011					
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	4.26	2.26	27.13	80.00	0.13	0.00	0.00	1.20	0.00	0.00	9.58	10.11	46.28	2.13	0.00	0.00	0.00	0.00			2008					
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	1.70	0.90	10.85	30.00	0.05	0.00	0.00	0.48	0.00	0.00	3.83	4.04	16.63	0.85	0.00	0.00	0.00	0.00	349		2011					
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.00	0.00	19.36	77.41	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.46	1.80	0.00	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	71		2011					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	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								
Итого за прием пищи:	990	27.76	26.86	91.34	622.66	0.56	15.88	4.93	7.69	0.24	1.24	131.81	82.69	404.29	10.87	757.96	10.16	0.17	0.02								
Всего за день:		40.42	59.40	167.20	1 252.99	0.73	17.41	5.18	9.44	0.62	1.37	382.78	132.73	652.82	13.67	953.97	19.16	0.17	0.02								

14 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины																Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг												
Завтрак																															
КАША ВЯЗКА "АРТЕКОВСКАЯ"	200	7,20	5,45	35,61	221,69	0,10	1,77	0,02	0,85	0,00	0,15	172,69	37,74	164,87	1,52	368,88	15,35	0,01	0,00	328	2008										
БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ	60	1,73	0,88	23,33	82,57	0,04	0,04	0,00	0,48	0,00	0,00	5,97	4,90	18,28	0,95	25,80	0,00	0,00	0,00	2	2011										
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	4,00	8,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008										
Итого за прием пищи:	460	9,13	6,43	73,94	364,26	0,14	1,81	0,02	1,33	0,00	0,15	183,66	46,64	191,15	3,47	394,78	15,35	0,01	0,00												
Обед																															
СУП ВЕРМАНШЕВСКИЙ	250	2,52	5,28	15,24	118,81	0,04	0,87	0,20	2,20	0,00	0,02	31,45	10,95	31,61	0,62	77,92	1,80	0,01	0,00	111	2011										
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	4,16	22,81	27,92	334,08	0,15	13,48	0,08	4,45	0,23	0,14	55,75	39,35	111,67	1,59	996,52	10,95	0,05	0,00	128	2011										
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	100	20,00	11,35	3,23	194,73	0,14	0,32	0,11	0,59	0,61	0,22	46,76	26,85	202,85	1,12	327,89	46,88	0,33	0,04	249	2012										
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	4,26	2,26	27,13	80,00	0,13	0,00	0,00	1,20	0,00	0,00	9,58	10,11	46,28	2,13	0,00	0,00	0,00	0,00		2008										
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	1,70	0,90	10,85	30,00	0,05	0,00	0,00	0,48	0,00	0,00	3,83	4,04	18,63	0,85	0,00	0,00	0,00	0,00	375	2011										
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,37	1,56	0,00	0,00	1,12	0,00	0,00	0,00												
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	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	71	2011										
Итого за прием пищи:	930	32,64	42,60	103,73	836,03	0,51	14,67	0,39	8,92	0,84	0,38	154,74	92,86	410,84	6,31	1 403,45	59,43	0,39	0,04												
Всего за день:		41,77	49,03	177,67	1 199,29	0,65	16,48	0,41	10,25	0,84	0,53	338,40	139,50	601,99	9,78	1 798,23	74,78	0,40	0,04												

