



УТВЕРЖДАЮ

А.О. Орлов

20 29 г

Разработано совместно с врачом-диетологом

Ирина



« 09 » 01 20 29 г

СОГЛАСОВАНО

Директор

Е.А. Фортисова

« 09 » 01 20 29 г

10-дневное циклическое диетическое меню приготавливаемых блюд

по лечебной диете - стол №5

(завтраки, обеды и полдники)

категория питающихся 12-18 лет

г. Крымск 20 24 г

1 день

Прием 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, мкг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	Ca, мг	Se, мг										
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	1,79	7,49	11,22	119,47	0,05	0,00	0,08	0,77	0,13	0,03	0,17	0,39	0,00	0,04	14,00	20,00	26,00	1,00	290,00	2,00	0,50	0,00	0,00	1	2011			
КАША ВЯЖКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА	235	6,56	12,16	47,27	325,49	0,06	0,58	0,07	0,47	0,17	0,14	0,23	2,29	0,00	0,04	46,63	22,16	43,45	0,97	325,39	3,98	0,03	0,00	0,00	88	2011			
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,09	0,00	0,09	21,33	17,05	131,88	1,96	291,75	6,26	0,05	0,00	0,00	280	2011			
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,39	0,00	10,49	43,51	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,02	0,04	0,29	0,00	0,13	53,46	36,39	102,96	1,46	916,14	10,26	0,04	0,00	0,00	312	2011			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	0,44	101,98	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,10	21,60	22,80	104,40	4,80	163,20	6,72	0,00	0,00	0,00	10	2021			
Итого за прием пищи:	550	14,29	23,03	112,50	715,55	0,22	0,66	0,13	2,34	0,30	0,23	0,52	8,20	0,09	0,40	165,32	120,20	408,69	10,19	1 989,38	29,12	0,12	0,00	0,00	71	2011			
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	25,00	0,17	0,39	0,00	0,04	0,17	0,39	0,00	0,04	46,63	22,16	43,45	0,97	325,39	3,98	0,03	0,00	0,00	88	2011			
ЧИЛ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1,84	5,06	8,87	89,14	0,05	13,60	0,23	2,29	0,00	0,04	0,23	2,29	0,00	0,04	46,63	22,16	43,45	0,97	325,39	3,98	0,03	0,00	0,00	88	2011			
ГРУШЫ	14,71	17,17	2,79	224,29	0,04	0,72	0,00	0,00	0,00	0,09	0,09	0,00	0,09	0,00	0,09	21,33	17,05	131,88	1,96	291,75	6,26	0,05	0,00	0,00	280	2011			
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,82	6,17	25,73	174,23	0,15	12,48	0,04	0,04	0,09	0,13	0,29	2,99	0,00	0,13	53,46	36,39	102,96	1,46	916,14	10,26	0,04	0,00	0,00	312	2011			
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	9,89	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10	2021			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	120	7,94	1,06	50,87	244,75	0,22	0,00	0,00	2,64	0,00	0,10	0,10	2,64	0,00	0,10	21,60	22,80	104,40	4,80	163,20	6,72	0,00	0,00	0,00	10	2021			
Итого за прием пищи:	950	29,41	29,65	101,74	795,11	0,52	51,80	0,44	8,20	0,09	0,40	0,52	8,20	0,09	0,40	165,32	120,20	408,69	10,19	1 989,38	29,12	0,12	0,00	0,00	71	2011			
КАША ВЯЖКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	250	7,07	13,17	40,20	308,41	0,11	0,62	0,07	0,93	0,18	0,15	0,39	0,93	0,00	0,02	17,36	9,76	14,83	1,48	50,51	11,97	0,01	0,00	0,00	175	2011			
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,39	0,00	10,49	43,51	0,11	0,70	0,00	0,93	0,18	0,17	0,17	0,93	0,00	0,17	150,02	48,24	172,46	2,36	291,42	11,97	0,01	0,00	0,00	81	2021			
Итого за прием пищи:	450	7,46	13,17	50,69	351,92	0,22	1,30	0,07	1,86	0,36	0,32	0,56	1,86	0,00	0,19	167,38	57,00	184,92	3,84	582,84	23,94	0,02	0,00	0,00	156	2021			
Всего за день:		61,16	65,85	264,93	1 862,88	0,85	53,16	0,64	11,47	0,57	0,82	0,82	11,47	0,09	0,57	478,19	234,08	839,53	18,28	2 694,02	56,13	0,15	0,00	0,00	256	2021			

