



Утверждаю:

Директор

Сыругина Л.С.

1-4 класс ОБЗ

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
МАКАРОНЫ С СЫРОМ 150	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ 150	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ 150	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ 150	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ 150	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" 150	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 90	СУП РИСОВЫЙ МОЛОЧНЫЙ 200	КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ 150	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 150
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10
КАКАО С МОЛОКОМ 200	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 30	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ 40	СЫР ПОРЦИЯМИ 30	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ 40	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 30	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 30	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 30	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 30	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ 40
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ 185/15/7	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	КАКАО С МОЛОКОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 185/15/7	НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ 200	КАКАО С МОЛОКОМ 200	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 185/15/7	КАКАО С МОЛОКОМ 200
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50
	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40
Обед									
САЛАТ ОВОЩНОЙ 60	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ 60	САЛАТ «СВЕКОЛКА» 60	САЛАТ «СТЕПНОЙ» 60	СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ 50	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) 60	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ 60	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 60	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ 60	ОГУРЦЫ ПОРЦИОННО 60
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ 250	СВЕКОЛЬНИК С СМЕТАНОЙ 200/10	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГАЛУШКАМИ 200	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СМЕТАНОЙ 200/10	СУП С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ 200	РАССОЛЬНИК ПО ЛЕНИНГРАДСКИ 200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ СРЫБНОЙ КОНСЕРВЫ 200	БОРЩ С КАПУСТОЙ КАРТОФЕЛЕМ 200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ 250	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 200
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 200	ПЛОВ С МЯСОМ 200	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 180	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 180	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ 200	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 180	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 180
ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ) 90	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ 200	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 200/15	ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ 90	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ 90	ПТИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ 90	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ 200	ПЕЧЕНЬ ТУШЕНАЯ В СОУСЕ 90	КОТЛЕТЫ ПО ХЛЫНОВСКИ 90	СУФЛЕ ИЗ СВИНИНЫ 90
СОУС СМЕТАННЫЙ №371 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 70	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 70	КОМПОТ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ 200	НАПИТОК ЯГОДНЫЙ 200	СОУС ТОМАТНЫЙ №364 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 70	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	СОУС МОЛОЧНЫЙ С МОРКОВЬЮ 50	НАПИТОК ЯГОДНЫЙ 200
НАПИТОК ЯГОДНЫЙ 200	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 70	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 70	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 185/15/7	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 70	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 200/15	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 70
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 70		ФРУКТЫ 210	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 70	ФРУКТЫ 210	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 70	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50				ФРУКТЫ 210	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50			ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	