15 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецеп-тур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, 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																						
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	5,78	5,73	20,84	158,64	0,04	0,30	0,02	0,46	0,03	0,12	141,43	18,12	107,98	0,50	207,90	11,55	0,00	0,00	120	2011	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	60	1,80	17,40	11,01	181,60	0,05	0,00	0,15	0,92	0,30	0,02	6,23	4,04	22,31	0,89	3,00	0,00	0,00	0,00	1	2008	
КАКАО-НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	2,90	2,50	24,80	134,00	0,04	1,00	0,01	0,00	0,00	0,00	121,00	14,00	90,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	433	2008	
Итого за прием пищи:	510	10,48	25,63	56,65	474,24	0,13	1,30	0,18	1,38	0,33	0,14	288,66	36,16	220,29	2,39	210,90	11,55	0,00	0,00			
Обед																						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕЧКАМИ	250/10	6,56	4,97	23,94	154,45	0,19	5,86	0,24	2,31	0,08	0,07	50,72	36,26	89,03	2,37	479,69	4,28	0,03	0,00	99/73	2008	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	4,16	22,81	27,92	334,08	0,15	13,48	0,08	4,45	0,23	0,14	55,75	39,35	111,67	1,59	996,52	10,95	0,05	0,00	128	2011	
ТЕФТЕЛИ (2-й ВАРИАНТ)	80/30	6,47	21,11	6,30	240,63	0,15	1,32	0,09	2,62	0,00	0,04	10,57	13,19	68,46	0,83	144,70	3,11	0,03	0,00	284	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	4,26	2,28	27,13	80,00	0,13	0,00	0,00	1,20	0,00	0,00	9,58	10,11	46,28	2,13	0,00	0,00	0,00	0,00		2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	1,70	0,90	10,85	30,00	0,05	0,00	0,00	0,48	0,00	0,00	3,83	4,04	16,63	0,85	0,00	0,00	0,00	0,00	411	2008	
КАСЕЛЬ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	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		2008	
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	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	71	2011	
Итого за прием пищи:	930	23,26	62,16	124,04	962,16	0,88	22,66	0,41	11,16	0,31	0,25	135,45	104,95	342,07	8,17	1 620,91	18,34	0,11	0,00			
Всего за день:		33,73	77,78	180,69	1 428,40	0,81	23,96	0,59	12,54	0,64	0,39	404,11	141,11	562,36	10,56	1 831,81	29,89	0,11	0,00			

16 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		В1, мг	С, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг								
Завтрак																											
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВРЕЖАЯ	200	8,24	9,16	39,31	273,23	0,18	1,29	0,06	0,13	0,00	0,00	128,88	52,84	197,19	2,58	0,00	0,00	0,00	0,00	184	2008						
ВСТЕРЖЕВОД С ПОВИДЛОМ И МАСЛОМ	60	0,15	12,00	12,92	160,36	0,00	0,04	0,07	0,33	0,23	0,01	4,05	1,26	3,90	0,20	28,05	0,00	0,00	0,00	1	2008						
КАКАО-НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	2,90	2,50	24,80	134,00	0,04	1,00	0,01	0,00	0,00	0,00	121,00	14,00	90,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	433	2008						
сок 0,2	200	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								
Итого за прием пищи:	660	11,29	23,66	77,03	567,59	0,22	2,33	0,14	0,46	0,23	0,01	253,93	68,10	291,09	3,78	28,05	0,00	0,00	0,00								
Обед																											
РАССОЛЫНИК ДОМАШНИЙ	250	3,30	4,30	14,30	109,00	0,10	12,00	0,20	0,20	0,00	0,00	34,00	28,00	66,00	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00	90	2008						
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	4,80	6,14	50,28	274,75	0,04	0,00	0,04	0,40	0,00	0,00	14,67	34,68	104,03	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	323	2008						
ГУЛЫШ ИЗ ОВЧАРНОЙ ТОВАРИНЫ	100	15,30	17,50	3,64	233,42	0,05	2,47	0,23	2,70	0,00	0,10	30,09	23,18	139,82	2,15	344,06	6,87	0,05	0,00	246	2011						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	4,26	2,26	27,13	80,00	0,13	0,00	0,00	1,20	0,00	0,00	9,58	10,11	46,28	2,13	0,00	0,00	0,00	0,00		2008						
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	1,70	0,90	10,85	30,00	0,05	0,00	0,00	0,48	0,00	0,00	3,83	4,04	18,63	0,85	0,00	0,00	0,00	0,00								
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0,00	0,00	4,28	18,00	0,07	4,50	27,00	0,53	0,38	0,08	8,10	1,80	0,00	0,00	0,54	0,00	0,00	0,00								
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	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	71	2011						
Итого за прием пищи:	930	29,36	31,10	110,48	746,17	0,44	18,97	27,47	5,51	0,38	0,18	100,27	101,81	374,76	7,03	344,60	6,87	0,05	0,00								
Всего за день:		40,66	64,76	187,61	1312,76	0,66	21,30	27,61	5,97	0,61	0,19	354,20	169,91	665,85	10,81	372,65	6,87	0,05	0,00								

