

СОГЛАСОВАНО:

Управление образования
Администрации МР «Троицко-Печорский»
Технолог управления образования
Гребенникова Е.В.
«05» июль 2024г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ ООШ
пгт. Троицко - Печорск
Цыбренкова А. В.
« » 2024г.



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
МБОУ ООШ пгт. Троицко - Печорск
НА 2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД

пгт. Троицко - Печорск
2024 год

Пояснительная записка

Режим питания двухразовый – завтрак, обед.

Все продукты питания, поступающие в образовательное учреждение, соответствуют требованию государственных стандартов. Сырые продукты и продукты, идущие в питание детей без термической обработки, хранятся отдельно.

При приготовлении пищи соблюдаются гигиенические требования в технологических процессах приготовления блюд:

- обработка сырых и вареных продуктов проводится на разных столах при использовании соответствующих маркированных разделочных досках;

- котлеты, биточки, тефтели из мясного или рыбного фарша, рыбу кусками готовят в духовом шкафу до готовности 30 мин при температуре 250 – 280 С;

- вторые блюда из вареного мяса (кур), а также измельченное мясо, добавляемое в первое блюдо подвергают вторичной термической обработке (кипячению в бульоне, в соусе) в течении 5-7 мин. И хранят в нем при температуре +75 С до раздачи не более 1 часа;

- яйцо перед использованием в любые блюда предварительно обрабатывают в соответствии с требованиями санитарных правил; варят яйцо 10 мин. после закипания; запеканки и омлеты пропекают в духовом шкафу при температуре 220 – 250 С 5 – 8 мин.

- молоко перед употреблением кипятится не более 2 – 3 минут после закипания, охлаждают и хранят закрытым крышкой;

- творог и сметана используется после термической обработки; сметана кладется в первое блюдо до готовности за 10 мин.;

- кефир порционируют в чашки непосредственно из пакетов перед раздачей;

- с момента приготовления до отпуска первые и вторые блюда находятся на горячей плите не более 1- 2 час.;

- макаронные изделия, рис для приготовления гарниров варят в большом объеме воды (в соотношении менее 1:6) без последующей промывки;

- запеканки изготавливают в жарочном шкафу при температуре 220 – 280 С 20 – 30 мин.

- слой готового блюда не более 3 – 4 см;

- в приготовлении пищи используется йодированная соль;

- салаты заправляют растительным маслом;

- яйцо, сыр, рыба по меню проходит 2 – 3 раза в неделю.

Употребление сырых овощей в натуральном виде урожая 2024 года используется до 1 марта 2025 года.

При кулинарной обработке овощей, для сохранения витаминов соблюдаются следующие правила:

- кожуру овощей чистят тонким слоем, очищают их непосредственно перед приготовлением, закладывают овощи только в кипящую воду, нарезав их перед варкой; свежую зелень добавляют в готовые блюда во время раздачи; не допускается предварительное замачивание овощей (в целях профилактики персионеоза и псевдотуберкулеза);

- овощи, предназначенные для приготовления винегретов и салатов, варят в кожуре; охлаждают, очищают; варка овощей накануне для приготовления блюд не приводится;

- зеленый горошек используется после термической обработки;

- фрукты, включая цитрусовые, перед употреблением моются;

- в целях профилактики гиповитаминоза проводится витаминизация третьих блюд (7-11 лет – 50мг/1 чел, 12-18 лет -70мг/1 чел) аскорбиновой кислотой; аскорбиновая кислота вводится в компот после его охлаждения до температуры не выше + 15 С (перед реализацией).

Нет номеров рецептов на: яйцо, фрукты, свежие овощи, хлеб ржаной, батон в/с, кондитерские изделия.

В примерном меню приводятся ссылки на рецептуры, используемых блюд и кулинарных изделий в соответствии со сборниками рецептов для детского питания («Сборники технологических нормативов рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений» ГОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия» имени академика Е.Л. Вагнера Уральский Региональный центр питания. Пермь.2008.

Исп.: заведующая производством Селиверстова В.В.

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ	200	3.9	8.5	30.0	212.1	0.00	0.08	0.03	0.04	0.15	32.93	124.44	18.02	0.75	82.92	0.00	0.01	0.03	324	2008	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И СЫРОМ	30/20/20	7.2	22.9	14.4	253.9	0.56	0.04	0.11	0.20	0.30	204.61	143.83	19.18	0.72	62.80	1.08	0.00	0.01	1	2011	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	0.9	0.6	19.8	88.6	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	4.97	23.58	15.30	0.79	60.96	0.00	0.00	0.00	382	2011	
ПЕЧЕНЬЕ	50	3.8	4.9	37.2	208.5	0.00	0.04	0.03	0.01	0.00	14.50	45.00	10.00	1.05	55.00	0.00	0.00	0.00		2008	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.8	89.0	4.00	0.02	0.00	0.00	0.00	14.00	14.00	8.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008	
Итого за прием пищи:	720	16.8	37.1	121.2	889.1	4.56	0.18	0.18	0.25	0.45	271.01	350.85	70.50	6.11	261.68	1.08	0.01	0.04			
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	6.7	8.4	20.2	183.2	6.76	0.10	0.09	0.24	0.08	30.52	91.23	27.11	1.39	519.85	6.02	0.01	0.06	100	2008	
РИС ОТВАРНОЙ	180	4.5	7.1	46.8	269.0	0.00	0.04	0.03	0.04	0.12	18.43	91.75	30.07	0.70	66.67	0.91	0.01	0.03	304	2011	
РУЛЕТ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ	100	10.9	13.0	9.3	167.6	1.30	0.06	0.10	0.06	0.20	21.65	109.86	16.22	1.37	165.87	5.37	0.01	0.07	277	2011	
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ	100	1.1	10.1	3.8	111.7	19.10	0.04	0.04	0.45	0.00	32.51	36.84	19.24	0.98	189.09	2.92	0.00	0.02	29	2011	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0.4	0.1	27.3	112.9	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	14.67	23.22	7.56	0.54	166.45	0.00	0.00	0.00	401	2008	
ХЛЕБ РАЖИОН	30	2.2	0.2	14.9	66.9	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	12.10	27.66	8.91	0.54	38.70	0.00	0.00	0.00		2008	
БЛИНЫ	150/10	8.2	14.0	5.7	111.8	0.00	0.10	0.04	0.05	0.19	12.11	54.15	12.38	0.78	95.39	1.53	0.02	0.03	11	2011	
Итого за прием пищи:	1020	34.0	52.9	175.8	1316.8	27.16	0.40	0.32	0.84	0.59	147.86	439.73	121.49	6.30	1247.00	16.75	0.05	0.16			
Всего за день:		50.8	90.0	297.0	2205.9	31.72	0.58	0.50	1.09	1.04	418.87	790.58	191.99	12.41	1504.00	17.83	0.06	0.20			

