



1 День

Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг	Se, мг				
<b>Завтрак</b>																							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	35,6	24,6	23,1	486,7	0,08	0,38	140,00	0,64	0,30	0,40	272,82	44,52	377,46	1,48	26,94	0,00	0,60	0,05	223	2005		
МОЛОКО СЛИВЕННОЕ	40	2,8	3,3	21,5	127,3	0,02	0,16	20,00	0,09	0,02	0,13	110,52	12,24	78,84	0,07	14,60	0,00	0,10	0,00	223	2008		
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	200	4,5	3,5	24,7	150,0	0,03	0,52	20,00	0,00	0,00	0,12	115,11	39,73	114,44	1,31	25,50	0,01	0,00	0,00	121	2021		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,00	10,00	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	0,90	0,00	0,10	0,00	338	2011		
Итого за прием пищи:	570	45,6	32,0	94,2	882,0	0,21	11,06	190,00	1,95	0,32	0,68	527,35	114,39	606,94	5,86	106,64	0,01	0,80	0,05	71	2008		
<b>Обед</b>																							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	100	1,1	0,2	3,8	24,0	0,06	25,00	170,00	0,39	0,00	0,04	14,00	20,00	26,00	1,00	290,00	0,00	0,00	0,00	71	2011		
БУЛГУЩА С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,1	5,7	13,1	115,9	0,05	10,26	250,00	2,39	0,00	0,06	51,13	27,11	51,16	1,28	39,50	0,01	0,30	0,00	82	2011		
ПЛОД КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	15,0	17,2	3,6	229,0	0,05	1,84	20,00	2,85	0,00	0,10	17,22	19,45	131,92	2,03	34,70	0,01	0,40	0,00	82	2011		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	3,8	6,2	25,7	174,2	0,15	12,48	40,00	0,29	0,09	0,13	50,48	35,21	102,36	1,44	91,80	0,01	0,40	0,00	260	2011		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	0,0	0,0	9,7	38,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,28	1,80	0,00	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	312	2011		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,10	0,00	0,00	1,18	0,00	0,03	13,80	19,80	50,40	1,20	77,40	0,00	0,10	0,00	10	2011		
Итого за прием пищи:	950	30,6	30,2	111,5	846,3	0,50	49,57	480,00	8,22	0,09	0,40	165,71	135,76	414,03	9,34	615,90	0,02	1,20	0,00	71	2008		
<b>Полдник</b>																							
ПЕЧЕНЬЕ	140	23,7	18,4	37,5	413,8	0,12	0,43	180,00	0,91	0,73	0,39	111,47	32,96	288,52	1,66	26,60	0,01	0,60	0,04	591	2023		
ЧАЙ С САХАРОМ	20	1,5	2,0	0,5	83,4	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,80	4,00	18,00	0,42	22,00	0,00	0,00	0,00	81	2008		
Итого за прием пищи:	360	25,6	20,3	62,8	540,7	0,14	0,51	180,00	0,91	0,73	0,42	194,62	46,72	321,35	3,56	99,11	0,01	0,60	0,04	81	2021		
Всего за день:		101,7	82,5	268,5	2 249,0	0,85	61,14	850,00	11,08	1,14	1,50	881,67	296,87	1 342,33	18,75	821,65	0,04	2,60	0,10				

