



1 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминны											№ 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, мкг	Г, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	4,1	6,1	10,6	144,1	0,04	0,07	60,00	0,52	0,50	0,05	97,65	10,61	70,81	0,53	36,86	0,00	0,10	0,00	3	2011
КАША ВЯЗАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА	235	6,6	12,2	47,3	325,5	0,06	0,58	70,00	0,47	1,70	0,14	122,00	35,38	148,90	0,55	214,92	0,01	0,20	0,01	174	2011
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0,02	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	8,70	6,00	27,00	0,63	33,00	0,00	0,00	0,00	TK	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,4	0,0	10,5	43,5	0,00	0,08	0,00	0,00	0,02	0,00	17,36	9,76	14,83	1,48	50,51	0,00	0,00	0,00	8/1	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,10	0,00	TK	2008
Итого за прием пищи:	550	17,2	21,5	115,8	726,6	0,20	0,73	130,00	1,97	2,20	0,26	257,21	78,25	303,54	4,19	399,79	0,01	0,40	0,01		
<b>Обед</b>																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	100	1,1	0,2	3,8	24,0	0,06	0,06	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
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,1	5,7	13,1	115,9	0,05	10,28	250,00	2,38	0,00	0,06	51,13	27,11	51,16	1,26	395,09	0,1	0,30	0,00	82	2011
ПЮРЕ	100	17,2	3,6	22,9	184	0,05	1,84	20,00	2,65	0,00	0,10	17,22	19,45	131,92	2,03	347,65	0,01	0,40	0,00	280	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	6,2	25,7	174,2	0,15	12,48	40,00	0,29	0,90	0,13	50,48	36,21	102,36	1,44	918,06	0,01	0,40	0,00	312	2011
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	TK	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	12,2	4,0	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:	950	30,6	30,2	111,4	846,3	0,52	49,58	480,00	8,22	0,90	0,41	165,71	135,77	414,04	9,33	2 110,71	0,02	1,20	0,00		
<b>Полдник</b>																					
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ И МЯКОМ	140	24,4	15,4	58,2	472,0	0,16	0,38	130,00	2,54	0,00	0,35	159,11	35,44	285,11	1,94	302,51	0,01	0,40	0,04	55	2023
ПЕЧЕНЬЕ	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
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	9,76	14,83	1,48	50,51	0,00	0,00	0,00	8/1	2021
Итого за прием пищи:	360	26,3	17,4	83,6	598,9	0,18	0,46	130,00	2,54	0,00	0,38	182,27	49,20	317,94	3,84	375,52	0,01	0,40	0,04		
Итого за день:		74,1	69,1	310,8	2 171,8	0,90	50,77	740,00	12,73	9,30	1,05	605,19	263,22	1 035,52	17,36	2 885,62	0,04	2,00	0,05		

2 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминны											№ 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, мкг	Г, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
ИЖРА КАВАКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,9	8,9	7,7	91,0	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
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (100/5)	105	12,9	23,3	9,5	289,2	0,13	0,10	30,00	2,74	1,00	0,09	17,34	20,18	128,77	2,26	252,07	0,01	0,40	0,00	274	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	6,6	7,6	41,9	262,3	0,08	0,00	40,00	1,48	1,30	0,03	31,43	12,35	50,36	1,16	77,78	0,00	0,10	0,02	203	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	12,80	2,52	240,00	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	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	TK	2008
Итого за прием пищи:	625	25,5	40,2	96,8	830,6	0,31	8,70	290,00	5,00	2,30	0,21	111,57	67,83	262,33	7,44	995,45	0,01	0,51	0,02		
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	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	37,66	1,22	279,36	0,01	0,02	0,00	52	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	3,6	4,6	18,8	144,0	0,09	4,60	230,00	1,34	1,30	0,07	29,68	20,65	62,45	0,97	354,82	0,00	0,03	0,00	108	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	16,9	10,5	35,7	305,3	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	291	2011
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	9,76	14,83	1,48	50,51	0,00	0,00	0,00	8/1	2021
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	4,7	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	278,00	0,00	0,10	0,00	338	2011
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	12,2	4,0	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:	970	31,3	22,5	138,6	897,8	0,34	18,56	240,00	7,13	1,50	0,22	119,94	88,82	228,54	9,47	1 121,69	0,01	0,25	0,01		
<b>Полдник</b>																					
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	0,00	0,00	TK	2008
СЫР (ГОРЯЧИЙ)	20	4,6	5,9	0,0	72,8	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
МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,05	1,04	30,00	0,00	0,00	0,21	294,00	22,40	144,00	0,16	292,00	0,20	0,20	0,00	83	2022
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АЛЕРСИН)	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	197,00	0,00	0,02	0,00	338	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,05	0,00	0,00	0,55	0,00	0,02	4,50	4,75	21,75	1,00	34,00	0,00	0,00	0,00	TK	2008
Итого за прием пищи:	365	14,0	12,1	43,0	344,8	0,17	61,18	100,00	0,83	0,00	0,32	510,70	48,95	298,75	1,82	554,80	0,20	0,32	0,00		
Итого за день:		70,8	74,8	280,4	2 073,2	0,82	88,44	600,00	12,96	3,80	0,75	742,21	205,70	789,62	18,73	2 612,94	0,22	1,08	0,03		

