

СОГЛАСОВАНО:

Начальник территориального отдела

Управления Регионального

по Ставропольскому краю В.Г. Пятигорске

« 25 » *августа* 2023 г.

357500, г. Пятигорск, ул. Университетская, д.36А



**Примерное
четырнадцатидневное меню**

**Государственного казенного общеобразовательного учреждения «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат №27»
(осеннее, 7-11 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.

С.С.Сидорова

Неделя: первая, вторая
 Сезон: осень
 Возрастная категория: школьники 7-11 лет

Диетическое меню
1 ДЕНЬ

Приним пища, 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	Мg, мг				Р, 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(150)	150	8,6	6,1	38,6	243,8	0,21	0,00	0,00	0,00	14,82	135,83	203,92	4,56	302	2017
Чай с лимоном	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	2011
Хлеб пшеничный(25г)	25	1,5	0,2	9,2	44,3	0,02	0,00	0,00	0,24	4,36	6,25	16,49	0,21	PP	2017
Хлеб ржано-пшеничный(20г)	20	1,1	0,2	9,9	46,0	0,02	0,00	0,00	0,18	4,60	5,00	21,20	0,62	PP	2017
Итого за прием пищи:	527	24,7	25,0	76,5	647,1	0,45	11,28	5822,00	0,42	73,62	166,95	488,33	10,77		
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															
Орррцы грунтовые (порр) с маслом растительным															
Борщ с капустой и картофелем	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
Кнедли куриные с рисом	250	2,2	5,1	14,1	111,5	0,04	9,98	0,23	2,32	48,32	26,86	50,78	1,24	82	2017
Пюре картофельное	90	13,3	19,9	5,1	252,0	0,04	1,46	104,80	0,38	57,60	14,50	88,00	1,22	301	2017
Компот из смеси сухофруктов	150	3,3	5,3	22,7	152,1	0,13	11,06	0,03	0,25	39,11	31,04	89,08	1,28	312	2017
Хлеб пшеничный(100г)	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 ржано-пшеничный(40г)	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
Итого за прием пищи:	400	2,2	0,4	19,8	92,0	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	10,00	42,40	1,24	PP	2017
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
Батончик "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	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(порр) с маслом растительным															
Запеканка из творога с стрдонным молоком	100/5	1,1	5,1	3,7	67,1	0,10	10,00	0,20	2,50	12,60	23,60	18,10	0,90	табли№3 2	2014
Рыба, тушенная в томате с овощами	140	20,5	15,5	39,2	378,0	0,08	0,66	91,00	0,00	273,60	37,18	301,20	0,90	223	2017
Каша пшеничная вязкая(150)	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
Чай с молоком	150	4,0	4,2	24,6	152,4	0,08	0,00	0,00	0,00	15,65	21,60	100,95	1,70	303	2017
Хлеб пшеничный(25г)	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 ржано-пшеничный(20г)	25	1,5	0,2	9,2	44,3	0,02	0,00	0,00	0,24	4,36	6,25	16,49	0,21	PP	2017
Итого за прием пищи:	20	1,3	0,0	8,1	39,8	0,00	0,00	0,00	0,00	5,94	10,26	34,92	0,81	PP	2017
II Ужин															
Кефир промышленного производства	150	4,4	3,8	6,0	75,0	0,06	1,05	30,00	0,00	180,00	21,00	135,00	0,15	386	2017

Печенье промышленного производства													ГР	2017	
Итого за прием пищи:	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		
	170	5.9	5.8	20.9	158.4	0.06	1.05	30.00	0.00	185.80	25.00	153.00	0.55		
Всего за день:		104.6	112.3	427.1	3 113.2	1.36	75.95	6 098.72	12.23	1 222.43	536.33	1 823.90	29.04		

2 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, 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		
Шницель натуральный рубленый	90	15,6	32,2	7,4	383,6	0,08	0,00	34,43	0,00	14,28	25,17	162,77	2,97	267	2017		
Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,5	26,4	168,5	0,06	0,00	0,00	0,00	4,86	21,12	37,17	1,11	309	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(25г)	25	1,5	0,2	9,2	44,3	0,02	0,00	0,00	0,24	4,36	6,25	16,49	0,21	PP	2017		
Хлеб ржано-пшеничный(20г)	20	1,1	0,2	9,9	46,0	0,02	0,00	0,00	0,18	4,60	5,00	21,20	0,62	PP	2017		
Итого за прием пищи:	517	23,9	44,4	66,2	770,4	0,17	2,83	74,43	0,42	44,70	59,94	245,03	5,29				
II Завтрак																	
Фрукты свежие(яблоко)	100	0,4	9,8	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	250	5,8	5,4	19,2	148,7	0,18	4,86	0,19	4,05	36,00	33,00	78,71	1,92	102	2017		
Запеканка картофельная с мясом	170	18,2	20,5	25,4	363,1	0,16	12,40	0,06	3,13	36,36	52,53	214,32	3,52	284	2017		
Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	20,8	88,2	0,00	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(40г)	40	2,2	0,4	19,8	92,0	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	10,00	42,40	1,24	PP	2017		
Итого за прием пищи:	865	35,7	32,6	135,8	983,0	0,48	121,26	0,25	11,04	148,71	169,97	438,47	9,32				
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		
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				
Ужин																	
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		
Сыр российский (порциями)	20	4,6	5,9	0,0	72,0	0,01	0,14	62,00	0,00	176,00	7,00	100,00	0,20	15	2017		
Тулунг из творога (запеченый) с сухим 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 крупой манной	250	3,7	4,5	7,7	89,0	0,05	0,83	33,00	0,00	159,50	17,68	113,67	0,15	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(25г)	25	1,5	0,2	9,2	44,3	0,02	0,00	0,00	0,24	4,36	6,25	16,49	0,21	PP	2017		
Хлеб ржано-пшеничный(20г)	20	1,1	0,2	9,9	46,0	0,02	0,00	0,00	0,18	4,60	5,00	21,20	0,62	PP	2017		
Итого за прием пищи:	710	34,2	25,3	88,4	760,3	0,23	1,62	268,40	0,42	631,58	79,91	612,10	3,60				
 Ужин																	
Сок фруктовый промышленного производства	200	1,0	0,0	20,2	84,8	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	389	2005		
Итого за прием пищи:	200	1,0	0,0	20,2	84,8	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80				
Всего за день:		105,6	114,0	390,4	3 008,5	0,99	141,29	367,48	11,88	1 007,18	348,15	1 445,16	23,68				