2 день

Прием 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, мкг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	Ca, мг	Se, мг										
ИЖРА КАКАИНОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,90	8,90	7,70	91,00	0,02	7,00	0,19	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,05	41,00	15,00	37,00	0,70	315,00	0,00	0,00	0,00	0,00	271	2011			
КОТЛЕТЫ ДРОЖЖИНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (100г)	105	12,88	23,32	9,47	289,20	0,13	0,10	0,03	2,74	0,10	0,09	0,10	0,09	0,10	0,09	17,34	20,18	128,77	2,26	282,07	5,96	0,04	0,00	0,00	271	2011			
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	6,51	7,57	41,51	280,36	0,09	0,00	0,04	1,46	0,13	0,03	0,13	1,46	0,00	0,03	28,90	12,12	49,42	1,13	76,97	0,31	0,01	0,02	203	2011				
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,80	7,20	12,80	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	389	2011			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,04	9,00	5,90	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	0,00	10	2008			
Итого за прием пищи:	635	25,56	40,42	99,47	835,96	0,34	8,70	0,26	5,30	0,23	0,23	0,23	5,30	0,00	0,23	108,84	64,00	271,29	8,61	992,04	11,57	0,05	0,02	0,00	208	2008			
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВощЕЙ	100	1,41	6,09	8,28	93,46	0,01	3,88	0,00	2,66	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,03	32,30	19,21	37,66	1,22	279,38	6,79	0,02	0,00	0,00	52	2011			
СУЛТАКОВОЕ ЧУШКИ С КЛЕЦКАМИ	250	4,04	5,37	22,89	156,58	0,07	4,60	0,23	1,34	0,15	0,07	0,15	0,07	0,15	0,07	29,67	20,65	62,44	0,97	354,87	4,73	0,02	0,01	108	2011				
ПШЕН ИЗ ПШЦЫ	230	23,53	30,63	40,74	532,88	0,10	1,62	0,48	5,10	0,00	0,17	0,17	31,93	50,24	252,12	2,35	326,60	8,70	0,17	0,03	291	0,03	291	0,03	291	2011			
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,39	0,00	10,49	43,51	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	81	2021			
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,53	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	338	2011			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	120	7,94	1,06	50,87	244,75	0,22	0,00	0,00	2,64	0,00	0,10	0,10	2,64	0,00	0,10	21,60	22,80	104,40	4,80	163,20	6,72	0,00	0,00	0,00	10	2008			
Итого за прием пищи:	1000	37,71	43,56	143,17	1 117,98	0,43	20,18	0,72	12,37	0,15	0,41	0,41	148,86	130,66	482,45	13,02	1 452,54	28,94	0,22	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	338	2011		
Пшеница	30	1,77	1,41	22,50	109,60	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	3,30	2,70	15,00	0,24	21,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	83	2022			
МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ	200	5,63	4,85	9,31	104,76	0,05	1,04	0,03	0,00	0,00	0,21	204,00	22,40	144,00	0,16	292,00	18,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	83	2022			
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0,01	0,76	0,00	0,02	19,20	9,60	13,20	2,64	333,60	2,40	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	338	2011			
Итого за прием пищи:	350	7,88	6,74	43,57	270,96	0,11	13,04	0,04	0,76	0,00	0,24	226,50	34,70	172,20	3,04	646,90	20,40	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	338	2011			
Всего за день:		71,17	90,71	288,21	2 224,90	0,88	41,92	1,02	18,43	0,38	0,88	484,20	229,36	925,94	24,67	3 051,48	60,91	0,28	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	338	2011		

3 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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг								
																				Завтрак	Обед	Полдник	Утро	День	Вечер		
ЗАПЕКАЧКА ИЗ ТВОРОГА	200	35,58	24,64	34,22	511,33	0,08	0,38	0,14	0,64	0,30	0,40	273,05	44,53	377,55	1,48	289,75	2,31	0,55	0,55	223	2005						
МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ	200	5,63	4,95	9,31	104,76	0,05	1,04	0,03	0,00	0,00	0,21	204,00	22,40	144,00	0,16	292,00	18,00	0,00	0,00	83	2022						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	0,40	0,70	0,40	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	279,00	2,00	0,01	0,00	338	2011						
ХЛЕБ РЖАЧНИ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,00	5,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		2008						
Итого за прием пищи:	550	44,92	30,33	74,53	763,07	0,25	11,42	0,16	2,37	0,30	0,67	502,05	84,43	576,05	5,84	997,75	25,13	0,07	0,05								
Обед																											
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЕЦ СВЕЖИЕ)	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,03	10,00	0,01	0,10	0,00	0,04	23,00	14,00	42,00	1,00	141,00	3,00	0,02	0,00	71	2011						
СУЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	250	3,60	2,86	19,20	117,00	0,13	12,00	0,20	0,20	0,00	0,00	25,00	32,00	78,00	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	52	2008						
ЗАПЕКАЧКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОН	230	26,75	37,16	31,54	567,54	0,22	14,98	0,05	5,12	0,15	0,25	35,72	64,20	302,02	4,72	1 470,33	18,45	0,12	0,00	284	2017						
КОМПОТ ИЗ СМЕБИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	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 РЖАЧНИ	120	7,94	1,06	50,87	244,75	0,22	0,00	0,00	2,64	0,00	0,10	21,60	22,80	104,40	4,80	163,20	6,72	0,00	0,00		2008						
Итого за прием пищи:	900	39,09	41,18	113,79	981,99	0,60	36,98	0,26	8,06	0,15	0,39	113,60	134,80	526,42	11,72	1 775,43	28,17	0,14	0,00								
Полдник																											
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	13,36	5,30	5,04	178,08	0,15	9,39	4,45	3,01	0,00	1,10	21,82	12,62	190,65	4,10	218,64	5,71	0,13	0,02	261	2011						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КОГУРТ)	200	5,60	5,00	9,02	113,02	0,06	1,40	0,05	0,00	0,00	0,34	240,00	28,00	190,00	0,00	282,00	0,00	0,04	0,00	386	2011						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ВЫНОГРАД)	120	0,72	18,48	18,48	86,40	0,06	7,20	0,01	0,00	0,00	0,02	36,00	28,40	28,40	1,20	306,00	9,60	0,01	0,00	338	2011						
Итого за прием пищи:	420	19,68	15,02	32,54	377,50	0,27	17,99	4,51	3,01	0,00	1,46	297,82	61,02	407,05	5,30	816,64	15,31	0,18	0,02								
Итого за день:		103,69	86,53	220,86	2 124,56	1,12	66,39	4,95	13,44	0,45	2,52	913,47	280,25	1 509,52	22,86	3 500,02	68,61	0,39	0,07								