3 ДЕНЬ

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг										
<b>Завтрак</b>																													
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	35,6	24,6	21,6	461,1	0,08	0,38	140,00	0,64	3,00	0,40	0,04	0,00	23,00	14,00	42,00	1,48	269,43	0,00	0,50	0,05	223	2005						
МОЛОКО СЛУШЕННОЕ	40	2,8	3,3	21,5	127,3	0,02	0,16	20,00	0,09	0,20	0,13	0,09	0,20	110,52	12,24	78,84	0,07	146,00	0,00	0,10	0,00	TK	2008						
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,5	3,5	24,7	150,0	0,03	0,52	20,00	0,00	0,12	0,00	0,12	0,00	115,11	39,73	114,44	1,51	255,58	0,01	0,00	0,00	TK	2011						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,00	0,00	0,63	0,00	0,02	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	98,70	0,00	0,10	0,00	TK	2008						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	0,00	0,02	62,13	114,40	607,11	5,86	987,71	0,01	0,80	0,05								
Итого за прием пищи:	570	45,6	32,0	92,7	856,4	0,21	11,06	190,00	1,96	3,20	0,69	0,04	0,00	244,69	132,20	444,65	8,70	1952,13	0,02	1,70	0,00								
<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	0,00	0,00	34,29	6,81	47,23	0,63	75,86	0,00	0,10	0,01	63	2023						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПЮЙ И ТОМАТОМ	250	2,8	4,4	23,9	147,4	0,08	6,74	230,00	0,36	0,80	0,09	0,00	0,34	240,00	28,00	190,00	0,00	282,00	0,00	0,40	0,00	386	2011						
БЕФСТОГАНОВ	100	11,1	19,0	4,0	221,9	0,30	0,98	20,00	2,99	0,00	0,06	0,00	0,02	38,00	20,40	26,40	1,20	306,00	0,01	0,10	0,00	338	2011						
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ С ЛУКОМ	180	3,9	12,7	27,5	246,3	0,15	12,94	30,00	4,79	0,00	0,11	0,00	0,11	34,28	35,78	99,70	1,69	876,45	0,01	0,50	0,00	145	2011						
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	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	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	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:	950	27,2	37,1	123,1	932,8	0,77	30,66	290,00	10,74	0,80	0,38	0,00	0,38	442,99	132,20	444,65	8,70	1952,13	0,02	1,70	0,00								
<b>Полдник</b>																													
СЛОЖКА С КЛЮКВОЙ	70	3,8	10,2	19,0	206,7	0,04	0,01	30,00	2,02	2,50	0,40	0,00	0,34	14,29	6,81	47,23	0,63	75,86	0,00	0,10	0,01	63	2023						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ)	200	5,6	5,0	9,0	113,0	0,06	1,40	50,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	240,00	28,00	190,00	0,00	282,00	0,00	0,40	0,00	386	2011						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ВИНОГРАД)	120	0,7	0,7	18,5	86,4	0,06	7,20	10,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,02	38,00	20,40	26,40	1,20	306,00	0,01	0,10	0,00	338	2011						
Итого за прием пищи:	390	10,1	15,9	46,5	405,1	0,16	8,61	90,00	2,02	2,50	0,76	0,00	0,38	290,29	55,21	263,63	1,83	673,86	0,01	0,60	0,01								
Итого за прием пищи:	82,9	85,0	262,3	2195,3	1,14	50,33	480,00	14,71	6,50	1,83	1,056,35	301,81	1,315,39	16,39	3,613,70	0,04	3,10	0,05											