2 День

Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг	Se, мг				
<b>Завтрак</b>																							
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,9	8,9	7,7	119,0	0,02	7,00	190,00	0,00	0,00	0,05	41,00	15,00	37,00	0,70	315,00	0,00	0,00	0,00	71	2008		
КОТЛЕТЫ ДРОЖЖИНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (100%)	105	12,9	23,3	9,5	299,2	0,13	0,10	30,00	2,74	0,10	0,08	17,34	20,18	128,75	2,26	25,20	0,01	0,40	0,00	271	2011		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	6,5	7,6	41,5	280,4	0,08	0,00	40,00	1,46	0,13	0,03	32,21	12,32	50,09	1,15	77,06	0,01	0,10	0,02	203	2011		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,80	7,20	12,80	2,32	24,00	0,00	0,00	0,00	389	2011		
Итого за прием пищи:	610	24,2	40,1	90,8	821,2	0,29	8,70	260,00	4,69	0,23	0,20	108,89	62,95	249,45	7,13	473,51	0,02	0,50	0,02	71	2008		
<b>Обед</b>																							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОТВАРНОЙ СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	100	1,4	6,1	8,3	93,5	0,01	3,88	0,00	2,86	0,00	0,03	32,30	19,21	37,86	1,22	279,36	0,01	0,20	0,00	52	2011		
ПЛОД ИЗ ПИЛЫ	290	4,0	5,4	23,0	156,6	0,07	4,80	230,00	1,34	0,15	0,07	29,67	20,65	62,44	0,97	35,40	0,01	0,20	0,01	108	2011		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	16,9	10,5	35,7	305,3	0,09	2,48	30,00	4,46	0,00	0,16	29,90	44,41	220,02	2,12	32,90	0,01	1,40	0,03	291	2011		
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	200	0,4	0,0	10,5	43,5	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,02	17,36	9,76	14,83	1,48	50,51	0,00	0,00	0,00	81	2021		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,00	10,00	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	0,90	0,00	0,10	0,00	338	2011		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,10	0,00	0,00	1,18	0,00	0,03	13,80	19,80	50,40	1,20	77,40	0,00	0,10	0,00	10	2011		
Итого за прием пищи:	970	31,7	23,3	142,8	910,4	0,42	21,04	270,00	11,59	0,15	0,37	145,82	133,23	448,55	11,59	568,07	0,02	2,00	0,04	71	2008		
<b>Полдник</b>																							
СЫР ГОЛУБИЙ	20	1,2	0,9	15,0	73,2	0,02	0,00	0,00	2,86	0,00	0,00	2,20	1,80	10,00	0,16	14,20	0,00	0,00	0,00	71	2008		
МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ	20	4,6	5,9	0,0	72,8	0,01	0,14	60,00	0,05	0,00	0,06	176,00	7,00	100,00	0,20	17,80	0,00	0,10	0,00	15	2011		
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ВИНОГРАД)	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,05	1,04	30,00	0,00	0,00	0,21	204,00	22,40	144,00	0,16	29,20	0,00	0,00	0,00	83	2022		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	120	0,7	0,7	18,5	86,4	0,06	7,20	10,00	0,00	0,00	0,02	36,00	20,40	26,40	1,20	1,00	0,01	0,10	0,00	338	2011		
Итого за прием пищи:	25	51,0	0,5	10,6	388,2	0,18	8,38	100,00	0,61	0,00	0,32	422,70	56,35	302,15	2,72	96,00	0,01	0,20	0,00	71	2008		
Всего за день:		69,7	76,0	287,0	2 119,8	0,88	38,12	630,00	16,88	0,38	0,89	677,41	252,52	1 000,16	21,44	1 127,58	0,05	2,70	0,07				

3 День

Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминный состав												Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мкг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг						
																				В12, мкг	В6, мг	В9, мкг	В5, мг		
<b>Обед</b>																									
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	100	0,8	0,1	2,5	14,0	0,03	10,00	10,00	0,10	0,00	0,04	23,00	14,00	42,00	1,00	141,00	0,00	0,20	0,00	0,00	71	2011			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУТЮГИ И ТОМАТОМ	250	2,8	2,9	23,9	132,9	0,08	6,74	210,00	1,30	0,00	0,06	24,06	29,11	68,98	1,01	47,60	0,00	0,30	0,00	4	2022				
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	230	24,3	19,9	29,5	515,5	0,24	17,74	30,00	5,57	0,08	0,22	32,31	64,19	249,03	4,06	150,00	0,01	1,00	0,00	284	2017				
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	9,7	38,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,28	1,80	0,00	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	10	2021				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,10	0,00	0,00	1,18	0,00	0,03	13,80	19,80	50,40	1,20	77,40	0,00	0,10	0,00	0,00	TK	2008			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4,0	0,5	25,4	122,4	0,11	0,00	0,00	1,32	0,00	0,05	10,80	11,40	52,20	2,40	81,60	0,00	0,00	0,00	0,00	TK	2008			
Итого за прием пищи:	900	36,5	23,8	121,1	965,6	0,56	34,48	250,00	9,47	0,08	0,39	112,28	140,30	462,61	9,67	498,50	0,01	1,60	0,00	0,01					
<b>Полдник</b>																									
СЛОЖКА С КЛЮКВОЙ	70	3,5	10,0	18,9	203,7	0,04	0,01	30,00	1,98	0,21	0,39	13,30	6,59	43,78	0,59	73,06	0,00	0,10	0,01	63	2023				
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ)	200	5,6	6,0	9,0	113,0	0,06	1,40	50,00	0,00	0,00	0,34	240,00	28,00	190,00	0,00	29,20	0,00	0,40	0,00	386	2011				
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АЛЫШКИН)	100	0,9	0,2	8,1	43,0	0,04	60,00	10,00	0,22	0,00	0,03	34,00	13,00	23,00	0,30	0,90	0,00	0,20	0,00	338	2011				
Итого за прием пищи:	370	10,0	15,2	36,1	359,7	0,14	61,41	90,00	2,20	0,21	0,76	287,30	47,59	256,78	0,89	103,16	0,00	0,70	0,01						
Всего за день:		63,1	59,0	273,1	2 036,6	0,90	96,63	470,00	13,64	0,51	1,39	651,36	282,89	1 010,92	14,36	989,75	0,11	2,70	0,03						