ФРУКТЫ 210								ФРУКТЫ 210	

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг						
Завтрак																														
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	150	8.0	12.8	26.2	243.9	0.00	72.40	0.20	0.20	0.10	0.10	0.20	0.00	0.70	1.70	142.90	123.80	23.80	0.80	0.80	90.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	444	1981
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.00	59.00	0.20	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.20	1.90	0.00	0.00	0.00	1.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.0	23.0	130.8	0.50	17.70	0.00	0.00	0.00	0.20	0.00	0.00	0.20	1.80	117.50	104.60	28.90	0.90	0.70	207.30	9.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	433	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.00	1.10	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.30	15.00	9.00	43.50	9.50	2.00	0.60	68.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.00	0.00	0.80	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.60	10.80	9.20	33.60	13.20	0.80	0.30	51.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008		
Итого за прием пищи:	450	18.3	24.7	90.6	646.2	0.50	149.10	2.30	0.40	0.30	0.30	0.20	0.20	1.80	29.30	279.80	307.40	75.40	4.50	2.40	419.00	11.80	0.00	0.00	0.00	0.00		2008		
Обед																														
САЛАТ "ПОЛОНЫНСКИЙ"	100	1.2	10.1	4.4	113.4	39.30	98.70	4.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.40	8.90	29.00	24.50	13.40	1.00	0.20	185.50	1.80	0.00	0.00	0.00	0.00	28	2008		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	300	10.7	10.0	23.0	218.0	8.50	227.80	5.00	0.00	0.30	0.10	0.10	0.30	2.50	16.00	53.00	132.60	47.40	2.70	1.60	695.10	7.10	0.00	0.00	0.00	0.00	221	1981		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8.3	6.1	35.9	225.0	0.00	23.60	4.70	0.10	0.20	0.10	0.00	0.30	2.30	22.10	17.60	185.90	125.30	4.30	1.40	263.30	2.30	0.00	0.00	0.00	0.00	323	2008		
ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ)	90	11.7	17.3	10.8	235.1	1.10	0.00	4.40	0.00	0.00	0.10	1.50	0.20	2.50	10.70	14.40	127.20	20.50	1.90	2.20	251.20	5.00	0.00	0.00	0.00	0.00	284	2008		
СОУС СМЕТАННЫЙ №371	50	0.7	2.0	2.9	36.0	0.00	15.60	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	1.40	13.90	11.40	3.00	0.10	0.00	21.30	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	371	2008		
НАПИТОК ЯГОДНЫЙ	200/24	0.0	0.0	21.8	86.2	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	21.30	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	371	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5.3	0.4	35.1	165.8	0.00	0.00	1.40	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	1.10	18.90	16.10	58.80	23.10	1.40	0.50	90.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	438	2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.00	1.10	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.30	15.00	9.00	43.50	9.50	2.00	0.60	68.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00		2008		
ЯБЛОКИ	210	0.8	0.8	20.6	98.7	21.00	10.50	1.30	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.30	15.00	9.00	43.50	9.50	2.00	0.60	68.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00		2008		
Итого за прием пищи:	1244	42.0	47.1	175.7	1 280.2	69.90	376.20	22.50	0.10	0.80	0.30	1.60	1.20	9.80	97.20	195.60	607.00	260.90	18.00	6.80	2 159.80	24.40	0.00	0.00	0.00		2008			
Всего за день:		60.3	71.8	266.3	1 926.4	70.40	525.30	24.80	0.50	1.10	0.60	1.80	1.40	11.60	126.50	475.40	914.40	336.30	22.50	9.20	2 578.80	36.20	0.00	0.00						

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	І, мкг	Н, мг	Se, мг			
Завтрак																											
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	155	7.0	7.6	30.1	211.7	0.20	36.10	1.20	0.10	0.20	0.20	0.40	0.20	0.50	18.80	122.40	166.40	42.00	1.10	1.00	225.20	7.70	0.00	0.00	184	2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0.1	16.5	0.2	149.6	0.00	118.00	0.40	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.40	3.80	0.00	0.00	0.00	3.00	0.00	0.00	0.00	13	2008	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	60	14.2	18.2	0.0	225.0	0.40	126.00	0.20	0.00	0.00	0.20	0.70	0.00	0.00	0.00	6.60	588.00	348.00	30.00	0.40	3.00	57.00	0.00	0.00	14	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	185/15/7	0.3	0.0	14.3	58.1	1.10	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.10	6.60	588.00	348.00	30.00	0.40	3.00	57.00	0.00	0.00	0.00	13	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.6	0.3	22.8	106.6	0.00	0.00	1.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	6.60	588.00	348.00	30.00	0.40	3.00	57.00	0.00	0.00	14	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.00	0.90	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.60	13.50	10.40	37.80	14.90	0.90	0.40	64.50	0.00	0.00	0.00	1009	1981	