4 ДЕНЬ

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг										
<b>Завтрак</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	0,00	0,00	23,00	14,00	42,00	1,00	141,00	0,00	0,20	0,00	71	2011						
РЫБА, ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (100/20)	120	22,7	7,1	2,2	164,4	0,13	3,92	170,00	3,05	0,00	0,15	0,00	0,15	64,23	78,87	323,11	1,32	699,09	0,20	0,20	0,02	81	2023						
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	6,2	25,7	174,2	0,15	12,48	40,00	0,29	0,90	0,13	0,00	0,02	50,48	36,21	102,36	1,44	918,06	0,01	0,40	0,00	312	2011						
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,08	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	240,00	0,00	0,00	0,00	389	2011						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,10	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	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:	670	33,4	14,1	83,6	595,2	0,45	28,00	220,00	4,86	0,90	0,39	0,00	0,39	165,41	156,58	539,47	8,08	2,088,85	0,21	0,90	0,02								
<b>Обед</b>																													
ИГРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,9	8,9	7,7	91,0	0,02	7,00	190,00	0,00	0,00	0,05	0,00	0,05	41,00	15,00	37,00	0,70	315,00	0,00	0,00	0,00	113	2011						
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	2,9	5,7	14,3	120,0	0,02	0,40	20,00	2,22	1,20	0,03	0,00	0,03	23,68	7,20	30,85	0,44	49,96	0,00	0,00	0,01	113	2011						
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	23,2	23,4	0,5	304,6	0,07	1,34	90,00	0,27	0,00	0,17	0,00	0,17	20,81	22,03	197,50	1,93	266,56	0,01	1,60	0,03	288	2011						
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ №331	30	0,6	1,1	2,4	25,4	0,01	0,55	20,00	0,03	0,00	0,01	0,00	0,01	7,97	2,40	7,35	0,10	37,32	0,00	0,00	0,00	331	2011						
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	9,8	11,7	44,3	321,4	0,26	0,00	50,00	5,56	1,70	0,14	0,00	0,02	24,37	145,14	216,83	5,08	305,80	0,00	0,20	0,00	171,1	2011						
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,4	0,0	10,3	43,5	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,02	17,38	9,76	14,83	1,48	50,51	0,00	0,00	0,00	811	2021						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,10	0,00	0,00	1,18	0,00	0,03	0,00	0,03	13,80	19,80	50,40	1,20	77,40	0,00	0,10	0,00	TK	2008						
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	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	46,0	51,6	126,8	1129,6	0,55	9,37	370,00	10,14	2,90	0,48	0,00	0,48	156,19	228,93	599,56	12,53	1156,97	0,01	1,90	0,04								
<b>Полдник</b>																													
ПИРОЖКИ С ДОБНЫМИ ПЕЧЕНЬЕ С ТВОРОГОМ	140	19,8	13,4	45,0	382,7	0,12	0,33	80,00	1,66	2,60	0,26	0,00	0,02	125,79	26,27	219,80	1,12	176,46	0,00	0,30	0,04	101	2023						
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,4	0,0	10,5	43,5	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,02	17,38	9,76	14,83	1,48	50,51	0,00	0,00	0,00	811	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	0,00	0,03	34,00	13,00	23,00	0,30	197,00	0,00	0,20	0,00	338	2011						
Итого за прием пищи:	440	21,1	13,6	63,6	469,2	0,16	60,41	90,00	1,90	2,60	0,31	0,00	0,31	177,15	49,03	257,63	2,90	423,97	0,00	0,50	0,04								
Итого за прием пищи:	100,5	79,3	274,0	2194,0	1,16	97,78	680,00	16,90	6,40	1,18	1,056,35	301,81	1,315,39	16,39	3,613,70	0,22	12,30	0,10											