4 День

Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминный состав												Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мкг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг						
																				В12, мкг	В6, мг	В9, мкг	В5, мг		
<b>Обед</b>																									
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	100	0,8	0,1	2,5	14,0	0,03	10,00	10,00	0,10	0,00	0,04	23,00	14,00	42,00	1,00	141,00	0,00	0,20	0,00	71	2011				
ШИНДЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (100г)	105	17,4	16,2	10,1	256,8	0,12	2,94	60,00	5,14	0,17	0,14	61,90	273,62	1,86	51,20	0,10	0,60	0,01	235	2005					
ЛОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	6,2	25,7	174,2	0,15	12,48	40,00	0,29	0,08	0,13	50,48	36,21	102,36	1,44	91,80	0,01	0,40	0,00	312	2011				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,02	1,80	0,00	0,00	0,00	0,02	12,80	7,20	12,80	2,52	24,00	0,00	0,00	0,00	389	2011				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	3,1	0,2	20,1	94,7	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,10	0,00	TK	2008				
Итого за прием пищи:	645	27,4	23,1	86,5	663,9	0,41	26,91	110,00	6,76	0,26	0,36	160,68	138,99	481,58	8,52	386,80	0,11	1,30	0,02						
<b>Обед</b>																									
ИКРА КАБАКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,9	8,9	7,7	119,0	0,02	7,00	190,00	0,00	0,00	0,06	41,00	15,00	37,00	0,70	315,00	0,00	0,00	0,00	TK	2008				
СПИЦА ОТВАРНАЯ	250	2,9	5,7	14,3	120,1	0,02	0,40	20,00	2,23	0,12	0,03	23,72	7,21	30,97	0,44	50,06	0,00	0,00	0,01	113	2011				
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ №331	300	23,2	23,4	0,5	304,6	0,08	2,40	140,00	0,44	0,06	0,19	26,77	25,36	218,40	2,15	30,30	0,01	1,70	0,00	328	2011				
РИС С ОВОЩАМИ	180	0,6	1,1	2,4	25,4	0,00	0,55	2,00	0,03	0,00	0,02	7,80	2,41	7,36	0,10	3,70	0,00	0,00	0,00	331	2011				
ЧАЙ С САХАРОМ	200	4,0	5,2	38,0	216,3	0,05	2,27	420,00	0,56	0,09	0,04	18,11	32,96	86,69	0,89	17,50	0,00	0,30	0,01	317	2021				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	0,4	0,0	10,5	43,5	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,02	17,36	9,76	14,93	1,48	50,51	0,00	0,00	0,00	8	2021				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,10	0,00	0,00	1,18	0,00	0,03	13,80	19,80	50,40	1,20	77,40	0,00	0,10	0,00	TK	2008				
Итого за прием пищи:	40	2,6	0,4	17,0	81,8	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	0,00	0,00	0,00	TK	2008				
Итого за прием пищи:	960	40,2	45,1	120,5	1 051,6	0,34	12,15	772,00	5,29	0,28	0,40	147,96	117,69	473,08	8,46	598,67	0,01	2,10	0,05						
<b>Полдник</b>																									
СЫР (ГОРЦЫЯМИ)	20	1,5	2,0	14,9	83,4	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,80	4,00	18,00	0,42	22,00	0,00	0,00	0,00	TK	2008				
МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ	20	72,8	4,6	5,9	0,0	0,01	0,14	60,00	0,06	0,00	0,06	176,00	7,00	100,00	0,20	17,60	0,00	0,10	0,00	15	2011				
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУША)	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,06	1,04	30,00	0,00	0,00	0,21	204,00	22,40	144,00	0,16	29,20	0,01	0,00	0,00	83	2022				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	120	0,5	0,4	12,4	56,4	0,02	6,00	0,00	0,43	0,00	0,04	22,80	14,40	19,20	2,40	18,60	0,00	0,10	0,00	338	2011				
Итого за прием пищи:	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,05	0,00	0,00	0,68	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	2,40	40,80	0,00	0,00	0,00	TK	2008				
Итого за прием пищи:	390	14,2	13,3	49,3	376,5	0,15	7,18	90,00	1,15	0,00	0,34	414,00	53,50	307,30	4,38	128,20	0,01	0,20	0,00						
Всего за день:		81,8	81,5	256,3	2 094,0	0,91	46,25	972,00	13,20	0,55	1,09	722,64	310,18	1 261,96	21,36	1 113,67	0,13	3,80	0,07						