Итого за прием пищи:	532	27.8	43.0	84.4	832.6	1.70	280.20	3.70	0.40	0.40	0.40	1.10	0.50	1.70	51.50	745.00	598.90	100.60	4.70	4.90	438.90	9.90	0.00	0.00		2008	
Обед																											
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0.8	10.1	2.6	104.6	10.50	10.50	4.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	4.20	24.20	44.30	14.70	1.10	0.20	148.20	3.20	0.00	0.00	55	1981	
СВЕКОЛЬНИК С СМЕТАНОЙ	200/5	6.4	9.3	11.1	148.7	5.80	156.40	1.90	0.00	0.00	0.00	0.10	0.20	2.30	10.80	33.80	83.30	25.40	1.40	0.90	423.60	7.00	0.00	0.00	176	1981	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	10.2	24.6	20.1	331.3	11.60	25.80	3.40	0.00	0.30	0.20	0.00	0.60	2.50	15.30	20.10	155.00	42.20	2.30	1.70	928.40	10.80	0.00	0.00	631	1981	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	21.8	86.2	0.00	1.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.10	0.00	1.90	0.00	0.00	1.30	0.00	0.00	0.00	402	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5.3	0.4	35.1	165.8	0.00	0.00	1.40	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	1.10	18.90	16.10	58.80	23.10	1.40	0.50	90.30	0.00	0.00	0.00			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.00	1.10	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	1.10	18.90	16.10	58.80	23.10	1.40	0.50	90.30	0.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	825	26.0	44.8	111.9	938.6	27.90	194.30	12.10	0.00	0.50	0.20	0.10	1.00	6.40	64.20	112.30	384.90	116.80	8.20	3.90	1 659.80	23.80	0.00	0.00		2008	
Всего за день:		53.8	87.8	196.3	1 771.2	29.60	474.50	15.80	0.40	0.90	0.60	1.20	1.50	8.10	115.70	857.30	983.80	217.40	12.90	8.80	2 098.70	33.70	0.00	0.00			

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																											
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	8.5	10.9	31.9	253.0	0.40	55.50	1.00	0.20	0.10	0.30	0.70	0.10	0.50	14.30	225.00	195.30	31.20	0.40	1.00	329.30	12.00	0.00	0.00	417	1981	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0.1	16.5	0.2	149.6	0.00	118.00	0.40	0.30	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	0.00	2.40	3.80	0.00	0.00	0.00	3.00	0.00	0.00	0.00	13	2008	
ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	40	4.8	4.3	0.3	56.5	0.00	83.20	0.80	0.90	0.00	0.20	0.20	0.10	0.10	2.80	19.80	69.10	4.30	0.90	0.40	56.00	8.00	0.00	0.00	213	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	21.8	86.2	0.00	1.60	0.00	0.00	0.00	0.20	0.20	0.10	0.10	2.80	19.80	69.10	4.30	0.90	0.40	56.00	8.00	0.00	0.00	13	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	57	4.3	0.4	28.6	135.0	0.00	0.00	1.10	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.10	0.00	1.90	0.00	0.00	1.30	0.00	0.00	0.00	402	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.00	0.90	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.90	15.40	13.10	47.90	18.80	1.10	0.40	73.50	0.00	0.00	0.00	2008	2008	
Итого за прием пищи:	557	20.3	32.5	99.8	761.9	0.40	258.30	4.20	1.40	0.30	0.50	0.90	0.40	1.80	44.50	276.60	350.90	63.80	4.00	2.30	517.50	22.20	0.00	0.00			
Обед																											
САЛАТ "СВЕКОЛКА"	100	1.7	10.1	15.8	160.9	3.50	48.40	4.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.40	10.30	45.50	52.80	27.50	1.50	0.30	431.30	5.50	0.00	0.00	50	2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГАЛУШКАМИ	200/21	9.9	10.5	11.0	170.8	5.20	224.40	2.10	0.90	0.10	0.20	0.30	0.40	2.10	10.10	39.50	138.60	25.00	1.80	1.00	451.00	12.70	0.00	0.00	223	1981	
ПЛОВ ИЗ СВИНИНЫ	200	11.8	24.9	39.7	417.5	2.70	223.40	3.80	0.00	0.20	0.10	0.00	0.40	2.10	17.20	17.40	170.20	46.40	1.80	2.10	351.10	6.30	0.00	0.00	642	1981	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0.3	0.0	14.3	58.4	1.10	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.40	2.10	17.20	17.40	170.20	46.40	1.80	2.10	351.10	6.30	0.00	0.00	642	1981	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5.3	0.4	35.1	165.8	0.00	0.00	1.40	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.10	0.60	15.00	8.80	6.50	0.80	0.00	37.30	0.00	0.00	0.00	1010	1981	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.00	1.10	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	1.10	18.90	16.10	58.80	23.10	1.40	0.50	90.30	0.00	0.00	0.00	2008	2008	
ЯБЛОКО	210	0.8	0.8	20.6	98.7	21.00	10.50	1.30	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.30	15.00	9.00	43.50	9.50	2.00	0.60	68.00	2.80	0.00	0.00	2008	2008	