5 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминны														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	Ф, мг	Se, мг												
<b>Завтрак</b>																															
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,6	5,1	5,2	75,7	0,02	25,30	0,00	2,12	0,00	0,02	42,02	14,36	31,01	0,59	260,56	0,00	0,10	0,00	103	2023										
ПЛОД ИЗ ПИЛЫ	200	16,9	10,5	35,7	305,3	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	291	2011										
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	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	10	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	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,10	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	3,80	3,80	17,40	0,80	27,20	0,00	0,00	0,00	TK	2008										
Итого за прием пищи:	560	22,9	16,0	79,2	555,2	0,12	25,30	0,00	3,34	0,00	0,06	63,10	33,16	82,01	2,19	340,26	0,00	0,20	0,00												
<b>Полдник</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	230,00	0,00	0,00	0,00	71	2011										
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОВОРИМИ	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	473,41	0,00	0,30	0,00	102	2011										
ВИТОККИ ОСОБЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (100%)	105	15,8	24,5	12,6	333,3	0,15	0,00	20,00	2,46	0,80	0,11	13,94	26,56	161,02	2,84	306,53	0,01	0,40	0,00	266	2011										
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	6,6	7,6	41,9	282,3	0,08	0,00	40,00	1,48	1,30	0,03	31,43	12,35	50,36	1,16	77,78	0,00	0,10	0,02	203	2011										
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	60,0	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	2,52	240,00	0,00	240,00	0,00	0,00	0,00	389	2011										
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	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,80	3,80	17,40	0,80	27,20	0,00	0,00	0,00	TK	2008										
Итого за прием пищи:	915	36,1	38,5	135,4	1 033,1	0,63	31,25	480,00	10,02	2,10	0,31	132,13	123,41	387,41	11,48	1 492,32	0,01	0,80	0,02												
<b>Ужин</b>																															
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2,0	14,9	83,4	0,02	0,14	0,00	0,06	0,00	0,01	5,80	4,00	18,00	0,42	22,00	0,00	0,00	0,00	TK	2008										
СЫР (ГОРЯЧИЙ)	20	4,6	5,9	0,0	72,8	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										
МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,05	1,04	30,00	0,00	0,00	0,21	294,00	22,40	144,00	0,16	292,00	0,02	0,00	0,00	83	2022										
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУША)	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	186,00	0,00	0,10	0,00	338	2011										
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	61,2	2,0	12,7	61,2	0,05	0,05	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	0,00	0,00	0,00	TK	2008										
Итого за прием пищи:	390	14,2	13,5	49,3	378,6	0,15	7,18	90,00	1,15	0,00	0,34	504,00	53,50	307,30	4,38	558,40	0,02	0,20	0,00												
Всего за день:		73,2	68,0	263,9	1 966,9	0,90	63,73	570,00	14,51	2,10	0,71	699,23	210,07	786,72	18,05	2 990,98	0,03	1,30	0,02												