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	2.5	6.8	15.7	133.5	0.00	0.03	0.02	0.04	0.12	26.06	22.34	5.45	0.55	30.09	0.34	0.01	0.01	309	2011	
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	100	16.7	22.8	17.6	341.6	0.63	0.08	0.13	0.06	0.08	40.40	156.04	22.94	1.77	250.09	6.26	0.01	0.08	268	2011	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.1	17.6	73.4	3.35	0.01	0.01	0.00	0.00	8.44	4.55	3.10	0.41	82.03	0.40	0.00	0.02	394	2008	
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0.8	0.1	2.5	14.0	10.00	0.03	0.04	0.01	0.00	23.00	42.00	14.00	1.00	141.00	3.00	0.00	0.02		2008	
БАТОН	30	2.3	0.3	14.3	69.3	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	6.21	24.03	9.18	0.54	40.80	1.08	0.00	0.00		2008	
ФРУКТЫ	100	0.0	0.0	0.0	0.0	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:	710	22.5	30.1	67.7	631.8	13.98	0.19	0.22	0.11	0.20	104.11	248.96	54.67	4.27	544.01	11.08	0.02	0.13			
Обед																					
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	6.2	11.1	10.5	167.3	13.99	0.07	0.08	0.25	0.09	20.31	85.46	27.32	1.45	419.99	6.48	0.00	0.35	68	2011	
КУРА С ОВОЩАМИ	180/120	29.3	40.5	34.2	618.8	16.95	0.26	0.31	0.70	0.12	63.68	330.12	73.27	4.19	1391.11	19.45	0.03	0.23	309	2008	
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	100	1.2	10.1	6.6	122.3	4.17	0.02	0.03	0.00	0.00	28.81	34.06	17.01	1.03	233.69	4.94	0.00	0.01	55	2011	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.1	17.6	73.4	3.35	0.01	0.01	0.00	0.00	8.44	4.55	3.10	0.41	82.03	0.40	0.00	0.02	394	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	6.21	22.68	8.91	0.54	38.70	0.00	0.00	0.00		2008	
БУЛОЧКА С ПОМАДКОЙ	100	7.3	11.3	59.5	368.9	0.00	0.08	0.06	0.03	0.23	18.08	53.30	9.70	0.77	86.29	2.81	0.02	0.02			
Итого за прием пищи:	980	46.1	73.3	143.0	1419.6	38.46	0.48	0.50	0.98	0.44	135.53	540.17	139.31	8.39	2251.81	34.02	0.04	0.32			
Всего за день:		58.9	103.4	110.7	1051.4	52.44	0.67	0.72	1.16	0.64	240.64	789.12	193.98	12.85	2795.82	45.10	0.06	0.45			

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С КОЛБАСОЙ	150/90	21.5	34.5	1.9	404.1	0.00	0.19	0.43	0.25	1.97	71.12	291.33	27.19	3.56	337.41	16.76	0.02	0.04	214	2008	
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИЙ ОТВАРНОЙ	100	3.0	0.2	6.3	38.8	4.00	0.08	0.04	0.00	0.00	18.00	55.80	18.90	0.63	99.00	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.2	0.0	16.0	65.0	0.04	0.00	0.01	0.00	0.00	5.19	8.16	4.36	0.81	27.76	0.00	0.00	0.00	431	2008	
БАТОН	30	2.3	0.3	14.3	69.3	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	6.21	24.03	9.18	0.54	40.80	1.08	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	585	27.0	35.0	38.5	577.2	4.04	0.31	0.50	0.25	1.97	100.52	379.32	59.63	5.54	504.97	17.84	0.02	0.04			
Обед																					
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	9.2	4.4	19.6	155.4	6.76	0.11	0.13	0.18	0.08	23.46	72.86	25.06	3.07	480.40	4.40	0.01	0.03	87	2012	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	9.9	9.1	44.9	300.7	0.00	0.26	0.14	0.04	0.12	18.71	219.09	145.96	5.14	309.03	2.67	0.00	0.02	181	2008	
ТЕСТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	100	13.4	18.0	15.7	287.4	2.54	0.07	0.11	0.20	0.15	34.15	135.44	25.10	1.87	285.79	5.94	0.01	0.08	286	2008	
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЬИМ ГОРОШКОМ	100	3.0	11.5	9.0	151.1	6.38	0.07	0.08	0.03	0.25	16.34	60.00	15.66	0.87	297.14	4.69	0.00	0.02	42	2011	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	14.5	58.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.27	0.00	0.00	0.00	0.45	0.00	0.00	0.00	349	2011	
УЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.90	25.20	9.90	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00		2008	
ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЬЕ	75	7.0	2.7	47.8	243.5	0.00	0.09	0.03	0.01	0.06	14.61	55.19	9.85	0.66	84.02	1.31	0.02	0.01	406.2	2011	
Итого за прием пищи:	935	44.8	46.8	166.6	1267.2	15.78	0.65	0.51	0.55	0.66	114.44	567.78	231.53	12.21	1495.53	19.01	0.04	0.16			
Всего за день:		71.8	81.8	205.1	1844.4	19.82	0.96	1.01	0.80	2.63	214.96	947.10	291.16	17.75	2000.50	36.85	0.06	0.20			

