



1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Сi, мкг			Мn, мг	Se, мг
Завтрак																					
каша рисовая молочная с маслом сливочным	250	6.0	13.6	38.9	302.3	0.05	0.62	0.07	0.43	0.18	0.15	132.97	30.97	138.11	0.48	213.31	12.34	0.02	0.00	182	2015
чай с сахаром	200	0.2	0.0	14.9	60.5	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.01	13.00	5.80	7.42	0.74	25.98	0.00	0.00	0.00	686	2004
МАНДАРИН	100	0.8	0.2	7.5	38.0	0.06	38.00	0.01	0.20	0.00	0.03	35.00	11.00	17.00	0.10	155.00	0.00	0.15	0.00	к/к	2008
бутерброд с сыром б/масла	15/15	4.5	4.7	7.5	91.1	0.02	0.04	0.03	0.05	0.00	0.04	114.77	5.96	68.78	0.26	27.00	0.00	0.00	0.00	3	2004
Итого за прием пищи:	580	11.5	18.5	68.8	491.8	0.13	38.70	0.11	0.67	0.18	0.22	295.73	53.73	231.31	1.57	420.87	11.23	0.17	0.01		
Обед																					
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10	8.4	10.9	16.8	204.2	0.10	6.97	0.25	0.54	0.08	0.11	37.16	31.17	116.85	1.39	573.42	6.60	0.07	0.00	91	2008
ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ	250	12.2	32.0	28.8	453.0	0.37	14.88	0.51	5.68	0.00	0.18	44.78	57.85	188.16	2.83	1 182.39	14.09	0.09	0.00	57	1994
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0.5	0.1	1.0	7.8	0.01	3.00	0.00	0.00	0.00	0.01	13.80	8.40	14.40	0.36	84.60	0.00	0.00	0.00		2008
хлеб ржаной	20	1.3	0.2	8.2	39.6	0.03	0.00	0.00	0.44	0.00	0.01	3.24	3.42	15.66	0.72	27.20	1.12	0.00	0.00	ГОСТ 2077-84	
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	20	1.5	0.6	10.0	50.8	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	3.42	2.34	11.70	0.18	18.40	0.00	0.00	0.00	ТУ10,71 11-00248363 077-2016	
компот из свежих плодов с вит С	200	0.2	0.2	27.0	111.1	0.01	1.60	0.00	0.25	0.00	0.01	13.16	4.43	3.96	0.79	112.44	0.80	0.00	0.00	631	2004
Итого за прием пищи:	810	23.9	43.8	91.8	866.5	0.53	26.45	0.76	6.91	0.08	0.32	115.56	107.61	350.72	6.26	1 998.45	22.61	0.17	0.00		
Всего за день:		35.4	62.3	160.6	1 358.4	0.66	65.15	0.87	7.58	0.25	0.55	411.29	161.34	582.03	7.84	2 419.32	33.83	0.34	0.01		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
гуляш из свинины	120	13.5	36.3	4.8	405.9	0.32	2.23	0.04	2.64	0.00	0.11	31.47	24.72	138.85	1.65	374.59	8.20	0.06	0.00	260	2015	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ!	180	10.4	8.5	47.2	306.8	0.27	0.00	0.03	5.82	0.11	0.15	31.60	155.20	231.63	5.46	325.52	2.81	0.02	0.00	323	2008	
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	20	1.5	0.6	10.0	50.8	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	3.42	2.34	11.70	0.18	18.40	0.00	0.00	0.00	ТУ10,71 11- 00248363 077-2016		
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.7	0.3	24.4	103.0	0.01	200.00	0.16	0.00	0.00	0.00	13.00	3.00	3.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	441	2008	
хлеб ржаной	40	2.6	0.3	16.4	79.1	0.05	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	6.48	6.84	31.32	1.44	54.40	2.24	0.00	0.00	ГОСТ 26983-86		