Итого за прием пищи:	1058	33.1	47.1	157.7	1174.1	33.50	506.80	14.00	0.90	0.60	0.30	0.30	1.30	6.70	76.30	176.10	495.80	218.60	17.90	4.80	2012.80	31.50	0.00	0.00			
Всего за день:		53.4	79.6	257.5	1936.0	33.90	765.10	18.20	2.30	0.90	0.80	1.20	1.70	8.50	120.80	452.70	846.70	218.60	17.90	7.10	2530.30	53.70	0.00	0.00			

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборн. рецепт	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																										
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	155	20.1	21.7	47.6	453.8	1.20	100.60	0.40	0.30	0.30	0.90	2.20	0.30	1.10	32.80	692.30	628.90	94.70	1.00	2.90	956.60	37.00	0.10	0.00	184	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.00	59.00	0.20	0.20	0.00	0.00	0.00	0.30	0.00	0.00	1.20	1.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	60	14.2	18.2	0.0	225.0	0.40	126.00	0.20	0.00	0.00	0.20	0.70	0.10	0.10	6.60	588.00	348.00	30.00	0.40	3.00	57.00	0.00	0.00	0.00	14	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.0	23.0	130.8	0.50	17.70	0.00	0.00	0.00	0.20	0.00	0.00	0.10	6.60	588.00	348.00	30.00	0.40	3.00	57.00	0.00	0.00	0.00	13	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.0	0.5	25.4	122.4	0.00	0.00	1.30	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.40	18.00	117.50	104.60	28.90	0.90	0.70	207.30	9.00	0.00	0.00	433	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.00	0.90	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.40	18.00	10.80	52.20	11.40	2.40	0.70	81.60	3.40	0.00	0.00	2008	2008
Итого за прием пищи:	525	44.8	52.1	113.1	1 088.4	2.10	303.30	3.00	0.50	0.50	1.30	2.90	0.60	2.10	71.20	1 417.00	1 170.40	172.60	6.30	7.80	1 358.40	51.60	0.10	0.00		2008
Обед																										
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	100	1.4	10.1	7.6	128.6	6.80	440.60	4.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.50	6.80	24.90	46.20	20.70	0.90	0.40	250.70	2.90	0.00	0.00	30	2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	7.0	12.2	9.5	171.2	14.80	206.80	2.40	0.00	0.00	0.00	0.10	0.30	2.40	12.50	60.30	92.20	28.60	1.50	1.00	423.80	7.50	0.00	0.00	197	1981
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.6	4.6	32.7	190.0	0.00	22.90	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	1.00	0.00	12.30	55.60	21.20	1.00	0.00	94.20	0.00	0.00	0.00	442	1981
ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ	75	1.6	6.7	7.2	93.1	3.50	36.00	3.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.30	7.40	9.40	25.10	11.30	0.60	0.50	175.60	2.00	0.00	0.00	632	1981
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	21.8	86.2	0.00	1.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.30	7.40	9.40	25.10	11.30	0.60	0.50	175.60	2.00	0.00	0.00	402	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5.3	0.4	35.1	165.8	0.00	0.00	1.40	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.10	0.00	1.90	0.00	0.00	90.30	0.00	0.00	0.00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.00	1.10	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	1.10	18.90	16.10	58.80	23.10	1.40	0.50	90.30	0.00	0.00	0.00	2008	2008
Итого за прием пищи:	845	24.2	34.4	135.1	936.9	25.10	707.90	12.70	0.10	0.30	0.00	0.10	0.70	5.60	60.60	141.10	321.40	116.30	7.40	3.00	1 103.90	15.20	0.00	0.00		2008
Всего за день:		69.0	86.5	248.2	2 025.3	27.20	1 011.20	15.70	0.60	0.80	1.30	3.00	1.30	7.70	131.80	1 558.10	1 491.80	288.90	13.70	10.80	2 462.30	66.80	0.10	0.00		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборн. рецепт	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг					
Завтрак																													
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ	100	1.7	3.6	8.2	70.1	0.00	5.60	1.90	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	4.90	4.30	18.50	5.60	0.40	0.10	27.20	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	491	1981
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.00	59.00	0.20	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.20	1.90	0.00	0.00	0.00	0.00	1.50	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0.3	0.0	14.3	58.4	1.10	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.60	15.00	8.80	6.50	0.80	0.00	37.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	431	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.00	0.90	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.10	0.30	12.00	7.20	34.80	7.60	1.60	0.50	54.40	2.20	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.6	0.4	30.1	142.1	0.00	0.00	1.20	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.30	16.20	13.80	50.40	19.80	1.20	0.40	77.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	417	9.3	12.7	69.7	427.0	1.10	64.70	4.20	0.30	0.20	0.00	0.00	0.20	1.50	33.70	41.50	114.40	39.50	4.00	1.00	197.80	2.70	0.00	0.00	0.00	0.00		2008	
