

СОГЛАСОВАНО:

Начальник территориального отдела
Управления Роспотребнадзора

И.Ф. Ставропольскому краю в г. Пятигорске

Красько А.В.

« 25 » августа 2023 г.

387500, т.п.



УТВЕРЖДЕНО:

Директор ГКОУ «Специальная

(коррекционная) общеобразовательная

школа-интернат № 27» г. Пятигорска

Д.Ю. Чумаченко

« 25 » августа 2023 г.

Примерное

четырёхдневное меню

**государственного казенного общеобразовательного учреждения «Специальная
(коррекционная) общеобразовательная школа-интернат №27»**

(осеннее, 12-18 лет)

с круглосуточным пребыванием

Техник – технолог ГКОУ «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат № 27» Бычкова В.К.

В работе использованы:

«Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях , 2017 год, Под редакцией М.П.Могильного, В.А. Тугельян

Компьютерная программа питания 2021 года «Вижен – Софт» Версия 2.1.25 для питания школьников. Санкт – Петербург.

Неделя: первая, вторая
Сезон: осень
Возрастная категория: школьники 12-18 лет

Циклическое меню

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							№ рецеп-туры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углевод Ы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг			Р, мг	Fe, мг
Завтрак															
Масло сливочное крестьянское(порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,0	0,00	0,00	40,00	0,00	2,40	0,00	3,00	0,02	14	2017
Печень по-строгановски	100	13,3	11,2	3,5	185,0	0,20	8,45	5782,00	0,00	33,24	17,47	239,32	5,00	255	2017
Каша гречневая рассыпчатая(180)	180	10,3	7,3	46,4	292,5	0,25	0,00	0,00	0,00	17,78	182,99	244,71	5,47	302	2017
Чай с лимонном	200/15/7	0,1	0,0	15,2	62,0	0,00	2,83	0,00	0,00	14,20	2,40	4,40	0,36	377	2011
Хлеб пшеничный(50г)	50	0,0	0,5	24,2	116,9	0,05	0,00	0,00	0,65	11,50	16,50	43,50	0,55	PP	2017
Хлеб ржано-пшеничный(30г)	30	1,7	0,3	14,8	69,0	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	7,50	31,80	0,93	PP	2017
Итого за прием пищи:	692	25,5	26,6	104,2	791,4	0,53	11,28	5822,00	0,92	86,02	206,86	566,73	12,33		
II Завтрак															
Фрукты свежие(яблоки)	200	0,8	0,8	19,6	94,0	0,06	20,00	0,00	0,00	32,00	18,00	22,00	4,40	338	2017
Итого за прием пищи:	200	0,8	0,8	19,6	94,0	0,06	20,00	0,00	0,00	32,00	18,00	22,00	4,40		
Обед															
Орuchy грунтовые (порц) с маслом растительным	100/5	0,8	5,0	2,4	57,3	0,00	4,00	0,00	2,20	20,80	38,00	12,60	0,90	Табл.№3 2	2017
Борщ с капустой и картофелем	300	2,2	5,9	13,1	124,5	0,06	12,81	0,00	0,00	59,67	31,35	65,52	1,47	82	2017
Кнели куриные с рисом	100	14,8	22,1	5,6	280,0	0,04	1,62	116,44	0,00	64,00	16,13	97,78	1,36	301	2017
Пюре картофельное	180	3,7	5,8	24,5	164,7	0,17	21,79	0,00	0,00	44,37	33,30	103,91	1,21	312	2017
Комлот из смеси сухофруктов	200	0,7	0,1	32,0	132,8	0,02	0,73	0,00	0,00	32,48	17,46	23,44	0,70	349	2017
Хлеб пшеничный(100г)	100	8,0	1,0	48,3	233,8	0,10	0,00	0,00	1,30	23,00	33,00	87,00	1,10	PP	2017
Хлеб ржано-пшеничный(60г)	60	3,3	0,6	28,7	137,9	0,06	0,00	0,00	0,54	13,80	15,00	63,60	1,86	PP	2017
Итого за прием пищи:	1045	33,4	40,4	155,7	1131,0	0,45	40,95	116,44	4,04	258,12	184,24	453,85	8,59		
Полдник															
Молоко кипляное	200	5,8	5,0	9,6	107,0	0,08	2,60	40,00	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20	385	2017
Батончик "Зебра" промышленного производства	100	6,3	7,8	50,4	244,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	PP	2017
Итого за прием пищи:	300	12,1	12,8	60,0	351,4	0,08	2,60	40,00	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20		
Ужин															
Помидоры грунтовые(порц) с маслом растительным	100/5	1,3	0,0	5,0	25,3	0,10	10,00	0,20	2,50	12,60	23,60	18,10	0,90	Табл.№3 2	2014
Рыба, тушеная в томате с овощами	100	0,7	4,9	5,2	68,4	0,02	1,80	0,46	2,25	21,56	13,24	22,81	0,50	229	2017
Каша пшеничная вязкая(180)	180	4,8	5,1	29,5	182,9	0,10	0,00	0,00	0,00	18,77	25,92	121,14	2,04	303	2017
Чай с молоком	150/50/1 5	1,5	1,4	15,9	81,0	0,04	1,33	10,00	0,00	126,60	15,40	92,80	0,41	378	2017
Хлеб пшеничный(50г)	50	0,0	0,5	24,2	116,9	0,05	0,00	0,00	0,65	11,50	16,50	43,50	0,55	PP	2017
Хлеб ржано-пшеничный(30г)	30	1,7	0,3	14,8	69,0	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	7,50	31,80	0,93	PP	2017
Итого за прием пищи:	680	10,1	12,2	94,5	543,5	0,33	13,13	10,66	5,67	197,93	102,16	330,15	5,34		
 Ужин															
Кефир промышленного производства	180	5,2	4,5	7,2	90,0	0,07	1,26	36,00	0,00	216,00	25,20	162,00	0,18	386	2017
Итого за прием пищи:	180	5,2	4,5	7,2	90,0	0,07	1,26	36,00	0,00	216,00	25,20	162,00	0,18		

Бсоро 3а дснб:	87.0	97.3	441.2	3 001.3	1.52	89.22	6 025.10	10.63	1 030.07	564.46	1 714.73	31.04
----------------	------	------	-------	---------	------	-------	----------	-------	----------	--------	----------	-------

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углевод Ы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
Масло сливочное крестьянское(порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,0	0,00	0,00	40,00	0,00	2,40	0,00	3,00	0,02	14	2017	
Шинцель натуральный рубленый	100	17,2	35,8	8,2	426,3	0,09	0,00	38,62	0,00	15,88	27,96	180,85	3,30	267	2017	
Макаронные изделия отварные(180)	180	6,6	5,4	31,7	202,1	0,07	0,00	0,00	0,00	5,83	25,34	44,60	1,33	309	2017	
Чай с лимонном	200/157	0,1	0,0	15,2	62,0	0,00	2,83	0,00	0,00	14,20	2,40	4,40	0,36	377	2017	
Хлеб пшеничный(50г)	50	0,0	0,5	24,2	116,9	0,05	0,00	0,00	0,65	11,50	16,50	43,50	0,55	ПР	2017	
Хлеб ржано-пшеничный(30г)	30	1,7	0,3	14,8	69,0	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	7,50	31,80	0,93	ПР	2017	
Итого за прием пищи:	692	25,7	49,3	94,3	942,3	0,24	2,83	79,62	0,92	56,69	79,70	308,15	6,49			
II Завтрак																
Фрукты свежие(блоки)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,00	0,00	0,00	16,00	9,00	11,00	2,20	338	2017	
Итого за прием пищи:	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,00	0,00	0,00	16,00	9,00	11,00	2,20			
Обед																
Огурцы грунтовые (порц) с маслом растительным	100/5	0,8	5,0	2,4	57,3	0,00	4,00	0,00	2,20	20,80	38,00	12,60	0,90	Табл.№3 2	2017	
Суп картофельный с бобовыми	300	6,6	6,3	18,8	177,9	0,27	6,99	0,00	0,00	51,21	42,69	105,72	2,46	102	2017	
Запеканка картофельная с мясом	170	16,8	18,8	20,8	315,0	0,26	5,18	10,14	0,00	50,02	109,09	290,46	3,93	284	2017	
Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	20,8	88,2	0,01	100,00	0,00	0,00	21,34	3,44	3,44	0,63	388	2017	
Хлеб пшеничный(100г)	100	8,0	1,0	48,3	233,8	0,10	0,00	0,00	1,30	23,00	33,00	87,00	1,10	ПР	2017	
Хлеб ржано-пшеничный(60г)	60	3,3	0,6	29,7	137,9	0,06	0,00	0,00	0,54	13,80	15,00	63,60	1,86	ПР	2017	
Итого за прием пищи:	935	36,1	32,0	141,8	1 010,1	0,70	116,17	10,14	4,04	180,17	241,22	562,82	10,88			
Полдник																
Какао с молоком	200	4,1	3,5	17,6	118,6	0,06	1,59	24,40	0,00	152,20	21,34	124,56	0,48	382	2017	
Батончик "Зебра" промышленного производства	100	6,3	7,8	50,4	244,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПР	2017	
Итого за прием пищи:	300	10,4	11,3	68,0	363,0	0,06	1,59	24,40	0,00	152,20	21,34	124,56	0,48			
Ужин																
Сыр российский (порцинии)	35	8,1	10,3	0,0	126,0	0,01	0,25	91,00	0,00	308,00	12,25	175,00	0,35	15	2017	
Пудинг из творога (запеченный) с стученным молоком	140	18,1	9,9	46,4	386,0	0,10	0,62	83,40	0,00	254,02	37,78	281,14	1,14	222	2017	
Суп молочный с крутой манной	300	4,5	5,4	9,2	106,8	0,05	0,99	39,60	0,00	251,40	21,21	136,41	0,18	121	2017	
Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63,0	0,03	0,00	100,00	0,00	22,00	4,80	76,80	1,00	209	2017	
Чай с сахаром	200/15	0,1	0,0	15,0	60,0	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	376	2017	
Хлеб пшеничный(50г)	50	0,0	0,5	24,2	116,9	0,05	0,00	0,00	0,65	11,50	16,50	43,50	0,55	ПР	2017	
Хлеб ржано-пшеничный(30г)	30	1,7	0,3	14,8	69,0	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	7,50	31,80	0,93	ПР	2017	
Итого за прием пищи:	810	37,5	31,0	109,9	927,7	0,28	1,89	314,00	0,92	864,92	101,44	747,45	4,43			
 Ужин																
Сок фруктовый промышленного производства	200	1,0	0,0	20,2	84,8	0,22	4,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	389	2017	
Итого за прием пищи:	200	1,0	0,0	20,2	84,8	0,22	4,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80			
Всего за день:		111,1	124,1	444,0	3 374,9	1,53	136,47	428,16	5,88	1 283,98	460,70	1 767,98	27,28			