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. в, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
Масло сливочное крестьянское(порцими)	10	0.1	7.3	0.1	66.0	0.00	0.00	0.00	40.00	0.00	2.40	0.00	3.00	0.02	14	2017
Бафстроганов	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	230	2017	
Макаронные изделия отварные	150	5.5	4.5	26.4	166.5	0.06	0.00	0.00	0.00	4.86	21.12	37.17	1.11	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(25г)	25	1.5	0.2	9.2	44.3	0.02	0.00	0.00	0.00	0.24	4.36	6.25	16.49	0.21	ПР	2017
Хлеб ржано-пшеничный(20г)	20	1.1	0.2	9.9	46.0	0.02	0.00	0.00	0.18	4.60	5.00	21.20	0.62	ПР	2017	
Итого за прием пищи:	520	23.5	35.3	65.7	674.8	0.15	0.77	72.80	0.42	70.64	56.22	251.81	4.84			
II Завтрак																
Фрукты свежие(банань)	200	3.0	1.0	42.0	192.0	0.08	20.00	0.00	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	0.00	16.00	84.00	56.00	1.20		
Обед																
Помидоры грунтовые(порц) с маслом растительным	100/5	1.1	5.1	3.7	67.1	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(сардина)	250	8.5	8.3	13.1	160.8	0.11	6.88	15.00	0.88	31.65	46.05	175.70	1.25	295	2011	
Птица отварная	100/10	23.5	25.8	0.5	328.0	0.04	2.36	98.20	0.00	1.90	20.28	167.00	56.00	288	2017	
Каша вязкая пшениная	150	4.2	5.0	23.9	157.5	0.11	0.00	0.00	0.16	10.97	29.90	85.47	0.98	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	32.48	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(40г)	40	2.2	0.4	19.8	92.0	0.04	0.00	0.00	0.36	8.20	10.00	42.40	1.24	ПР	2017	
Итого за прием пищи:	955	48.1	45.7	141.3	1171.9	0.52	19.97	113.40	5.20	121.80	180.29	608.15	62.17			
Полдник																
Сок фруктовый промышленного производства	200	1.0	0.0	20.2	84.8	0.02	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	0.02	4.00	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80			
Ужин																
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	
Рыба, тушеная в томате с овощами	100	11.4	2.9	3.8	103.0	0.05	3.92	5.73	2.88	39.42	37.10	140.98	0.80	229	2017	
Картофель отварной	150	3.1	4.8	25.3	157.3	0.14	12.77	0.03	0.28	18.21	33.24	84.78	1.47	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(25г)	25	1.5	0.2	9.2	44.3	0.02	0.00	0.00	0.24	4.36	6.25	16.49	0.21	ПР	2017	
Хлеб ржано-пшеничный(20г)	20	1.1	0.2	9.9	46.0	0.02	0.00	0.00	0.18	4.60	5.00	21.20	0.62	ПР	2017	
Итого за прием пищи:	614	18.2	10.7	66.8	451.9	0.28	23.72	5.86	5.93	94.39	113.79	281.60	4.28			
II Ужин																
Кефир промышленного производства	150	4.4	3.8	6.0	75.0	0.06	1.05	30.00	0.00	180.00	21.00	135.00	0.15	386	2017	
Итого за прием пищи:	150	4.4	3.8	6.0	75.0	0.06	1.05	30.00	0.00	180.00	21.00	135.00	0.15			
Всего за день:		98.1	96.4	342.1	2 650.4	1.11	69.50	222.06	11.55	496.83	463.30	1 346.56	75.23			