Обед																													
СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	85	7.6	15.7	2.5	182.0	3.00	12.50	3.70	0.00	0.00	0.10	0.00	0.10	0.80	6.00	39.40	113.40	33.70	0.90	0.30	100.80	0.90	0.20	0.00	0.00	0.00	134	1981	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	5.7	12.4	10.1	168.2	5.50	134.20	1.20	0.00	0.30	0.00	0.00	0.30	1.30	7.80	19.50	86.10	24.60	1.20	1.00	465.20	5.80	0.00	0.00	0.00	0.00	224	1981	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	4.8	8.4	20.5	171.2	9.00	46.20	0.30	0.10	0.10	0.20	0.30	0.30	1.20	12.20	113.20	139.60	35.00	1.10	0.80	762.00	11.20	0.00	0.00	0.00	0.00	759	1981	
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	50	7.9	4.5	3.0	79.9	0.50	188.90	0.20	0.10	0.10	0.10	0.00	0.00	1.30	1.70	20.60	83.70	14.70	0.40	0.30	159.20	19.10	0.00	0.00	0.00	0.00	241	2008	
НАПИТОК ЯГОДНЫЙ	200/24	0.0	0.0	21.8	86.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.00	0.00	1.90	0.00	0.00	1.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	438	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.00	1.10	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.30	15.00	9.00	43.50	9.50	2.00	0.60	68.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5.3	0.4	35.1	165.8	0.00	0.00	1.40	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.30	15.00	9.00	43.50	9.50	2.00	0.60	68.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	829	34.6	41.8	114.2	955.3	18.00	381.80	7.90	0.20	0.70	0.40	0.30	0.90	6.00	61.60	226.80	525.10	142.50	7.00	3.50	1 646.80	39.80	0.20	0.00	0.00	0.00		2008	
Всего за день:		43.9	54.5	183.9	1 382.3	19.10	446.50	12.10	0.50	0.90	0.40	0.30	1.10	7.50	95.30	268.30	639.50	182.00	11.00	4.50	1 844.60	42.50	0.20	0.00	0.00				

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																											
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС"	200	6.9	10.0	27.6	220.8	0.20	43.20	1.30	0.10	0.20	0.20	0.40	0.10	0.40	11.70	130.60	190.20	54.40	1.40	1.50	260.90	8.10	0.00	0.00			
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.00	59.00	0.20	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.20	1.90	0.00	0.00	0.00	1.50	0.00	0.00				
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	60	14.2	18.2	0.0	225.0	0.40	126.00	0.20	0.00	0.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	1.20	1.90	0.00	0.00	0.00	1.50	0.00	0.00				2008
НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ	200	0.0	0.0	21.8	86.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	0.70	0.10	0.10	6.60	588.00	348.00	30.00	0.40	3.00	57.00	0.00	0.00	0.00	13		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.6	0.4	30.1	142.1	0.00	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.00	0.00	1.90	0.00	0.00	1.30	0.00	0.00	0.00	14		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.00	0.90	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.90	16.20	13.80	50.40	19.80	1.20	0.40	77.40	0.00	0.00	0.00	438		2008
Итого за прием пищи:	570	28.4	37.3	96.6	830.5	0.60	228.20	3.80	0.30	0.40	0.40	1.10	0.40	1.70	46.50	749.80	625.30	113.70	4.60	5.40	452.50	10.30	0.00	0.00			2008
Обед																											
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	100	1.2	4.9	10.1	86.7	10.30	258.20	2.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.60	6.90	36.00	25.20	14.70	1.20	0.30	194.30	2.80	0.00	0.00	41		2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	4.5	6.5	13.8	128.2	6.10	146.80	2.10	0.00	0.10	0.00	0.10	0.30	1.80	8.70	23.60	79.60	24.50	1.10	0.60	441.90	4.60	0.00	0.00	208		1981
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3.4	4.4	35.0	189.6	0.00	23.60	0.30	0.10	0.00	0.00	0.00	0.10	0.60	9.90	13.70	72.10	24.70	0.50	0.70	53.20	0.70	0.00	0.00	323		2008
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100	13.7	18.8	2.9	229.1	0.60	57.60	2.00	0.00	0.10	0.10	0.40	0.40	4.70	4.80	24.70	122.90	15.20	1.20	1.50	166.80	5.70	0.10	0.00	312		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.2	0.0	14.1	56.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.70	4.80	24.70	122.90	15.20	1.20	1.50	166.80	5.70	0.10	0.00	312		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5.3	0.4	35.1	165.8	0.00	0.00	1.40	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	13.00	7.40	5.90	0.70	0.00	25.90	0.00	0.00	0.00	1009		1981
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.00	1.10	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	1.10	18.90	16.10	58.80	23.10	1.40	0.50	90.30	0.00	0.00	0.00			