3 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							№ рецеп-тур	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг			Fe, мг
Завтрак															
Масло сливочное крестьянское(пшеницы)	10	0,1	7,3	0,1	66,0	0,00	0,00	40,00	0,00	2,40	0,00	3,00	0,02	14	2017
Бедфронтанов	100	15,2	23,1	5,1	290,0	0,05	0,74	32,80	0,00	43,32	22,45	171,15	2,40	250	2017
Макаронные изделия отварные(180)	180	6,6	5,4	31,7	202,1	0,07	0,00	0,00	0,00	5,93	25,34	44,60	1,33	309	2017
Чай с сахаром	200/15	0,1	0,0	15,0	60,0	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	376	2017
Хлеб пшеничный(50г)	50	0,0	0,5	24,2	116,9	0,05	0,00	0,00	0,65	11,50	16,50	43,50	0,55	ПР	2017
Хлеб ржано-пшеничный(30г)	30	1,7	0,3	14,8	69,0	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	7,50	31,80	0,93	ПР	2017
Итого за прием пищи:	685	23,6	36,6	91,0	804,0	0,20	0,77	72,80	0,92	81,05	73,19	296,85	5,51		
II Завтрак															
Фрукты свежие(бананы)	200	3,0	1,0	42,0	192,0	0,08	20,00	0,00	0,00	16,00	84,00	56,00	1,20	338	2017
Итого за прием пищи:	200	3,0	1,0	42,0	192,0	0,08	20,00	0,00	0,00	16,00	84,00	56,00	1,20		
Обед															
Помидоры грунтовые(порд) с маслом растительным	100/5	1,3	0,0	5,0	25,3	0,10	10,00	0,20	2,50	12,60	23,60	18,10	0,90	табл.№3 2	2014
Суп картофельный с рыбными консервами	300	11,1	4,8	20,6	170,4	0,11	9,15	0,38	2,18	34,16	32,36	70,64	1,15	295	2011
Птица отварная	100/10	22,1	25,3	0,5	314,0	0,06	4,70	91,20	0,00	57,60	5,40	125,50	1,50	288	2017
Каша пшениная вязкая(180)	180	5,0	6,0	28,7	189,0	0,13	0,00	0,00	0,00	13,16	35,88	102,56	1,18	303	2017
Компот из смеси сухофруктов	200	0,7	0,1	32,0	132,8	0,02	0,73	0,00	0,00	32,48	17,46	23,44	0,70	349	2017
Хлеб пшеничный(100г)	100	8,0	1,0	48,3	233,8	0,10	0,00	0,00	1,30	23,00	33,00	87,00	1,10	ПР	2017
Хлеб ржано-пшеничный(60г)	60	3,3	0,6	28,7	137,9	0,06	0,00	0,00	0,54	13,80	15,00	63,60	1,86	ПР	2017
Итого за прием пищи:	1055	51,5	37,8	164,8	1203,2	0,58	24,58	91,78	6,52	186,81	162,70	490,84	8,38		
Полдник															
Сок фруктовый промышленного производства	200	1,0	0,0	20,2	84,8	0,22	4,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	389	2017
Итого за прием пищи:	200	1,0	0,0	20,2	84,8	0,22	4,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80		
Ужин															
Огурцы грунтовые (порд) с маслом растительным	50/2	0,4	2,5	1,2	28,7	0,00	2,00	0,00	1,10	10,40	19,00	6,30	0,45	табл.№3 2	2017
Помидоры грунтовые(порд) с маслом растительным	50/2	0,7	0,0	2,5	12,7	0,05	5,00	0,10	1,25	6,30	11,80	9,05	0,45	табл.№3 2	2014
Рыба тушеная в томате с овощами	100	11,4	2,9	3,8	103,0	0,05	0,00	0,00	2,88	39,42	37,10	140,98	0,80	229	2017
Картофель отварной	180	3,7	5,8	30,3	188,8	0,17	15,32	0,03	0,33	21,19	39,84	101,61	1,76	310	2017
Чай с сахаром	200/15	0,1	0,0	15,0	60,0	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	376	2017
Хлеб пшеничный(50г)	50	0,0	0,5	24,2	116,9	0,05	0,00	0,00	0,65	11,50	16,50	43,50	0,55	ПР	2017
Хлеб ржано-пшеничный(30г)	30	1,7	0,3	14,8	69,0	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	7,50	31,80	0,93	ПР	2017
Итого за прием пищи:	679	17,9	12,0	91,8	578,9	0,35	22,35	0,13	6,48	106,81	133,14	336,04	5,22		
 Ужин															
Кефир промышленного производства	180	5,2	4,5	7,2	90,0	0,07	1,26	36,00	0,00	216,00	25,20	162,00	0,18	386	2017
Итого за прием пищи:	180	5,2	4,5	7,2	90,0	0,07	1,26	36,00	0,00	216,00	25,20	162,00	0,18		
Всего за день:		102,2	91,9	416,9	2953,0	1,50	72,96	200,72	13,92	620,67	486,23	1355,72	23,29		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминны						Минеральные вещества	№ рецеп-тур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг				Р, мг
Завтрак															
Сыр российский (порциями)	35	8.1	10.3	0.0	126.0	0.01	0.25	91.00	0.00	308.00	12.25	175.00	0.35	15	2017
Плов	150	16.5	16.9	26.0	322.0	0.06	1.28	0.00	0.00	14.23	39.29	200.14	2.65	265	2017
Чай с лимоном	200/5/7	0.1	0.0	15.2	62.0	0.00	2.83	0.00	0.00	14.20	2.40	4.40	0.36	377	2011
Хлеб пшеничный(50г)	50	0.0	0.5	24.2	116.9	0.05	0.00	0.00	0.65	11.50	16.50	43.50	0.55	PP	2017
Хлеб ржано-пшеничный(30г)	30	1.7	0.3	14.8	69.0	0.03	0.00	0.00	0.27	6.90	7.50	31.80	0.93	PP	2017
Итого за прием пищи:	487	26.4	28.1	80.2	695.9	0.15	4.36	91.00	0.92	354.83	77.94	454.84	4.84		
II Завтрак															
Каша с молоком	200	4.1	3.5	17.6	118.6	0.06	1.59	24.40	0.00	152.20	21.34	124.56	0.48	382	2017
Батончик "Зебра" промышленного производства	100	6.3	7.8	50.4	244.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	PP	2017
Итого за прием пищи:	300	10.4	11.3	68.0	363.0	0.06	1.59	24.40	0.00	152.20	21.34	124.56	0.48		
Обед															
Огульца грунтовые (горц) с маслом растительным	100/5	0.8	5.0	2.4	57.3	0.00	4.00	0.00	2.20	20.80	38.00	12.60	0.90	Табл.№3 2	2017
Сул картофельный с макаронными изделиями	300	3.5	3.5	24.8	145.2	0.12	8.39	0.23	1.45	29.02	32.02	74.66	1.29	103	2017
Котлеты рубленые из бройлеров-ц/плит с соусом	100/30	16.1	18.1	19.0	304.0	0.12	1.06	52.60	0.00	70.74	23.96	109.16	1.52	295	2017
Каша гречневая(50г)	180	3.7	4.9	17.0	135.2	0.05	30.89	0.00	0.00	99.81	37.17	72.25	1.45	321	2017
Компот из плодов или ягод сушеных	200	0.3	0.1	29.9	0.0	0.02	0.00	0.00	0.00	20.32	8.12	19.36	0.45	348	2017
Хлеб пшеничный(100г)	100	8.0	1.0	48.3	233.8	0.10	0.00	0.00	1.30	23.00	33.00	87.00	1.10	PP	2017
Хлеб ржано-пшеничный(60г)	60	3.3	0.6	28.7	137.9	0.06	0.00	0.00	0.54	13.80	15.00	63.60	1.86	PP	2017
Итого за прием пищи:	1075	35.7	33.2	171.1	1013.4	0.47	44.34	52.83	5.49	277.49	187.27	438.63	8.58		
Полдник															
Фрукты свежие(б/блок)	200	0.8	0.8	19.6	94.0	0.06	20.00	0.00	0.00	32.00	18.00	22.00	4.40	338	2017
Итого за прием пищи:	200	0.8	0.8	19.6	94.0	0.06	20.00	0.00	0.00	32.00	18.00	22.00	4.40		
Ужин															
Масло сливочное крестьянское(порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.0	0.00	0.00	40.00	0.00	2.40	0.00	3.00	0.02	14	2017
Омлет натуральный	116	10.8	19.2	2.0	224.0	0.08	0.20	251.00	0.00	79.72	12.48	174.60	2.04	210	2017
Запеканка из творога с сухим молоком	140	20.5	15.5	39.2	378.0	0.08	0.66	91.00	0.00	273.80	37.18	301.20	0.90	223	2017
Чай с молоком	150/50/1	1.5	1.4	15.9	81.0	0.04	1.33	10.00	0.00	126.60	15.40	92.80	0.41	378	2017
Хлеб пшеничный(50г)	50	0.0	0.5	24.2	116.9	0.05	0.00	0.00	0.65	11.50	16.50	43.50	0.55	PP	2017
Хлеб ржано-пшеничный(30г)	30	1.7	0.3	14.8	69.0	0.03	0.00	0.00	0.27	6.90	7.50	31.80	0.93	PP	2017
Итого за прием пищи:	561	34.5	44.1	96.2	934.9	0.28	2.19	392.00	0.92	500.92	89.06	646.90	4.85		
II Ужин															
Кефир промышленного производства	180	5.2	4.5	7.2	90.0	0.07	1.26	36.00	0.00	216.00	25.20	162.00	0.18	386	2017
Печенье промышленного производства	20	1.5	2.0	14.9	83.4	0.00	0.00	0.00	0.00	5.80	4.00	18.00	0.40	PP	
Итого за прием пищи:	200	6.7	6.5	22.1	173.4	0.07	1.26	36.00	0.00	221.80	29.20	180.00	0.58		
Всего за день:		114.6	124.0	457.2	3 274.6	1.09	73.73	596.23	7.33	1 539.24	422.81	1 866.93	23.73		