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			Se, мг	F, мг
Завтрак																				
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	240	40.0	48.0	78.0	903.8	3.90	0.18	0.30	0.60	0.27	69.99	442.44	89.07	4.25	597.55	14.70	0.05	0.28	311	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	0.4	0.0	16.6	68.0	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	3.62	12.71	5.40	0.25	18.57	0.00	0.00	0.00	379	2011
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1.1	0.2	3.8	24.0	25.00	0.06	0.04	0.17	0.00	14.00	26.00	20.00	1.00	290.00	2.00	0.00	0.00		2008
БАТОН	30	2.3	0.3	14.3	69.3	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	6.21	24.03	9.18	0.54	40.80	1.08	0.00	0.00		2008
ПЕЧЕНЬЕ	50	3.8	4.9	37.2	208.5	0.00	0.04	0.03	0.01	0.00	14.50	45.00	10.00	1.05	55.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи	620	47.6	53.4	149.9	1 273.6	28.90	0.33	0.39	0.78	0.27	108.32	550.18	133.65	7.09	1 001.92	17.70	0.05	0.28		
Обед																				
БОРЩ	250	6.0	11.0	13.4	177.4	4.65	0.06	0.08	0.26	0.09	48.76	85.56	26.79	1.55	428.40	7.82	0.00	0.05	81	2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3.1	7.1	25.2	177.5	12.72	0.14	0.10	0.04	0.12	21.10	85.44	33.27	1.49	904.50	7.95	0.00	0.04	128	2011
КОТЛЕТЫ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	18.5	17.5	15.6	293.9	0.63	0.15	0.18	0.08	0.34	55.59	192.57	31.18	1.19	333.70	39.64	0.00	0.29	234	2011
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ	100	1.1	0.5	3.8	111.7	19.10	0.04	0.04	0.45	0.00	32.51	36.84	19.24	0.98	189.09	2.92	0.00	0.02	29	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.5	17.6	73.4	3.35	0.01	0.01	0.00	0.00	8.44	4.55	3.10	0.41	82.03	0.40	0.00	0.02	394	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.90	25.20	9.90	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00		2008
ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	75	4.0	1.5	46.4	214.0	12.00	0.07	0.00	0.01	0.00	15.00	37.00	9.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	453	2008
Итого за прием пищи	335	35.2	47.5	137.1	1 118.9	55.45	0.52	0.42	0.84	0.55	188.30	467.16	132.48	6.22	1 976.42		0.04	0.42		
Всего за день		82.8	100.9	287.0	2 392.5	85.35	0.85	0.81	1.62	0.82	296.62	1 017.34	266.13	13.31	2 978.34		0.09	0.70		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			Se, мг	F, мг
Завтрак																				
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3.1	7.1	25.2	177.5	12.72	0.14	0.10	0.04	0.12	21.10	85.44	33.27	1.49	904.50	7.95	0.00	0.04	128	2011
КУРА ОТВАРНАЯ	90	17.8	19.4	0.0	245.8	0.73	0.05	0.13	0.08	0.03	17.68	150.57	16.51	1.48	195.90	6.05	0.02	0.12	290	2011
СОСИСКА ЗАПЕЧЕННАЯ В ТЕСТЕ	100	9.7	14.2	30.0	286.9	0.00	0.14	0.07	0.02	0.06	26.65	114.04	16.11	1.41	116.02	0.59	0.00	0.00	701	1996
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/8	0.3	0.0	16.3	67.6	1.32	0.00	0.01	0.00	0.00	8.07	9.74	5.22	0.88	40.80	0.00	0.00	0.00	431	2008
БАТОН	30	2.3	0.3	14.3	69.3	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	6.21	24.03	9.18	0.54	40.80	1.08	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	623	33.2	41.0	85.8	817.1	14.77	0.37	0.33	0.14	0.21	79.71	383.82	80.29	5.80	1298.02		0.02	0.16		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	8.0	10.9	23.0	222.1	4.76	0.08	0.11	0.27	0.24	39.41	97.33	24.59	1.35	398.78	6.08	0.01	0.05	108	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4.0	6.7	17.5	149.0	35.38	0.06	0.08	0.19	0.12	97.80	68.90	33.63	2.04	424.06	6.75	0.00	0.02	139	2011
КОТЛЕТА "ЗДОРОВЬЕ"	100	15.4	24.0	2.1	285.6	0.80	0.05	0.15	0.29	0.18	41.06	152.96	21.04	1.75	267.88	8.45	0.01	0.08	38	2012
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ	100	1.2	10.2	12.7	149.9	11.42	0.03	0.03	0.70	0.00	33.92	24.28	14.32	1.54	253.81	3.03	0.00	0.01	45	2011
КИСЕЛЬ	200	0.0	0.0	28.2	112.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.85	4.32	0.22	0.00	0.30	0.00	0.00	0.00	411	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.90	25.20	9.90	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	860	30.9	52.0	98.6	990.4	57.36	0.27	0.39	0.95	0.54	222.94	372.99	103.70	7.28	1383.53	24.31	0.02	0.16		
Всего за день:		64.1	93.0	184.4	1837.5	72.13	0.64	0.72	1.90	0.75	302.65	756.81	183.99	13.08	2681.55		0.04	0.32		

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ	200	4.7	9.1	33.3	233.9	0.00	0.13	0.02	0.04	0.15	15.52	89.59	31.32	1.17	89.50	1.87	0.00	0.01	184	2008	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И СЫРОМ	30/20/20	7.2	22.9	14.4	293.9	0.56	0.04	0.11	0.20	0.30	204.61	143.83	19.18	0.72	62.80	1.08	0.00	0.01	1	2011	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	0.9	0.6	19.8	88.6	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	4.97	23.58	15.30	0.79	60.96	0.00	0.00	0.00	382	2011	
КОРЖИКИ МОЛОЧНЫЕ	75	5.0	9.1	49.6	300.0	0.01	0.06	0.04	0.05	0.21	17.75	45.53	7.36	0.46	68.44	1.65	0.01	0.01	496	2011	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.8	86.0	4.00	0.02	0.00	0.00	0.00	14.00	14.00	8.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008	
Итого за прием пищи:	745	18.8	41.9	136.9	1002.4	4.57	0.25	0.18	0.29	0.66	256.85	316.53	81.16	5.94	281.74	4.60	0.01	0.03			
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	8.0	8.3	18.2	171.5	5.57	0.08	0.08	0.23	0.08	23.65	89.69	25.41	1.19	431.51	5.24	0.01	0.05	101	2011	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	3.6	7.3	42.1	260.1	0.00	0.08	0.03	0.04	0.12	23.58	51.80	9.57	1.21	77.07	0.92	0.01	0.01	202.1	2011	
СОСИСКИ САРДЕЛЬКИ ОТВАРНЫЕ	100	10.7	27.2	0.4	289.4	0.00	0.14	0.13	0.02	0.08	38.63	145.21	18.40	1.68	220.93	0.00	0.00	0.00	243	2011	
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ	100	1.1	10.1	3.8	111.7	19.10	0.04	0.04	0.45	0.00	32.51	36.84	19.24	0.98	189.08	2.92	0.00	0.02	29	2011	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0.1	0.1	27.3	112.6	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	14.67	23.27	7.56	0.54	166.46	0.00	0.00	0.00	401	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.90	25.20	9.90	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	860	27.1	53.2	106.9	1016.3	24.67	0.41	0.31	0.74	0.28	139.94	371.96	90.08	6.20	1103	9.08	0.02	0.08			
Всего за день:		45.9	95.1	243.8	2018.7	29.24	0.66	0.49	1.03	0.94	396.79	688.49	171.24	12.14	1405	13.68	0.03	0.11			