5 день

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества						№ рецеп-тур	Сборник рецептур																																																																						
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г	Завтрак		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг																																																																											
																					Витамин	В12, мкг	В6, мг			В9, мкг	В5, мг	В12, мкг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мкг	В12, мкг	В15, мкг	В17, мкг	В19, мкг	В20, мкг	В21, мкг	В22, мкг	В23, мкг	В24, мкг	В25, мкг	В26, мкг	В27, мкг	В28, мкг	В29, мкг	В30, мкг	В31, мкг	В32, мкг	В33, мкг	В34, мкг	В35, мкг	В36, мкг	В37, мкг	В38, мкг	В39, мкг	В40, мкг	В41, мкг	В42, мкг	В43, мкг	В44, мкг	В45, мкг	В46, мкг	В47, мкг	В48, мкг	В49, мкг	В50, мкг	В51, мкг	В52, мкг	В53, мкг	В54, мкг	В55, мкг	В56, мкг	В57, мкг	В58, мкг	В59, мкг	В60, мкг	В61, мкг	В62, мкг	В63, мкг	В64, мкг	В65, мкг	В66, мкг	В67, мкг	В68, мкг	В69, мкг	В70, мкг	В71, мкг	В72, мкг	В73, мкг	В74, мкг	В75, мкг	В76, мкг	В77, мкг
																				<b>Обед</b>																																																																											
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,6	5,1	8,2	87,6	0,02	25,30	0,00	2,12	0,00	0,02	42,08	14,38	31,01	0,59	280,65	0,00	0,10	0,00	47	2011																																																																										
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	16,9	10,5	35,7	305,3	0,09	2,48	30,00	4,46	0,00	0,16	25,90	44,41	220,02	2,12	32,90	0,01	1,40	0,03	291	2011																																																																										
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	9,7	38,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,28	1,90	0,00	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	10	2021																																																																										
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	TK	2008																																																																										
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	0,00	0,00	0,00	TK	2008																																																																										
Итого за прием пищи:	550	22,1	16,0	77,2	543,4	0,20	27,78	30,00	7,61	0,00	0,21	86,76	74,27	293,63	4,11	360,35	0,01	1,50	0,03																																																																												
																				<b>Ужин</b>																																																																											
																				<b>Обед</b>																																																																											
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	100	1,1	0,2	3,8	24,0	0,06	25,00	170,00	0,39	0,00	0,04	14,00	20,00	26,00	1,00	290,00	0,00	0,00	0,00	71	2011																																																																										
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОРОВОМ	250	5,7	5,4	18,9	147,2	0,18	4,65	250,00	4,07	0,00	0,06	42,76	33,70	79,63	1,96	47,30	0,01	0,30	0,00	102	2011																																																																										
МАКРОНЫ ОСОБЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (100г)	105	15,8	24,5	12,6	333,3	0,15	0,00	20,00	2,46	0,08	0,11	13,94	26,56	161,02	2,84	30,60	0,01	0,40	0,00	289	2011																																																																										
СОК ФРУКТОВЫЙ	180	6,5	7,6	41,5	260,4	0,08	0,00	40,00	1,46	0,13	0,03	32,21	12,32	50,09	1,15	77,06	0,01	0,10	0,02	203	2011																																																																										
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	24,00	0,00	0,00	0,00	389	2011																																																																										
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,3	0,2	25,1	118,4	0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,90	16,90	42,00	1,00	64,50	0,00	0,10	0,00	TK	2008																																																																										
Итого за прием пищи:	905	35,2	38,3	129,9	1 007,5	0,59	31,25	480,00	9,80	0,20	0,30	130,61	120,08	388,74	11,28	560,96	0,02	0,90	0,02																																																																												
																				<b>Полдник</b>																																																																											
ОЛАДЫИ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СТУЩЕННЫМ	200	11,4	11,6	27,5	261,6	0,04	0,19	70,00	2,10	0,13	0,14	96,34	13,36	114,38	0,45	12,30	0,01	0,20	0,02	591	2023																																																																										
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	121,5	2,4	21,3	121,5	0,04	0,52	20,00	0,00	0,00	0,11	112,13	20,36	91,06	0,46	17,30	0,01	0,00	0,00	111	2021																																																																										
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН)	100	0,9	0,2	8,1	43,0	0,04	60,00	10,00	0,22	0,00	0,03	34,00	23,00	23,00	0,30	0,90	0,00	0,20	0,00	338	2011																																																																										
Итого за прием пищи:	500	15,7	14,2	56,9	428,1	0,12	60,71	100,00	2,32	0,13	0,28	242,47	46,74	228,45	1,20	30,50	0,02	0,40	0,02																																																																												
Итого за день:		73,0	68,5	264,0	1 977,0	0,91	119,75	610,00	19,72	0,34	0,78	459,84	241,09	910,82	18,59	951,51	0,04	2,80	0,07																																																																												