5 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							№ рецеп-тур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг			Fe, мг
Завтрак															
Сыр российский (порциями)	35	8.1	10.3	0.0	126.0	0.01	0.25	91.00	0.00	308.00	12.25	175.00	0.35	15	2017
Тертые рыбные соусом	100/30	2.3	7.9	11.4	130.9	0.03	0.82	0.02	2.76	29.27	8.88	34.28	0.43	239	2017
Рис отварной(180)	180	3.7	5.4	36.7	209.7	0.03	0.00	0.00	0.00	1.37	16.34	60.95	0.53	304	2017
Чай с сахаром	200/15	0.1	0.0	15.0	60.0	0.00	0.03	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	376	2017
Хлеб пшеничный(50г)	50	0.0	0.5	24.2	116.9	0.05	0.00	0.00	0.65	11.50	16.50	43.50	0.55	ПР	2017
Хлеб ржано-пшеничный(30г)	30	1.7	0.3	14.8	69.0	0.03	0.00	0.00	0.27	6.90	7.50	31.80	0.93	ПР	2017
Итого за прием пищи:	640	15.8	24.5	102.1	712.5	0.15	1.09	91.02	3.68	368.13	62.86	348.33	3.07		
II Завтрак															
Сок фруктовый промышленного производства	200	1.0	0.0	20.2	84.8	0.22	4.00	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	389	2017
Итого за прием пищи:	200	1.0	0.0	20.2	84.8	0.22	4.00	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80		
Обед															
Перец сладкий (порц)	50	0.7	0.0	2.5	12.7	0.10	23.90	0.10	0.33	3.66	3.16	7.16	0.16	табл.№3 2	2014
Зелень (порц)	10	0.4	0.0	0.8	5.1	0.00	6.50	0.10	0.20	23.90	8.30	9.30	0.20	таблица №32	2014
Огурцы грунтовые (порц) с маслом растительным	50/2	0.4	2.5	1.2	28.7	0.00	2.00	0.00	1.10	10.40	19.00	6.30	0.45	табл.№3 2	2017
Борщ с капустой и картофелем	300	2.2	5.9	13.1	124.5	0.06	12.81	0.00	0.00	59.67	31.35	65.52	1.47	82	2017
Гуляш из отварной говядины	100	13.4	14.1	3.3	164.0	0.01	1.20	0.00	0.00	23.60	20.27	117.03	2.00	246	2017
Картофель отварной	180	3.4	5.2	27.6	170.8	0.18	25.20	0.00	0.20	17.56	35.20	95.67	1.39	310	2017
Напиток из плодов шиповника	200	0.7	0.3	20.8	88.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	388	2017
Хлеб пшеничный(100г)	100	8.0	1.0	48.3	233.8	0.10	0.00	0.00	1.30	23.00	33.00	87.00	1.10	ПР	2017
Хлеб ржано-пшеничный(60г)	60	3.3	0.6	29.7	137.9	0.06	0.00	0.00	0.54	13.80	15.00	63.60	1.86	ПР	2017
Итого за прием пищи:	1052	32.4	29.5	147.3	965.7	0.51	71.61	0.20	3.67	175.59	165.28	451.58	8.63		
Полдник															
Фрукты свежие(бананы)	200	3.0	1.0	42.0	192.0	0.08	20.00	0.00	0.00	16.00	84.00	56.00	1.20	338	2017
Итого за прием пищи:	200	3.0	1.0	42.0	192.0	0.08	20.00	0.00	0.00	16.00	84.00	56.00	1.20		
Ужин															
Консервы овощные закусовые(порц) Икра кабачковая	100	1.9	8.9	7.7	119.0	0.02	7.00	153.00	3.10	41.00	15.00	37.00	0.70	50.0	2014
Гуляш из говядины	100/10	26.5	10.5	1.3	206.0	0.08	0.22	64.16	0.00	44.74	30.06	240.16	2.72	283	2017
Макаронные изделия отварные(180)	180	6.6	5.4	31.7	202.1	0.07	0.00	0.00	0.00	5.83	25.34	44.60	1.33	309	2017
Чай с лимоном	200/15/7	0.1	0.0	15.2	62.0	0.00	2.83	0.00	0.00	14.20	2.40	4.40	0.36	377	2011
Хлеб пшеничный(50г)	50	0.0	0.5	24.2	116.9	0.05	0.00	0.00	0.65	11.50	16.50	43.50	0.55	ПР	2017
Хлеб ржано-пшеничный(30г)	30	1.7	0.3	14.8	69.0	0.03	0.00	0.00	0.27	6.90	7.50	31.80	0.93	ПР	2017
Итого за прием пищи:	692	36.8	25.6	94.9	775.0	0.25	10.05	217.16	4.02	124.17	96.80	401.46	6.59		
 Ужин															
Кефир промышленного производства	180	5.2	4.5	7.2	90.0	0.07	1.26	36.00	0.00	216.00	25.20	162.00	0.18	386	2017
Итого за прием пищи:	180	5.2	4.5	7.2	90.0	0.07	1.26	36.00	0.00	216.00	25.20	162.00	0.18		
Всего за день:		94.3	85.1	413.6	2 820.0	1.28	108.01	344.38	11.37	913.69	442.14	1 433.37	22.46		