Итого за прием пищи:	560	28.7	46.0	102.8	945.6	0.68	202.23	0.23	9.34	0.11	0.30	85.97	192.10	416.50	9.73	772.91	13.26	0.08	0.01			
Обед																						
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250/10	6.8	9.7	13.1	171.8	0.06	8.58	0.25	0.39	0.08	0.09	52.47	28.45	88.48	1.46	413.51	7.41	0.06	0.00	76	2008	
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	220	30.2	26.3	67.0	634.7	0.12	0.63	0.16	0.84	0.37	0.47	354.10	56.56	400.70	1.84	544.62	8.69	0.05	0.03	222	2011	
хлеб ржаной	20	1.3	0.2	8.2	39.6	0.03	0.00	0.00	0.44	0.00	0.01	3.24	3.42	15.66	0.72	27.20	1.12	0.00	0.00	ГОСТ 2077-84		
компот из свежих плодов с/м	200	0.3	0.2	44.5	182.6	0.01	2.69	0.00	0.32	0.00	0.01	17.43	8.00	8.61	0.93	162.92	1.19	0.01	0.00	632	2004	
пирог с повидло !	75	5.2	4.8	45.2	244.2	0.06	0.08	0.03	0.31	0.19	0.06	21.63	9.17	51.39	0.79	103.24	2.22	0.01	0.01	1052	2008	
Итого за прием пищи:	775	43.7	41.2	178.1	1 273.0	0.29	11.98	0.45	2.30	0.63	0.65	448.87	105.60	564.83	5.74	1 251.48	20.62	0.13	0.05			
Всего за день:		72.4	87.1	280.9	2 218.6	0.96	214.21	0.68	11.65	0.74	0.94	534.84	297.70	981.33	15.46	2 024.39	33.88	0.20	0.05			

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ) ИЗ СВИНИНЫ	120	12.7	35.7	15.5	434.0	0.29	1.44	0.03	2.77	0.09	0.09	0.09	17.72	25.02	140.13	1.54	302.29	6.40	0.06	0.00	279	2017
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ №331	50	0.8	2.7	3.2	45.5	0.01	0.20	0.02	0.03	0.02	0.01	0.01	12.55	2.19	9.91	0.08	27.30	1.27	0.00	0.00	331	2011
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ!	180	6.8	6.6	43.1	258.8	0.08	0.00	0.03	1.48	0.11	0.03	0.03	35.32	12.91	52.25	1.22	79.91	0.95	0.01	0.01	332	2004
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	20	1.5	0.6	10.0	50.8	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	3.42	2.34	11.70	0.18	18.40	0.00	0.00	0.00	ТУ10,71 11- 00248363 077-2016		
чай с сахаром	200	0.2	0.0	14.9	60.5	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.01	13.00	5.80	7.42	0.74	25.86	0.00	0.00	0.00	686	2004	
Итого за прием пищи:	570	21.8	45.4	86.7	849.6	0.39	1.68	0.08	4.28	0.21	0.15	82.01	48.27	221.41	3.76	453.77	8.62	0.08	0.02			
Обед																						
Суп картофельный с яйцом (с яичными хлопьями)	250	9.7	9.1	19.6	199.6	0.14	11.70	0.28	0.61	0.27	0.16	48.91	39.08	138.05	1.93	795.32	9.76	0.09	0.00	14	2018	
биточки из мяса кур	120	19.7	26.8	19.5	398.1	0.09	0.80	0.10	0.44	0.18	0.15	54.00	29.82	192.48	2.24	279.10	8.14	0.09	0.02	498	2004	
рис отварной	180	4.6	6.4	48.0	268.0	0.05	0.00	0.03	0.45	0.11	0.03	25.13	34.73	100.72	0.75	66.74	0.91	0.03	0.01	511	2004	
хлеб ржаной	20	1.3	0.2	8.2	39.6	0.03	0.00	0.00	0.44	0.00	0.01	3.24	3.42	15.66	0.72	27.20	1.12	0.00	0.00	ГОСТ 2077-84		
компот из черной смородины с/м с вит. С	200	0.3	0.1	25.4	106.1	0.01	24.83	0.01	0.22	0.00	0.01	16.00	9.88	9.22	0.36	109.77	0.31	0.00	0.00	634	2004	