17 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг									
Завтрак																												
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУПЕС" ВЯЗАЯ	200/10	8,00	10,19	33,15	256,71	0,17	1,29	0,05	0,26	0,00	0,00	140,61	68,37	224,46	2,58	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	184							2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	60	1,62	21,42	9,70	215,00	0,05	0,00	0,18	0,97	0,38	0,03	6,35	3,54	20,95	0,80	3,75	0,00	0,00	0,00	0,00	1							2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,66	0,27	28,73	132,50	0,01	88,00	0,16	0,00	0,00	0,05	18,45	4,68	3,06	0,54	11,14	0,00	0,00	0,00	0,00	388							2011
Итого за прием пищи:	470	10,28	31,88	71,58	604,21	0,23	89,29	0,39	1,23	0,38	0,08	165,41	76,59	248,47	3,92	14,89	0,00	0,00	0,00	0,00								
Обед																												
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕЧКАМИ	250/10	6,56	4,97	23,94	154,45	0,19	5,86	0,24	2,31	0,08	0,07	50,72	36,26	89,03	2,37	479,69	4,28	0,03	0,00	0,00	99/73							2008
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	200	7,52	8,89	47,95	302,06	0,09	0,00	0,04	1,69	0,15	0,03	38,71	13,65	59,30	1,39	88,90	1,05	0,01	0,02	202,1								2011
ЩИТЕЛЕВ С СОУСОМ	100/50	18,96	49,98	17,53	588,68	0,38	2,23	0,19	6,33	0,63	0,22	61,51	43,89	238,93	3,55	435,30	12,52	0,07	0,01	0,01	267							
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ- ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	4,26	2,26	27,13	80,00	0,13	0,00	0,00	1,20	0,00	0,00	9,58	10,11	46,28	2,13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00								2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	1,70	0,90	10,85	30,00	0,05	0,00	0,00	0,48	0,00	0,00	3,83	4,04	18,63	0,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	375							2011
КОМОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,37	1,56	0,00	0,00	1,12	0,00	0,00	0,00	0,00								
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	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	0,00	71							
Итого за прием пищи:	990	39,00	67,00	146,76	1 232,60	0,84	8,09	0,47	12,01	0,86	0,32	172,72	109,51	462,17	10,29	1 005,01	17,85	0,11	0,03	0,03								
Всего за день:		49,28	96,88	218,34	1 836,81	1,07	97,38	0,86	13,24	1,24	0,40	338,13	186,10	700,64	14,21	1 019,90	17,85	0,11	0,03	0,03								

18 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		Витамины					Минеральные вещества														
						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	Na, мг						
Завтрак																									
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	8,20	8,62	38,40	264,23	0,12	0,22	0,04	0,14	0,10	0,13	119,69	37,62	184,38	2,05	249,63	8,36	0,00	0,03	184	2008				
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	60	1,78	0,90	24,05	85,12	0,05	0,10	0,00	0,48	0,00	0,00	6,63	5,44	20,31	1,05	25,80	0,00	0,00	0,00	2	2008				
КАКАО-НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	2,90	2,50	24,80	134,00	0,04	1,00	0,01	0,00	0,00	0,00	121,00	14,00	90,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	433	2008				
Итого за прием пищи:	460	12,88	12,02	87,26	483,35	0,21	1,32	0,05	0,62	0,10	0,13	247,32	57,06	294,69	4,10	275,43	8,36	0,00	0,03						
Обед																									
БОРЩ	250	1,90	5,11	10,52	96,66	0,03	9,31	0,22	2,33	0,00	0,05	56,20	23,55	45,33	1,19	290,53	5,63	0,02	0,00	81	2011				
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	4,80	6,13	50,27	274,67	0,04	0,00	0,04	0,40	0,00	0,00	14,67	34,67	104,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	323	2008				
БЕБЕСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА С СОУСОМ	100	15,62	13,03	4,23	196,49	0,05	1,22	0,26	0,56	0,00	0,10	42,10	22,78	144,57	2,04	324,95	7,68	0,05	0,00	245	2011				
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	1,70	0,90	10,85	30,00	0,05	0,00	0,00	0,48	0,00	0,00	3,83	4,04	18,63	0,85	0,00	0,00	0,00	0,00		2008				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	4,26	2,26	27,13	80,00	0,13	0,00	0,00	1,20	0,00	0,00	9,58	10,11	46,28	2,13	0,00	0,00	0,00	0,00						
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0,00	0,00	4,28	18,00	0,07	4,50	27,00	0,53	0,36	0,08	8,10	1,80	0,00	0,00	0,54	0,00	0,00	0,00						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	100	0,77	0,10	2,40	13,44	0,02	3,96	0,01	0,10	0,00	0,03	20,49	12,47	37,41	0,89	139,56	2,97	0,02	0,00						
Итого за прием пищи:	930	23,06	27,53	109,68	704,25	0,39	18,99	27,53	5,60	0,36	0,26	154,97	109,42	396,22	7,90	755,58	16,28	0,09	0,00	71	2011				
Всего за день:		41,93	39,56	196,93	1192,61	0,60	20,31	27,58	6,22	0,48	0,39	402,29	166,48	690,91	12,00	1031,01	24,64	0,09	0,03						