6 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	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
Помидоры грунтовые(порц) с маслом растительным	100/5	1.3	0.0	5.0	25.3	0.10	10.00	0.20	2.50	12.60	23.60	18.10	0.90	табл.№3	2	2014
Рыба(зубатка) припущенная в молоке	100	12.3	6.8	2.9	121.2	0.13	1.15	10.94	0.00	51.87	21.07	135.02	0.51	228	2017	
Каша пшеничная вязкая(180)	180	5.0	6.0	28.7	199.0	0.13	0.00	0.00	0.00	13.16	35.88	102.56	1.18	303	2017	
Чай с сахаром	200/15	0.1	0.0	15.0	60.0	0.00	0.03	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	376	2017	
Хлеб пшеничный(50г)	50	0.0	0.5	24.2	116.9	0.05	0.00	0.00	0.65	11.50	16.50	43.50	0.55	ПР	2017	
Хлеб ржано-пшеничный(30г)	30	1.7	0.3	14.8	69.0	0.03	0.00	0.00	0.27	6.90	7.50	31.80	0.93	ПР	2017	
Итого за прием пищи:	680	20.4	13.7	90.5	581.4	0.44	11.18	11.14	3.42	107.13	105.95	333.78	4.35			
II Завтрак																
Какао с молоком	200	4.1	3.5	17.6	118.6	0.06	1.59	24.40	0.00	152.20	21.34	124.56	0.48	382	2017	
Круасан слоеный промышленного производства в индивидуальной упаковке	50	4.0	10.2	22.2	196.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ПР		
Итого за прием пищи:	250	8.1	13.7	39.8	315.5	0.06	1.59	24.40	0.00	152.20	21.34	124.56	0.48			
Обед																
Помидоры грунтовые(порц) с маслом растительным	50/2	0.7	0.0	2.5	12.7	0.05	5.00	0.10	1.25	6.30	11.80	9.05	0.45	табл.№3	2	2014
Огурцы грунтовые (порц) с маслом растительным	50/2	0.4	2.5	1.2	28.7	0.00	2.00	0.00	1.10	10.40	19.00	6.30	0.45	табл.№3	2	2017
Зелень (порц)	10	0.4	0.0	0.8	5.1	0.00	6.50	0.10	0.20	23.90	8.30	9.30	0.20	таблица №32		2014
Суп из овощей	300	1.9	6.0	11.0	114.3	0.06	12.45	0.00	0.00	41.82	24.90	59.13	0.93	99	2017	
Кнели куриные с рисом	100	14.8	22.1	5.6	280.0	0.04	1.62	116.44	0.00	64.00	16.13	97.78	1.36	301	2017	
Каша пшеничная вязкая(180)	180	4.8	5.1	29.5	182.9	0.10	0.00	0.00	0.00	18.77	25.92	121.14	2.04	303	2017	
Компот из смеси сухофруктов	200	0.7	0.1	32.0	132.8	0.02	0.73	0.00	0.00	32.48	17.46	23.44	0.70	349	2017	
Хлеб пшеничный(100г)	100	8.0	1.0	48.3	233.8	0.10	0.00	0.00	1.30	23.00	33.00	87.00	1.10	ПР	2017	
Хлеб ржано-пшеничный(60г)	60	3.3	0.6	29.7	137.9	0.06	0.00	0.00	0.54	13.80	15.00	63.60	1.86	ПР	2017	
Итого за прием пищи:	1054	34.9	37.3	160.6	1128.1	0.42	28.30	116.64	4.39	234.47	171.51	476.74	9.09			
Полдник																
Сок фруктовый промышленного производства	200	1.0	0.0	20.2	84.8	0.22	4.00	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	389	2017	
Блишки печеные	75	0.3	0.3	26.8	107.0	0.02	3.45	0.00	0.00	12.40	6.20	7.60	1.52	372	2017	
Итого за прием пищи:	275	1.3	0.3	47.0	191.8	0.24	7.45	0.00	0.00	26.40	14.20	21.60	4.32			
Ужин																
Масло сливочное крестьянское(порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.0	0.00	0.00	40.00	0.00	2.40	0.00	3.00	0.02	14	2017	
Повидло (порц) промышленного производства	20	0.1	0.0	12.8	51.5	0.00	0.00	0.00	0.00	2.50	1.60	1.30	0.20	ПР		
Консервы овощные заморозочные(порц) Икра кабачковая	100	1.9	8.9	7.7	119.0	0.02	7.00	153.00	3.10	41.00	15.00	37.00	0.70	50.0	2014	
Суп молочный с крутой рисовой	300	4.5	5.4	9.2	106.8	0.05	0.99	39.60	0.00	191.40	21.21	136.41	0.18	121	2017	
Яйца вареные	40	5.1	4.6	0.3	63.0	0.03	0.00	100.00	0.00	22.00	4.80	76.80	1.00	209	2017	
Чай с сахаром	200/15	0.1	0.0	15.0	60.0	0.00	0.03	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	376	2017	
Хлеб пшеничный(50г)	50	0.0	0.5	24.2	116.9	0.05	0.00	0.00	0.65	11.50	16.50	43.50	0.55	ПР	2017	
Хлеб ржано-пшеничный(30г)	30	1.7	0.3	14.8	69.0	0.03	0.00	0.00	0.27	6.90	7.50	31.80	0.93	ПР	2017	
Итого за прием пищи:	765	13.4	27.0	84.1	652.2	0.18	8.02	332.60	4.02	288.80	68.01	332.61	3.86			
Ужин																
Кефир промышленного производства	180	5.2	4.5	7.2	90.0	0.07	1.26	36.00	0.00	216.00	25.20	162.00	0.18	386	2017	
Итого за прием пищи:	180	5.2	4.5	7.2	90.0	0.07	1.26	36.00	0.00	216.00	25.20	162.00	0.18			

Всего за день:

83.2	96.5	429.2	2 959.0	1.42	57.79	520.78	11.83	1 025.00	406.21	1 451.29	22.27
------	------	-------	---------	------	-------	--------	-------	----------	--------	----------	-------

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
Масло сливочное крестьянское(порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.0	0.00	0.00	40.00	0.00	2.40	0.00	3.00	0.02	14	2017
Рыба отварная с соусом	160	18.7	3.7	4.2	124.0	0.08	0.70	28.20	0.00	69.64	28.76	199.26	0.74	226	2017
Рис отварной(180)	180	3.7	5.4	36.7	209.7	0.03	0.00	0.00	0.00	1.37	16.34	60.95	0.53	304	2017
Чай с сахаром	200/15	0.1	0.0	15.0	60.0	0.00	0.03	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	376	2017
Хлеб пшеничный(50г)	50	0.0	0.5	24.2	116.9	0.05	0.00	0.00	0.65	11.50	16.50	43.50	0.55	ПР	2017
Хлеб ржано-пшеничный(30г)	30	1.7	0.3	14.8	69.0	0.03	0.00	0.00	0.27	6.90	7.50	31.80	0.93	ПР	2017
Итого за прием пищи:	645	24.2	17.2	95.0	645.6	0.18	0.73	68.20	0.92	102.91	70.50	341.31	3.05		
II Завтрак															
Сок фруктовый промышленного производства	200	1.0	0.0	20.2	84.8	0.22	4.00	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	389	2017
Ягоды печеные	75	0.3	0.3	26.8	107.0	0.02	3.45	0.00	0.00	12.40	6.20	7.60	1.52	372	2017
Итого за прием пищи:	275	1.3	0.3	47.0	191.8	0.24	7.45	0.00	0.00	26.40	14.20	21.60	4.32		
Обед															
Помидоры грунтовые(порц) с маслом растительным	50/2	0.7	0.0	2.5	12.7	0.05	5.00	0.10	1.25	6.30	11.80	9.05	0.45	Табл.№3 2	2014
Овурцы грунтовые (порц) с маслом растительным	50/2	0.4	2.5	1.2	28.7	0.00	2.00	0.00	1.10	10.40	19.00	6.30	0.45	Табл.№3 2	2017
Зелень (порц)	10	0.4	0.0	0.8	5.1	0.00	6.50	0.10	0.20	23.90	8.30	9.30	0.20	Таблица №32	2014
Сул картофельный с макаронными изделиями	300	3.5	3.5	24.8	145.2	0.12	8.39	0.23	1.45	29.02	32.02	74.66	1.29	103	2017
Рагу из картофеля-бройлеров	175	14.7	16.1	16.8	271.9	0.14	8.73	0.37	1.34	34.57	39.02	162.17	1.97	289	2017
Напиток из плодов шиповника	200	0.7	0.3	20.8	88.2	0.01	100.00	0.00	0.00	21.34	3.44	3.44	0.63	388	2017
Хлеб пшеничный(100г)	100	8.0	1.0	48.3	233.8	0.10	0.00	0.00	1.30	23.00	33.00	87.00	1.10	ПР	2017
Хлеб ржано-пшеничный(60г)	60	3.3	0.6	29.7	137.9	0.06	0.00	0.00	0.54	13.80	15.00	63.60	1.86	ПР	2017
Итого за прием пищи:	949	31.6	24.0	144.9	923.5	0.48	130.62	0.80	7.18	162.32	161.58	415.52	7.96		
Полдник															
Какао с молоком	200	4.1	3.5	17.6	118.6	0.06	1.59	24.40	0.00	152.20	21.34	124.56	0.48	382	2017
Круасан слоеный промышленного производства в индивидуальной упаковке	50	4.0	10.2	22.2	196.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ПР	
Итого за прием пищи:	250	8.1	13.7	39.8	315.5	0.06	1.59	24.40	0.00	152.20	21.34	124.56	0.48		
Ужин															
Масло сливочное крестьянское(порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.0	0.00	0.00	40.00	0.00	2.40	0.00	3.00	0.02	14	2017
Повидло (порц) промышленного производства	20	0.1	0.0	12.8	51.5	0.00	0.00	0.00	0.00	2.50	1.60	1.30	0.20	ПР	
Помидоры грунтовые(порц) с маслом растительным	100/5	1.3	0.0	5.0	25.3	0.10	10.00	0.20	2.50	12.60	23.60	18.10	0.90	Табл.№3 2	2014
Яйца вареные	40	5.1	4.6	0.3	63.0	0.03	0.00	100.00	0.00	22.00	4.80	76.80	1.00	209	2017
Сул молочный с крутой манной	300	4.5	5.4	9.2	106.8	0.05	0.99	39.60	0.00	251.40	21.21	136.41	0.18	121	2017
Чай с сахаром	200/15	0.1	0.0	15.0	60.0	0.00	0.03	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	376	2017
Хлеб пшеничный(50г)	50	0.0	0.5	24.2	116.9	0.05	0.00	0.00	0.65	11.50	16.50	43.50	0.55	ПР	2017
Хлеб ржано-пшеничный(30г)	30	1.7	0.3	14.8	69.0	0.03	0.00	0.00	0.27	6.90	7.50	31.80	0.93	ПР	2017
Итого за прием пищи:	770	12.8	16.1	81.4	558.5	0.26	11.02	179.80	3.42	320.40	76.61	313.71	4.06		
 Ужин															
Кефир промышленного производства	180	5.2	4.5	7.2	90.0	0.07	1.26	36.00	0.00	216.00	25.20	162.00	0.18	386	2017
Итого за прием пищи:	180	5.2	4.5	7.2	90.0	0.07	1.26	36.00	0.00	216.00	25.20	162.00	0.18		
Всего за день:		83.1	77.7	415.2	2 724.8	1.29	152.66	309.20	11.52	980.23	369.42	1 378.69	20.04		