3

4 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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг								
																				Завтрак	Обед	Полдник	Утро	День	Вечер		
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЕЦ СВЕЖИЕ)	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,03	10,00	0,01	0,10	0,00	0,04	23,00	14,00	42,00	1,00	141,00	3,00	0,02	0,00	71	2011						
РЫБА, ТУШЕНАЯ С СОУСОМ (100/20)	120	22,45	7,10	1,06	158,46	0,12	2,84	0,16	2,99	0,00	0,14	63,15	76,17	319,44	1,19	646,59	0,92	0,02	81	2023							
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНЫЕ	180	3,82	6,17	26,73	174,23	0,15	12,48	0,04	0,28	0,08	0,13	53,46	36,39	102,96	1,46	818,14	10,26	0,04	0,00	312	2011						
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,80	7,20	12,60	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011						
ХЛЕБ РЖАЧНИ	60	3,97	0,53	25,43	122,38	0,11	0,00	0,00	1,32	0,00	0,05	10,80	11,40	52,20	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00		2008						
Итого за прием пищи:	660	32,01	14,09	74,31	582,49	0,43	26,92	0,21	4,70	0,09	0,38	163,01	145,16	529,20	8,57	2 027,33	0,98	0,02									
Обед																											
ИЖРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,90	8,90	7,70	91,00	0,02	7,00	0,19	0,00	0,00	0,05	41,00	15,00	37,00	0,70	315,00	0,00	0,00	0,00	113	2011						
СУЛ ПАШТА ДОМАШНЯЯ	250	2,87	5,69	14,33	120,01	0,02	0,40	0,02	2,22	0,12	0,03	23,68	7,20	30,85	0,44	49,96	1,65	0,00	0,01	113	2011						
ПТИЦА ОТПАРНА	100	23,22	23,38	0,43	304,52	0,07	2,17	0,11	0,30	0,00	0,17	23,85	23,05	197,86	1,95	274,82	7,97	0,16	0,03	288	2011						
СОУС СМЕТАННЫЙ №30	30	0,43	1,12	1,81	22,44	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	0,01	7,43	1,05	5,52	0,04	11,07	0,71	0,00	0,00	330	2011						
КАША РАСОСЛАВЧАГАЯ ПЕЧЕНАЯ	180	9,82	11,68	44,34	321,42	0,26	0,00	0,05	5,56	0,17	0,14	21,06	144,94	216,16	5,06	305,71	2,64	0,02	0,00	171,1	2011						
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,39	0,00	10,49	43,51	0,00	0,08	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 РЖАЧНИ	100	6,62	0,88	42,38	203,98	0,18	0,00	0,00	2,20	0,00	0,08	18,00	19,00	87,00	4,00	136,00	5,60	0,00	0,00		2008						
Итого за прием пищи:	960	45,25	61,66	121,49	1 106,86	0,55	9,66	0,38	10,28	0,29	0,50	152,38	220,00	589,22	13,67	1 143,07	18,57	0,18	0,04								
Полдник																											
СУРПИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЮ	250	35,56	32,26	23,38	548,70	0,09	0,40	0,13	4,68	0,16	0,40	282,12	39,47	362,95	1,01	278,62	4,95	0,06	0,05	219	2011						
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,39	0,00	10,49	43,51	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	81	2021							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	338	2011						
Итого за прием пищи:	550	36,35	32,66	43,67	639,21	0,12	10,48	0,14	5,31	0,16	0,44	315,48	57,23	388,76	4,69	607,13	6,95	0,07	0,05								
Итого за день:		113,61	98,40	239,47	2 298,56	1,10	47,06	0,73	20,29	0,54	1,32	630,87	422,39	1 507,20	26,93	3 777,53	0,11	0,11									