Итого за прием пищи:	770	35.6	42.6	120.8	1 011.5	0.32	37.33	0.42	2.17	0.55	0.37	147.28	116.94	456.13	6.00	1 278.13	20.24	0.22	0.03			
Всего за день:		57.4	88.0	207.5	1 861.1	0.71	39.01	0.50	6.45	0.77	0.51	229.29	165.21	677.54	9.76	1 731.90	28.85	0.30	0.05			

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ	250	12.2	32.0	28.8	453.2	0.37	14.89	0.51	5.68	0.00	0.18	44.93	57.95	188.36	2.83	¹ 183.14	14.10	0.09	0.00	57	1994
хлеб ржаной	20	1.3	0.2	8.2	39.6	0.03	0.00	0.00	0.44	0.00	0.01	3.24	3.42	15.66	0.72	27.20	1.12	0.00	0.00	ГОСТ 2077-84	
чай с сахаром	200	0.2	0.0	14.9	60.5	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.01	13.00	5.80	7.42	0.74	25.86	0.00	0.00	0.00	686	2004
ЙОГУРТ	200	5.6	5.0	9.0	113.0	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		2008
Итого за прием пищи:	670	19.2	37.2	61.0	666.2	0.45	16.33	0.56	6.12	0.00	0.54	301.16	95.17	401.44	4.29	¹ 528.20	15.22	0.13	0.00		
Обед																					
суп картофельный с бобовыми	250	11.7	9.6	19.0	209.8	0.20	6.66	0.26	2.21	0.08	0.11	54.69	40.84	128.76	2.40	569.92	5.62	0.07	0.00	139	2004
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	18.6	35.9	3.5	411.9	0.09	0.27	0.47	3.29	3.40	0.59	129.08	21.02	280.33	3.23	272.31	32.23	0.07	0.04	210	2017
хлеб ржаной	20	1.3	0.2	8.2	39.6	0.03	0.00	0.00	0.44	0.00	0.01	3.24	3.42	15.66	0.72	27.20	1.12	0.00	0.00	ГОСТ 2077-84	
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	20	1.5	0.6	10.0	50.8	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	3.42	2.34	11.70	0.18	18.40	0.00	0.00	0.00	ТУ10,71 11-00248363 077-2016	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.34	1.77	0.00	0.00	1.19	0.00	0.00	0.00	867	2008
плюшка новомосковская	100	9.9	7.9	55.7	333.3	0.11	0.18	0.06	0.33	0.31	0.11	55.55	15.97	103.53	0.97	159.91	6.19	0.02	0.02	87	2002
Итого за прием пищи:	790	42.9	54.2	115.8	1 122.8	0.44	7.11	0.79	6.28	3.78	0.82	254.32	85.37	539.98	7.49	¹ 048.92	45.17	0.16	0.06		
Всего за день:		62.1	91.3	176.8	1 789.1	0.89	23.43	1.36	12.40	3.78	1.37	555.49	180.53	941.42	11.78	² 577.12	60.39	0.29	0.06		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
котлета из мяса кур	120	19.8	27.0	19.4	399.9	0.09	0.80	0.10	0.44	0.18	0.15	54.00	29.82	192.48	2.24	279.10	8.14	0.09	0.02	498	2004
Картофельное пюре	180	3.8	6.1	25.7	173.4	0.15	12.46	0.04	0.29	0.09	0.13	55.35	35.75	104.13	1.51	916.84	10.25	0.04	0.00	520	2004
хлеб ржаной	20	1.3	0.2	8.2	39.6	0.03	0.00	0.00	0.44	0.00	0.01	3.24	3.42	15.66	0.72	27.20	1.12	0.00	0.00	ГОСТ 2077-84	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0.0	0.0	23.2	92.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.94	1.89	0.00	0.00	1.35	0.00	0.00	0.00	402	2008
фрукт яблоко	100	0.4	0.4	9.5	45.6	0.02	4.00	0.00	0.63	0.00	0.02	14.40	7.20	9.90	1.98	278.00	2.00	0.01	0.00		