8 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	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Табл.№3					
Завтрак																			
Масло сливочное крестьянское(порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,0	0,00	0,00	40,00	0,00	2,40	0,00	3,00	0,02	14	2017				
Печенье по-строгановски	100	13,3	11,2	3,5	185,0	0,20	8,45	5782,00	0,00	33,24	17,47	239,32	5,00	255	2017				
Каша гречневая рассыпчатая(180)	180	10,3	7,3	48,4	292,5	0,25	0,00	0,00	0,00	17,78	162,99	244,71	5,47	302	2017				
Чай с лимоном	200/15/7	0,1	0,0	15,2	62,0	0,00	2,83	0,00	0,00	14,20	2,40	4,40	0,36	377	2011				
Хлеб пшеничный(50г)	50	0,0	0,5	24,2	116,9	0,05	0,00	0,00	0,65	11,50	16,50	43,50	0,55	ПР	2017				
Хлеб ржано-пшеничный(30г)	30	1,7	0,3	14,8	69,0	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	7,50	31,80	0,93	ПР	2017				
Итого за прием пищи:	592	25,5	26,6	104,2	791,4	0,53	11,28	5822,00	0,92	86,02	206,89	566,73	12,33						
II Завтрак																			
Фрукты свежие(яблоки)	200	0,8	0,8	19,6	94,0	0,06	20,00	0,00	0,00	32,00	18,00	22,00	4,40	338	2017				
Итого за прием пищи:	200	0,8	0,8	19,6	94,0	0,06	20,00	0,00	0,00	32,00	18,00	22,00	4,40						
Обед																			
Огульца грунтовые (порц) с маслом растительным	100/5	0,8	5,0	2,4	57,3	0,00	4,00	0,00	2,20	20,80	38,00	12,60	0,90	Табл.№3 2	2017				
Борщ с капустой и картофелем	300	2,6	6,1	16,9	133,5	0,05	11,62	0,27	2,77	56,33	31,75	60,35	1,48	82	2017				
Кнели куриные с рисом	100	14,8	22,1	5,6	280,0	0,04	1,62	116,44	0,00	64,00	16,13	97,78	1,36	301	2017				
Пюре картофельное	180	4,0	6,3	27,3	182,5	0,15	13,27	0,04	0,30	46,27	37,20	106,76	1,54	312	2017				
Компот из смеси сухофруктов	200	0,7	0,1	32,0	132,8	0,02	0,73	0,00	0,00	32,48	17,48	23,44	0,70	349	2017				
Хлеб пшеничный(100г)	100	8,0	1,0	48,3	233,8	0,10	0,00	0,00	1,30	23,00	33,00	87,00	1,10	ПР	2017				
Хлеб ржано-пшеничный(60г)	60	3,3	0,6	28,7	137,9	0,06	0,00	0,00	0,54	13,80	15,00	63,60	1,86	ПР	2017				
Итого за прием пищи:	1045	34,2	41,2	162,2	1157,8	0,43	31,23	116,75	7,11	256,68	188,55	451,53	8,93						
Полдник																			
Молоко кипяченое	200	5,8	5,0	9,6	107,0	0,08	2,60	40,00	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20	385	2017				
Багетчик "Забра" промышленного производства	100	6,3	7,8	50,4	244,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПР	2017				
Итого за прием пищи:	300	12,1	12,8	60,0	351,4	0,08	2,60	40,00	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20						
Ужин																			
Помидоры грунтовые(порц) с маслом растительным	100/5	1,3	0,0	5,0	25,3	0,10	10,00	0,20	2,50	12,60	23,60	18,10	0,90	Табл.№3 2	2014				
Запеканка из творога с сушеным молоком	140	20,5	15,5	39,2	378,0	0,08	0,66	91,00	0,00	273,80	37,18	301,20	0,90	223	2017				
Рыба, тушенная в томате с овощами	100	0,7	4,9	5,2	68,4	0,02	1,80	0,46	2,25	21,56	13,24	22,81	0,50	229	2017				
Каша пшеничная вязкая(180)	180	4,8	5,1	28,5	182,9	0,10	0,00	0,00	0,00	18,77	25,92	121,14	2,04	303	2017				
Чай с молоком	150/50/1 5	1,5	1,4	15,9	81,0	0,04	1,33	10,00	0,00	126,60	15,40	92,80	0,41	378	2017				
Хлеб пшеничный(50г)	50	0,0	0,5	24,2	116,9	0,05	0,00	0,00	0,65	11,50	16,50	43,50	0,55	ПР	2017				
Хлеб ржано-пшеничный(30г)	30	1,7	0,3	14,8	69,0	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	7,50	31,80	0,93	ПР	2017				
Итого за прием пищи:	820	30,5	27,6	133,7	921,5	0,41	13,79	101,66	5,67	471,73	139,34	631,35	6,24						
 Ужин																			
Кефир промышленного производства	180	5,2	4,5	7,2	90,0	0,07	1,26	36,00	0,00	216,00	25,20	162,00	0,18	386	2017				
Печенье промышленного производства	20	1,5	2,0	14,9	83,4	0,00	0,00	0,00	0,00	5,80	4,00	18,00	0,40	ПР					
Итого за прием пищи:	200	6,7	6,5	22,1	173,4	0,07	1,26	36,00	0,00	221,80	29,20	180,00	0,58						
Всего за день:		109,8	115,5	501,8	3489,4	1,58	80,16	6116,41	13,71	1308,23	609,95	2031,61	32,67						

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества			№ рецеп-тур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г		Углевод Ё, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
Масло сливочное крестьянское(порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,0	0,00	0,00	40,00	0,00	2,40	0,00	3,00	0,02	14	2017
Шинцель натуральный рубленый	100	17,2	35,8	8,2	426,3	0,09	0,00	39,62	0,00	15,66	27,96	180,85	3,30	267	2017
Макаронные изделия отварные(180)	180	6,6	5,4	31,7	202,1	0,07	0,00	0,00	0,00	5,83	25,34	44,60	1,33	309	2017
Чай с лимонном	200/157	0,1	0,0	15,2	62,0	0,00	0,00	0,00	0,00	14,20	2,40	4,40	0,36	377	2017
Хлеб пшеничный(50г)	50	0,0	0,5	24,2	116,9	0,05	0,00	0,00	0,65	11,50	16,50	43,50	0,55	ПР	2017
Хлеб ржано-пшеничный(30г)	30	1,7	0,3	14,8	69,0	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	7,50	31,80	0,93	ПР	2017
Итого за прием пищи:	592	25,7	49,3	94,3	942,3	0,24	2,83	79,62	0,92	56,69	79,70	308,15	6,49		
II Завтрак															
Фрукты свежие(яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,00	0,00	0,00	16,00	9,00	11,00	2,20	338	2017
Итого за прием пищи:	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,00	0,00	0,00	16,00	9,00	11,00	2,20		
Обед															
Орuchy грунтовые (порц) с маслом растительным	100/5	0,8	5,0	2,4	57,3	0,00	4,00	0,00	2,20	20,60	38,00	12,60	0,90	Табл.№3 2	2017
Сул картофельный с клецками	300	4,3	5,5	22,6	173,1	0,13	6,90	21,05	0,00	40,08	30,42	86,67	1,41	108	2017
Запеканка картофельная с мясом	170	16,8	18,8	20,8	315,0	0,26	5,18	10,14	0,00	50,02	109,09	290,46	3,93	284	2017
Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	20,8	88,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	388	2017
Хлеб пшеничный(100г)	100	8,0	1,0	48,3	233,8	0,10	0,00	0,00	1,30	23,00	33,00	87,00	1,10	ПР	2017
Хлеб ржано-пшеничный(60г)	60	3,3	0,6	29,7	137,9	0,06	0,00	0,00	0,54	13,80	15,00	63,60	1,86	ПР	2017
Итого за прием пищи:	935	33,8	31,2	144,6	1 006,3	0,55	16,08	31,19	4,04	147,70	225,51	540,33	9,20		
Полдник															
Какао с молоком	200	4,1	3,5	17,6	118,6	0,06	1,59	24,40	0,00	152,20	21,34	124,56	0,48	382	2017
Батончик "Зебра" промышленного производства	100	6,3	7,8	50,4	244,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПР	2017
Итого за прием пищи:	300	10,4	11,3	68,0	363,0	0,06	1,59	24,40	0,00	152,20	21,34	124,56	0,48		
Ужин															
Сыр российский (порциями)	35	8,1	10,3	0,0	126,0	0,01	0,25	91,00	0,00	308,00	12,25	175,00	0,35	15	2017
Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63,0	0,03	0,00	100,00	0,00	22,00	4,80	76,80	1,00	209	2017
Пудинг из творога (запеченый) с стученным молоком	140	18,1	9,9	46,4	386,0	0,10	0,62	83,40	0,00	254,02	37,78	281,14	1,14	222	2017
Сул молочный с крутой манной	300	4,5	5,4	9,2	106,8	0,05	0,99	39,60	0,00	251,40	21,21	136,41	0,18	121	2017
Чай с сахаром	200/15	0,1	0,0	15,0	60,0	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	376	2017
Хлеб пшеничный(50г)	50	0,0	0,5	24,2	116,9	0,05	0,00	0,00	0,65	11,50	16,50	43,50	0,55	ПР	2017
Хлеб ржано-пшеничный(30г)	30	1,7	0,3	14,8	69,0	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	7,50	31,80	0,93	ПР	2017
Итого за прием пищи:	810	37,5	31,0	109,9	927,7	0,28	1,89	314,00	0,92	864,92	101,44	747,45	4,43		
 Ужин															
Сок фруктовый промышленного производства	200	1,0	0,0	20,2	84,8	0,22	4,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	389	2017
Итого за прием пищи:	200	1,0	0,0	20,2	84,8	0,22	4,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80		
Всего за день:		108,8	123,3	446,7	3 370,1	1,37	36,38	449,21	5,88	1 251,51	444,99	1 745,49	25,60		