6 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминны														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	Ф, мг	Se, мг												
<b>Завтрак</b>																															
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	13,5	15,9	34,1	333,3	0,08	0,09	144,00	0,12	1,20	0,00	265,57	20,19	173,52	1,29	99,32	0,00	0,30	0,01	204	2011										
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,0	4,5	0,3	61,3	0,02	0,00	10,00	0,81	8,90	0,15	19,92	4,35	69,55	0,91	56,35	0,01	0,20	0,01	209	2011										
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	9,76	14,83	1,48	50,51	0,00	0,00	0,00	8/1	2021										
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	278,00	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	0,01	0,00	TK	2008										
Итого за прием пищи:	580	22,4	21,0	74,8	579,8	0,19	10,17	164,00	2,34	10,10	0,21	328,05	55,50	302,50	6,68	535,78	0,01	0,61	0,02												
<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										
БОРЩ 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	1,26	396,09	0,01	0,30	0,00	82	2011										
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШЕНУ	230	21,3	23,8	16,1	387,4	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	259	2011										
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	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	32,8	30,5	96,9	820,5	0,29	20,26	260,00	4,99	0,00	0,18	107,01	74,11	195,76	5,86	695,99	0,01	0,60	0,00												
<b>Полдник</b>																															
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ И ИЗЮМОМ	140	24,4	15,4	58,2	472,0	0,16	0,38	130,00	2,54	6,20	0,35	159,11	35,44	285,11	1,94	302,81	0,01	0,40	0,04	55	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	0,00	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	292,00	0,00	0,40	0,00	386	2011										
Итого за прием пищи:	360	31,2	21,3	82,2	656,2	0,24	-1,78	180,00	2,54	6,20	0,69	401,31	65,24	485,11	2,10	600,01	0,01	0,80	0,04												
Всего за день:		86,4	72,8	253,9	2 056,5	0,72	32,21	604,00	9,87	16,30	1,08	836,37	194,85	993,37	14,64	1 640,78	0,03	2,01	0,06												

7 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, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Ф, мг	Se, мг							
<b>Обед</b>																										
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	100	0,8	0,1	2,5	14,0	0,03	10,00	10,00	0,10	0,00	0,04	0,00	0,13	36,18	17,17	138,87	1,67	198,00	0,01	0,90	0,01	297	2011			
ФРИКАДЕЛКИ ИЗ КУРИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (100/5)	105	14,7	17,9	7,6	250,1	0,07	0,65	80,00	0,61	0,80	0,13	0,90	50,48	36,21	102,36	1,44	918,06	0,10	0,40	0,00	312	2011				
ПОРЕ КАРТФЕЛЬНОЕ	180	3,8	6,2	25,7	174,2	0,15	12,48	40,00	0,29	0,00	0,02	0,00	12,60	7,20	12,60	2,52	240,00	0,00	0,10	0,00	389	2011				
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,10	0,00	0,00	TK	2008			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	0,00	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	0,00	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	0,00	1,35	0,6	2,22	1,70	0,36	135,06	91,58	346,83	8,23	1 575,86	0,11	1,60	0,01	
Итого за прием пищи:	645	24,7	24,8	84,0	657,2	0,37	24,73	130,00	2,22	1,70	0,36	0,00	23,00	14,00	20,00	26,00	1,00	290,00	0,00	0,30	0,01	108	2011			

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, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Ф, мг	Se, мг					
<b>Полдник</b>																								
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	5,8	8,7	15,1	163,0	0,05	1,11	90,00	0,74	0,80	0,07	0,00	0,21	294,00	22,40	144,00	0,16	292,00	0,02	0,00	0,00	83	2022	
МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,05	1,04	30,00	0,00	0,00	0,00	0,00	19,00	12,00	16,00	2,00	155,00	0,00	0,10	0,00	0,00	338	2011	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУША)	350	11,8	0,3	34,7	314,8	0,12	6,15	120,00	1,10	0,80	0,31	0,80	452,50	49,55	261,15	2,92	499,65	0,02	0,20	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:		64,9	67,6	246,0	1 869,7	0,32	62,80	1 090,00	10,51	5,70	0,96	0,00	694,43	262,37	989,09	19,10	3 264,88	0,14	2,80	0,00	0,03			