4

5 День

Прием пиши, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины													Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур												
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. Са, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг	Se, мг	№ рецептур	Сборник рецептур																					
Завтрак																																										
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,60	5,10	8,24	87,63	0,02	26,30	0,00	2,12	0,00	0,02	42,08	14,36	31,01	0,59	260,65	2,73	0,01	0,00	103	2023																					
ПЮРЕ ИЗ ПТИЦЫ	200	20,46	26,63	35,43	463,18	0,09	1,41	4,44	0,00	0,00	0,15	21,77	43,69	219,24	2,04	294,02	7,56	0,14	0,00	291	2011																					
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	9,69	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,28	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10	2021																					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,09	0,00	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		2008																					
Итого за прием пиши:	550	28,37	32,17	74,95	691,49	0,20	28,71	0,41	7,66	0,00	0,21	87,13	69,35	293,75	4,63	613,57	13,09	0,15	0,00	0,00																						
Обед																																										
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,05	25,00	0,17	0,39	0,00	0,04	14,00	20,00	76,00	1,00	290,00	2,00	0,00	0,00	71	2011																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПШЕНИЦЕЙ	250	2,83	3,01	20,19	119,33	0,11	6,60	0,20	1,47	0,00	0,06	23,97	29,39	70,81	1,14	485,19	5,00	0,03	0,00	101	2011																					
ВИТОЧКИ ОСОБЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (100/5)	105	15,76	24,46	12,58	333,32	0,15	0,00	0,02	2,46	0,08	0,11	13,94	26,56	161,02	2,84	306,53	6,51	0,04	0,00	289	2011																					
НАКАРОБНЫЕ КАДЕИЯВ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	6,51	7,57	41,51	260,36	0,08	0,00	0,04	1,46	0,13	0,03	28,90	12,12	49,42	1,13	76,97	0,91	0,01	0,02	203	2011																					
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011																					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,97	0,53	25,43	122,38	0,11	0,00	0,00	1,32	0,00	0,05	10,80	11,40	62,20	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00		2006																					
Итого за прием пиши:	895	31,14	35,96	123,06	942,81	0,53	33,20	0,43	7,10	0,21	0,31	106,21	106,67	372,05	11,03	1 480,29	19,78	0,08	0,02																							
Полдник																																										
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,75	4,90	37,20	208,50	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	0,03	14,50	10,00	45,00	1,05	55,00	0,00	0,00	0,00		2008																					
МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ	200	5,63	4,85	9,31	104,76	0,05	1,04	0,03	0,00	0,00	0,21	204,00	22,40	144,00	0,16	292,00	18,00	0,00	0,00	83	2022																					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУША)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,36	0,00	0,03	19,00	12,00	16,00	2,00	155,00	1,00	0,01	0,00	338	2011																					
Итого за прием пиши:	350	9,78	10,05	66,81	380,26	0,11	6,04	0,04	0,36	0,00	0,27	237,50	44,40	205,00	3,21	502,00	19,00	0,01	0,00																							
Итого за день:		66,29	78,18	254,42	1 994,66	0,64	65,95	0,88	15,12	0,21	0,79	430,84	220,42	870,80	18,87	2 595,66	51,87	0,24	0,05																							

6 День

Прием пиши, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины													Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур											
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. Са, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг	Se, мг	№ рецептур	Сборник рецептур																				
Завтрак																																									
КАША ВЯЖАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНИЦЫ КРУТЫ	250	10,04	13,97	53,14	379,30	0,22	0,62	0,07	1,81	0,18	0,15	140,08	58,42	212,26	1,72	301,50	13,39	0,01	0,00	173	2011																				
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,39	0,00	10,48	43,51	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																				
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	338	2011																				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	65	4,30	0,57	27,55	132,57	0,12	0,00	0,00	1,43	0,00	0,05	11,70	12,35	56,55	2,60	88,40	3,64	0,00	0,00		2008																				
Итого за прием пиши:	615	15,13	14,94	100,98	602,38	0,37	10,70	0,08	3,87	0,18	0,24	185,14	88,53	294,04	8,00	718,41	19,03	0,02	0,00																						
Обед																																									
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЕЦ СВЕЖИЕ)	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,03	10,00	0,01	0,10	0,00	0,04	23,00	14,00	42,00	1,00	141,00	3,00	0,02	0,00	71	2011																				
ЦУП ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1,84	5,05	8,87	89,14	0,05	13,60	0,23	2,29	0,00	0,04	46,05	22,16	43,45	0,97	325,39	3,88	0,03	0,00	88	2011																				
ЖАРКОЕ ПО-ДОМШАНЕМУ	230	21,60	24,35	22,48	395,45	0,17	11,37	0,00	4,08	0,00	0,19	29,63	48,43	237,03	3,65	1 133,39	14,70	0,09	0,00	259	2011																				
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,28	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10	2021																				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	120	7,94	1,06	50,87	244,75	0,22	0,00	0,00	2,64	0,00	0,10	21,60	22,80	104,40	4,80	163,20	6,72	0,00	0,00		2008																				
Итого за прием пиши:	900	32,18	30,56	94,40	782,04	0,47	34,97	0,24	9,11	0,00	0,37	129,16	109,19	426,88	10,42	1 753,88	28,30	0,14	0,00																						
Полдник																																									
КАША ВЯЖАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА	250	6,97	12,92	50,39	346,56	0,06	0,62	0,07	0,50	0,18	0,15	129,75	37,86	158,44	0,59	228,62	11,45	0,02	0,00	174	2011																				
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КОГУРП)	200	5,60	5,00	9,02	113,02	0,06	1,40	0,05	0,00	0,00	0,34	240,00	28,00	190,00	0,00	292,00	0,00	0,04	0,00	386	2011																				
Итого за прием пиши:	450	12,57	17,92	59,41	459,58	0,12	2,02	0,12	0,50	0,18	0,49	369,75	65,86	348,44	0,59	520,62	11,45	0,06	0,00																						
Итого за день:		69,86	63,42	254,79	1 844,00	0,96	47,69	0,44	13,48	0,36	1,10	694,05	263,38	1 069,96	19,01	2 892,91	59,78	0,22	0,01																						