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг
Завтрак																				
РИС ОТВАРНОЙ	180	4.5	7.1	46.8	269.0	0.00	0.04	0.03	0.04	0.12	18.43	91.75	30.07	0.70	66.67	0.91	0.01	0.03	304	2011
КОЛБАСА (ПОРЦИЯМИ)	100	12.4	20.5	1.5	240.3	0.00	0.17	0.13	0.00	0.00	29.41	160.88	20.00	1.83	243.09	0.00	0.00	0.00	15	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.1	17.6	73.4	3.35	0.01	0.01	0.00	0.00	8.44	4.55	3.10	0.41	82.03	0.40	0.00	0.02	394	2008
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0.8	0.1	2.5	14.0	10.00	0.03	0.04	0.01	0.00	23.00	42.00	14.00	1.00	141.00	3.00	0.00	0.02		2008
БАТОН	30	2.3	0.3	14.3	69.3	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	6.21	24.03	9.18	0.54	40.80	1.08	0.00	0.00		2008
ПЕЧЕНЬЕ	50	3.8	4.9	37.2	208.5	0.00	0.04	0.03	0.01	0.00	14.50	45.00	10.00	1.05	55.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	660	24.0	33.0	119.9	874.5	13.35	0.33	0.26	0.06	0.12	99.99	368.21	86.35	5.53	628.59	5.39	0.01	0.07		
Обед																				
ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	6.6	11.1	10.3	170.2	13.60	0.07	0.08	0.25	0.09	71.11	92.43	30.02	1.35	558.24	7.23	0.00	0.05	88	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10.1	9.1	45.5	303.7	0.00	0.26	0.15	0.04	0.12	22.20	222.42	147.94	5.23	312.88	2.71	0.00	0.02	181	2008
ГУЛЯЦ ИЗ КУРИНОЙ ГРУДКИ	100	25.2	33.7	10.3	445.2	2.69	0.10	0.18	0.10	0.00	35.38	223.75	28.58	2.38	351.55	9.28	0.03	0.16	260	2011
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ	100	1.1	10.1	3.8	111.7	19.10	0.04	0.04	0.45	0.00	32.51	36.84	19.24	0.00	189.09	2.92	0.00	0.02	29	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.1	17.6	73.4	3.35	0.01	0.01	0.00	0.00	8.44	4.55	3.10	0.41	82.03	0.40	0.00	0.02	394	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.90	25.20	9.90	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00		2008
БУЛОЧКА С ПОМАДКОЙ	100	7.3	11.3	54.5	368.9	0.00	0.08	0.06	0.03	0.23	18.08	63.30	9.70	0.77	86.29	2.81	0.02	0.02		
Итого за прием пищи:	950	52.8	75.6	162.1	1544.1	38.43	0.54	0.34	0.87	0.44	134.62	668.44	240.65	11.76	1618.37	25.35	0.05	0.29		
Всего за день:		75.8	108.6	282.0	2418.6	52.18	0.88	0.60	0.93	0.56	294.61	1036.65	349.70	17.29	2237.37	30.74	0.06	0.36		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг	
Завтрак																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	37.7	24.6	48.9	574.9	0.50	0.09	0.49	0.13	0.24	356.26	417.45	47.79	1.01	355.41	3.39	0.05	0.06	223	2011	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	14.5	58.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.37	0.00	1.80	0.00	1.05	0.00	0.00	0.00	349	2011	
БАТОН	30	2.3	0.3	14.3	69.3	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	6.21	24.03	9.18	0.54	40.80	1.08	0.00	0.00		2008	
ПРЯНИКИ	50	3.0	2.4	37.5	183.0	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	5.50	25.00	4.50	0.40	35.50	0.00	0.00	0.00		2008	
ФРУКТЫ	100	0.0	0.0	0.0	0.0	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	580	43.0	27.3	115.2	885.0	0.50	0.17	0.52	0.13	0.24	376.34	466.48	63.27	1.95	432.76	4.47	0.05	0.06			
Обед																					
СОЛЯНКА С КОЛБАСОЙ	250	6.0	14.3	12.0	201.3	5.73	0.12	0.09	0.20	0.09	32.11	103.18	24.77	1.42	485.48	4.56	0.00	0.02	232	2008	
РИС ОТВАРНОЙ	180	4.5	7.1	46.8	205.5	0.00	0.04	0.03	0.04	0.12	18.43	51.75	30.07	0.70	66.67	0.91	0.01	0.03	301	2011	
КУРА В СОУСЕ	100	21.2	26.9	8.5	361.0	2.45	0.08	0.16	0.18	0.00	29.46	186.20	25.35	2.00	311.29	7.92	0.03	0.14	200	2011	
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	3.0	11.5	9.0	151.1	6.38	0.07	0.08	0.03	0.25	16.34	60.00	16.66	0.87	297.14	4.69	0.00	0.02	47	2011	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/8	0.2	0.0	16.0	66.2	1.30	0.00	0.01	0.00	0.00	5.49	20.00	2.84	0.44	25.92	0.00	0.00	0.00	3	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.8	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.90	25.20	9.90	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00		2008	
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ	75	7.6	2.8	49.6	263.6	5.73	0.09	0.04	0.01	0.06	29.12	84.00	14.83	0.97	148.50	2.26	0.02	0.02	496.2	2011	
Итого за прием пищи	958	44.8	62.8	156.9	1373.2	21.59	0.45	0.43	0.46	0.52	137.76	466.48	123.42	7.00	1373.70	20.44	0.06	0.23			
Всего за день		87.8	90.1	272.1	2258.2	22.09	0.62	0.95	0.59	0.76	514.10	932.96	186.69	8.95	1807.40	24.91	0.11	0.29			

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3.4	7.2	27.6	188.7	13.92	0.16	0.11	0.04	0.12	22.45	93.27	36.37	1.63	989.70	8.70	0.00	0.05	312	2011	
РЫБА В СУХАРЯХ	105	20.9	18.8	6.0	276.3	0.35	0.17	0.15	0.05	0.09	30.26	211.81	36.23	1.32	364.02	49.25	0.04	0.38	254	2012	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/8	0.3	0.0	16.3	67.6	1.32	0.00	0.01	0.00	0.00	8.07	9.74	5.22	0.88	40.80	0.00	0.00	0.00	431	2008	
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1.1	0.2	3.8	24.0	25.00	0.06	0.04	0.17	0.00	14.00	26.00	20.00	1.00	290.00	2.00	0.00	0.00		2008	
КОНФЕТЫ ШОКОЛАДНЫЕ	50	0.0	0.0	0.0	0.0	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			
БАТОН	30	2.3	0.3	14.3	64.3	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	6.21	24.03	9.18	0.54	40.80	1.08	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	688	28.0	26.5	68.0	625.9	40.59	0.43	0.33	0.26	0.21	80.99	364.85	107.00	5.37	1725.32	61.03	0.04	0.43			
Обед																					
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	5.4	3.7	14.3	113.2	5.81	0.08	0.07	0.21	0.00	54.41	92.70	27.21	1.37	446.50	4.90	0.01	0.05	96	2011	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4.0	6.7	17.5	149.0	35.38	0.06	0.08	0.19	0.12	9.80	68.90	33.63	2.04	424.06	6.75	0.00	0.02	139	2011	
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	100	15.9	20.1	15.9	208.2	0.55	0.07	0.11	0.06	0.10	28.57	139.16	20.25	1.77	218.25	6.25	0.01	0.08	271	2011	
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ	100	1.2	10.2	12.7	149.9	11.42	0.03	0.03	0.20	0.00	33.92	24.28	14.32	1.54	253.81	3.03	0.00	0.01	45	2011	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0.4	0.1	27.3	112.6	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	14.67	23.22	7.56	0.54	166.45	0.00	0.00	0.00	401	2008	
ХЛЕБ РЖАНОС	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.50	25.20	9.90	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00		2008	
ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	75	4.0	1.5	46.4	214.0	12.00	0.07	0.00	0.01	0.00	15.00	37.00	9.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	453	2008	
Итого за прием пищи:	935	33.2	42.5	149.2	1117.9	65.16	0.38	0.32	0.67	0.22	175.21	410.16	121.87	7.86	1547.77	19.93	0.02	0.10			
Всего за 3 дня:		61.2	69.0	217.2	1743.8	105.75	0.91	0.65	0.93	0.43	175.21	228.87	132.3	13.23	3273.09	80.96	0.06	0.53			