6 день

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества						№ рецеп-тур	Сборник рецептур																																																																						
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г	Завтрак		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг																																																																											
																					Витамин	В12, мкг	В6, мг			В9, мкг	В5, мг	В12, мкг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мкг	В12, мкг	В15, мкг	В17, мкг	В19, мкг	В20, мкг	В21, мкг	В22, мкг	В23, мкг	В24, мкг	В25, мкг	В26, мкг	В27, мкг	В28, мкг	В29, мкг	В30, мкг	В31, мкг	В32, мкг	В33, мкг	В34, мкг	В35, мкг	В36, мкг	В37, мкг	В38, мкг	В39, мкг	В40, мкг	В41, мкг	В42, мкг	В43, мкг	В44, мкг	В45, мкг	В46, мкг	В47, мкг	В48, мкг	В49, мкг	В50, мкг	В51, мкг	В52, мкг	В53, мкг	В54, мкг	В55, мкг	В56, мкг	В57, мкг	В58, мкг	В59, мкг	В60, мкг	В61, мкг	В62, мкг	В63, мкг	В64, мкг	В65, мкг	В66, мкг	В67, мкг	В68, мкг	В69, мкг	В70, мкг	В71, мкг	В72, мкг	В73, мкг	В74, мкг	В75, мкг	В76, мкг	В77, мкг
																				<b>Обед</b>																																																																											
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	35,6	24,6	23,1	456,7	0,08	0,38	140,00	0,64	0,30	0,40	272,82	44,52	377,46	1,48	26,90	0,00	0,60	0,05	223	2005																																																																										
МОЛОКО СТУЩЕННОЕ	40	2,8	3,3	21,5	127,3	0,02	0,16	20,00	0,09	0,02	0,13	110,52	12,24	78,84	0,07	14,60	0,00	0,10	0,00	TK	2008																																																																										
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,4	0,0	10,5	43,5	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,02	17,36	9,78	14,83	1,48	50,51	0,00	0,00	0,00	TK	2008																																																																										
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,00	10,00	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	0,90	0,00	0,10	0,00	338	2011																																																																										
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,10	0,00	TK	2008																																																																										
Итого за прием пищи:	580	42,2	28,6	85,0	779,2	0,20	10,82	170,00	2,15	0,32	0,58	425,89	87,72	515,73	6,03	144,51	0,00	0,90	0,05																																																																												
																				<b>Обед</b>																																																																											
ИГРА КУЛЬЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,9	8,9	7,7	119,0	0,02	7,00	190,00	0,00	0,00	0,05	41,00	15,00	37,00	0,70	315,00	0,00	0,00	0,00	TK	2008																																																																										
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,8	2,9	20,2	118,0	0,09	6,60	200,00	1,42	0,00	0,06	24,25	23,30	57,47	1,05	47,60	0,01	0,30	0,00	103	2011																																																																										
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	230	21,3	23,8	16,1	387,7	0,17	12,47	30,00	4,15	0,00	0,00	27,51	50,87	237,26	3,73	177,70	0,02	0,90	0,00	259	2011																																																																										
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	9,7	38,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,28	1,80	0,00	0,00	0,90	0,00	0,00	10	2021																																																																											
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,10	0,00	0,00	1,18	0,00	0,03	13,80	19,60	50,40	1,20	77,40	0,00	0,10	0,00	TK	2008																																																																										
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4,0	0,5	25,4	122,4	0,11	0,00	0,00	1,32	0,00	0,05	10,80	11,40	52,20	2,40	81,60	0,00	0,00	0,00	TK	2008																																																																										
Итого за прием пищи:	900	34,6	36,5	109,2	927,9	0,49	28,07	420,00	8,06	0,00	0,38	125,64	122,17	434,33	9,08	700,20	0,03	1,30	0,01																																																																												
																				<b>Полдник</b>																																																																											
ВАРЯШКА С ТВОРОГОМ И ИЗЮМОМ	140	23,7	18,4	37,5	413,8	0,12	0,43	180,00	0,81	0,73	0,38	171,47	32,96	288,52	1,66	26,60	0,01	0,60	0,04	551	2023																																																																										
ПРЯНИКИ	20	1,2	0,9	15,0	73,2	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,20	1,80	10,00	0,16	14,20	0,00	0,40	0,00	TK	2008																																																																										
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ)	200	5,6	5,0	9,0	113,0	0,06	1,40	50,00	0,00	0,00	0,34	240,00	28,00	190,00	0,00	29,20	0,00	0,40	0,00	366	2011																																																																										
Итого за прием пищи:	360	30,5	24,3	61,5	600,0	0,20	1,83	230,00	0,81	0,73	0,73	413,67	62,76	488,52	1,82	70,00	0,01	1,00	0,04																																																																												
Итого за день:		107,3	89,4	255,7	2 307,4	0,89	38,51	820,00	11,12	1,05	1,71	955,20	272,85	1 438,58	16,92	914,71	0,03	3,20	0,10																																																																												