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины														Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, кка, г		В1, мкг	С, мг	А, мкг	Е, мкг	Д, мкг	В2, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мкг	№ рецептур	Сборник рецептур							
																						В12, мкг	В5, мг	В6, мг	В9, мкг	В10, мг		
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,03	10,00	0,01	0,10	0,00	0,00	0,04	23,00	14,00	42,00	1,00	141,00	3,00	0,02	0,00	0,00	71	2011					
ФРЯЖКАДЕЛЬНИИ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЕЛЫИГТ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (100/5)	105	14,72	17,86	7,64	250,06	0,07	0,65	0,08	0,61	0,08	0,13	0,08	53,46	17,17	138,87	1,67	198,00	7,31	0,09	0,01	297	2011						
ПОРЕ КАРПОВЕЛЬНОЕ	180	3,82	6,17	25,73	174,23	0,15	12,48	0,04	0,28	0,09	0,09	0,13	53,46	36,39	102,98	1,46	918,14	10,26	0,04	0,00	312	2011						
СОК ФРЯЖКОВЫИ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2011						
ХЛЕБ РЖАЧНОИ	55	3,64	0,48	23,31	112,18	0,10	0,00	0,00	1,21	0,00	0,04	9,90	10,45	47,86	2,20	74,80	3,08	0,00	0,00	0,00		2008						
Итого за прием пищи:	640	23,96	24,80	78,77	633,89	0,37	24,73	0,13	2,21	0,17	0,36	135,14	85,21	344,28	8,85	1 571,94	25,65	0,15	0,01									
Обед																												
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ТОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	25,00	0,17	0,39	0,00	0,04	14,00	20,00	26,00	1,00	290,00	2,00	0,00	0,00	0,00	71	2011						
СУП КАРТОФЕЛЬНИИ С КЛЕЦКАМИ	250	4,04	5,37	22,99	156,58	0,07	4,60	0,23	1,34	0,15	0,07	29,67	20,65	62,44	0,97	384,87	4,73	0,02	0,01	108	2011							
КОПЧЕНО МОСКОВСКИЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (100/5)	105	12,52	18,08	9,86	282,02	0,06	0,05	0,02	2,84	0,08	0,08	19,80	18,43	120,77	2,29	236,55	5,28	0,03	0,00	270	2011							
КАША РЖАЧНОПЛАДА РЖОВАЯ	180	4,18	9,63	43,73	278,38	0,04	0,00	0,05	0,52	0,17	0,03	16,33	28,85	84,95	0,61	63,03	0,85	0,03	0,01	171,2	2011							
КОМПОТ ИЗ СМЕИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10	2021							
ХЛЕБ РЖАЧНОИ	90	5,96	0,79	38,15	183,56	0,16	0,00	0,00	1,98	0,00	0,07	16,20	17,10	78,30	3,60	122,40	5,94	0,00	0,00	0,00		2008						
Итого за прием пищи:	925	27,80	34,07	128,21	933,24	0,39	29,65	0,47	7,07	0,40	0,29	100,28	106,83	372,46	8,47	1 067,75	17,80	0,08	0,02									
Полдник																												
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	2,55	10,73	16,04	170,94	0,07	0,00	0,09	1,10	0,19	0,04	8,28	7,14	35,11	1,53	53,03	2,11	0,00	0,00	0,00	1	2011						
МОЛОКО В ПРОИМШПЕННОИ УПАКОВКЕ	200	5,63	4,85	9,31	104,78	0,05	1,04	0,03	0,00	0,00	0,21	204,00	22,40	144,00	0,16	292,00	18,00	0,00	0,00	0,00	83	2022						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУША)	200	0,80	0,60	20,60	94,00	0,04	10,00	0,00	0,72	0,00	0,06	38,90	24,00	32,00	4,00	310,00	2,00	0,02	0,00	0,00	338	2011						
Итого за прием пищи:	450	8,98	16,18	45,95	369,70	0,16	11,04	0,12	1,82	0,19	0,31	250,28	53,54	211,11	5,68	655,03	22,11	0,02	0,00									
Всего за день:		60,73	75,05	252,93	1 936,83	0,92	65,42	0,72	11,10	0,76	0,96	485,70	245,58	927,85	23,01	3 294,72	65,66	0,25	0,03									