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			Se, мг	F, мг	
Завтрак																					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	9.9	9.1	44.9	300.7	0.00	0.26	0.14	0.04	0.12	18.71	219.09	145.96	5.14	309.03	2.67	0.00	0.02	181	2008	
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	90	12.1	17.0	14.1	258.5	2.38	0.07	0.10	0.26	0.14	30.74	121.83	22.59	1.68	257.11	5.34	0.01	0.07	286	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	0.4	0.0	16.6	68.0	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	3.62	12.71	5.40	0.25	18.57	0.00	0.00	0.00	379	2011	
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	100	1.5	10.1	8.7	131.3	4.32	0.02	0.03	0.00	0.00	37.08	41.04	20.09	1.30	288.24	6.94	0.00	0.02	55	2011	
БАТОН	30	2.3	0.3	14.3	69.3	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	6.21	24.03	9.18	0.54	40.80	1.08	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	600	26.2	36.5	98.6	827.8	6.70	0.40	0.29	0.30	0.26	96.36	418.70	203.22	8.91	913.75	16.04	0.01	0.11			
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	11.2	13.8	12.9	220.7	6.67	0.10	0.16	0.27	0.34	37.45	139.64	28.71	1.85	546.82	9.53	0.01	0.09	97	2008	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3.1	7.1	25.2	177.5	12.72	0.14	0.10	0.04	0.12	21.10	85.44	33.27	1.48	304.50	7.95	0.00	0.04	128	2011	
ПЕЧЕНЬ ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100/50	26.6	19.0	13.3	361.1	19.67	0.30	2.19	8.99	0.08	24.99	378.60	26.72	8.32	460.46	9.87	0.05	0.27	261	2008	
ВИНЕГРЕТ	100	1.9	10.2	7.7	131.5	6.29	0.05	0.04	0.20	0.00	35.00	47.70	21.07	0.93	298.44	3.35	0.00	0.02	45	2011	
КИСЕЛЬ	200	0.0	0.0	28.2	112.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.85	4.32	0.22	0.00	0.30	0.00	0.00	0.00	411	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.90	25.20	9.90	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00		2008	
БУЛОЧКА С ПОМАДКОЙ	100	7.3	11.2	59.5	368.9	0.00	0.08	0.06	0.03	0.23	18.08	63.30	9.70	0.77	86.29	2.81	0.02	0.02			
Итого за прием пищи:	1010	52.4	51.6	161.9	1 443.5	40.35	0.72	2.57	9.24	2.11	147.37	744.20	129.59	13.56	2 335.51	33.51	0.08	0.44			
Всего за день:		78.6	88.1	260.5	2 271.3	50.05	1.12	2.86	9.54	4.37	243.73	1 162.90	332.81	22.87	2 249.26	49.55	0.09	0.55			

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			Se, мг	F, мг	
Завтрак																					
КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ	200	3.9	8.5	30.0	212.1	0.00	0.08	0.03	0.04	0.15	32.93	124.44	18.02	0.75	82.92	0.00	0.01	0.03	324	2008	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И СЫРОМ	30/20/20	7.2	22.9	14.4	293.9	0.56	0.04	0.11	0.20	0.30	204.61	143.83	19.18	0.72	62.80	1.08	0.00	0.01	1	2011	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	0.9	0.6	19.8	88.6	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	4.97	23.58	15.30	0.79	60.96	0.00	0.00	0.00	382	2011	
ПЕЧЕНЬЕ	50	3.8	4.9	37.2	208.5	0.00	0.04	0.03	0.01	0.00	14.50	45.00	10.00	1.05	55.00	0.00	0.00	0.00		2008	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.8	86.0	4.00	0.02	0.00	0.00	0.00	14.00	14.00	8.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008	
Итого за прием пищи:	720	16.8	37.1	121.2	889.1	4.56	0.18	0.18	0.25	0.45	271.01	350.85	70.50	6.11	261.68	1.08	0.01	0.04			
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	6.7	8.4	20.2	183.2	6.76	0.10	0.09	0.24	0.08	30.52	91.23	27.11	1.39	519.85	6.02	0.01	0.06	100	2008	
РИС ОТВАРНОЙ	180	4.5	7.1	46.8	269.0	0.00	0.04	0.03	0.04	0.12	18.43	91.75	30.07	0.70	66.67	0.91	0.01	0.03	304	2011	
РУЛЕТ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ	100	10.9	13.0	9.3	197.6	1.30	0.06	0.10	0.06	0.20	21.55	109.86	16.22	1.37	165.87	5.37	0.01	0.07	277	2011	
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ	100	1.1	10.1	3.8	111.7	19.10	0.04	0.04	0.45	0.00	32.51	36.84	19.24	0.98	189.09	2.92	0.00	0.02	29	2011	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0.4	0.1	27.3	112.6	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	14.67	23.22	7.56	0.54	166.45	0.00	0.00	0.00	401	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	6.21	22.68	8.91	0.54	38.70	0.00	0.00	0.00		2008	
БЛИНЫ	200/10	10.7	18.4	70.6	490.5	0.00	0.13	0.05	0.06	0.25	31.53	84.11	16.24	1.02	126.41	2.00	0.03	0.02	396	2011	
Итого за прием пищи:	1070	36.5	57.3	192.6	1 433.5	27.16	0.43	0.33	0.85	0.65	155.42	459.69	125.35	6.54	1 273.04	17.22	0.06	0.20			
Всего за день:		53.3	94.4	313.8	2 322.6	31.72	0.61	0.51	1.10	1.10	426.43	810.54	195.85	12.65	1 534.72	18.30	0.07	0.24			

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			Se, мг	F, мг	
Завтрак																					
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	2.5	6.8	15.6	133.2	0.00	0.03	0.02	0.04	0.12	26.03	22.26	5.43	0.55	29.97	0.34	0.01	0.01	309	2011	
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	100	16.7	22.8	17.6	341.6	0.63	0.08	0.13	0.06	0.08	40.40	156.04	22.94	1.77	250.09	6.26	0.01	0.08	268	2011	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.1	17.6	73.4	3.35	0.01	0.01	0.00	0.00	8.44	4.55	3.10	0.41	82.03	0.40	0.00	0.02	394	2008	
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0.8	0.1	2.5	14.0	10.00	0.03	0.04	0.01	0.00	23.00	42.00	14.00	1.00	141.00	3.00	0.00	0.02		2008	
БАТОН	30	2.3	0.3	14.3	69.3	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	6.21	24.03	9.18	0.54	40.80	1.08	0.00	0.00		2008	
ФРУКТЫ	100	0.0	0.0	0.0	0.0	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:	710	22.5	30.1	67.6	631.5	13.98	0.19	0.22	0.11	0.20	104.08	248.88	54.65	4.27	543.89	11.08	0.02	0.13			
Обед																					
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	6.2	11.1	10.5	167.3	13.99	0.07	0.08	0.25	0.09	60.31	85.46	27.32	1.45	419.99	6.48	0.00	0.05	88	2011	
КУРА С ОВОЩАМИ	180/120	29.3	40.5	34.2	618.8	16.95	0.26	0.31	0.70	0.12	63.68	330.12	73.27	4.19	1391.11	19.45	0.03	0.23	309	2008	
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	100	1.2	10.1	6.6	122.3	4.17	0.02	0.03	0.00	0.00	28.81	34.06	17.01	1.03	233.69	4.94	0.00	0.01	55	2011	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.1	17.6	73.4	3.35	0.01	0.01	0.00	0.00	8.44	4.55	3.10	0.41	82.03	0.40	0.00	0.02	394	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	6.21	22.68	8.91	0.54	38.70	0.00	0.00	0.00		2008	
БУЛОЧКА С ПОМАДКОЙ	100	7.3	11.3	59.5	368.9	0.00	0.08	0.06	0.03	0.23	18.08	63.30	9.70	0.77	86.29	2.81	0.02	0.02			
Итого за прием пищи:	980	46.4	73.3	143.0	1419.6	38.46	0.48	0.50	0.98	0.44	195.53	540.17	139.31	8.36	2251.81	34.08	0.05	0.33			
Всего за день:		68.9	103.4	210.6	2051.1	52.44	0.67	0.72	1.09	0.64	289.61	789.05	193.96	12.56	2795.70	45.16	0.07	0.46			