10 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						№ рецеп-тур	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод г, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг			P, мг	Fe, мг
Завтрак															
Масло сливочное крестьянское(порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.0	0.00	0.00	40.00	0.00	2.40	0.00	3.00	0.02	14	2017
Бифстоганов	100	15.2	23.1	5.1	290.0	0.05	0.74	32.80	0.00	43.32	22.45	171.15	2.40	250	2017
Макаронные изделия отварные(180)	180	6.6	5.4	31.7	202.1	0.07	0.00	0.00	0.00	5.83	25.34	44.60	1.33	309	2017
Чай с сахаром	200/15	0.1	0.0	15.0	60.0	0.00	0.03	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	376	2017
Хлеб пшеничный(50г)	50	0.0	0.5	24.2	116.9	0.05	0.00	0.00	0.65	11.50	16.50	43.50	0.55	PP	2017
Хлеб ржано-пшеничный(30г)	30	1.7	0.3	14.8	69.0	0.03	0.00	0.00	0.27	6.90	7.50	31.80	0.93	PP	2017
Итого за прием пищи:	585	23.6	36.6	91.0	804.0	0.20	0.77	72.80	0.92	81.05	73.19	296.85	5.51		
II Завтрак															
Фрукты свежие(Бананы)	200	3.0	1.0	42.0	192.0	0.08	20.00	0.00	0.00	16.00	84.00	56.00	1.20	338	2017
Итого за прием пищи:	200	3.0	1.0	42.0	192.0	0.08	20.00	0.00	0.00	16.00	84.00	56.00	1.20		
Обед															
Помидоры грунтовые(порц) с маслом растительным	100/5	1.3	0.0	5.0	25.3	0.10	10.00	0.20	2.50	12.60	23.60	18.10	0.90	Табл.№3 2	2014
Суп картофельный с рыбными консервами	300	11.1	4.8	20.6	170.8	0.11	9.18	0.41	2.18	34.72	32.77	71.23	1.16	295	2011
Птица отварная	100/10	22.1	25.3	0.5	314.0	0.06	4.70	91.20	0.00	67.60	5.40	125.50	1.50	288	2017
Каша пшениная вязкая(180)	180	5.0	6.0	28.7	189.0	0.13	0.00	0.00	0.00	13.16	35.88	102.56	1.18	303	2017
Компот из смеси сухофруктов	200	0.7	0.1	32.0	132.8	0.02	0.73	0.00	0.00	32.48	17.46	23.44	0.70	349	2017
Хлеб пшеничный(100г)	100	8.0	1.0	48.3	233.8	0.10	0.00	0.00	1.30	23.00	33.00	87.00	1.10	PP	2017
Хлеб ржано-пшеничный(60г)	60	3.3	0.6	29.7	137.9	0.06	0.00	0.00	0.54	13.80	15.00	63.60	1.86	PP	2017
Итого за прием пищи:	1055	51.5	37.8	164.9	1203.7	0.58	24.60	91.81	6.52	187.36	163.11	491.43	8.39		
Полдник															
Сок фруктовый промышленного производства	200	1.0	0.0	20.2	84.8	0.22	4.00	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	389	2017
Итого за прием пищи:	200	1.0	0.0	20.2	84.8	0.22	4.00	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80		
Ужин															
Овурцы грунтовые (порц) с маслом растительным	50/2	0.4	2.5	1.2	28.7	0.00	2.00	0.00	1.10	10.40	19.00	6.30	0.45	Табл.№3 2	2017
Помидоры грунтовые(порц) с маслом растительным	50/2	0.7	0.0	2.5	12.7	0.05	5.00	0.10	1.25	6.30	11.80	9.05	0.45	Табл.№3 2	2014
Рыба, тушеная в томате с овощами	100	0.7	4.9	5.2	68.4	0.02	1.80	0.46	2.25	21.56	13.24	22.81	0.50	229	2017
Картофель отварной	180	2.8	5.6	22.8	153.3	0.13	11.52	0.03	0.28	16.91	30.01	76.80	1.33	310	2017
Чай с сахаром	200/15	0.1	0.0	15.0	60.0	0.00	0.03	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	376	2017
Хлеб пшеничный(50г)	50	0.0	0.5	24.2	116.9	0.05	0.00	0.00	0.65	11.50	16.50	43.50	0.55	PP	2017
Хлеб ржано-пшеничный(30г)	30	1.7	0.3	14.8	69.0	0.03	0.00	0.00	0.27	6.90	7.50	31.80	0.93	PP	2017
Итого за прием пищи:	679	6.4	13.8	85.7	508.8	0.28	20.35	0.59	5.81	84.67	99.45	193.06	4.49		
 Ужин															
Кефир промышленного производства	180	5.2	4.5	7.2	90.0	0.07	1.26	36.00	0.00	216.00	25.20	162.00	0.18	386	2017
Итого за прием пищи:	180	5.2	4.5	7.2	90.0	0.07	1.26	36.00	0.00	216.00	25.20	162.00	0.18		
Всего за день:		90.7	93.7	410.9	2 883.3	1.43	70.98	201.20	13.25	599.08	452.94	1 213.34	22.58		

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг			Fe, мг
Сыр российский (порции)															
Плов	35	8.1	10.3	0.0	126.0	0.01	0.25	91.00	0.00	308.00	12.25	175.00	0.35	15	2017
Чай с лимоном	150	16.5	16.9	26.0	322.0	0.06	1.28	0.00	0.00	14.23	39.29	200.14	2.65	265	2017
Хлеб пшеничный(50г)	200/5/7	0.1	0.0	15.2	62.0	0.00	2.83	0.00	0.00	14.20	2.40	4.40	0.36	377	2011
Хлеб ржано-пшеничный(30г)	50	0.0	0.5	24.2	116.9	0.05	0.00	0.00	0.65	11.50	16.50	43.50	0.55	PP	2017
Итого за прием пищи:	30	1.7	0.3	14.8	69.0	0.03	0.00	0.00	0.27	6.90	7.50	31.80	0.93	PP	2017
487	26.4	28.1	80.2	695.9	0.15	4.36	91.00	0.92	354.83	77.94	454.84	4.84			
II Завтрак															
Какао с молоком	200	4.1	3.5	17.6	118.6	0.06	1.59	24.40	0.00	152.20	21.34	124.56	0.48	382	2017
Батончик "Зебра" промышленного производства	100	6.3	7.8	50.4	244.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	PP	2017
Итого за прием пищи:	300	10.4	11.3	68.0	363.0	0.06	1.59	24.40	0.00	152.20	21.34	124.56	0.48		
Обед															
Огурцы грунтовые (порц) с маслом растительным	100/5	0.8	5.0	2.4	57.3	0.00	4.00	0.00	2.20	20.80	38.00	12.60	0.90	Табли №3 2	2017
Рассольник петербургский	300	3.0	6.3	22.3	159.3	0.10	11.24	0.29	2.80	26.45	33.90	76.15	1.31	197	2014
Котлеты рубленые из бройлеров-цыплят с соусом	100/30	16.1	18.1	19.0	304.0	0.12	1.06	52.60	0.00	70.74	23.86	109.16	1.52	295	2017
Капустя тушеная(180гр)	180	3.7	4.9	17.0	135.2	0.05	30.89	0.00	0.00	99.81	37.17	72.25	1.45	321	2017
Компот из плодов или ягод сушеных	200	0.3	0.1	29.9	122.2	0.02	0.00	0.00	0.00	20.32	8.12	19.36	0.45	348	2017
Хлеб пшеничный(100г)	100	8.0	1.0	48.3	233.8	0.10	0.00	0.00	1.30	23.00	33.00	87.00	1.10	PP	2017
Хлеб ржано-пшеничный(60г)	60	3.3	0.6	29.7	137.9	0.06	0.00	0.00	0.54	13.80	15.00	63.60	1.86	PP	2017
Итого за прием пищи:	1075	35.3	36.0	168.5	1149.7	0.45	47.19	52.89	6.84	274.92	189.15	440.12	8.59		
Полдник															
Фрукты свежие(яблоки)	200	0.8	0.8	19.6	94.0	0.06	20.00	0.00	32.00	18.00	22.00	4.40	338	2017	
Итого за прием пищи:	200	0.8	0.8	19.6	94.0	0.06	20.00	0.00	32.00	18.00	22.00	4.40			
Ужин															
Масло сливочное крестьянское(порции)	10	0.1	7.3	0.1	66.0	0.00	0.00	40.00	0.00	2.40	0.00	3.00	0.02	14	2017
Запеканка из творога с сулщенным молоком	140	20.5	15.5	39.2	378.0	0.08	0.66	91.00	0.00	273.80	37.18	301.20	0.90	223	2017
Омлет натуральный	118	10.8	19.2	2.0	224.0	0.08	0.20	251.00	0.00	79.72	12.48	174.60	2.04	210	2017
Чай с молоком	150/50/1	1.5	1.4	15.9	81.0	0.04	1.33	10.00	0.00	126.60	15.40	92.80	0.41	378	2017
Хлеб пшеничный(50г)	5	0.0	0.5	24.2	116.9	0.05	0.00	0.00	0.65	11.50	16.50	43.50	0.55	PP	2017
Хлеб ржано-пшеничный(30г)	30	1.7	0.3	14.8	69.0	0.03	0.00	0.00	0.27	6.90	7.50	31.80	0.93	PP	2017
Итого за прием пищи:	561	34.5	44.1	96.2	934.9	0.28	2.19	392.00	0.92	500.92	89.06	646.90	4.85		
II Ужин															
Кефир промышленного производства	180	5.2	4.5	7.2	90.0	0.07	1.26	36.00	0.00	216.00	25.20	162.00	0.18	386	2017
Печенье промышленного производства	20	1.5	2.0	14.9	83.4	0.00	0.00	0.00	0.00	5.80	4.00	18.00	0.40	PP	2017
Итого за прием пищи:	200	6.7	6.5	22.1	173.4	0.07	1.26	36.00	0.00	221.80	29.20	180.00	0.58		
Всего за день:		114.1	126.8	454.6	3410.8	1.07	76.58	596.29	8.68	1536.67	424.69	1866.42	23.74		