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины														Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, кка, г		В1, мкг	С, мг	А, мкг	Е, мкг	Д, мкг	В2, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мкг	№ рецептур	Сборник рецептур							
																						В12, мкг	В5, мг	В6, мг	В9, мкг	В10, мг		
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	1,79	7,49	11,22	119,47	0,05	0,00	0,06	0,77	0,13	0,03	5,79	5,00	24,55	1,07	37,09	1,47	0,00	0,00	0,00	1	2011						
КАША ВЯЖКАЯ МОЛОЧНОЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	250	7,06	13,17	40,03	307,70	0,11	0,62	0,07	0,92	0,18	0,15	132,65	38,43	157,50	0,87	240,51	11,97	0,01	0,00	0,00	175	2011						
ГРЯНКИИ	40	2,36	1,88	30,00	146,40	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	4,40	3,60	20,00	0,32	28,40	0,00	0,00	0,00	0,00	81	2021						
ЧАИ С САХАРОМ	200	0,39	0,00	10,49	43,51	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	0,00		2008						
ХЛЕБ РЖАЧНОИ	65	4,30	0,57	27,55	132,57	0,12	0,00	0,00	1,43	0,00	0,05	11,70	12,35	56,55	2,60	88,40	3,64	0,00	0,00	0,00		2008						
Итого за прием пищи:	690	15,90	23,11	118,29	749,56	0,31	0,70	0,13	3,12	0,31	0,26	171,90	69,14	273,43	6,34	444,91	17,08	0,01	0,00									
Обед																												
САЛАТ ИЗ КАВАШЕНОИ КАЛУТЫ	100	1,60	5,10	8,24	87,63	0,02	25,30	0,00	2,12	0,00	0,02	42,08	14,36	31,01	0,59	280,65	2,73	0,01	0,00	103	2023							
СУП КАРТОФЕЛЬНИИ С ПШЕНКОМ	250	2,83	3,01	20,15	119,33	0,11	6,60	0,20	1,47	0,00	0,06	25,97	29,39	70,81	1,14	485,19	5,00	0,03	0,00	101	2011							
ФРИКАДЕЛЬНИИ РЫБНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (100/5)	105	14,09	6,12	9,54	150,04	0,09	1,22	0,05	0,81	0,27	0,13	54,22	45,13	203,66	1,16	387,37	#####	0,47	0,01	240	2005							
КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ С ЛУКОМ	180	3,73	12,78	26,69	242,30	0,14	12,11	0,01	4,74	0,00	0,10	33,73	33,75	97,02	1,58	836,53	8,83	0,05	0,00	145	2011							
КАСЛЬ	200	0,10	27,90	113,00	0,01	2,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,10	5,00	2,00	8,00	0,40	104,40	4,80	163,20	6,72	0,00	0,00	2008						
ХЛЕБ РЖАЧНОИ	120	7,94	1,06	50,87	244,75	0,22	0,00	0,00	2,64	0,00	0,10	21,50	22,80	104,40	4,80	163,20	6,72	0,00	0,00			2008						
Итого за прием пищи:	955	30,29	28,17	143,39	957,05	0,59	47,23	0,26	11,88	0,27	0,41	182,50	147,43	514,90	9,68	2 132,94	#####	0,56	0,01									
Полдник																												
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,75	4,90	37,20	208,50	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	0,03	14,50	10,00	45,00	1,05	55,00	0,00	0,00	0,00	0,00	386	2008						
КИЛОМОЛОЧНЫИ ПРОДУКТ (КОГУРЛ)	200	5,60	5,00	9,02	113,02	0,06	1,40	0,05	0,00	0,00	0,34	240,00	28,00	190,00	0,00	255,00	0,00	0,04	0,00	0,00	386	2011						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ВИНОГРАД)	100	0,60	0,60	15,40	72,00	0,05	6,00	0,01	0,00	0,00	0,02	30,00	17,00	22,00	1,00	293,00	8,00	0,01	0,00	0,00	338	2011						
Итого за прием пищи:	350	9,95	10,50	61,62	393,52	0,15	7,40	0,07	0,00	0,00	0,39	284,50	55,00	257,00	2,05	602,00	8,00	0,05	0,00									
Всего за день:		65,14	61,78	324,30	2 100,22	1,05	55,33	0,46	15,00	0,58	1,06	639,00	271,57	1 045,33	18,07	3 179,95	#####	0,62	0,01									