7 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминный состав														№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		Завтрак							Полдник									
						В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Ca, мг				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	100	0,8	0,1	2,5	14,0	0,03	10,00	10,00	0,10	0,00	0,04	23,00	14,00	42,00	1,00	141,00	0,00	0,20	0,00	0,00	71	2011
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (100/5)	105	14,7	17,9	7,6	250,1	0,07	0,65	8,00	0,61	0,08	0,13	36,18	17,17	138,87	1,67	19,80	0,01	0,90	0,01	297	2011	
ЛОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	6,2	25,7	174,2	0,15	12,48	40,00	0,29	0,09	0,13	50,48	36,21	102,36	1,44	91,80	0,01	0,40	0,00	312	2011	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	24,00	0,00	0,00	0,00	389	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,10	0,00	0,00	TK	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,80	13,80	0,40	27,20	0,00	0,00	0,00	TK	2008		
Итого за прием пищи:	645	24,7	24,7	84,0	657,2	0,36	24,72	58,00	2,22	0,17	0,35	135,06	91,56	346,82	8,23	355,40	0,02	1,60	0,02			
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	100	1,1	0,2	3,9	24,0	0,06	25,00	170,00	0,39	0,00	0,04	14,00	20,00	26,00	1,00	290,00	0,00	0,00	0,00	71	2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУТОЙ И ТОМАТОМ	250	2,8	2,9	23,8	132,9	0,08	6,74	210,00	1,30	0,00	0,08	24,06	29,11	68,98	1,01	47,60	0,00	0,30	0,00	4	2022	
КАША РАСОЛЫТАЯ РЕЧНЕВАЯ	105	12,5	18,1	9,9	292,0	0,06	0,05	20,00	2,84	0,08	0,08	15,80	18,43	120,77	2,28	23,90	0,01	0,30	0,00	270	2011	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	9,8	11,7	44,3	321,4	0,26	0,00	50,00	5,56	0,17	0,14	24,37	146,14	216,83	5,08	30,50	0,00	0,20	0,00	171,1	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	0,0	0,0	9,7	38,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,28	1,80	0,00	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	10	2021	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,10	0,00	0,00	1,18	0,00	0,03	13,80	19,80	50,40	1,20	77,40	0,00	0,10	0,00	TK	2008	
Итого за прием пищи:	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	0,00	0,00	0,00	TK	2008	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	935	33,4	33,6	136,6	992,7	0,63	31,79	450,00	12,15	0,25	0,39	107,52	241,88	517,78	12,19	524,70	0,01	0,90	0,01			
МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ	50	5,8	8,7	15,1	163,0	0,05	0,11	90,00	0,74	0,08	0,07	139,50	15,15	101,15	0,76	52,65	0,00	0,10	0,00	3	2011	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ВИНОГРАД)	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,05	1,04	30,00	0,00	0,00	0,21	204,00	22,40	144,00	0,16	29,20	0,01	0,00	0,00	83	2022	
Итого за прием пищи:	100	0,6	0,6	0,6	15,4	0,05	6,00	10,00	0,00	0,00	0,02	30,00	17,00	22,00	1,00	0,50	0,00	0,10	0,00	338	2011	
Всего за день:	350	12,0	14,2	38,8	333,8	0,16	7,15	130,00	0,74	0,08	0,30	373,50	54,55	267,15	1,92	82,35	0,01	0,20	0,00			
Итого за день:	70,1	72,5	262,4	1 989,7	1,14	63,66	638,00	15,11	0,49	1,03	616,08	388,01	1 131,75	22,34	962,45	0,04	2,70	0,03				