4 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	Мг, мг			Р, мг	Fe, мг
Завтрак															
Сыр российский (попцими)	30	7.0	8.9	0.0	108.0	0.01	0.21	78.00	0.00	264.00	10.50	150.00	0.30	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	200/15/7	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(25г)	25	1.5	0.2	9.2	44.3	0.02	0.00	0.00	0.24	4.36	6.25	16.49	0.21	PP	2017
Хлеб ржано-пшеничный(20г)	20	1.1	0.2	9.9	46.0	0.02	0.00	0.18	0.18	4.60	5.00	21.20	0.62	PP	2017
Итого за прием пищи:	447	26.2	26.2	60.3	582.3	0.11	4.32	78.00	0.42	301.39	63.44	392.23	4.14		
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 (порд) 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 макаронными изделиями	250	2.9	2.9	20.7	121.0	0.10	6.99	0.19	1.21	24.30	28.69	62.24	1.08	103	2017
Котлеты рубленые из бройлеров-цыпленг 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
Капустя тушеная(150г)	150	3.6	4.4	15.2	117.1	0.05	3.219	0.10	0.25	79.78	30.46	60.36	1.81	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(40г)	40	2.2	0.4	19.8	92.0	0.04	0.00	0.00	0.36	9.20	10.00	42.40	1.24	PP	2017
Итого за прием пищи:	976	34.0	32.0	155.2	1047.4	0.43	44.23	52.89	5.32	248.13	170.24	393.12	8.10		
Полдник															
Фрукты свежие(блоки)	200	0.8	19.6	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(попцими)	10	0.1	7.3	0.1	66.0	0.00	0.00	40.00	0.00	2.40	0.00	0.00	3.00	14	2017
Запеканка из творога с ступциным 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	90	8.4	14.9	1.6	173.8	0.06	0.16	251.00	194.74	61.85	9.68	135.46	1.58	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(25г)	5	1.5	0.2	9.2	44.3	0.02	0.00	0.00	0.24	4.36	6.25	16.49	0.21	PP	2017
Хлеб ржано-пшеничный(20г)	20	1.1	0.2	9.9	46.0	0.02	0.00	0.00	0.18	4.60	5.00	21.20	0.62	PP	2017
Итого за прием пищи:	500	33.0	39.4	75.8	789.1	0.22	2.15	392.00	195.16	473.61	73.51	567.15	6.72		
II Ужин															
Кефир промышленного производства	150	4.4	3.8	6.0	75.0	0.06	1.05	30.00	0.00	180.00	21.00	135.00	0.15	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		
Итого за прием пищи:	170	5.9	5.8	20.9	158.4	0.06	1.05	30.00	0.00	185.80	25.00	153.00	0.55		
Всего за день:		110.3	115.4	399.7	3034.2	0.93	73.34	577.29	200.90	1393.13	371.53	1652.06	24.39		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества			№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
Сыр российский (порциями)	20	4.6	5.9	0.0	72.0	0.01	0.14	52.00	0.00	176.00	7.00	100.00	0.20	15	2017	
Творог творожный с соусом	90/30	2.9	10.5	14.7	169.2	0.04	0.92	0.02	3.97	34.08	10.85	43.13	0.54	239	2017	
Рис отварной	150	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(25г)	25	1.5	0.2	9.2	44.3	0.02	0.00	0.00	0.24	4.36	6.25	16.49	0.21	PP	2017	
Хлеб ржано-пшеничный(20г)	20	1.1	0.2	9.9	46.0	0.02	0.00	0.00	0.18	4.60	5.00	21.20	0.62	PP	2017	
Итого за прием пищи:	550	13.9	22.2	85.5	601.2	0.11	1.09	52.02	4.39	231.51	46.84	244.57	2.37			
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	
Орурцы 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	250	2.2	5.1	14.1	111.5	0.04	9.98	0.23	2.32	48.32	26.86	50.78	1.24	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	150	3.1	4.8	25.3	157.3	0.14	12.77	0.03	0.28	18.21	33.24	84.78	1.47	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	PP	2017	
Хлеб ржано-пшеничный(40г)	40	2.2	0.4	19.8	92.0	0.04	0.00	0.00	0.36	9.20	10.00	42.40	1.24	PP	2017	
Итого за прием пищи:	952	31.1	28.2	136.0	893.1	0.44	56.35	0.46	5.88	180.29	153.83	404.75	7.86			
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	60	1.1	5.3	4.6	71.4	0.01	4.20	91.80	1.86	24.60	9.00	22.20	0.42	50.0	2014	
Гуляш 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	150	5.5	4.5	26.4	168.5	0.06	0.00	0.00	0.00	4.86	21.12	37.17	1.11	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(25г)	25	1.5	0.2	9.2	44.3	0.02	0.00	0.00	0.24	4.36	6.25	16.49	0.21	PP	2017	
Хлеб ржано-пшеничный(20г)	20	1.1	0.2	9.9	46.0	0.02	0.00	0.00	0.18	4.60	5.00	21.20	0.62	PP	2017	
Итого за прием пищи:	687	33.9	20.7	66.6	698.2	0.19	7.25	155.96	2.28	97.36	73.83	341.62	5.44			
II Ужин																
Кефир промышленного производства	150	4.4	3.8	6.0	75.0	0.06	1.05	30.00	0.00	180.00	21.00	135.00	0.15	386	2017	
Итого за прием пищи:	150	4.4	3.8	6.0	75.0	0.06	1.05	30.00	0.00	180.00	21.00	135.00	0.15			
Всего за день:		87.2	75.9	356.2	2 444.2	1.10	89.74	238.44	12.55	699.16	387.50	1 195.94	19.82			