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	С, мг	Se, мг												
Завтрак																															
ИГРА КАВАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,90	8,90	7,70	91,00	0,02	7,00	0,19	0,00	0,00	0,05	41,00	15,00	37,00	0,70	315,00	0,00	0,00	0,00	208											
КОЛБАСА МОСКОВСКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (100/5)	105	12,52	18,08	9,96	252,02	0,06	0,05	0,02	2,94	0,08	0,08	15,80	18,43	120,77	2,29	239,95	5,28	0,03	0,00	270											
КАША ВЯСОВАЯ ПШЕНЧЯЧА	180	7,56	44,50	259,95	0,15	0,00	0,03	0,13	0,09	0,06	0,06	34,47	37,82	160,41	2,72	156,64	0,00	0,04	0,04	511											
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	240,00	0,00	0,00	0,00	389											
ХЛЕБ РЖАЧНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,04	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	64,00	2,80	0,00	0,00	2008											
Итого за прием пищи:	635	26,26	33,26	102,85	787,37	0,34	8,65	0,24	4,07	0,17	0,25	112,87	87,95	374,28	10,23	1 016,19	10,08	0,03	0,04												
Обед																															
Полдник																															
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,03	10,00	0,01	0,10	0,00	0,04	23,00	14,00	42,00	1,00	141,00	3,00	0,02	0,00	71											
СУЛТАРОВОБЫЙ С РИСОМ	250	2,40	2,84	20,50	117,49	0,08	6,60	0,20	1,28	0,00	0,06	23,59	26,38	63,20	0,96	474,07	4,69	0,03	0,00	101											
РАГУ ИЗ ПШЦЫ	230	19,46	24,93	24,93	386,76	0,16	10,38	0,52	3,75	0,00	0,20	38,45	47,61	218,69	2,71	864,27	12,71	0,16	0,02	289											
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КОРГУЛ)	200	5,60	5,00	9,02	113,02	0,06	1,40	0,05	0,00	0,00	0,34	240,00	28,00	190,00	0,00	292,00	0,00	0,04	0,00	386											
ХЛЕБ РЖАЧНОЙ	125	8,28	1,10	52,99	254,95	0,23	0,00	0,00	2,75	0,00	0,10	22,50	23,75	108,75	5,00	170,00	7,00	0,00	0,00	2008											
Итого за прием пищи:	905	36,54	33,97	106,82	886,22	0,56	28,38	0,78	7,85	0,00	0,74	348,54	139,74	622,64	9,67	1 941,34	27,40	0,25	0,02												
Ужин																															
Полдник																															
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	2,55	10,73	16,04	170,94	0,07	0,00	0,09	1,10	0,19	0,04	8,28	7,14	35,11	1,53	53,03	2,31	0,00	0,00	1											
МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ	200	5,63	4,85	9,31	104,76	0,05	1,04	0,03	0,00	0,00	0,21	204,00	22,40	144,00	0,16	292,00	18,00	0,00	0,00	83											
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (УВЯЛЮКО)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	338											
Итого за прием пищи:	380	8,58	15,98	35,15	322,70	0,15	11,04	0,13	1,73	0,19	0,27	228,28	37,54	190,11	3,89	623,03	22,31	0,01	0,00												
Итого за день:		71,38	83,21	243,82	1 995,29	1,05	48,07	1,15	13,65	0,36	1,26	689,69	265,23	1 187,03	23,79	3 580,56	59,59	0,29	0,06												

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	С, мг	Se, мг												
Завтрак																															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВАНКОВ	100	1,41	6,09	8,28	93,46	0,01	3,88	0,00	2,66	0,00	0,03	32,30	19,21	37,66	1,22	279,36	6,79	0,02	0,00	52											
ПШЕ ИЛИ ПШЦЫ	200	20,46	26,63	35,43	463,18	0,09	1,41	0,41	4,44	0,00	0,15	27,77	43,69	219,24	2,04	284,02	7,56	0,14	0,03	291											
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,41	2,43	21,33	121,46	0,04	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	112,13	20,38	81,06	0,46	173,96	9,00	0,00	0,00	111											
ХЛЕБ РЖАЧНОЙ	60	3,97	0,53	26,43	122,38	0,11	0,00	0,00	1,32	0,00	0,05	10,80	11,40	52,20	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00	2008											
Итого за прием пищи:	560	29,25	35,68	90,47	800,48	0,25	5,81	0,43	8,42	0,00	0,34	183,00	94,68	400,16	6,12	818,94	26,71	0,16	0,03												
Обед																															
Полдник																															
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ТОМАТОРЫ СВЕЖИЕ)	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	25,00	0,17	0,38	0,00	0,04	14,00	23,00	26,00	1,00	290,00	2,00	0,00	0,00	71											
СУЛТАРОВОБЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,78	2,87	20,16	117,98	0,09	6,60	0,20	1,42	0,00	0,06	24,25	23,30	57,47	1,05	476,36	4,70	0,03	0,00	103											
КОЛБАСА МОСКОВСКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (100/5)	105	12,89	23,32	9,47	289,20	0,13	0,10	0,03	2,74	0,00	0,09	17,34	20,18	128,77	2,26	282,07	5,86	0,04	0,00	271											
КАША ДОМАШНЯЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (100/5)	180	9,82	11,88	44,34	321,42	0,28	0,00	0,05	5,56	0,17	0,14	21,06	144,94	216,16	5,06	305,71	2,64	0,02	0,00	171,1											
КАША РАССЫЛАЧАЯ ГРЕЧЕВАЯ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	389											
СОК ФРУКТОВЫЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	2008											
ХЛЕБ РЖАЧНОЙ	885	36,87	38,70	118,56	946,00	0,85	33,30	0,46	11,21	0,27	0,39	98,25	225,12	494,50	13,88	1 632,14	20,00	0,09	0,00												
Ужин																															
Полдник																															
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ	250	35,56	32,26	23,38	548,70	0,09	0,40	0,13	4,68	0,16	0,40	289,12	39,47	362,95	1,01	278,62	4,95	0,06	0,05	219											
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КОРГУЛ)	200	5,60	5,00	9,02	113,02	0,06	1,40	0,05	0,00	0,00	0,34	240,00	28,00	190,00	0,00	292,00	0,00	0,04	0,00	386											
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУША)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,35	0,00	0,03	19,00	12,00	16,00	2,00	155,00	1,00	0,01	0,00	338											
Итого за прием пищи:	550	41,95	37,86	42,70	708,72	0,17	6,80	0,18	5,04	0,16	0,77	541,12	79,47	568,95	3,01	725,62	5,95	0,11	0,05												
Итого за день:		101,68	111,94	261,73	2 467,20	1,07	45,91	1,06	24,67	0,43	1,50	822,37	399,27	1 453,61	23,02	3 176,70	52,66	0,36	0,08												