ЯБЛОКО	210	0.8	0.8	20.6	98.7	21.00	10.50	1.30	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.30	15.00	9.00	43.50	9.50	2.00	0.60	68.00	2.80	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	1095	32.4	36.2	152.8	1 056.3	38.00	496.70	10.60	0.10	0.50	0.10	0.50	1.30	8.80	68.20	169.70	432.60	134.40	12.70	4.50	1 624.20	20.80	0.10	0.00			2008
Всего за день:		60.8	73.5	249.4	1 886.8	38.60	724.90	14.40	0.40	0.90	0.50	1.60	1.70	11.50	114.70	919.50	1 057.90	248.10	17.30	9.90	2 076.70	31.10	0.10	0.00			

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																											
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	12.7	20.3	5.2	244.6	0.20	203.80	3.90	1.90	0.10	0.50	0.80	0.10	0.30	9.60	158.90	233.10	22.70	1.90	1.40	271.20	22.60	0.00	0.00	467	1981	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0.1	16.5	0.2	149.6	0.00	118.00	0.40	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.40	3.80	0.00	0.00	0.00	3.00	0.00	0.00	0.00	13	2008	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	60	14.2	18.2	0.0	225.0	0.40	126.00	0.20	0.00	0.00	0.20	0.70	0.10	0.10	6.60	588.00	348.00	30.00	0.40	3.00	57.00	0.00	0.00	0.00	14	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.0	23.0	130.8	0.50	17.70	0.00	0.00	0.00	0.20	0.00	0.00	0.20	1.80	117.50	104.60	28.90	0.90	0.70	207.30	9.00	0.00	0.00	433	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.00	0.90	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.30	12.00	7.20	34.80	7.60	1.60	0.50	54.40	2.20	0.00	0.00		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.00	0.00	0.80	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.60	10.80	9.20	33.60	13.20	0.80	0.30	51.60	0.00	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	470	36.5	58.6	65.5	926.3	1.10	465.50	6.20	2.20	0.30	0.90	1.50	0.40	1.50	40.80	883.20	757.90	102.40	5.60	5.90	644.50	33.80	0.00	0.00			
Обед																											
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0.8	10.1	2.6	104.6	10.50	10.50	4.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	4.20	24.20	44.30	14.70	1.10	0.20	148.20	3.20	0.00	0.00	55	1981		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С САЙРОЙ БЛАНШИРОВАННОЙ	200	4.4	2.3	14.5	93.8	7.70	141.60	0.30	0.00	0.10	0.10	0.00	0.30	1.40	8.60	20.30	55.80	23.70	1.00	0.40	544.30	5.10	0.00	0.00	92	2008	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	180	11.0	25.4	15.3	323.4	23.90	157.20	3.60	0.00	0.20	0.10	0.00	0.50	2.20	19.90	64.60	137.10	40.80	2.50	2.00	540.10	9.30	0.00	0.00	342	1981	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	21.8	86.2	0.00	1.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.10	0.00	1.90	0.00	0.00	1.30	0.00	0.00	0.00	402	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5.3	0.4	35.1	165.8	0.00	0.00	1.40	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	1.10	18.90	16.10	58.80	23.10	1.40	0.50	90.30	0.00	0.00	0.00		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.00	1.10	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.30	15.00	9.00	43.50	9.50	2.00	0.60	68.00	2.80	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	800	24.8	38.6	110.5	875.8	42.10	310.90	10.70	0.00	0.50	0.20	0.00	1.00	5.20	66.60	143.30	339.50	113.50	8.00	3.70	1 392.20	20.40	0.00	0.00			
Всего за день:		61.3	97.2	176.0	1 802.1	43.20	776.40	16.90	2.20	0.80	1.10	1.50	1.40	6.70	107.40	1 026.50	1 097.40	215.90	13.60	9.60	2 036.70	54.20	0.00	0.00			

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	С, мг		А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																												
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	250	3.8	4.6	17.1	121.5	0.20	21.90	0.20	0.00	0.00	0.20	0.40	0.00	0.30	6.50	115.00	106.00	21.00	0.30	0.60	159.80	6.20	0.00	0.00	113	2008		
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0.1	12.4	0.1	112.2	0.00	88.50	0.30	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.80	2.90	0.00	0.00	0.00	2.30	0.00	0.00	0.00	13	2008		
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	60	14.2	18.2	0.0	225.0	0.40	126.00	0.20	0.00	0.00	0.20	0.70	0.10	0.10	6.60	588.00	348.00	30.00	0.40	3.00	57.00	0.00	0.00	0.00	14	2008		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	21.8	86.2	0.00	1.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.10	0.00	1.90	0.00	0.00	1.30	0.00	0.00	0.00	402	2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.00	0.90	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.30	12.00	7.20	34.80	7.60	1.60	0.50	54.40	2.20	0.00	0.00	2008	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.6	0.4	30.1	142.1	0.00	0.00	1.20	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.90	16.20	13.80	50.40	19.80	1.20	0.40	77.40	0.00	0.00	0.00	2008	2008		