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. р., 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	90	11.0	6.1	2.6	109.2	0.12	1.03	9.85	0.00	46.73	18.98	121.64	0.46	228	2017	
Каша вязкая пшеничная	150	4.2	5.0	23.9	157.5	0.11	0.00	0.00	0.16	10.97	29.90	85.47	0.00	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(25г)	25	1.5	0.2	9.2	44.3	0.02	0.00	0.00	0.24	4.36	6.25	16.49	0.21	ПР	2017	
Хлеб ржано-пшеничный(20г)	20	1.1	0.2	9.9	46.0	0.02	0.00	0.00	0.18	4.60	5.00	21.20	0.62	ПР	2017	
Итого за прием пищи:	605	19.2	11.6	65.5	442.3	0.37	11.06	10.05	3.08	90.36	85.13	265.70	2.47			
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	250	1.6	5.0	9.1	95.3	0.07	10.38	0.00	0.00	34.85	20.75	49.28	0.78	99	2017	
Кнели куриные с рисом	90	14.5	22.5	5.5	283.3	0.06	0.65	0.09	0.55	21.22	17.14	126.96	0.99	301	2017	
Каша пшеничная вязкая(150)	150	4.0	4.2	24.6	152.4	0.08	0.00	0.00	0.00	15.65	21.60	100.95	1.70	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	17.48	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(40г)	40	2.2	0.4	19.8	92.0	0.04	0.00	0.00	0.36	9.20	10.00	42.40	1.24	ПР	2017	
Итого за прием пищи:	944	32.5	35.8	143.8	1035.9	0.42	25.25	0.29	4.76	177.00	159.05	454.68	7.61			
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	
Яблоко 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	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		
Яйца вареные	40	5.1	4.6	0.3	0.0	0.03	0.00	100.00	0.00	22.00	4.80	76.80	1.00	209	2017	
Консервы овощные закусоны(порц) Икра кабачковая	60	1.1	5.3	4.6	71.4	0.01	4.20	91.80	1.86	24.60	9.00	22.20	0.42	50.0	2014	
Суп молочный с крупой рисовой	250	8.2	7.9	25.1	206.4	0.08	1.33	0.05	0.11	262.45	35.39	204.54	0.35	121	2017	
Чай с сахаром	200/15	0.5	0.0	9.5	40.0	0.27	0.00	0.00	0.00	13.60	11.70	22.13	2.13	376	2017	
Хлеб пшеничный(25г)	25	1.5	0.2	9.2	44.3	0.02	0.00	0.00	0.24	4.36	6.25	16.49	0.21	ПР	2017	
Хлеб ржано-пшеничный(20г)	20	1.1	0.2	9.9	46.0	0.02	0.00	0.00	0.18	4.80	5.00	21.20	0.62	ПР	2017	
Итого за прием пищи:	640	17.8	25.5	71.4	525.6	0.43	5.53	191.85	2.39	334.11	73.74	364.66	4.93			
 Ужин																
Кефир промышленного производства	150	4.4	3.8	6.0	75.0	0.06	1.05	30.00	0.00	180.00	21.00	135.00	0.15	386	2017	
Итого за прием пищи:	150	4.4	3.8	6.0	75.0	0.06	1.05	30.00	0.00	180.00	21.00	135.00	0.15			

Всего за день:	83.2	90.7	373.5	2 686.1	1.57	51.93	256.59	10.23	980.06	374.46	1 386.20	19.95
----------------	------	------	-------	---------	------	-------	--------	-------	--------	--------	----------	-------

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
Масло сливочное крестьянское(порциими)	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	150	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(25г)	25	1.5	0.2	9.2	44.3	0.02	0.00	0.00	0.24	4.36	6.25	16.49	0.21	376	2017		
Хлеб ржано-пшеничный(20г)	20	1.1	0.2	9.9	46.0	0.02	0.00	0.00	0.18	4.60	5.00	21.20	0.62	ПР	2017		
Итого за прием пищи:	580	25.2	16.7	75.0	550.0	0.14	0.73	68.20	0.42	93.47	57.75	303.70	2.40				
II Завтрак																	
Яблони 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		
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:	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		
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 №82	2014		
Сул картофельный с макаронными изделиями	250	2.9	2.9	20.7	121.0	0.10	6.99	0.19	1.21	24.30	26.69	62.24	1.08	103	2017		
Рагу из цветлэт-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(40г)	40	2.2	0.4	19.8	92.0	0.04	0.00	0.00	0.36	9.20	10.00	42.40	1.24	ПР	2017		
Итого за прием пищи:	879	29.9	23.3	130.8	853.3	0.44	129.22	0.76	6.76	153.00	151.25	381.90	7.12				
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(порциими)	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	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		
Рицца 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 крупой манной	250	3.7	4.5	7.7	89.0	0.05	0.83	33.00	0.00	159.50	17.68	113.67	0.15	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(25г)	25	1.5	0.2	9.2	44.3	0.02	0.00	0.00	0.24	4.36	6.25	16.49	0.21	ПР	2017		
Хлеб ржано-пшеничный(20г)	20	1.1	0.2	9.9	46.0	0.02	0.00	0.00	0.18	4.60	5.00	21.20	0.62	ПР	2017		
Итого за прием пищи:	632	12.3	16.7	67.4	432.5	0.17	5.86	173.10	1.67	212.76	48.53	244.31	2.93				
 Ужин																	
Кефир промышленного производства	150	4.4	3.8	6.0	75.0	0.06	1.05	30.00	0.00	180.00	21.00	135.00	0.15	386	2017		
Итого за прием пищи:	150	4.4	3.8	6.0	75.0	0.06	1.05	30.00	0.00	180.00	21.00	135.00	0.15				
Всего за день:		81.1	74.5	356.0	2 418.1	1.10	145.89	296.46	8.85	817.83	314.06	1 211.07	17.40				