8 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, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Ф, мг	Se, мг					
<b>Завтрак</b>																								
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	4,1	6,1	10,6	114,1	0,04	0,07	60,00	0,52	0,50	0,05	0,05	0,15	132,65	38,43	157,50	0,87	240,51	0,10	0,10	0,00	175	2011	
КАША ВЯЗАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	290	7,1	13,2	40,0	307,7	0,11	0,62	70,00	0,92	1,80	0,15	0,00	4,40	3,60	20,00	0,32	28,40	0,00	0,00	0,00	0,00	TK	2008	
ПРЯНИКИ	40	2,4	1,9	30,0	146,4	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	17,36	9,76	14,83	1,48	50,51	0,00	0,00	0,00	0,00	TK	2021	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,4	0,0	10,5	43,5	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,02	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,10	0,00	0,00	TK	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	0,00	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	0,00	0,00	0,00	0,00	TK	2008	
Итого за прием пищи:	565	17,1	21,4	111,2	706,4	0,24	0,77	130,00	2,22	2,30	0,25	0,00	261,26	75,60	296,74	4,00	407,88	0,10	0,30	0,00	0,00			
<b>Обед</b>																								
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАЛУТЫ	100	1,6	5,1	5,2	75,7	0,02	25,30	0,00	2,12	0,00	0,02	0,00	42,02	14,36	31,01	0,59	260,56	0,00	0,10	0,00	0,00	103	2023	
СУЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОРОВОМ	290	5,7	5,4	18,9	147,2	0,18	4,65	250,00	4,07	0,00	0,06	0,00	42,76	33,70	79,63	1,96	473,41	0,00	0,30	0,00	0,00	102	2011	
ФРИКАДЕЛКИ РЫБНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (100/5)	105	14,1	6,1	9,5	150,0	0,09	1,22	50,00	0,81	2,70	0,13	0,00	54,22	45,13	203,66	1,16	387,37	0,10	4,70	0,01	240	2005		
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ С ЛУКОМ	180	3,9	12,7	27,5	246,3	0,15	12,94	30,00	4,79	0,00	0,11	0,00	34,28	35,78	99,70	1,69	876,45	0,01	0,50	0,00	145	2011		
КИСЕЛЬ	200	0,1	0,1	27,9	113,0	0,01	2,00	0,00	0,10	0,00	0,00	5,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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	0,00	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	0,00	10,80	11,40	52,20	2,40	81,60	0,00	0,00	0,00	0,00	TK	2008	
Итого за прием пищи:	955	34,0	30,3	144,5	996,7	0,66	46,11	330,00	14,39	2,70	0,40	0,00	202,88	162,17	524,60	9,40	2 156,79	0,11	5,70	0,01	0,00			
<b>Полдник</b>																								
СЛОЙКА С КИСЛОМ	70	3,8	10,2	19,0	206,7	0,04	0,01	30,00	2,02	2,50	0,40	0,00	14,29	6,81	47,23	0,63	75,86	0,00	0,10	0,01	0,00	63	2023	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КОГУРТ)	200	5,6	5,0	9,0	113,0	0,05	1,40	50,00	0,00	0,00	0,34	0,00	240,00	28,00	190,00	0,00	292,00	0,00	0,40	0,00	0,00	386	2011	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ВИНОГРАД)	100	0,6	0,6	15,4	72,0	0,00	6,00	10,00	0,00	0,02	0,00	0,00	30,00	17,00	22,00	1,00	255,00	0,00	0,10	0,00	0,00	338	2011	
Итого за прием пищи:	370	10,0	15,8	43,4	391,7	0,15	7,41	90,00	2,02	2,50	0,76	0,00	284,29	51,81	259,23	1,63	622,86	0,00	0,60	0,01	0,00			
Всего за день:		61,1	67,5	299,1	2 094,8	1,05	54,29	550,00	18,63	7,50	1,41	0,00	748,43	289,58	1 080,57	15,03	3 187,53	0,21	6,60	0,02	0,00			



ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ККАЛ	Витамины										Минеральные вещества						
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мкг	С, мг	А, мкг	Е, мкг	Д, мкг	В2, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг			
Итого за весь период	767,2	729,5	2 733,0	20 705,3	9,43	631,40	6 524,00	136,26	66,20	10,92	7200,05	2 750,72	10 347,34	180,74	28 668,55	0,99	34,49	0,45			
Среднее значение за период	76,7	73,0	273,3	2 070,5	0,94	63,14	652,40	13,63	6,62	1,09	720,00	275,07	1 034,73	18,07	2 868,86	0,09	3,45	0,05			
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,8	31,7	53,5																		