Итого за прием пищи:	625	25.3	36.0	86.1	768.6	0.60	238.00	2.80	0.20	0.20	0.40	1.10	0.30	1.60	41.30	734.90	542.10	80.30	3.50	4.50	352.20	8.40	0.00	0.00	2008	2008		
Обед																												
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1.5	10.1	6.3	123.6	14.30	212.10	4.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.40	7.30	41.20	37.00	19.50	0.90	0.30	312.10	3.20	0.00	0.00	103	1981		
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200/5	5.5	9.5	9.4	138.9	7.00	159.40	1.80	0.00	0.00	0.00	0.10	0.10	1.90	10.40	47.30	72.60	23.20	1.30	0.90	328.80	6.60	0.00	0.00	76	2008		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8.3	6.1	35.9	225.0	0.00	23.60	4.70	0.10	0.20	0.10	0.00	0.30	2.30	22.10	22.60	186.90	125.60	4.30	1.40	263.40	2.30	0.00	0.00	323	2008		
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100	13.1	9.1	4.7	166.6	9.40	4 768.10	3.20	0.00	0.20	1.40	42.60	0.40	5.30	172.90	20.30	215.30	15.70	4.70	3.60	223.30	5.70	0.20	0.00	261	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0.3	0.0	14.3	58.4	1.10	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.40	5.30	172.90	20.30	215.30	15.70	4.70	3.60	223.30	5.70	0.20	0.00	1010	1981		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.00	1.10	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.30	15.00	9.00	43.50	9.50	2.00	0.60	68.00	2.80	0.00	0.00	2008	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5.3	0.4	35.1	165.8	0.00	0.00	1.40	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	1.10	18.90	16.10	58.80	23.10	1.40	0.50	90.30	0.00	0.00	0.00	2008	2008		
ЯБЛОКО	210	0.8	0.8	20.6	98.7	21.00	10.50	1.30	0.00	0.10	0.00	0.00	0.20	0.60	4.20	33.60	23.10	16.80	4.60	0.30	583.80	4.20	0.00	0.00	2008	2008		
Итого за прием пищи:	1092	38.1	36.4	147.5	1 079.0	52.80	5 173.80	18.00	0.10	0.70	1.50	42.70	1.30	13.60	292.70	940.00	1 188.10	320.20	23.50	12.10	2 259.20	33.20	0.20	0.00	2008	2008		
Всего за день:		63.4	72.4	233.6	1 847.6	53.40	5 411.80	20.80	0.30	0.90	1.90	43.80	1.60	13.60	292.70	940.00	1 188.10	320.20	23.50	12.10	2 259.20	33.20	0.20	0.00				

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецепту	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																										
КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	200	7.9	9.3	34.9	246.3	0.20	47.30	1.30	0.10	0.10	0.20	0.50	0.10	0.50	14.60	154.90	147.50	24.50	0.50	0.80	248.70	8.00	0.00	0.00	184	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0.1	16.5	0.2	149.6	0.00	118.00	0.40	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.40	3.80	0.00	0.00	3.00	0.00	0.00	13	2008	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	7.1	9.1	0.0	112.5	0.20	63.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.30	0.00	0.10	3.30	294.00	174.00	15.00	0.20	1.50	28.50	0.00	0.00	14	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.0	13.0	52.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	12.10	6.70	5.40	0.60	0.00	23.30	0.00	0.00	1009	1981	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.6	0.4	30.1	142.1	0.00	0.00	1.20	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.90	16.20	13.80	50.40	19.80	1.20	0.40	77.40	0.00	0.00	2008	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.00	0.90	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.30	12.00	7.20	34.80	7.60	1.60	0.50	54.40	2.20	0.00	2008	2008	
Итого за прием пищи:	550	22.5	35.7	95.2	784.1	0.40	228.30	3.90	0.40	0.30	0.30	0.80	0.30	1.90	46.10	484.40	417.20	72.30	4.10	3.20	435.30	10.20	0.00	0.00		
Обед																										
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ	60	0.5	6.1	1.5	63.3	8.90	71.90	2.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	5.50	15.00	10.70	8.00	0.40	0.10	118.10	0.60	0.00	24	2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	8.8	8.2	19.2	181.8	7.00	189.80	4.10	0.00	0.30	0.00	0.10	0.30	2.00	13.30	44.10	110.70	39.40	2.30	1.30	579.30	5.90	0.00	221	1981	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.6	4.6	32.7	190.0	0.00	22.90	0.10	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	1.00	0.00	12.30	55.60	21.20	1.00	0.00	94.20	0.00	0.00	442	1981	
КОТЛЕТЫ МЯСО-КАРТОФЕЛЬНЫЕ ПО-ХЛЫНОВСКИ	120	16.4	40.5	10.7	453.2	3.00	16.50	4.00	0.20	0.40	0.10	0.00	0.40	2.80	8.40	20.90	212.20	38.60	2.80	2.40	520.00	10.10	0.10	275	2008	
СОУС МОЛОЧНЫЙ С МОРКОВЬЮ №370	50	1.4	4.6	4.6	62.3	0.30	155.70	0.40	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	2.50	32.40	29.00	7.90	0.20	0.20	59.30	2.50	0.00	370	2008	