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.ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
Масло сливочное(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		
Печень по-строгановски	100	13.3	11.2	3.5	185.0	0.20	8.45	5 782.00	0.00	33.24	17.47	239.32	5.00	255	2017		
Каша гречневая расыпчатая(150)	150	8.6	6.1	38.6	243.8	0.21	0.00	0.00	0.00	14.82	135.83	203.92	4.56	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(25г)	25	1.5	0.2	9.2	44.3	0.02	0.00	0.00	0.24	4.36	6.25	16.49	0.21	ПР	2017		
Хлеб ржано-пшеничный(20г)	20	1.1	0.2	9.9	46.0	0.02	0.00	0.00	0.18	4.60	5.00	21.20	0.62	ПР	2017		
Итого за прием пищи:	527	24.7	25.0	76.5	647.1	0.45	11.28	5 822.00	0.42	73.62	166.95	486.33	10.77				
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																	
Огурцы грунтовые (порц) с маслом растительным																	
Борщ с капустой и картофелем	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		
Кнели куриные с рисом	250	2.2	5.1	14.1	111.5	0.04	9.98	0.23	2.32	48.32	26.86	50.78	1.24	82	2017		
Пюре картофельное	90	14.5	22.5	5.5	283.3	0.06	0.65	0.09	0.55	21.22	17.14	126.96	0.99	301	2017		
Компот из смеси сухофруктов	150	3.3	5.3	22.7	152.1	0.13	11.06	0.03	0.25	39.11	31.04	89.08	1.28	312	2017		
Хлеб пшеничный(100г)	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 ржано-пшеничный(40г)	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		
Итого за прием пищи:	40	2.2	0.4	19.8	92.0	0.04	0.00	0.00	0.36	9.20	10.00	42.40	1.24	ПР	2017		
935	31.8	39.4	144.8	1 062.7	0.39	26.42	0.35	6.98	194.13	173.50	432.27	7.46					
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		
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	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																	
Запеканка из творога с ступочным молоком	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, тушенная в томате с овощами	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		
Каша пшеничная вязкая(150)	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		
Чай с молоком	150	4.0	4.2	24.6	152.4	0.08	0.00	0.00	0.00	15.65	21.60	100.95	1.70	303	2017		
Хлеб пшеничный(25г)	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 ржано-пшеничный(20г)	25	1.5	0.2	9.2	44.3	0.02	0.00	0.00	0.24	4.36	6.25	16.49	0.21	ПР	2017		
Итого за прием пищи:	20	1.1	0.2	9.9	46.0	0.02	0.00	0.00	0.18	4.60	5.00	21.20	0.62	ПР	2017		
755	30.6	26.4	108.9	795.4	0.36	13.79	101.66	5.17	459.16	122.27	573.55	5.24					
 Ужин																	
Кефир промышленного производства	150	4.4	3.8	6.0	75.0	0.06	1.05	30.00	0.00	180.00	21.00	135.00	0.15	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:	170	5.9	5.8	20.9	158.4	0.06	1.05	30.00	0.00	185.80	25.00	153.00	0.55				
Всего за день:	105.8	110.1	430.7	3 108.9	1.39	75.14	5 994.01	12.57	1 184.72	533.71	1 849.14	28.62					

9 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	Мг, 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	
Шницель натуральный(рубленый)	90	15.6	32.2	7.4	383.6	0.08	0.00	34.43	0.00	14.28	25.17	162.77	2.97	267	2017	
Макаронные изделия отварные	150	5.5	4.5	26.4	168.5	0.06	0.00	0.00	0.00	4.86	21.12	37.17	1.11	309	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(25г)	25	1.5	0.2	9.2	44.3	0.02	0.00	0.00	0.00	0.24	4.36	6.25	16.49	0.21	ПР	2017
Хлеб ржано-пшеничный(20г)	20	1.1	0.2	9.9	46.0	0.02	0.00	0.00	0.18	4.60	5.00	21.20	0.62	ПР	2017	
Итого за прием пищи:	517	23.9	44.4	68.2	770.4	0.17	2.83	74.43	0.42	44.70	59.94	245.03	5.29			
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 клецками	250	5.0	6.1	24.9	175.2	0.09	5.02	0.22	1.35	51.18	22.59	86.16	1.00	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	0.01	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(40г)	40	2.2	0.4	19.8	92.0	0.04	0.00	0.00	0.36	9.20	10.00	42.40	1.24	ПР	2017	
Итого за прием пищи:	865	33.5	31.7	137.0	961.4	0.50	114.20	10.36	5.21	175.54	216.12	522.06	8.80			
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)	20	4.6	5.9	0.0	72.0	0.01	0.14	52.00	0.00	176.00	7.00	100.00	0.20	15	2017	
Пудинг из творога (запеченый) с сухим 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	
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	
Суп молочный с круглой маковой	250	3.7	4.5	7.7	89.0	0.05	0.83	33.00	0.00	159.50	17.68	113.67	0.15	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(25г)	25	1.5	0.2	9.2	44.3	0.02	0.00	0.00	0.24	4.36	6.25	16.49	0.21	ПР	2017	
Хлеб ржано-пшеничный(20г)	20	1.1	0.2	9.9	46.0	0.02	0.00	0.00	0.18	4.60	5.00	21.20	0.62	ПР	2017	
Итого за прием пищи:	710	34.2	25.3	88.4	760.3	0.23	1.62	268.40	0.42	631.58	79.91	612.10	3.60			
 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:		103.4	113.1	391.6	2 986.9	1.21	134.24	377.58	6.06	1 034.02	394.30	1 528.75	23.16			