19 день

Принем 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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг								
Завтрак																											
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРЮЛЕС" ЖИДКАЯ	200/10	7,40	10,99	27,58	237,54	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	189	2008					
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	60	1,62	21,42	9,70	215,00	0,05	0,00	0,18	0,97	0,38	0,03	6,35	3,54	20,95	0,80	3,75	0,00	0,00	0,00	0,00	1	2008					
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	4,00	8,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008					
Итого за прием пищи:	470	9,22	32,51	52,28	612,64	0,05	0,00	0,18	0,97	0,38	0,03	11,35	7,54	28,95	1,80	3,75	0,00	0,00	0,00	0,00							
Обед																											
ЩИ СО СМЕТАНОЙ	250	2,26	7,30	7,41	105,74	0,03	13,36	0,24	0,24	0,08	0,05	65,40	18,79	42,45	0,94	196,96	4,48	0,02	0,00	0,00	83	2008					
ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ	250	19,55	24,57	2,65	309,86	0,06	1,80	0,51	4,33	0,00	0,13	39,13	31,11	180,09	2,70	423,45	9,17	0,07	0,00	0,00	244	2011					
ХЛЕБ "ПУШЕНИЧНЫЙ" ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	4,26	2,26	27,13	80,00	0,13	0,00	0,00	1,20	0,00	0,00	9,58	10,11	46,28	2,13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008					
ХЛЕБ РЖАНО-ПУШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	1,70	0,90	10,85	30,00	0,05	0,00	0,00	0,48	0,00	0,00	3,83	4,04	18,63	0,65	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	388	2011					
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,66	0,27	28,73	132,50	0,01	88,00	0,16	0,00	0,00	0,00	18,45	4,68	3,06	0,54	11,14	0,00	0,00	0,00	0,00	71	2011					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ 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	0,00							
Итого за прием пищи:	890	29,53	36,60	80,67	682,10	0,34	128,16	1,08	6,64	0,08	0,27	150,39	86,73	316,51	8,16	921,55	15,65	0,09	0,00	0,00							
Всего за день:		38,76	69,01	132,86	1 184,64	0,39	128,16	1,26	7,61	0,46	0,30	161,74	96,27	345,46	9,96	925,30	15,65	0,09	0,00	0,00							