12 день

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	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
Сыр российский (порциями)	35	8.1	10.3	0.0	126.0	0.01	0.25	91.00	0.00	308.00	12.25	175.00	0.35	15	2017	
Тертые рыбные с соусом	100/30	2.3	7.9	11.4	130.9	0.03	0.82	0.02	2.76	29.27	8.88	34.28	0.43	239	2017	
Рис отварной(180)	180	3.7	5.4	36.7	209.7	0.03	0.00	0.00	1.97	16.34	60.95	0.53	304	2017		
Чай с сахаром	200/15	0.1	0.0	15.0	60.0	0.00	0.03	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	376	2017	
Хлеб пшеничный(50г)	50	0.0	0.5	24.2	116.9	0.05	0.00	0.00	0.65	11.50	16.50	43.50	0.55	PP	2017	
Хлеб ржано-пшеничный(30г)	30	1.7	0.3	14.8	69.0	0.03	0.00	0.00	0.27	6.90	7.50	31.80	0.93	PP	2017	
Итого за прием пищи:	640	15.8	24.5	102.1	712.5	0.15	1.09	91.02	3.68	368.13	62.66	348.33	3.07			
II Завтрак																
Сок фруктовый промышленного производства	200	1.0	0.0	20.2	84.8	0.22	4.00	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	389	2017	
Итого за прием пищи:	200	1.0	0.0	20.2	84.8	0.22	4.00	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80			
Обед																
Перец сладкий (порц)	50	0.7	0.0	2.5	12.7	0.10	23.90	0.10	0.33	3.66	3.16	7.16	0.16	табл. №3 2	2014	
Зелень (порц)	10	0.4	0.0	0.8	5.1	0.00	6.50	0.10	0.20	23.90	8.30	9.30	0.20	таблица №32	2014	
Борщ с капустой и картофелем	300	2.2	5.9	13.1	124.5	0.06	12.81	0.00	0.00	59.67	31.35	65.52	1.47	82	2017	
Гуляш из отварной говядины	100	13.4	14.1	3.3	164.0	0.01	1.20	0.00	0.00	23.60	20.27	117.03	2.00	246	2017	
Картофель отварной	180	3.4	5.2	27.6	170.8	0.18	25.20	0.00	0.20	17.56	35.20	95.67	1.39	310	2017	
Напиток из плодов шиповника	200	0.7	0.3	20.8	88.2	0.01	100.00	0.00	0.00	21.34	3.44	3.44	0.63	388	2017	
Хлеб пшеничный(100г)	100	8.0	1.0	48.3	233.8	0.10	0.00	0.00	1.30	23.00	33.00	87.00	1.10	PP	2017	
Хлеб ржано-пшеничный(60г)	60	3.3	0.6	29.7	137.9	0.06	0.00	0.00	0.54	13.80	15.00	63.60	1.66	PP	2017	
Итого за прием пищи:	1000	32.0	27.0	146.1	937.0	0.52	169.61	0.20	2.57	186.53	149.72	448.72	8.81			
Полдник																
Фрукты свежие(Бананы)	200	3.0	1.0	42.0	192.0	0.08	20.00	0.00	0.00	16.00	84.00	56.00	1.20	338	2017	
Итого за прием пищи:	200	3.0	1.0	42.0	192.0	0.08	20.00	0.00	0.00	16.00	84.00	56.00	1.20			
Ужин																
Консервы овощные закусочные(порц) Икра кабачковая	100	1.9	8.9	7.7	119.0	0.02	7.00	153.00	3.10	41.00	15.00	37.00	0.70	50,0	2014	
Пудинг из говядины	100/10	24.5	10.5	1.3	206.0	0.08	0.22	64.16	0.00	44.74	30.06	240.16	2.72	283	2005	
Макаронные изделия отварные(180)	180	6.6	5.4	31.7	202.1	0.07	0.00	0.00	0.00	5.83	25.34	44.60	1.33	309	2017	
Чай с лимоном	200/15/7	0.1	0.0	15.2	62.0	0.00	2.83	0.00	0.00	14.20	2.40	4.40	0.36	377	2011	
Хлеб пшеничный(50г)	50	0.0	0.5	24.2	116.9	0.05	0.00	0.00	0.65	11.50	16.50	43.50	0.55	PP	2017	
Хлеб ржано-пшеничный(30г)	30	1.7	0.3	14.8	69.0	0.03	0.00	0.00	0.27	6.90	7.50	31.80	0.93	PP	2017	
Итого за прием пищи:	692	34.8	25.6	94.9	775.0	0.25	10.05	217.16	4.02	124.17	96.80	401.46	6.59			
 Ужин																
Кефир промышленного производства	180	5.2	4.5	7.2	90.0	0.07	1.26	36.00	0.00	216.00	25.20	182.00	0.18	386	2017	
Итого за прием пищи:	180	5.2	4.5	7.2	90.0	0.07	1.26	36.00	0.00	216.00	25.20	182.00	0.18			
Всего за день:		91.9	82.6	412.4	2 791.3	1.29	206.01	344.38	10.27	924.83	426.58	1 430.51	22.64			