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С КОЛБАСОЙ	200/100	24.9	39.8	2.2	466.1	0.00	0.22	0.51	0.30	2.36	83.22	336.89	31.04	4.13	385.55	20.13	0.03	0.05	214	2008
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	100	3.0	0.2	6.3	38.8	4.00	0.08	0.04	0.00	0.00	18.00	55.80	18.90	0.63	99.00	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.2	0.0	16.0	65.0	0.04	0.00	0.01	0.00	0.00	5.19	8.16	4.36	0.81	27.76	0.00	0.00	0.00	431	2008
БАТОН	30	2.3	0.3	14.3	69.3	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	6.21	24.03	9.18	0.54	40.80	1.08	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	645	30.4	40.3	38.8	639.2	4.04	0.34	0.58	0.30	2.36	112.62	424.88	63.48	6.11	553.11	21.21	0.03	0.05		
Обед																				
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	9.2	4.4	19.6	155.4	6.76	0.11	0.13	0.18	0.08	23.46	72.86	25.06	3.07	480.40	4.40	0.01	0.03	87	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	9.9	9.1	44.9	300.7	0.00	0.26	0.14	0.04	0.12	18.71	219.09	145.96	5.14	309.03	2.67	0.00	0.02	181	2008
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	200	13.4	18.9	15.7	287.4	2.64	0.07	0.11	0.29	0.15	34.15	135.44	25.10	1.87	285.79	5.94	0.01	0.08	286	2008
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	3.0	11.5	9.0	151.1	6.38	0.07	0.08	0.03	0.25	16.34	60.00	15.66	0.87	297.14	4.69	0.00	0.02	42	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	14.5	58.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.27	0.00	0.00	0.00	0.00	0.45	0.00	0.00	0.00	349	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.90	25.20	9.90	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00		2008
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ	75	7.0	2.7	47.8	243.5	0.00	0.09	0.03	0.01	0.06	14.61	55.19	9.85	0.66	84.02	1.31	0.02	0.01	406.2	2011
Итого за прием пищи:	935	44.8	46.8	166.6	1267.2	15.78	0.65	0.51	0.55	0.66	114.44	567.78	231.53	12.21	1495.53	19.01	0.04	0.16		
Всего за день:		75.2	87.1	205.4	1906.4	19.82	0.99	1.09	0.85	3.02	227.06	993.66	295.01	18.32	2048.64	40.22	0.07	0.21		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			Se, мг	F, мг
Завтрак																				
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	300	46.3	54.7	91.2	1042.9	4.60	0.21	0.35	0.74	0.30	82.66	513.97	104.49	4.95	698.32	17.14	0.06	0.32	311	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	0.4	0.0	16.6	68.0	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	3.62	12.71	5.40	0.25	18.57	0.00	0.00	0.00	379	2011
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1.1	0.2	3.8	24.0	25.00	0.06	0.04	0.17	0.00	14.00	26.00	20.00	1.00	290.00	2.00	0.00	0.00		2008
БАТОН	30	2.3	0.3	14.3	69.3	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	6.21	24.03	9.18	0.54	40.80	1.08	0.00	0.00		2008
ПЕЧЕНЬЕ	50	3.8	4.9	37.2	208.5	0.00	0.04	0.03	0.01	0.00	14.50	45.00	10.00	1.05	55.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	680	53.9	60.1	163.1	1412.7	24.60	0.36	0.44	0.92	0.30	120.99	621.71	149.07	7.79	1102.69	20.22	0.06	0.32		
Обед																				
БОРЩ	250	6.0	11.0	13.4	177.4	8.65	0.06	0.08	0.26	0.09	48.76	85.56	25.74	1.55	428.40	7.82	0.00	0.05	81	2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3.1	7.1	25.2	177.5	12.72	0.14	0.10	0.04	0.12	21.10	85.44	33.27	1.49	904.50	7.95	0.00	0.04	128	2011
КОТЛЕТЫ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	18.5	17.5	15.6	293.9	0.53	0.15	0.18	0.08	0.34	55.59	192.57	31.18	1.19	333.70	39.64	0.04	0.29	234	2011
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ	100	1.1	10.1	3.8	111.7	19.10	0.04	0.04	0.45	0.00	32.51	36.84	19.74	0.98	189.09	2.92	0.00	0.02	29	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.1	17.6	73.4	3.35	0.01	0.01	0.00	0.00	8.44	4.55	3.10	0.41	82.03	0.40	0.00	0.02	394	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.90	25.20	9.90	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00		2008
ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	75	4.0	1.5	46.4	214.0	12.00	0.07	0.00	0.01	0.00	15.00	37.00	9.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	453	2008
Итого за прием пищи:	915	35.2	47.5	117.1	1118.9	47.45	0.52	0.43	0.81	0.55	189.30	467.16	132.38	5.22	1976.47	58.73	0.04	0.42		
Всего за день:		89.1	107.5	300.2	2531.6	72.05	0.88	0.87	1.73	0.85	309.29	1088.87	281.45	14.01	3079.11	78.95	0.10	0.74		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3.1	7.1	25.2	177.5	12.72	0.14	0.10	0.04	0.12	21.10	85.44	33.27	1.49	904.50	7.95	0.00	0.04	128	2011	
КУРА ОТВАРНАЯ	100	19.8	21.6	0.0	273.1	0.81	0.06	0.14	0.09	0.03	19.64	167.30	18.34	1.64	217.67	6.72	0.02	0.13	290	2011	
СОСИСКА ЗАПЕЧЕННАЯ В ТЕСТЕ	100	9.7	14.2	30.0	286.9	0.00	0.14	0.07	0.02	0.06	26.55	114.04	16.11	1.41	116.02	0.59	0.00	0.00	701	1996	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/8	0.3	0.0	16.3	67.6	1.32	0.00	0.01	0.00	0.00	8.07	9.74	5.22	0.88	40.80	0.00	0.00	0.00	431	2008	
БАГОН	30	2.3	0.3	14.3	69.3	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	6.21	24.03	9.18	0.54	40.80	1.08	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи	633	35.2	43.2	85.8	874.4	14.85	0.38	0.34	0.15	0.21	81.67	400.55	82.12	5.95	1319.79	16.34	0.02	0.17			
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	8.0	10.9	23.0	222.1	4.76	0.08	0.11	0.27	0.24	39.41	97.33	24.59	1.35	398.78	6.08	0.01	0.05	108	2011	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4.0	6.7	17.5	149.0	35.38	0.06	0.08	0.19	0.12	97.80	68.90	33.63	2.04	424.06	6.75	0.00	0.02	139	2011	
КОТЛЕТА "ЗДОРОВЬЕ"	100	15.4	24.0	2.1	285.6	0.80	0.05	0.15	0.29	0.18	41.06	152.96	21.04	1.75	267.88	8.45	0.01	0.08	38	2012	
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ	100	1.2	10.2	12.7	149.9	11.42	0.03	0.03	0.20	0.00	33.92	24.28	14.32	1.54	253.81	3.03	0.00	0.01	46	2011	
КИСЕЛЬ	200	0.0	0.0	28.2	112.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.85	4.32	0.22	0.00	0.30	0.00	0.00	0.00	411	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.90	25.20	9.90	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи	860	30.9	52.0	98.6	990.4	52.36	0.27	0.39	0.95	0.54	222.94	370.99	103.70	7.28	1383.53	24.31	0.02	0.16			
Всего за день		66.1	95.2	184.4	1864.8	67.21	0.65	0.73	1.10	0.75	304.61	771.54	185.82	13.24	2703.32	40.65	0.04	0.33			