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность		Витамины												Минеральные вещества									
	Всего, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал	кВт	В1, мкг	С, мкг	А, мкг	Е, мкг	Д, мкг	В2, мкг	Св, мкг	Мг, мкг	Р, мкг	Са, мкг	К, мкг	Л, мкг	Ф, мкг	Сг, мкг	Сд, мкг							
Итого за весь период	755,73	815,07	2 593,46	20 838,70	9,94	536,90	12,05	156,65	4,64	12,21	6 238,38	2 831,53	11 337,17	218,51	31 833,65	895,71	4,03	0,49									
Среднее значение за период	75,57	81,51	259,35	2 083,87	0,98	53,69	1,21	15,67	0,46	1,22	625,84	283,15	1 133,72	21,85	3 183,37	89,57	0,40	0,05									
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,5	35,2	50,3																								

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
12-18 лет	599	928	427

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	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10								
Хлеб ржаной	72	196	196	194	160	147	185	225	226	239	136	1924	192,4	120	251	11,9	1,6	76,4	367,5
Хлеб пшеничный	120													-120	8	0,6		3,2	15,2
Мука	12	2	20	6,8	47,2		20	3,5	1,5	25	126	126	12,6	0,6	105	1,3	0,1	8,6	40,8
Крупа (злаки), бобовые	30	88,7	53,7	12	79,9	56,7	112	60,8	49,3	77,5	126,6	717,2	71,7	41,7	239	6,7	1,3	48,0	229,7
Макаронные изделия	12		60,6			60,6				10	131,2	13,1	13,1	1,1	109	1,4	0,2	9,0	43,0
Картофель	112,2	184,1	50	293,9	154,1	75	161,6	204,1	208,2	180,2	75	1586,2	158,6	46,4	141	3,1	0,6	25,1	118,5
Овощи разные, зелень	192	193	250,1	132,7	229,9	237,7	196	221,2	162,4	264,5	246,1	2133,6	213,4	21,4	111	2,8	2,9	11,3	76,4
Фрукты свежие	111		220	220	100	100	200	200	100	100	100	1240	124	13	112	0,5	0,5	13,6	63,8
Фрукты сухие	12	20		20	20	20	20	20				100	10	-2	83				
Соли фруктовые	120		200		200	200	200	200		200	200	1200	120		100	0,6	0,1	11,8	50,0
(овощные)																			
Мясо	46,8	79	66,9	125,4					80	104	59,8		64,2	17,4	137	11,3	11,2		145,4
Субпродукты (печень, язык, сердце)	24			71								71	7,1	-16,9	30	1,2	0,3		8,8
Птица	31,8		110,4		130,9	96	73,9		94,6	96	601,8	60,2	28,4	189	10,6	10,8		138,9	
Рыба	46,2				144		72,6				216,6	21,7	-24,5	47	3,3	0,2		15,1	
Молоко	210	260	200	200	28	200	238	250	135	200	100	1811	181	-29	86	5,1	4,4	8,4	94,9
Кисломолочные продукты	108		200	200			200	200	200	200	1000	100	100	-8	93	2,8	2,5	4,5	56,5
Творог	36			184	179						179	542	54	18	151	9,4	4,7	1,6	88,7
Сыр	9													-9	0				
Сметана	6			20,5	42,5			11,5		35	109,5	11	5	183	0,3	1,6	0,4	21,9	
Масло сливочное	21	38	15,8	20,7	17,5	13,5	23,8	42,3	25,7	23,6	16,4	237,3	23,7	2,7	113	0,1	19,1	0,2	173,1
Масло растительное	10,8	10	24	14,5	21,8	20,8	12,9	7,3	18,3	15,1	33,4	178,1	17,8	7	165		17,4		156,0
Яйцо	24		6,9	8,1	12,3			5,6	8,9		8,3	50,1	5	-19	21	0,6	0,6		7,6
Сахарный песок	21	45	10	26	20	15	35	10	33		14	205,7	21	11	100			20,0	79,7
Кондитерские изделия	9	30	30			50			90		200	20	20	11	222	1,4	1,6	14,9	79,8
Чай	1,2	4	2		4		2		2		14	1,4	1,4	0,2	117	0,3		0,6	3,4
Какао	0,72													-0,72	0				
Кофейный напиток	1,2										6	6	0,6	-0,6	50	0,1		0,3	1,5
Дрожжи	0,18													-0,18	0				
Крахмал	2,4								24		24	2,4	2,4		100			1,9	7,4
Соль	3	4,9	3,4	2,6	3,9	1,7	1,4	5,6	1,1	3,3	2,2	30,1	3		100				
Специи	1,2													-1,2	0				
																75,4	81,7	259,8	2 083,6