10 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							№ рецеп-тур	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Б ₁ , 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
Бифстrogанов	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	150	5,5	4,5	26,4	168,5	0,06	0,00	0,00	0,00	4,88	21,12	37,17	1,11	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(25г)	25	1,5	0,2	9,2	44,3	0,02	0,00	0,00	0,24	4,36	6,25	16,49	0,21	ПР	2017
Хлеб ржано-пшеничный(20г)	20	1,1	0,2	9,9	46,0	0,02	0,00	0,00	0,18	4,60	5,00	21,20	0,62	ПР	2017
Итого за прием пищи:	520	23,5	35,3	65,7	674,8	0,15	0,77	72,80	0,42	70,64	56,22	251,81	4,64		
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
Сул картофеля/ный с рыбными консервами(сардина)	250	8,5	8,3	13,1	160,8	0,11	6,88	15,00	0,88	31,65	46,05	175,70	1,25	295	2011
Пшца 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 вязкая пшениная	150	4,2	5,0	23,9	157,5	0,11	0,00	0,00	0,16	10,97	29,90	85,47	0,00	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	17,48	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(40г)	40	2,2	0,4	18,8	92,0	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	10,00	42,40	1,24	ПР	2017
Итого за прием пищи:	955	46,9	40,1	142,6	1116,2	0,54	22,31	106,40	5,20	177,60	165,41	557,61	6,69		
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 (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, тушенная в томате с овощами	100	0,7	4,9	5,1	67,9	0,02	1,77	0,43	2,25	20,93	12,77	22,13	0,49	229	2017
Картофель отварной	150	3,1	4,8	25,3	157,3	0,14	12,77	0,03	0,28	18,21	33,24	84,78	1,47	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(25г)	25	1,5	0,2	9,2	44,3	0,02	0,00	0,00	0,24	4,36	6,25	16,49	0,21	ПР	2017
Хлеб ржано-пшеничный(20г)	20	1,1	0,2	9,9	46,0	0,02	0,00	0,00	0,18	4,60	5,00	21,20	0,62	ПР	2017
Итого за прием пищи:	614	7,6	12,6	68,1	416,8	0,25	21,57	0,56	5,29	75,90	89,46	162,75	3,97		
 Ужин															
Кефир промышленного производства	150	4,4	3,8	6,0	75,0	0,06	1,05	30,00	0,00	180,00	21,00	135,00	0,15	386	2017
Итого за прием пищи:	150	4,4	3,8	6,0	75,0	0,06	1,05	30,00	0,00	180,00	21,00	135,00	0,15		
Всего за день:		86,3	92,8	344,6	2559,5	1,29	69,70	209,76	10,91	534,04	424,09	1177,17	19,44		

11 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	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
Сыр российский (порциями)	30	7.0	8.9	0.0	108.0	0.01	0.21	78.00	0.00	264.00	10.50	150.00	0.30	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	200/15/7	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(25г)	25	1.5	0.2	9.2	44.3	0.02	0.00	0.00	0.24	4.36	6.25	16.49	0.21	PP	2017		
Хлеб ржано-пшеничный(20г)	20	1.1	0.2	9.9	46.0	0.02	0.00	0.00	0.18	4.60	5.00	21.20	0.62	PP	2017		
Итого за прием пищи:	447	26.2	26.2	60.3	582.3	0.11	4.32	78.00	0.42	301.39	63.44	392.23	4.14				
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	Табл.№3 2	2017		
Рассольник петербургский	250	2.5	5.3	18.5	132.5	0.08	9.35	0.23	2.33	21.87	28.05	63.17	1.09	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	23.96	109.16	1.52	295	2017		
Карпуста тушеная(150гр)	150	3.1	4.9	14.1	112.7	0.04	25.74	0.00	0.00	83.18	30.98	60.21	1.21	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(40г)	40	2.2	0.4	19.8	92.0	0.04	0.00	0.00	0.36	9.20	10.00	42.40	1.24	PP	2017		
Итого за прием пищи:	975	33.1	34.8	152.0	1 054.4	0.41	40.15	52.83	6.19	249.10	172.10	393.90	7.51				
Полдник																	
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				
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		
Запеканка из творога с сычужным 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	90	8.4	14.9	1.6	173.8	0.06	0.16	251.00	194.74	61.85	9.68	135.46	1.58	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(25г)	25	1.5	0.2	9.2	44.3	0.02	0.00	0.00	0.24	4.36	6.25	16.49	0.21	PP	2017		
Хлеб ржано-пшеничный(20г)	20	1.1	0.2	9.9	46.0	0.02	0.00	0.00	0.18	4.60	5.00	21.20	0.62	PP	2017		
Итого за прием пищи:	500	33.0	39.4	75.8	789.1	0.22	2.15	392.00	195.16	473.61	73.51	570.15	3.74				
II Ужин																	
Кефир промышленного производства	150	4.4	3.8	6.0	75.0	0.06	1.05	30.00	0.00	180.00	21.00	135.00	0.15	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:	170	5.9	5.8	20.9	158.4	0.06	1.05	30.00	0.00	185.80	25.00	153.00	0.55				
Всего за день:		109.3	118.2	396.5	3 041.2	0.91	69.25	577.23	201.77	1 394.10	373.39	1 655.84	20.62				