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200/24	0.1	0.1	24.1	96.8	1.00	1.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	2.50	32.40	29.00	7.90	0.20	0.20	59.30	2.50	0.00	370	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5.3	0.4	35.1	165.8	0.00	0.00	1.40	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	1.10	18.90	16.10	58.80	23.10	1.40	0.50	70.80	0.50	0.00	438	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.00	1.10	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.30	15.00	9.00	43.50	9.50	2.00	0.60	68.00	2.80	0.00			
Итого за прием пищи:	974	41.4	64.9	149.1	1 315.2	20.20	457.80	14.00	0.40	1.00	0.10	0.10	0.90	7.70	64.10	162.40	523.00	151.40	10.60	5.10	1 600.00	22.40	0.10	0.00		
Всего за день:		63.9	100.6	244.3	2 099.3	20.60	686.10	17.90	0.80	1.30	0.40	0.90	1.20	9.60	110.20	646.80	940.20	223.70	14.70	8.30	2 035.30	32.60	0.10	0.00		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																											
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100	1.4	5.4	10.6	93.0	0.00	17.80	1.70	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	1.70	13.50	16.10	2.30	0.20	0.00	23.80	1.50	0.00	0.00	499	1981	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.00	59.00	0.20	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.20	1.90	0.00	0.00	1.50	0.00	0.00	0.00	13	2008		
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.0	23.0	130.8	0.50	17.70	0.00	0.00	0.00	0.20	0.00	0.00	0.20	1.80	117.50	104.60	28.90	0.90	0.70	207.30	9.00	0.00	0.00	433	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.00	0.90	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.10	0.30	12.00	7.20	34.80	7.60	1.60	0.50	54.40	2.20	0.00	0.00	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.6	0.4	30.1	142.1	0.00	0.00	1.20	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.90	16.20	13.80	50.40	19.80	1.20	0.40	77.40	0.00	0.00	0.00	2008		
Итого за прием пищи:	410	12.5	17.5	80.8	522.3	0.50	94.50	4.00	0.30	0.20	0.20	0.00	0.20	1.50	31.70	153.20	207.80	58.60	3.90	1.60	364.40	12.70	0.00	0.00			
Обед																											
ОГУРЕЦ ПОРЦИОННО	100	0.7	0.1	2.3	13.0	9.30	9.30	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	3.70	21.40	39.10	13.00	0.90	0.20	131.10	2.80	0.00	0.00	17	2008	
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	9.1	11.3	15.0	191.0	4.90	207.20	0.40	0.10	0.10	0.20	0.40	0.40	3.40	7.50	30.20	107.00	27.90	1.40	1.10	418.40	5.70	0.10	0.00	105	2008	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	4.8	8.4	20.5	171.2	9.00	46.20	0.30	0.10	0.10	0.20	0.30	0.30	1.20	12.20	113.20	139.60	35.00	1.10	0.80	762.00	11.20	0.00	0.00	759	1981	
СУФЛЕ ИЗ СВИНИНЫ	90	31.1	57.2	29.4	728.2	1.30	234.40	1.10	0.80	0.60	0.90	1.90	0.40	2.60	28.20	576.70	630.30	95.80	2.40	4.50	1 082.70	40.90	0.20	0.00	298	2008	
СОУС СМЕТАННЫЙ №371	50	0.7	2.0	2.9	36.0	0.00	15.60	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	1.40	13.90	11.40	3.00	0.10	0.00	21.30	1.20	0.00	0.00	371	2008	
НАПИТОК ЯГОДНЫЙ	200/24	0.0	0.0	21.8	86.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	1.40	13.90	11.40	3.00	0.10	0.00	21.30	1.20	0.00	0.00	371	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5.3	0.4	35.1	165.8	0.00	0.00	1.40	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.00	0.00	1.90	0.00	0.00	1.30	0.00	0.00	0.00	438	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.00	1.10	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	1.10	18.90	16.10	58.80	23.10	1.40	0.50	90.30	0.00	0.00	0.00			
ЯБЛОКО	210	0.8	0.8	20.6	98.7	21.00	10.50	1.30	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	0.30	15.00	9.00	43.50	9.50	2.00	0.60	68.00	2.80	0.00	0.00	2008		
Итого за прием пищи:	1194	55.8	80.6	168.8	1 592.1	45.50	523.20	5.80	1.00	1.10	1.20	2.40	1.50	9.50	91.10	823.10	1 052.80	226.00	13.90	8.00	3 158.90	68.80	0.30	0.00			
Всего за день:		68.3	98.1	249.6	2 114.4	46.00	617.70	9.80	1.30	1.30	1.40	2.40	1.70	11.00	122.80	976.30	1 260.60	284.60	17.80	9.60	3 523.30	81.50	0.30	0.00			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества									
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	
Итого за весь период	598,1	822,0	2305,1	18791,4	382,00	11 439,50	166,40	9,30	9,80	9,00	57,70	14,60	95,80	1 337,90	8 120,90	10 420,40	2 535,70	164,90	89,90	23 445,90	465,50	1,00	0,00	
Среднее значение за период	49,8	68,5	192,1	1 566,0	31,80	953,30	13,90	0,80	0,80	0,80	4,80	1,20	8,00	111,50	676,70	868,40	211,30	13,70	7,50	1 953,80	38,80	0,10	0,00	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,7	39,4	47,9																					

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
1-4 кл. ОВЗ	511	996