Итого за прием пищи:	620	25.2	33.7	86.1	751.3	0.29	17.26	0.15	1.80	0.27	0.31	135.93	78.09	322.17	6.45	¹ 502.49	21.51	0.15	0.02		
Обед																					
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250/10	7.9	10.7	13.1	185.7	0.07	8.63	0.26	0.41	0.08	0.10	53.29	29.56	97.84	1.54	428.85	7.67	0.06	0.00	76	2008
Плов	200	25.6	57.3	44.7	798.4	0.57	3.02	0.31	4.02	0.00	0.20	23.94	66.04	293.24	3.03	644.28	12.85	0.12	0.01	265	2004
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	20	1.5	0.6	10.0	50.8	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	3.42	2.34	11.70	0.18	18.40	0.00	0.00	0.00	ТУ10,71 11- 00248363 077-2016	
КИСЕЛЬ ФЛОВО-ЯГОДНЫЙ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0.0	0.0	28.2	112.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.55	1.93	4.32	0.00	0.87	0.00	0.00	0.00	411	2008
Булочка "Российская"	60	4.4	5.0	35.7	205.0	0.05	0.03	0.03	0.18	0.15	0.04	15.16	6.62	41.54	0.44	62.14	1.74	0.01	0.01	430	2015
Итого за прием пищи:	740	39.4	73.6	131.6	1 352.8	0.70	11.67	0.60	4.61	0.23	0.34	107.35	106.49	448.63	5.19	¹ 154.54	22.26	0.20	0.02		
Всего за день:		64.7	107.3	217.7	2 104.1	0.99	28.94	0.74	6.41	0.50	0.65	243.28	184.57	770.80	11.64	² 657.03	43.77	0.34	0.04		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ СВИНИНЫ !	120	15.4	35.9	18.5	458.8	0.34	0.27	0.00	3.04	0.00	0.11	16.84	31.42	169.67	2.31	321.21	5.99	0.06	0.00	268	2017
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ!	180	6.8	6.6	43.1	258.8	0.08	0.00	0.03	1.48	0.11	0.03	35.32	12.91	52.25	1.22	79.91	0.95	0.01	0.01	332	2004
чай с сахаром	200	0.2	0.0	14.9	60.5	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.01	13.00	5.80	7.42	0.74	25.86	0.00	0.00	0.00	686	2004
хлеб ржаной	20	1.3	0.2	8.2	39.6	0.03	0.00	0.00	0.44	0.00	0.01	3.24	3.42	15.66	0.72	27.20	1.12	0.00	0.00	ГОСТ 26983-86	
МАНДАРИН	50	0.4	0.1	3.8	19.0	0.03	19.00	0.01	0.10	0.00	0.02	17.50	5.50	8.50	0.05	77.50	0.00	0.08	0.00	к/к	2008
Итого за прием пищи:	570	24.0	42.8	88.5	836.6	0.48	19.31	0.04	5.06	0.11	0.17	85.90	59.05	253.49	5.04	531.68	8.05	0.14	0.01		
Обед																					
Суп картофельный с яйцом (с яичными хлопьями)	250	4.2	4.7	22.5	149.8	0.13	12.90	0.27	0.55	0.28	0.13	46.55	37.31	100.92	1.71	822.69	9.38	0.05	0.00	14	2018
оладьи с молоком сгущенным	200	16.3	16.6	94.6	593.6	0.19	0.66	0.04	4.06	0.11	0.32	244.53	39.61	246.06	1.20	435.84	13.85	0.03	0.03	733	2004
хлеб ржаной	40	2.6	0.3	16.4	79.1	0.05	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	6.48	6.84	31.32	1.44	54.40	2.24	0.00	0.00	ГОСТ 2077-84	
компот из свежих плодов с вит С	200	0.2	0.2	27.0	111.1	0.01	1.60	0.00	0.25	0.00	0.01	13.16	4.43	3.96	0.79	112.44	0.80	0.00	0.00	631	2004
ЙОГУРТ	200	0.0	0.0	0.1	0.8	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	1.20	0.14	0.95	0.00	1.46	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	890	23.2	21.9	160.7	934.4	0.39	15.18	0.32	5.75	0.39	0.48	311.92	88.33	383.21	5.15	1 426.82	26.26	0.09	0.03		