12 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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
Сыр российский (порциями)	20	4,6	5,9	0,0	72,0	0,01	0,14	52,00	0,00	176,00	7,00	100,00	0,20	15	2017
Тертые рыбные с соусом	90/30	2,9	10,5	14,7	169,2	0,04	0,92	0,02	3,97	34,08	10,85	43,13	0,54	239	2017
Рис отварной	150	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(25г)	25	1,5	0,2	9,2	44,3	0,02	0,00	0,00	0,24	4,36	6,25	16,49	0,21	PP	2017
Хлеб ржано-пшеничный(20г)	20	1,1	0,2	9,9	46,0	0,02	0,00	0,18	0,18	4,60	5,00	21,20	0,62	PP	2017
Итого за прием пищи:	550	13,9	22,2	85,5	601,2	0,11	1,09	52,02	4,39	231,51	46,84	244,57	2,37		
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	таблицца №32	2014
Борщ с капустой и картофелем	250	2,2	5,1	14,1	111,5	0,04	9,98	0,23	2,32	48,32	26,86	50,78	1,24	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	150	3,1	4,8	25,3	157,3	0,14	12,77	0,03	0,28	18,21	33,24	84,78	1,47	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(40г)	40	2,2	0,4	19,8	92,0	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	10,00	42,40	1,24	PP	2017
Итого за прием пищи:	900	30,7	25,7	134,8	854,5	0,45	154,35	0,46	4,78	171,23	138,27	401,89	8,04		
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	60	1,1	5,3	4,6	71,4	0,01	4,20	91,80	1,86	24,60	9,00	22,20	0,42	50,0	2014
Гуляш 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	150	5,5	4,5	26,4	168,5	0,06	0,00	0,00	0,00	4,86	21,12	37,17	1,11	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(25г)	25	1,5	0,2	9,2	44,3	0,02	0,00	0,00	0,24	4,36	6,25	16,49	0,21	PP	2017
Хлеб ржано-пшеничный(20г)	20	1,1	0,2	9,9	46,0	0,02	0,00	0,00	0,18	4,60	5,00	21,20	0,62	PP	2017
Итого за прием пищи:	687	33,9	20,7	66,6	598,2	0,19	7,25	155,96	2,28	97,36	73,83	341,62	5,44		
III Ужин															
Кефир промышленного производства	150	4,4	3,8	6,0	75,0	0,06	1,05	30,00	0,00	180,00	21,00	135,00	0,15	386	2017
Итого за прием пищи:	150	4,4	3,8	6,0	75,0	0,06	1,05	30,00	0,00	180,00	21,00	135,00	0,15		
Всего за день:		86,8	73,4	355,0	2 415,6	1,11	187,74	238,44	11,45	710,10	371,94	1 193,08	20,00		