13 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
Помидоры грунтовые(порц) с маслом растительным	100/5	1.3	0.0	5.0	25.3	0.10	10.00	0.20	2.50	12.60	23.60	18.10	0.90	Табл.№3 2	2014		
Рыба(зубатка), припущенная в молоке	100	12.3	6.8	2.9	121.2	0.13	1.15	10.94	0.00	51.87	21.07	135.02	0.51	228	2017		
Каша пшеничная вязкая(180)	180	5.0	6.0	28.7	189.0	0.13	0.00	0.00	0.00	13.16	35.88	102.56	1.18	303	2017		
Чай с сахаром	200/15	0.1	0.0	15.0	60.0	0.00	0.03	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	376	2017		
Хлеб пшеничный(50г)	50	0.0	0.5	24.2	116.9	0.05	0.00	0.00	0.65	11.50	16.50	43.50	0.55	ПР	2017		
Хлеб ржано-пшеничный(30г)	30	1.7	0.3	14.8	69.0	0.03	0.00	0.00	0.27	6.90	7.50	31.80	0.93	ПР	2017		
Итого за прием пищи:	680	20.4	13.7	90.5	581.4	0.44	11.18	11.14	3.42	107.13	105.95	333.78	4.35				
II Завтрак																	
Какао с молоком	200	4.1	3.5	17.6	118.6	0.06	1.59	24.40	0.00	152.20	21.34	124.56	0.48	382	2017		
Круассан слоеный промышленного производства в индивидуальной упаковке	50	4.0	10.2	22.2	196.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ПР			
Итого за прием пищи:	250	8.1	13.7	39.8	315.5	0.06	1.59	24.40	0.00	152.20	21.34	124.56	0.48				
Обед																	
Огурцы грунтовые (порц) с маслом растительным	50/2	0.4	2.5	1.2	28.7	0.00	2.00	0.00	1.10	10.40	19.00	6.30	0.45	Табл.№3 2	2017		
Помидоры грунтовые(порц) с маслом растительным	50/2	0.7	0.0	2.5	12.7	0.05	5.00	0.10	1.25	6.30	11.80	9.05	0.45	Табл.№3 2	2014		
Зелень (порц)	10	0.4	0.0	0.8	5.1	0.00	6.50	0.10	0.20	23.90	8.30	9.30	0.20	Таблица №32	2014		
Суп из овощей	300	2.2	6.1	13.6	119.0	0.08	10.53	0.24	2.81	36.72	26.12	57.68	1.07	99	2017		
Клеи куриные с рисом	100	14.8	22.1	5.6	280.0	0.04	1.62	116.44	0.00	64.00	16.13	97.78	1.36	301	2017		
Каша пшеничная вязкая(180)	180	4.8	5.1	29.5	182.9	0.10	0.00	0.00	0.00	18.77	25.92	121.14	2.04	303	2017		
Компот из смеси сухофруктов	200	0.7	0.1	32.0	132.8	0.02	0.73	0.00	0.00	32.48	17.46	23.44	0.70	349	2017		
Хлеб пшеничный(100г)	100	8.0	1.0	48.3	233.8	0.10	0.00	0.00	1.30	23.00	33.00	87.00	1.10	ПР	2017		
Хлеб ржано-пшеничный(60г)	60	3.3	0.6	29.7	137.9	0.06	0.00	0.00	0.54	13.80	15.00	63.60	1.86	ПР	2017		
Итого за прием пищи:	1054	35.3	37.5	163.2	1132.9	0.45	26.37	116.88	7.20	229.37	172.73	475.29	9.23				
Полдник																	
Сок фруктовый промышленного производства	200	1.0	0.0	20.2	84.8	0.22	4.00	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	389	2017		
Яблоки печенье	75	0.3	0.3	26.8	107.0	0.02	3.45	0.00	0.00	12.40	6.20	7.60	1.52	372	2017		
Итого за прием пищи:	275	1.3	0.3	47.0	191.8	0.24	7.45	0.00	0.00	26.40	14.20	21.60	4.32				
Ужин																	
Масло сливочное крестьянское(порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.0	0.00	0.00	40.00	0.00	2.40	0.00	3.00	0.02	14	2017		
Повидло (порц) промышленного производства	20	0.1	0.0	12.8	51.5	0.00	0.00	0.00	0.00	2.50	1.60	1.30	0.20	ПР	2014		
Консервы овощные закусовые(порц) Икра кабачковая	100	1.9	8.9	7.7	119.0	0.02	7.00	153.00	3.10	41.00	15.00	37.00	0.70	50.0	2014		
Суп молочный с крутой рисовой	300	4.5	5.4	9.2	106.8	0.05	0.99	39.60	0.00	191.40	21.21	136.41	0.18	121	2017		
Яйца вареные	40	5.1	4.6	0.3	63.0	0.03	0.00	100.00	0.00	19.40	4.80	76.80	1.00	209	2017		
Чай с сахаром	200/15	0.1	0.0	15.0	60.0	0.00	0.03	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	376	2017		
Хлеб пшеничный(50г)	50	0.0	0.5	24.2	116.9	0.05	0.00	0.00	0.65	11.50	16.50	43.50	0.55	ПР	2017		
Хлеб ржано-пшеничный(30г)	30	1.7	0.3	14.8	69.0	0.03	0.00	0.00	0.27	6.90	7.50	31.80	0.93	ПР	2017		
Итого за прием пищи:	765	13.4	27.0	84.1	652.2	0.18	8.02	332.60	4.02	288.80	68.01	332.61	3.86				
 Ужин																	
Кефир промышленного производства	180	5.2	4.5	7.2	90.0	0.07	1.26	36.00	0.00	216.00	25.20	162.00	0.18	386	2017		
Итого за прием пищи:	180	5.2	4.5	7.2	90.0	0.07	1.26	36.00	0.00	216.00	25.20	162.00	0.18				

Бсоро за Денъ:	83.6	96.6	431.7	2 963.7	1.44	55.87	521.02	14.64	1 019.90	407.43	1 449.84	22.41
----------------	------	------	-------	---------	------	-------	--------	-------	----------	--------	----------	-------

14 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ёл, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
Масло сливочное крестьянское(пордими)	10	0.1	7.3	0.1	66.0	0.00	0.00	40.00	0.00	2.40	0.00	3.00	0.02	14	2017		
Рыба отварная с соусом	180	18.7	3.7	4.2	124.0	0.08	0.70	28.20	0.00	69.64	28.76	199.26	0.74	226	2017		
Рис отварной(180)	180	3.7	5.4	36.7	209.7	0.03	0.00	0.00	0.00	1.37	16.34	60.95	0.53	304	2017		
Чай с сахаром	200/15	0.1	0.0	15.0	60.0	0.00	0.03	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	376	2017		
Хлеб пшеничный(50г)	50	0.0	0.5	24.2	116.9	0.05	0.00	0.00	0.65	11.50	16.50	43.50	0.55	ПР	2017		
Хлеб ржано-пшеничный(30г)	30	1.7	0.3	14.8	69.0	0.03	0.00	0.00	0.27	6.90	7.50	31.80	0.93	ПР	2017		
Итого за прием пищи:	645	24.2	17.2	95.0	645.6	0.18	0.73	68.20	0.92	102.91	70.50	341.31	3.05				
II Завтрак																	
Сок фруктовый промышленного производства	200	1.0	0.0	20.2	84.8	0.22	4.00	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	389	2017		
Ягоды печеные	75	0.3	0.3	26.8	107.0	0.02	3.45	0.00	0.00	12.40	6.20	7.60	1.52	372	2017		
Итого за прием пищи:	275	1.3	0.3	47.0	191.8	0.24	7.45	0.00	0.00	26.40	14.20	21.60	4.32				
Обед																	
Орнрцы грунтовые (порц) с маслом растительным	100/5	0.8	5.0	2.4	57.3	0.00	4.00	0.00	2.20	20.80	38.00	12.60	0.90	Табл.№3 2	2017		
Помидоры грунтовые(порц) с маслом растительным	50/2	0.7	0.0	2.5	12.7	0.05	5.00	0.10	1.25	6.30	11.80	9.05	0.45	Табл.№3 2	2014		
Зелень (порц)	10	0.4	0.0	0.8	5.1	0.00	6.50	0.10	0.20	23.90	8.30	9.30	0.20	Таблица №32	2014		
Сул картофельный с макароными изделиями	300	3.2	3.4	20.9	141.9	0.14	9.90	0.00	0.00	35.04	32.73	81.09	1.35	103	2017		
Рагу из цыплят-бройлеров	175	12.8	10.7	15.2	208.0	0.14	11.70	21.00	0.00	28.59	36.00	138.10	1.83	289	2017		
Напиток из плодов шиповника	200	0.7	0.3	20.8	88.2	0.01	100.00	0.00	0.00	21.34	3.44	3.44	0.63	388	2017		
Хлеб пшеничный(100г)	100	8.0	1.0	48.3	233.8	0.10	0.00	0.00	1.30	23.00	33.00	87.00	1.10	ПР	2017		
Хлеб ржано-пшеничный(60г)	60	3.3	0.6	29.7	137.9	0.06	0.00	0.00	0.54	13.80	15.00	63.60	1.86	ПР	2017		
Итого за прием пищи:	1002	29.9	20.9	140.6	884.9	0.50	137.10	21.20	5.49	172.77	178.27	404.18	8.32				
Полдник																	
Какао с молоком	200	4.1	3.5	17.6	118.6	0.06	1.59	24.40	0.00	152.20	21.34	124.56	0.48	382	2017		
Круассан слоеный промышленного производства в индивидуальной упаковке	50	4.0	10.2	22.2	196.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ПР			
Итого за прием пищи:	250	8.1	13.7	39.8	315.5	0.06	1.59	24.40	0.00	152.20	21.34	124.56	0.48				
Ужин																	
Масло сливочное крестьянское(пордими)	10	0.1	7.3	0.1	66.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	14	2017		
Повидло (порц) промышленного производства	20	0.1	0.0	12.8	51.5	0.00	0.00	0.00	0.00	2.50	1.60	1.30	0.20	ПР			
Помидоры грунтовые(порц) с маслом растительным	100/5	1.3	0.0	5.0	25.3	0.10	10.00	0.20	2.50	12.60	23.60	18.10	0.90	Табл.№3 2	2014		
Яйца вареные	40	5.1	4.6	0.3	63.0	0.03	0.00	100.00	0.00	22.00	4.80	76.80	1.00	209	2017		
Сул молочный с крутой манной	300	4.5	5.4	9.2	106.8	0.05	0.99	39.60	0.00	251.40	21.21	136.41	0.18	121	2017		
Чай с сахаром	200/15	0.1	0.0	15.0	60.0	0.00	0.03	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	376	2017		
Хлеб пшеничный(50г)	50	0.0	0.5	24.2	116.9	0.05	0.00	0.00	0.65	11.50	16.50	43.50	0.55	ПР	2017		
Хлеб ржано-пшеничный(30г)	30	1.7	0.3	14.8	69.0	0.03	0.00	0.00	0.27	6.90	7.50	31.80	0.93	ПР	2017		
Итого за прием пищи:	770	12.8	18.1	81.4	558.5	0.26	11.02	139.80	3.42	318.00	76.61	310.71	4.04				
 Ужин																	
Кефир промышленного производства	180	5.2	4.5	7.2	90.0	0.07	1.26	36.00	0.00	216.00	25.20	162.00	0.18	386	2017		
Итого за прием пищи:	180	5.2	4.5	7.2	90.0	0.07	1.26	36.00	0.00	216.00	25.20	162.00	0.18				
Всего за день:		81.4	74.7	410.9	2 686.3	1.31	159.15	289.60	9.83	988.28	386.12	1 364.36	20.38				

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	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Итого за весь период	1355,9	1410,0	6086,1	42702,4	19,13	1 375,99	16 942,67	148,72	15 021,59	6 304,68	22 072,27	340,15		
Среднее значение за период	96,8	100,7	434,7	3 050,2	1,37	98,29	1 210,19	10,62	1 072,97	450,33	1 576,59	24,30		
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,7	29,7	57,6											

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин	II Ужин
12-18лет	603	218	1024	246	718	187