Всего за день:		47.2	64.6	249.2	1 771.0	0.87	34.48	0.36	10.80	0.50	0.65	397.82	147.38	636.70	10.19	1 958.50	34.32	0.24	0.05		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ	250	12.2	32.0	28.8	453.0	0.37	14.88	0.51	5.68	0.00	0.18	44.78	57.85	188.16	2.83	1 182.39	14.09	0.09	0.00	57	1994
овощи по сезону огурец свежий	60	0.5	0.1	1.5	8.1	0.01	2.40	0.01	0.06	0.00	0.02	12.42	7.56	22.68	0.54	84.60	1.80	0.01	0.00	576	2004
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	20	1.5	0.6	9.7	50.2	0.02	0.00	0.00	0.50	0.00	0.01	3.96	5.94	15.30	0.36	26.20	0.72	0.00	0.00	ТУ10,71 11- 00248363 077-2016	
фрукт груша	130	0.5	0.4	13.0	59.3	0.02	2.60	0.00	0.47	0.00	0.03	22.23	14.04	18.72	2.34	201.50	1.30	0.01	0.00		
чай с сахаром	200	0.2	0.0	14.9	60.5	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.01	13.00	5.80	7.42	0.74	25.86	0.00	0.00	0.00	686	2004
Итого за прием пищи:	660	14.8	33.0	67.9	631.2	0.42	19.92	0.52	6.71	0.00	0.25	96.39	91.19	252.28	6.81	1 520.55	17.91	0.12	0.00		
Обед																					
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	250	8.7	7.9	18.8	181.4	0.10	5.40	0.24	0.60	0.05	0.09	27.67	25.73	95.54	1.31	441.53	5.07	0.06	0.00	101	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ИНДЕЙКИ	120	25.1	13.1	19.4	443.2	0.09	0.16	0.03	3.13	0.07	0.22	50.78	32.22	234.14	2.21	212.30	2.81	0.00	0.02	314	2008
Картофельное пюре	180	3.8	6.3	25.6	174.3	0.15	12.43	0.04	0.29	0.09	0.12	54.51	35.60	103.39	1.51	913.97	10.16	0.04	0.00	520	2004
хлеб ржаной	20	1.3	0.2	8.2	39.6	0.03	0.00	0.00	0.44	0.00	0.01	3.24	3.42	15.66	0.72	27.20	1.12	0.00	0.00	ГОСТ 2077-84	
компот из свежих плодов с/м	200	0.3	0.2	44.5	182.6	0.01	2.69	0.00	0.32	0.00	0.01	17.43	8.00	8.61	0.93	162.92	1.19	0.01	0.00	632	2004
Итого за прием пищи:	770	39.1	27.6	116.5	1 021.1	0.37	20.69	0.31	4.78	0.21	0.46	153.63	104.97	457.34	6.68	1 757.92	20.34	0.11	0.02		
Всего за день:		53.9	60.6	184.4	1 652.3	0.79	40.60	0.83	11.48	0.21	0.71	250.02	196.17	709.62	13.49	3 278.47	38.25	0.23	0.02		

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
котлета из мяса кур	120	19.8	27.0	19.4	399.9	0.09	0.80	0.10	0.44	0.18	0.15	54.00	29.82	192.48	2.24	279.10	8.14	0.09	0.02	498	2004
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ!	180	6.8	6.6	43.1	258.8	0.08	0.00	0.03	1.48	0.11	0.03	35.32	12.91	52.25	1.22	79.91	0.95	0.01	0.01	332	2004
хлеб ржаной	20	1.3	0.2	8.2	39.6	0.03	0.00	0.00	0.44	0.00	0.01	3.24	3.42	15.66	0.72	27.20	1.12	0.00	0.00	ГОСТ 2077-84	
фрукт яблоко	100	0.4	0.4	9.5	45.6	0.02	4.00	0.00	0.63	0.00	0.02	14.40	7.20	9.90	1.98	278.00	2.00	0.01	0.00		
чай с сахаром и лимоном	200/5	0.2	0.0	15.1	62.1	0.00	0.84	0.00	0.00	0.00	0.01	14.80	6.34	8.41	0.79	34.01	0.00	0.00	0.00	686	2004
Итого за прием пищи:	625	28.4	34.1	95.4	806.0	0.22	5.64	0.14	2.99	0.29	0.22	121.76	59.70	278.70	6.94	698.22	12.20	0.12	0.03		