13 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
Помидоры (грунтовые(горд.) 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(субатка), припущенная в молоке	90	11.0	6.1	2.6	109.2	0.12	1.03	9.85	0.00	46.73	18.98	121.64	0.46	228	2017		
Каша вязкая пшениная	150	4.2	5.0	23.9	157.5	0.11	0.00	0.16	10.97	29.90	85.47	0.00	303	2017			
Хлеб пшеничный(25г)	25	1.5	0.2	9.2	44.3	0.02	0.00	0.00	0.24	4.36	6.25	16.49	0.21	ПР	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 ржано-пшеничный(20г)	20	1.1	0.2	9.9	46.0	0.02	0.00	0.00	0.18	4.60	5.00	21.20	0.62	ПР	2017		
Итого за прием пищи:	605	19.2	11.6	65.5	442.3	0.37	11.06	10.05	3.08	90.36	85.13	285.70	2.47				
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(горд.) 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 (горд.) 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 (горд.)	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	250	1.9	5.1	11.3	99.0	0.07	8.76	0.19	2.33	30.48	21.57	47.80	0.89	99	2017		
Клеиля куринная с рисом	90	14.5	22.5	5.5	283.3	0.06	0.65	0.09	0.55	21.22	17.14	126.96	0.99	301	2017		
Каша пшеничная вязкая(150)	150	4.0	4.2	24.6	152.4	0.08	0.00	0.00	0.00	15.65	21.60	100.95	1.70	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(40г)	40	2.2	0.4	19.8	92.0	0.04	0.00	0.00	0.36	9.20	10.00	42.40	1.24	ПР	2017		
Итого за прием пищи:	944	32.8	35.9	145.9	1 039.7	0.41	23.64	0.48	7.09	172.63	159.87	453.20	7.72				
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		
Рябки 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(горд.)	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 (горд.) 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			
Рябка вареные	40	5.1	4.6	0.3	0.0	0.03	0.00	100.00	0.00	22.00	4.80	76.80	1.00	209	2017		
Консервы овощные закусочные(горд.) Икра кабачковая	60	1.1	5.3	4.6	71.4	0.01	4.20	91.80	1.86	24.60	9.00	22.20	0.42	50.0	2014		
Суп молочный с крупной рисовой	250	8.2	7.9	25.1	206.4	0.08	1.33	0.05	0.11	262.45	35.39	204.54	0.35	121	2017		
Чай с сахаром	200/15	0.5	0.0	9.5	40.0	0.27	0.00	0.00	0.00	13.60	11.70	22.13	2.13	376	2017		
Хлеб пшеничный(25г)	25	1.5	0.2	9.2	44.3	0.02	0.00	0.00	0.24	4.36	6.25	16.49	0.21	ПР	2017		
Хлеб ржано-пшеничный(20г)	20	1.1	0.2	9.9	46.0	0.02	0.00	0.00	0.18	4.60	5.00	21.20	0.62	ПР	2017		
Итого за прием пищи:	640	17.8	25.5	71.4	525.6	0.43	5.53	191.85	2.39	334.11	73.74	364.66	4.93				
 Ужин																	
Кефир промышленного производства	150	4.4	3.8	6.0	75.0	0.06	1.05	30.00	0.00	180.00	21.00	135.00	0.15	386	2017		
Итого за прием пищи:	150	4.4	3.8	6.0	75.0	0.06	1.05	30.00	0.00	180.00	21.00	135.00	0.15				

Всего за день:	83,4	90,8	375,6	2 589,9	1,57	50,31	256,78	12,58	955,69	375,28	1 364,72	20,07
----------------	------	------	-------	---------	------	-------	--------	-------	--------	--------	----------	-------

14 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															
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	1,0	2,3	4,3	48,2	0,01	0,33	0,09	0,04	20,39	4,56	16,01	0,17	226	2017
Рис отварной(150)	150	4,4	6,4	44,0	251,6	0,04	0,00	0,00	0,00	1,64	19,60	73,14	0,10	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(25г)	25	1,5	0,2	9,2	44,3	0,02	0,00	0,00	0,24	4,36	6,25	16,49	0,21	ПР	2017
Хлеб ржано-пшеничный(20г)	20	1,1	0,2	9,9	46,0	0,02	0,00	0,00	0,18	4,60	5,00	21,20	0,62	ПР	2017
Итого за прием пищи:	685	8,1	16,4	82,5	516,2	0,09	0,36	40,09	0,46	44,49	36,81	132,64	1,39		
II Завтрак															
Яблоко 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
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:	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	50/5	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	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
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 картофельный с макаронными изделиями	250	2,9	2,9	20,7	120,9	0,10	6,97	0,19	1,21	24,28	26,65	62,14	1,08	103	2017
Рагу из Чиплит-Бройлеров	175	14,7	16,1	16,8	271,9	0,14	8,73	0,37	1,34	34,59	39,03	162,21	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(40г)	40	2,2	0,4	19,8	92,0	0,04	0,00	0,36	9,20	10,00	42,40	1,24	ПР	2017	
Итого за прием пищи:	935	30,3	25,8	132,0	881,8	0,44	131,21	0,76	7,86	163,40	170,22	388,14	7,57		
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(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	4,8	0,3	63,0	0,03	0,00	100,00	0,00	22,00	4,80	76,80	1,00	209	2017
Суп молочный с крутой манной	250	3,7	4,5	7,7	89,0	0,05	0,83	33,00	0,00	159,50	17,68	113,67	0,15	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(25г)	25	1,5	0,2	9,2	44,3	0,02	0,00	0,00	0,24	4,36	6,25	16,49	0,21	ПР	2017
Хлеб ржано-пшеничный(20г)	20	1,1	0,2	9,9	46,0	0,02	0,00	0,00	0,18	4,60	5,00	21,20	0,62	ПР	2017
Итого за прием пищи:	685	13,0	16,7	59,9	445,1	0,22	10,86	173,20	2,92	219,06	60,33	253,36	3,38		
Ужин															
Кефир промышленного производства	150	4,4	3,8	6,0	75,0	0,06	1,05	30,00	0,00	180,00	21,00	135,00	0,15	386	2017
Итого за прием пищи:	150	4,4	3,8	6,0	75,0	0,06	1,05	30,00	0,00	180,00	21,00	135,00	0,15		
Всего за день:		65,1	76,6	367,1	2 425,4	1,10	152,51	268,45	11,23	785,56	323,89	1 055,30	17,29		

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	1310,2	1354,3	5306,2	38382,3	16,74	1386,52	15 979,30	534,72	13 194,86	5 591,91	19 864,89	358,91		
Среднее значение за период	93,6	96,7	379,0	2 741,6	1,20	99,04	1 141,38	38,19	942,49	399,42	1 418,92	25,64		
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период, в % от калорийности	13,7	31,8	54,5											

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин	Ужин
7-11лет	535	218	930	246	638	163