



5-9 класс ОВЗ

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
МАКАРОНЫ С СЫРОМ 200	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ 155	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ 200	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ 200	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ 200	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" 200	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 110	СУП РИСОВЫЙ МОЛОЧНЫЙ 250	КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ 200	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 200
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 20	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 20	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 20	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 20	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 20	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 20	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 20	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 20	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 20	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 20
КАКАО С МОЛОКОМ 200	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 60	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ 40	СЫР ПОРЦИЯМИ 60	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ 40	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 60	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 60	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 60	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 60	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ 40
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	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 60	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60
	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40
Обед									
САЛАТ ОВОЩНОЙ 100	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ 100	САЛАТ «СВЕКОЛКА» 100	САЛАТ «СТЕПНОЙ» 100	СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ 85	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) 100	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ 100	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 100	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ 100	ОГУРЦЫ ПОРЦИОННО 100
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ 300	СВЕКОЛЬНИК С СМЕТАНОЙ 250/10	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГАЛУШКАМИ 250	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СМЕТАНОЙ 250/10	СУП С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ 250	РАССОЛЬНИК ПО ЛЕНИНГРАДСКИ 250	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ СРЫБНОЙ КОНСЕРВЫ 250	БОРЩ С КАПУСТОЙ КАРТОФЕЛЕМ 250	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ 250	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 250
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 180	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 250	ПЛОВ С МЯСОМ 250	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 200	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 200	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 180	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ 250	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 180	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 200
ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ) 120	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ 200	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 200/15	ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ 120	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ 120	ПТИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ 120	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ 200	ПЕЧЕНЬ ТУШЕНАЯ В СОУСЕ 120	КОТЛЕТЫ ПО ХЛЫНОВСКИ 120	СУФЛЕ ИЗ СВИНИНЫ 120
СОУС СМЕТАННЫЙ №371 70	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 70	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 70	КОМПОТ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ 200	НАПИТОК ЯГОДНЫЙ 200	СОУС ТОМАТНЫЙ №364 70	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 70	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	СОУС МОЛОЧНЫЙ С МОРКОВЬЮ 70	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 рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В5, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	І, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																										
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	200	10.5	16.9	35.0	324.9	0.06	96.38	0.35	0.20	0.11	0.11	0.23	0.02	1.02	2.20	190.44	165.14	31.68	1.16	1.02	120.68	0.00	0.02	0.02	444	1981
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0.1	16.5	0.2	149.6	0.00	118.00	0.44	0.30	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	2.40	3.80	0.00	0.04	0.03	3.00	0.00	0.00	0.00	13	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	5.5	5.3	25.7	169.2	0.32	20.90	0.09	0.09	0.04	0.23	0.60	0.04	0.17	7.80	189.42	165.78	37.71	0.88	0.97	301.29	10.00	0.02	0.00	433	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4.0	0.5	25.4	122.4	0.00	0.00	1.32	0.00	0.11	0.05	0.00	0.10	0.40	18.00	10.80	52.20	11.40	2.40	0.73	81.60	3.36	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.00	0.00	0.78	0.00	0.06	0.02	0.00	0.05	0.62	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:	520	23.2	39.4	106.3	860.7	0.38	235.27	2.99	0.55	0.33	0.43	0.83	0.22	2.21	38.80	402.26	420.52	93.99	5.28	3.04	558.17	13.36	0.04	0.02		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	36																									