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
12-18 лет	594	937	382

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА

12-18 лет

Наименование продукта	Норма на 1 чел., г	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Факт. за 10 дн., г	Факт. за день, г	Выполнение, г	Выполнение, %	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Хлеб ржаной	72	60	101	60	60	86	60	93	60	77	66	723	72		100	4,8	0,6	30,5	146,6
Хлеб пшеничный	120	131	110	107	121	100	140	136	136	135	110	1200	120		100	9,1	0,7	58,6	276,4
Мука	12	69,2	20	32,2			67,2	20	28,2	1,5	59,9	380,3	38	26	317	4,0	2,3	26,2	146,5
Крупа (злаки), бобовые	30	49,3	46,7	27	79,9	66,7		47,6	59,3	82,5	126,6	585,6	58,6	28,6	195	6,0	1,0	37,9	184,1
Макаронные изделия	12		61,2								10	188,4	18,8	6,8	157	2,0	0,2	12,9	61,8
Картофель	112,2	174,1	50	203,2	154,1	50	151,4	204,1	183,2	175,2	75	1420,3	142	29,8	127	2,8	0,6	22,5	106,1
Овощи разные, зелень	192	208	246,1	187,6	238,9	240,2	211	262,2	169,5	267,5	246,1	2277,1	227,7	35,7	119	3,3	2,9	13,7	88,3
Фрукты свежие	111		200	227	100	120	100	100	107	100	100	1154	115	4	104	1,2	2,3	15,8	97,1
Фрукты сухие	12	31,3		20		20	31,3	20				122,6	12,3	0,3	102	0,1		1,5	6,4
Соки фруктовые (овощные)	120		200			200		200		200	200	1200	120		100	0,6	0,1	11,8	50,0
Мясо	46,8	79	66,9	79		80	103,8	59,8		59,8	66,9	595,2	59,5	12,7	127	10,1	11,8		146,2
Субпродукты (печень, язык, сердце)	24													-24	0				
Птица	31,8		96		130,9	96		73,9		94,6	96	587,4	58,7	26,9	185	10,4	10,5		135,6
Рыба	46,2				144			72,6				216,6	21,7	-24,5	47	3,3	0,2		15,1
Молоко	210	140	200	260	28	200		250	135	200	100	1513	151	-59	72	4,1	3,6	8,5	83,6
Кисломолочные продукты	108			200					200	200		800	80	-28	74	2,2	2,0	3,6	45,2
Творог	36	75		184	66		75				66	466	47	11	129	8,3	4,2	1,4	77,8
Сыр	9	10,5	20			20	32	15	10,5	15		123	12,3	3,3	137	2,8	3,6		44,4
Сметана	6	5		42,2	7,5		5		11,2			70,9	7,1	1,1	118	0,2	1,1	0,3	14,2
Масло сливочное	21	20,8	15,8	20,8	17,5	13,5	8	29,2	28,2	21	16,4	191,2	19,1	-1,9	91	0,6	16,0	3,9	167,0
Масло растительное	10,8	14,7	22,6	17,8	11,5	23,3	17,6	7,3	20,8	12,6	23,1	171,3	17,1	6,3	159	0,6	18,6	3,8	189,3
Яйцо	24	28,1	6,9	15,1	16,8		68,4	5,6	15,9		12,8	169,6	17	-7	71	2,7	3,8	3,9	65,2
Сахарный песок	21	42	10	33	22,3	12	25,2	10	29,2		26,3	210	21	6	100	0,6	1,9	24,2	120,6
Кондитерские изделия	9	50	20			20	20		40			150	15	6	167	1,0	1,1	11,2	58,5
Чай	1,2	4	2		4		2		2		2	16	1,6	0,4	133	0,3		0,6	3,9
Какао	0,72			7,2								7,2	0,72		100	0,2	0,1	0,1	2,0
Кофейный напиток	1,2										6	6	0,6	-0,6	50	0,1		0,3	1,5
Дрожжи	0,18	0,3		0,3	0,3		0,3		0,3		0,3	1,8	0,18		100	0,7	1,9	3,8	39,6
Крахмал	2,4								24			24	2,4		100			1,9	7,4
Соль	3	3,3	4,1	1,5	4,1	3,7	2	3	3	1,9	3,3	29,9	3		100	0,6	1,9	3,8	39,2
Специи	1,2													-1,2	0				
																82,7	93,0	302,7	2 419,6