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г		Углевод-ы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	200	7,10	8,00	36,89	248,97	0,08	1,29	0,05	0,77	0,00	127,71	20,64	122,55	1,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	184	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	60	8,18	21,81	8,26	244,20	0,05	0,81	0,19	0,78	0,23	0,12	286,91	17,43	183,77	0,87	29,61	0,00	0,01	0,01	1	2008
КОСЕЛЬ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0,10	0,10	27,90	113,00	0,01	2,00	0,00	0,10	0,00	5,00	2,00	8,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	411	2008
Итого за прием пищи:	460	16,38	29,91	73,06	606,17	0,14	4,10	0,24	1,65	0,23	0,12	419,62	40,07	314,32	2,56	29,61	0,00	0,01	0,01		
Обед																					
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,59	2,80	17,99	107,85	0,08	6,70	0,24	0,44	0,05	33,83	22,40	53,14	1,00	406,94	3,95	0,03	0,00	0,00	100	2008
КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ	180	0,05	9,04	0,09	81,99	0,00	0,00	0,05	0,25	0,17	0,01	11,95	1,49	2,87	0,06	2,23	0,00	0,00	0,00	171,2	2011
ГУЛЯШ	50/50	12,06	31,95	5,62	357,31	0,28	0,98	0,03	1,83	0,00	0,08	9,55	19,30	117,22	1,35	274,31	5,85	0,05	0,00	259	2008
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	4,26	2,26	27,13	80,00	0,13	0,00	0,00	1,20	0,00	0,00	9,58	10,11	46,28	2,13	0,00	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	1,70	0,90	10,85	30,00	0,05	0,00	0,00	0,48	0,00	0,00	3,83	4,04	18,63	0,85	0,00	0,00	0,00	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,19	0,00	14,93	60,46	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	10,19	5,18	7,42	0,74	25,66	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	810	20,86	46,96	76,61	717,61	0,54	7,72	0,32	4,20	0,22	0,15	78,93	62,52	245,56	6,13	709,14	9,80	0,08	0,00		
Всего за день:		36,23	76,86	149,66	1323,78	0,68	11,82	0,56	5,85	0,45	0,27	498,55	102,59	559,88	8,69	739,75	9,80	0,09	0,01		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г		Углевод ы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	So, мг	
Завтрак																						
	200	5,00	8,10	27,90	12,58	0,06	4,74	0,17	0,15	0,03	0,08	61,35	20,67	65,24	0,67	395,78	6,83	0,02	0,00	0,00	189	2008
	60	1,51	8,96	30,09	27,92	0,15	13,48	0,08	4,49	0,23	0,14	55,65	39,34	111,59	1,59	996,37	10,95	0,05	0,00	0,00	2	2008
	200	0,22	0,11	16,20	64,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,32	8,64	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
	460	6,73	17,17	74,19	464,00	0,04	12,50	0,08	0,78	0,15	0,01	128,47	37,15	144,22	2,29	43,50	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																						
	200	2,57	3,09	12,58	88,81	0,06	4,74	0,17	0,15	0,03	0,08	61,35	20,67	65,24	0,67	395,78	6,83	0,02	0,00	0,00	79	2012
	200	4,15	22,90	27,92	334,90	0,15	13,48	0,08	4,49	0,23	0,14	55,65	39,34	111,59	1,59	996,37	10,95	0,05	0,00	0,00	128	2011
	100	9,67	10,51	12,62	179,14	0,06	0,14	0,02	0,37	0,04	0,07	24,29	24,42	122,05	2,24	198,93	3,97	0,02	0,00	0,00	288	2012
	40	4,26	2,26	27,13	80,00	0,13	0,00	0,00	1,20	0,00	0,00	9,58	10,11	46,28	2,13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	40	1,70	0,90	10,85	30,00	0,05	0,00	0,00	0,48	0,00	0,00	3,83	4,04	18,63	0,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	1,80	0,00	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	349	2011
	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	0,00	71	2011
	880	22,35	39,66	110,46	790,26	0,45	18,36	0,27	6,69	0,30	0,29	163,16	100,38	363,79	7,48	1 592,28	21,75	0,09	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:																						
Всего за день:																						

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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Итого за весь период	838,64	1 441,66	3 704,09	28 700,67	13,93	807,74	154,32	195,52	15,11	9,01	7 392,07	3 174,94	12 321,93	230,24	27 373,74	760,81	3,63	0,30		
Среднее значение за период	39,94	68,65	176,39	1 366,70	0,66	38,46	7,35	9,31	0,72	0,43	352,00	151,19	586,76	10,96	1 303,51	36,23	0,17	0,01		
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за периода в % от калорийности	11,7	45,2	43,1																	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
5-11 классы (инвалиды)	484	910

Прошнурован и пронумерован на страницах 22

Директор И.В. Станкова