8 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминный состав														№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		Завтрак							Полдник								
						В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Ca, мг			
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	4,1	6,1	10,6	114,1	0,04	0,07	60,00	0,52	0,05	0,05	97,65	10,61	70,81	0,53	36,86	0,00	0,10	0,00	3	2011
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,0	4,5	0,3	61,3	0,02	0,00	100,00	0,81	0,89	0,15	19,92	4,35	69,55	0,91	56,35	0,01	0,20	0,01	209	2011
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РЫСА И ПШЕНА	250	7,1	13,2	40,0	307,7	0,11	0,62	70,00	0,92	0,18	0,15	132,65	38,43	157,50	0,87	240,51	0,01	0,10	0,00	175	2011
КОФЕЛЬНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,4	2,4	21,3	121,5	0,04	0,52	20,00	0,00	0,00	0,11	112,13	20,38	91,06	0,46	17,30	0,00	0,00	0,00	11/1	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,10	0,00	TK	2008	
Итого за прием пищи:	565	22,5	26,4	92,3	699,3	0,28	1,21	250,00	3,03	1,12	0,47	371,56	86,97	422,52	3,57	402,62	0,02	0,50	0,02		
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	100	1,6	5,1	8,2	87,6	0,02	25,30	0,00	2,12	0,00	0,02	42,08	14,36	31,01	0,59	260,65	0,00	0,10	0,00	47	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,7	5,4	18,9	147,2	0,18	4,65	250,00	4,07	0,00	0,06	42,76	33,70	79,63	1,96	47,30	0,00	0,30	0,00	102	2011
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (100/5)	105	14,1	6,1	9,5	150,0	0,09	1,22	50,00	0,81	0,27	0,13	54,19	45,13	203,55	1,16	38,70	0,10	4,70	0,01	240	2015
КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ С ЛУКОМ	180	3,3	10,6	22,9	205,3	0,12	10,77	20,00	3,99	0,00	0,09	28,50	29,79	83,04	1,41	73,00	0,01	0,40	0,00	145	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	0,1	113,0	0,1	27,9	0,01	2,00	0,00	0,10	0,00	0,00	5,00	2,00	8,00	0,40	0,00	0,00	0,00	411	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,10	0,00	0,00	1,18	0,00	0,03	13,80	19,80	50,40	1,20	77,40	0,00	0,10	0,00	TK	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4,0	0,5	25,4	122,4	0,11	0,00	0,00	1,32	0,00	0,05	10,80	11,40	52,20	2,40	81,60	0,00	0,00	0,00	TK	2008
Итого за прием пищи:	955	33,3	28,2	143,0	967,5	0,63	43,94	320,00	13,58	0,27	0,38	197,13	156,17	507,83	9,12	578,65	0,11	5,60	0,02		
СЛОИКА С КЛУБОВОИ	70	3,5	10,0	18,9	203,7	0,04	0,01	30,00	1,98	0,21	0,39	13,30	6,59	43,78	0,59	73,06	0,00	0,10	0,01	63	2023
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КОГУРТ)	200	5,6	5,0	9,0	113,0	0,06	1,40	50,00	0,00	0,00	0,34	240,00	28,00	190,00	0,00	29,20	0,00	0,40	0,00	386	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУША)	100	0,4	0,3	10,3	47,0	0,02	5,00	0,00	0,36	0,00	0,03	18,00	12,00	16,00	2,00	0,50	0,00	0,10	0,00	338	2011
Итого за прием пищи:	370	9,5	15,3	38,3	363,7	0,12	6,41	80,00	2,34	0,21	0,76	272,30	46,59	249,78	2,59	0,50	0,00	0,60	0,01		
Всего за день:	65,4	70,0	273,6	2 030,5	1,02	51,56	650,00	18,96	1,59	1,61	840,99	289,73	1 180,13	15,27	981,77	0,13	6,70	0,04			



**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Итого за весь период	772,0	744,9	2 619,6	20 633,3	9,28	661,35	7 680,00	151,00	6,79	12,29	7 243,41	2 844,62	11 473,48	184,45	9 995,36	0,71	35,80	0,64		
Среднее значение за период	77,2	74,5	261,9	2 063,9	0,93	66,14	767,80	15,10	0,68	1,23	724,34	284,46	1 147,35	18,44	995,00	0,07	3,50	0,06		
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,7	34,7	50,6																	

**СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ ЕЛОД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)**

Возраст Детей	Завтрак	Обед	Полдник
12-18 лет	589	927	394

**ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА**  
12-18 лет

Наименование продукта	Норма на 1 чел., г											Факт. за 10 Дн., г	Факт. за День, г	Выполнение, г	Выполнение, %	Белки, г	Жиры, г	Угле-водь, г	Энерге- тическая Ценность, ккал		
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10										
Хлеб ржаной	72	60	101	60	90	56	60	93	60	77	66	723	72								
Хлеб пшеничный	120	107	95	138	128	101	117	140	136	135	100	1197	120								
Мука	12	42,1	20	24,7	22,2	13,9	40,1	28,2	21,3	13,9	226,4	22,6	10,6	189	2,4	2,1	15,8	30,5	146,6	270,5	
Крупа (злаки), бобовые	30	12	46,7	64,3	47,6	66,7	12	94,9	59,3	67,5	46,7	517,7	51,8	21,8	173	5,1	0,8	34,3	96,6	164,0	
Макаронные изделия	12		60,6			60,6	10				60,6	191,8	19,2	7,2	160	2,1	0,3	13,1	62,9	164,0	
Картофель	112,2	174,1	50	250,9	154,1	50	206,5	224,1	183,2	141,5	20	1454,4	145,4	33,2	130	2,8	0,6	23,0	108,6	62,9	
Овощи разные, зелень	192	208	246,1	135,7	281,5	240,2	141	224,2	169,5	258,9	316,1	2221,2	222,1	30,1	116	3,3	3,7	13,7	104,3	108,6	
Фрукты свежие	111	100	220	107	120	100	100	100	100	100	100	1154	115	4	104	1,2	2,3	15,8	97,1	104,3	
Фрукты сухие	12	28,6		20		20	28,6	20				117,2	11,7	-0,3	98			1,1	4,7	97,1	
Соки фруктовые (овощные)	120		200		200					200	200	1200	120		100	0,6	0,1	11,8	50,0	4,7	
Мясо	46,8	79	66,9	125,3		80	103,9	59,8				641,6	64,2	17,4	137	11,3	11,2		145,3	50,0	
Субпродукты (печень, язык, сердце)	24																				
Птица	31,8		96		130,9	96					82,3			-24	0						
Рыба	46,2				94,6							167,2	16,7	-29,5	36	2,6	0,2		11,7	132,8	
Молоко	210	288	200	112	237	235	160	250	235	200	135	2052	205	-5	98	5,2	4,8	14,5	122,8	11,7	
Кисломолочные продукты	108			200		200					200	1000	100	-8	93	2,8	2,5	4,5	56,5	122,8	
Творог	36	271				38	271				38	618	62	26	172	10,9	5,5	1,8	102,3	56,5	
Сыр	9		20	10,5	20			15	10,5	15		91	9,1	0,1	101	2,1	2,7		33,1	102,3	
Сметана	6	21			13,5			8			5	60,7	6		100	0,1	0,7	0,2	8,9	33,1	
Масло сливочное	21	22,2	15,8	32,1	16,9	13,5	16,1	32,5	28,2	18,3	13,5	209,1	21		100	0,6	0,7	0,2	8,9	33,1	
Масло растительное	10,8	10,4	22,6	12	16	28	10,8	7,3	20,8	14,1	29,8	171,8	17,2	6,4	159	0,6	18,7	3,8	189,7	180,0	
Яйцо	24	35,8	6,9	4,8	9,7	6	35,8	53,9	5,6	7,3	165,8	16,6	-7,4	69	2,7	3,8	3,9	64,6	189,7		
Сахарный песок	21	48,9	10	26,8	10	29	26,4	10	36,2		12,5	209,8	21		100	0,6	1,9	24,2	120,6	64,6	
Кондитерские изделия	9	20	20	30	20	20						110	11	2	122	0,7	0,7	8,2	42,3	120,6	
Чай	1,2	2	2	2	2	2						12	1,2		100	0,2		0,5	2,9	42,3	
Какао	0,72	7,2										7,2	0,72		100	0,2	0,1	0,1	2,0	2,9	
Кофейный напиток	1,2					6						12	1,2		100	0,1		0,6	3,0	2,0	
Дрожжи	0,18	0,6										1,8	0,18		100	0,6		3,8	39,4	3,0	
Крахмал	2,4											18	2	-0,4	75			1,9	7,4	39,4	
Соль	3	3,2	4,4	0,9	2,6	4	1,2	3,6	3	3,6	4	30,5	3		100	0,6	1,9	3,8	39,2	7,4	
Специи	1,2													-1,2	0					39,2	
															83,4					2 409,8	
															95,5					2 409,8	