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг			Se, мг	F, мг
Завтрак																				
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ	200	4.7	9.1	33.3	233.9	0.00	0.13	0.02	0.04	0.15	15.52	89.59	31.32	1.17	89.50	1.87	0.00	0.01	184	2008
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И СЫРОМ	30/20/20	7.2	22.9	14.4	293.9	0.56	0.04	0.11	0.20	0.30	204.61	143.83	19.18	0.72	62.80	1.08	0.00	0.01	1	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	0.9	0.6	19.8	88.6	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	4.97	23.58	15.30	0.79	60.96	0.00	0.00	0.00	382	2011
КОРЖИКИ МОЛОЧНЫЕ	75	5.0	9.1	49.6	300.0	0.01	0.06	0.04	0.05	0.21	17.75	45.53	7.36	0.46	68.49	1.65	0.01	0.01	496	2011
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.8	86.0	4.00	0.02	0.00	0.00	0.00	14.00	14.00	8.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи	745	18.8	41.9	136.9	1 002.4	4.57	0.25	0.18	0.29	0.66	256.85	316.53	81.16	5.94	281.75	4.60	0.01	0.03		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	6.0	8.3	18.2	171.5	5.57	0.08	0.08	0.23	0.08	23.65	89.69	25.41	1.19	431.51	5.24	0.01	0.05	101	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.6	7.3	42.1	260.1	0.00	0.08	0.03	0.04	0.12	23.58	51.80	5.57	1.21	77.07	0.92	0.01	0.01	202	2011
СОСИСКИ САРДЕЛЬКИ ОТВАРНЫЕ	100	10.7	27.2	0.4	289.4	0.00	0.14	0.13	0.02	0.08	38.63	145.21	18.40	1.68	220.93	0.00	0.00	0.00	243	2011
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ	100	1.1	10.1	3.8	111.7	19.10	0.04	0.04	0.45	0.00	32.51	36.84	19.24	0.98	189.09	2.92	0.00	0.02	29	2011
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0.4	0.1	27.3	112.6	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	14.67	7.56	7.56	0.54	166.45	0.00	0.00	0.00	401	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.90	25.20	9.90	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	860	27.1	53.2	106.9	1 016.3	24.67	0.41	0.31	0.74	0.28	139.94	371.95	90.08	6.20	1 123.75	9.08	0.02	0.08		
Всего за день:		45.9	95.1	243.8	2 018.7	29.24	0.66	0.49	1.03	0.94	396.79	688.48	171.24	12.14	1 405.50	13.68	0.03	0.11		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
РИС ОТВАРНОЙ	180	4.5	7.1	46.8	269.0	0.00	0.04	0.03	0.04	0.12	18.43	51.75	30.07	0.70	66.67	0.91	0.01	0.03	354	2011
КОЛБАСА (ПОРЦИЯМИ)	100	12.4	20.5	1.5	240.3	0.00	0.17	0.13	0.00	0.00	29.41	169.88	20.00	1.83	243.09	0.00	0.00	0.00	15	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.1	17.6	73.4	3.35	0.01	0.01	0.00	0.00	8.44	4.55	3.10	0.41	82.03	0.40	0.00	0.02	354	2008
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0.8	0.1	2.5	14.0	10.00	0.03	0.04	0.01	0.00	23.00	42.00	14.00	1.00	141.00	3.00	0.00	0.02		2008
БАТОН	30	2.3	0.3	14.3	59.3	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	6.21	24.03	9.18	0.54	40.80	1.08	0.00	0.00		2008
ПЕЧЕНЬЕ	50	3.8	4.9	37.2	208.5	0.00	0.04	0.03	0.01	0.00	14.50	45.00	10.00	1.05	55.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи	660	24.0	33.0	119.9	874.5	13.35	0.33	0.26	0.06	0.12	99.99	368.21	86.35	5.53	628.59	5.39	0.01	0.07		
Обед																				
ЩИ ИЗ КВАШЕНСИ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	6.6	11.1	10.3	170.0	13.69	0.07	0.08	0.25	0.09	71.11	52.40	30.92	1.39	558.24	7.23	0.00	0.05	26	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10.1	9.1	45.5	303.7	0.00	0.26	0.15	0.04	0.12	22.20	222.42	147.94	5.23	312.88	2.71	0.00	0.02	181	2008
ГУЛЯШ ИЗ КУРИНОЙ ГРУДКИ	100	25.2	33.7	10.3	445.2	2.69	0.10	0.18	0.10	0.00	35.38	223.75	28.58	2.38	351.55	4.28	0.03	0.16	260	2011
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ	100	1.1	10.1	3.8	111.0	19.10	0.04	0.04	0.45	0.00	32.57	28.84	19.24	0.98	189.09	2.92	0.00	0.02		2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.1	17.6	73.4	3.35	0.01	0.01	0.00	0.00	8.44	4.55	3.10	0.41	82.03	0.40	0.00	0.02	354	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.3	0.2	15.1	51.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.00	26.20	9.90	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00		2009
БУЛОЧКА С ПОМАДКОЙ	100	7.3	11.3	56.6	398.9	0.00	0.08	0.06	0.03	0.23	18.08	61.30	9.70	0.77	86.24	2.81	0.02	0.02		
Итого за прием пищи	950	52.8	75.6	152.1	1544.1	38.83	0.61	0.54	0.87	0.44	249.38	149.38	11.76	16.18	1618.37	30.74	0.05	0.29		
Всего за день		75.8	108.6	292.0	2418.6	52.18	0.94	0.80	0.93	0.56	299.36	335.73	17.29	32.36	3076.96	61.48	0.06	0.36		