Обед																					
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250/10	7.9	10.7	13.1	185.7	0.07	8.63	0.26	0.41	0.08	0.10	53.29	29.56	97.84	1.54	428.85	7.67	0.06	0.00	76	2008
гуляш из свинины	120	13.5	36.3	4.8	405.9	0.32	2.23	0.04	2.64	0.00	0.11	31.47	24.72	138.85	1.65	374.59	8.20	0.06	0.00	260	2015
рис отварной	180	4.6	6.4	48.0	268.0	0.05	0.00	0.03	0.45	0.11	0.03	25.13	34.73	100.72	0.75	66.74	0.91	0.03	0.01	511	2004
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	20	1.5	0.6	10.0	50.8	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	3.42	2.34	11.70	0.18	18.40	0.00	0.00	0.00	ТУ10,71 11- 00248363 077-2016	
компот из ягод с/м с вит. С	200	0.0	0.0	23.2	92.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.94	1.22	0.00	0.00	1.13	0.00	0.00	0.00	634	2004
Итого за прием пищи:	780	27.4	54.0	99.1	1 003.3	0.46	10.86	0.33	3.50	0.18	0.25	119.25	92.58	349.11	4.12	889.71	16.78	0.15	0.01		
Всего за день:		55.9	88.1	194.4	1 809.3	0.68	16.50	0.47	6.49	0.47	0.47	241.01	152.28	627.81	11.06	1 587.93	28.98	0.27	0.04		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
Плов со свинойной	200	17.5	38.8	35.7	563.1	0.38	2.41	0.25	3.21	0.00	0.14	17.83	48.63	205.98	2.13	453.06	8.84	0.09	0.01	265	2004
овощи по сезону помидор	60	0.6	0.1	2.2	14.0	0.03	6.00	0.08	0.23	0.00	0.02	7.56	10.80	14.04	0.54	174.00	1.20	0.00	0.00	576	2004
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	20	1.5	0.6	10.0	50.8	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	3.42	2.34	11.70	0.18	18.40	0.00	0.00	0.00	ТУ10,71 11- 00248363 077-2016	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0.0	0.0	23.2	92.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.94	1.89	0.00	0.00	1.35	0.00	0.00	0.00	402	2008
фрукт яблоко	100	0.4	0.4	9.5	45.6	0.02	4.00	0.00	0.63	0.00	0.02	14.40	7.20	9.90	1.98	278.00	2.00	0.01	0.00		
Итого за прием пищи:	580	20.0	39.9	80.7	766.3	0.45	12.41	0.33	4.07	0.00	0.18	52.15	70.86	241.62	4.83	924.81	12.04	0.10	0.01		
Обед																					
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	7.2	3.4	16.5	125.8	0.09	7.53	0.35	1.43	0.06	0.12	28.69	26.40	57.50	2.37	464.17	4.61	0.03	0.00	87	2011
котлета рыбная	120	17.5	12.2	19.3	256.9	0.06	0.16	0.03	4.14	0.21	0.09	50.26	18.32	90.97	1.34	117.83	4.70	0.01	0.00	388	2004
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3.5	5.5	28.5	178.0	0.16	14.40	0.03	0.31	0.09	0.11	24.76	37.74	96.49	1.69	1 023.52	9.00	0.05	0.00	333	2008
Булочка "Российская"	60	4.4	5.0	35.7	205.0	0.05	0.03	0.03	0.18	0.15	0.04	15.16	6.62	41.54	0.44	62.14	1.74	0.01	0.01	430	2015
хлеб ржаной	20	1.3	0.2	8.2	39.6	0.03	0.00	0.00	0.44	0.00	0.01	3.24	3.42	15.66	0.72	27.20	1.12	0.00	0.00	ГОСТ 2077-84	
компот из черной смородины с/м с вит. С	200	0.3	0.1	25.4	106.1	0.01	24.83	0.01	0.22	0.00	0.01	16.00	9.88	9.22	0.36	109.77	0.31	0.00	0.00	634	2004
Итого за прием пищи:	830	34.2	26.4	133.6	911.3	0.39	46.95	0.45	6.73	0.52	0.38	138.10	102.38	311.39	6.93	1 804.63	21.48	0.10	0.01		
Всего за день:		54.1	66.3	214.3	1 677.7	0.84	59.35	0.79	10.80	0.52	0.56	190.26	173.25	553.01	11.76	2 729.44	33.52	0.20	0.02		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ИНДЕЙКИ	120	25.1	13.1	19.4	443.2	0.09	0.16	0.03	3.13	0.07	0.22	50.78	32.22	234.14	2.21	212.30	2.81	0.00	0.02	314	2008
Картофельное пюре	180	3.8	6.1	25.7	173.4	0.15	12.46	0.04	0.29	0.09	0.13	55.35	35.75	104.13	1.51	916.84	10.25	0.04	0.00	520	2004
Фрукт яблоко	100	0.4	0.4	10.1	48.3	0.02	4.24	0.01	0.67	0.00	0.02	15.25	7.62	10.48	2.10	294.40	2.12	0.01	0.00		
КИСЕЛЬ ФЛОВО-ЯГОДНЫЙ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0.0	0.0	28.2	112.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.55	1.93	4.32	0.00	0.87	0.00	0.00	0.00	411	2008
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	20	1.5	0.6	10.0	50.8	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	3.42	2.34	11.70	0.18	18.40	0.00	0.00	0.00	ТУ10,71 11- 00248363 077-2016	
Итого за прием пищи:	620	30.7	20.1	93.3	828.5	0.27	16.86	0.08	4.08	0.16	0.37	136.35	79.86	364.77	6.00	1 442.82	15.18	0.05	0.02		
Обед																					
суп картофельный с бобовыми	250	9.6	7.8	19.0	184.8	0.19	6.57	0.26	2.18	0.08	0.09	53.22	38.84	111.91	2.26	542.30	5.15	0.06	0.00	139	2004
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ) ИЗ СВИНИНЫ	120	12.8	34.0	14.2	414.3	0.29	0.96	0.00	3.83	0.00	0.09	16.99	20.94	127.35	1.46	282.67	5.86	0.05	0.00	278	2017
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ!	180	6.7	6.6	42.9	257.8	0.08	0.00	0.03	1.48	0.11	0.03	35.27	12.87	52.01	1.21	79.55	0.94	0.01	0.01	332	2004
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ №331	50	0.8	2.7	3.2	45.5	0.01	0.20	0.02	0.03	0.02	0.01	12.55	2.19	9.91	0.08	27.30	1.27	0.00	0.00	331	2011
хлеб ржаной	20	1.3	0.2	8.2	39.6	0.03	0.00	0.00	0.44	0.00	0.01	3.24	3.42	15.66	0.72	27.20	1.12	0.00	0.00	ГОСТ 2077-84	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.34	1.77	0.00	0.00	1.19	0.00	0.00	0.00	867	2008
Итого за прием пищи:	820	31.1	51.2	106.9	1 019.4	0.59	7.72	0.31	7.95	0.20	0.23	129.60	80.03	316.85	5.73	960.21	14.34	0.13	0.02		
Всего за день:		61.9	71.3	200.2	1 847.9	0.87	24.58	0.39	12.04	0.36	0.60	265.95	159.89	681.62	11.73	2 403.03	29.52	0.18	0.03		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	565,0	787,1	2086,1	18089,4	8.26	546.25	6.99	96.10	8.09	7.01	3 319.23	1 818.31	7 161.88	114.71	23 367.12	365.31	2.59	0.37
Среднее значение за период	56.5	78.7	208.6	1 808.9	0.83	54.63	0.70	9.61	0.81	0.70	331.92	181.83	716.19	11.47	2 336.71	36.53	0.26	0.04
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12.5	39.2	48.3															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
12-18 лет	606	798