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	37.7	24.6	48.9	574.6	0.50	0.09	0.49	0.13	0.24	356.26	417.45	47.79	1.01	355.41	3.39	0.05	0.06	273	2011	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	14.5	58.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.37	0.00	1.80	0.00	1.05	0.00	0.00	0.00	349	2011	
БАТОН	30	2.3	0.3	14.3	69.3	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	6.21	24.03	9.18	0.54	40.80	1.08	0.00	0.00		2008	
ПРЯНИКИ	50	3.0	2.4	37.5	183.0	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	5.50	25.00	4.50	0.40	35.50	0.00	0.00	0.00		2008	
ФРУКТЫ	100	0.0	0.0	0.0	0.0	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:	580	43.0	27.3	115.2	885.0	0.50	0.17	0.52	0.13	0.24	376.34	466.48	63.27	1.95	432.76	4.47	0.05	0.06			
Обед																					
СОЛЯНКА С КОЛБАСОЙ	250	6.0	14.3	12.0	201.3	5.73	0.12	0.09	0.20	0.09	32.11	103.18	24.77	1.42	485.48	4.56	0.00	0.02	232	2008	
РИС ОТВАРНОЙ	180	4.5	7.1	46.8	269.0	0.00	0.04	0.03	0.01	0.12	18.43	91.75	30.07	0.70	66.67	0.91	0.01	0.02	301	2011	
КУРА В СОУСЕ	100	21.2	26.9	8.5	361.0	2.45	0.08	0.16	0.18	0.00	29.46	185.20	25.35	2.00	311.29	7.92	0.03	0.14	290	2011	
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	3.0	11.5	9.0	151.1	6.38	0.07	0.08	0.03	0.25	16.34	60.00	15.66	0.87	297.14	4.69	0.00	0.02	42	2011	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	185/15/8	0.2	0.0	15.0	61.9	1.30	0.00	0.01	0.00	0.00	5.00	5.29	2.84	0.44	25.89	0.00	0.00	0.00	377	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.90	25.20	9.90	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00		2008	
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ	75	7.6	2.9	49.5	253.6	5.73	0.09	0.04	0.01	0.06	29.12	65.99	14.83	0.97	148.50	2.36	0.02	0.02	400.2	2011	
Итого за прием пищи:	943	44.8	52.8	155.9	1358.9	21.59	0.45	0.43	0.45	0.52	137.74	536.61	123.42	7.00	1373.67	20.44	0.06	0.22			
Всего за день:		87.8	80.1	271.1	2253.9	22.09	0.62	0.95	0.59	0.76	514.38	1003.06	186.69	8.95	1606.43	24.91	0.11	0.28			

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3.4	7.2	27.6	188.7	13.92	0.16	0.11	0.04	0.12	22.45	93.27	36.37	1.63	989.70	8.70	0.00	0.05	312	2011	
РЫБА В СУХАРЯХ	105	20.9	18.8	6.0	276.3	0.35	0.17	0.15	0.05	0.09	30.26	211.81	36.23	1.32	364.02	49.25	0.04	0.38	254	2012	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/8	0.3	0.0	16.3	67.6	1.32	0.00	0.01	0.00	0.00	8.07	9.74	5.22	0.88	40.80	0.00	0.00	0.00	431	2008	
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1.1	0.2	3.8	24.0	25.00	0.06	0.04	0.17	0.00	14.00	26.00	20.00	1.00	290.00	2.00	0.00	0.00		2008	
КОНФЕТЫ ШОКОЛАДНЫЕ	50	0.0	0.0	0.0	0.0	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			
БАТОН	30	2.3	0.3	14.3	69.3	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	6.21	24.03	9.18	0.54	40.80	1.08	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	688	28.0	26.5	68.0	625.9	40.59	0.43	0.33	0.26	0.21	80.99	364.85	107.00	5.37	1725.32	61.03	0.04	0.43			
Обед																					
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	5.4	3.7	14.3	113.2	5.81	0.08	0.07	0.21	0.00	54.41	92.70	27.21	1.37	446.50	4.90	0.01	0.05	96	2011	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4.0	6.7	17.5	149.0	35.38	0.06	0.08	0.19	0.12	97.80	68.90	33.63	2.04	424.06	6.75	0.00	0.02	139	2011	
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	100	15.9	20.1	15.9	308.2	0.55	0.07	0.11	0.05	0.10	23.57	139.16	20.25	1.77	218.25	5.25	0.01	0.08	271	2011	
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ	100	1.2	10.2	12.7	149.9	11.42	0.03	0.03	0.20	0.00	33.92	24.28	14.32	1.54	253.81	3.03	0.00	0.01	45	2011	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0.4	0.1	27.3	112.6	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	14.67	23.22	7.56	0.54	166.45	0.00	0.00	0.00	401	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.90	25.20	9.90	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00		2008	
ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	75	4.0	1.5	46.4	214.0	12.00	0.07	0.00	0.01	0.00	15.00	37.00	9.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	453	2008	
Итого за прием пищи:	935	33.2	42.5	119.2	1117.9	65.16	0.38	0.32	0.57	0.22	246.27	410.46	121.87	7.96	1277.77	19.93	0.02	0.16			
Всего за день:		61.2	69.0	217.2	1743.8	105.75	0.81	0.65	0.83	0.43	327.26	775.31	228.87	13.33	3273.09	80.96	0.06	0.59			

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	9.9	9.1	44.9	300.7	0.00	0.26	0.14	0.04	0.12	18.71	219.09	145.96	5.14	309.03	2.67	0.00	0.02	181	2008	
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	100	13.4	18.9	15.7	287.4	2.64	0.07	0.11	0.29	0.15	34.15	135.44	25.10	1.87	285.79	5.94	0.01	0.08	286	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	0.4	0.0	16.6	68.0	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	3.62	12.71	5.40	0.25	18.57	0.00	0.00	0.00	379	2011	
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	100	1.5	10.1	8.7	131.3	4.32	0.02	0.03	0.00	0.00	37.08	41.04	20.09	1.30	288.24	6.96	0.00	0.02	55	2011	
БАТОН	30	2.3	0.3	14.3	69.3	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	6.21	24.03	9.18	0.54	40.80	1.08	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	610	27.5	38.4	100.2	856.7	6.96	0.40	0.30	0.33	0.27	99.77	432.31	205.73	9.10	942.43	16.64	0.01	0.12			
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	11.2	13.8	12.9	220.7	6.67	0.10	0.16	0.27	0.34	37.45	139.64	28.71	1.85	546.82	9.53	0.01	0.09	97	2008	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3.1	7.1	25.2	177.5	12.72	0.14	0.10	0.01	0.12	21.10	85.44	33.27	1.49	904.50	7.95	0.00	0.04	128	2011	
ПЕЧЕНЬ ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100/50	26.6	19.0	13.3	361.1	19.67	0.30	2.19	8.99	0.08	24.99	378.60	26.72	8.32	460.46	9.87	0.05	0.27	261	2008	
ВИНЕГРЕТ	100	1.9	10.2	7.7	131.5	6.29	0.05	0.04	0.20	0.00	35.00	47.70	21.07	0.93	298.44	3.35	0.00	0.02	45	2011	
КИСЕЛЬ	200	0.0	0.0	28.2	112.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.85	4.32	0.22	0.00	0.30	0.00	0.00	0.00	411	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.3	0.3	15.1	71.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.90	25.20	9.90	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00		2008	
БУЛОЧКА С ПОМАДКОЙ	30	7.3	11.3	59.5	368.9	0.00	0.08	0.05	0.02	0.23	18.08	63.30	9.70	0.77	86.29	2.91	0.02	0.02			
Итого за прием пищи:	1010	52.4	51.6	161.9	1443.5	45.35	0.72	2.57	9.26	0.77	147.37	744.20	129.59	13.96	2335.51	22.57	0.08	0.44			
Всего за день:		79.9	100.0	262.1	2300.2	52.31	1.12	2.87	9.85	1.04	247.14	1176.51	335.32	23.05	1176.94	38.81	0.09	0.56			