Обед																										
САЛАТ "ПОЛОНЬСКИЙ"	100	1.1	10.1	4.3	113.4	39.25	98.65	4.51	0.00	0.04	0.05	0.00	0.12	0.43	8.65	28.96	24.50	13.39	0.79	0.21	185.41	1.70	0.01	0.00	28	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	300	10.7	9.9	23.1	218.0	8.36	227.53	4.99	0.00	0.23	0.11	0.12	0.36	2.60	15.88	52.88	132.73	47.23	2.74	1.61	694.88	7.05	0.07	0.00	221	1981
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	9.9	7.2	43.1	269.9	0.00	28.32	5.64	0.09	0.27	0.15	0.00	0.33	2.78	26.50	21.14	223.10	150.28	5.23	1.71	315.95	2.73	0.02	0.00	323	2008
ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ)	120	12.3	35.3	14.4	408.2	1.44	0.00	5.40	0.00	0.33	0.11	0.00	0.33	1.91	11.10	17.77	152.96	28.73	1.72	2.10	303.72	6.24	0.07	0.00	284	2008
ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ)	70	1.0	3.5	4.0	50.3	0.02	21.84	0.17	0.00	0.01	0.02	0.00	0.01	0.11	1.99	17.45	15.62	4.01	0.13	0.10	29.85	1.64	0.00	0.00	371	2008
СОУС СМЕТАННЫЙ №371	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	8.86	0.00	1.87	0.00	0.00	1.34	0.00	0.00	0.00	438	2008
НАПИТОК ЯГОДНЫЙ	70	5.3	0.4	35.1	165.8	0.00	0.00	1.37	0.00	0.11	0.04	0.00	0.09	1.09	18.90	16.10	58.80	23.10	1.40	0.52	90.30	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.00	1.10	0.00	0.09	0.04	0.00	0.09	0.34	15.00	9.00	43.50	9.50	2.00	0.61	68.00	2.80	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	210	0.8	0.8	20.6	98.7	21.00	10.50	1.32	0.00	0.06	0.04	0.00	0.17	0.63	4.20	33.60	23.10	16.80	4.62	0.32	583.80	4.20	0.02	0.00		2008
ФРУКТЫ																										
Итого за прием пищи:	1324	44.6	67.8	187.5	1 512.5	70.08	386.84	24.50	0.09	1.15	0.55	0.12	1.50	9.87	102.41	205.75	674.31	294.91	18.63	7.17	2 273.25	26.36	0.18	0.01		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	64																									
Всего за день:		67.7	107.2	293.9	2 373.2	70.45	622.11	27.49	0.64	1.47	0.98	0.94	1.72	12.07	141.21	608.01	1 094.83	388.90	23.91	10.21	2 831.42	39.72	0.22	0.03		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, 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	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																										
КАША ПШЕННАЯ ВЯЖКАЯ	155	6.9	7.7	30.0	211.6	0.19	36.08	1.15	0.11	0.14	0.15	0.36	0.22	0.54	18.80	122.39	166.40	41.83	1.11	1.06	225.19	7.71	0.02	0.00	184	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0.1	16.5	0.2	149.6	0.00	118.00	0.44	0.30	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	2.40	3.80	0.00	0.04	0.03	3.00	0.00	0.00	0.00	13	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	60	14.2	18.2	0.0	225.0	0.42	126.00	0.19	0.00	0.02	0.23	0.68	0.07	0.12	6.60	588.00	348.00	30.00	0.42	3.00	57.00	0.00	0.02	0.01	14	2008
ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	185/15/7	0.2	0.0	14.2	58.0	1.16	0.11	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.06	0.63	14.45	8.06	6.02	0.73	0.01	34.75	0.00	0.00	0.00	1009	1961
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.6	0.3	22.8	106.6	0.00	0.00	0.98	0.00	0.06	0.02	0.00	0.07	0.62	13.50	10.35	37.80	14.85	0.90	0.37	64.50	0.00	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.00	0.88	0.00	0.07	0.03	0.00	0.07	0.27	12.00	7.20	34.80	7.60	1.60	0.48	54.40	2.24	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	532	27.8	43.1	84.1	632.4	1.77	280.19	3.64	0.41	0.30	0.46	1.04	0.42	1.61	51.53	744.80	598.66	100.30	4.80	4.95	438.84	9.95	0.04	0.01		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	47																									
Обед																										
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0.8	10.1	2.6	104.6	10.51	10.51	4.31	0.00	0.03	0.04	0.00	0.04	0.21	4.20	24.17	44.34	14.71	1.05	0.23	148.18	3.15	0.02	0.00	55	1961
СВЕКОЛЬНИК С СМЕТАНОЙ	200/5	6.2	9.4	10.9	148.6	5.75	156.42	1.93	0.00	0.06	0.08	0.14	0.32	2.19	10.78	38.54	84.29	25.72	1.39	0.97	423.76	7.06	0.05	0.01	176	1961
ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ	250	15.5	19.8	25.2	329.6	14.63	32.30	4.72	0.00	0.18	0.19	1.76	0.79	4.27	22.14	26.36	208.33	51.48	3.38	3.01	1188.37	13.83	0.08	0.00	631	1961
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	8.94	0.00	1.89	0.00	0.00	1.35	0.00	0.00	0.00	402	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5.3	0.4	35.1	165.6	0.00	0.00	1.37	0.00	0.11	0.04	0.00	0.09	1.08	18.90	16.10	58.80	23.10	1.40	0.52	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	0.09	0.04	0.00	0.09	0.34	15.00	9.00	43.50	9.50	2.00	0.61	68.00	2.80	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	875	31.2	40.1	116.9	936.7	30.88	200.83	13.43	0.00	0.48	0.39	1.90	1.32	8.08	71.03	123.10	439.25	126.40	9.22	5.34	1919.95	26.84	0.15	0.01		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	53																									
Всего за день:		59.0	83.2	201.0	1769.1	32.65	481.02	17.07	0.41	0.78	0.85	2.94	1.75	9.69	122.56	867.90	1038.11	226.70	14.02	10.29	2358.79	36.79	0.20	0.02		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества								№ рецептуры	Сбор рецепта	
		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	8.6	10.9	31.9	252.9	0.38	55.45	1.04	0.16	0.08	0.28	0.72	0.10	0.43	14.28	224.92	195.31	31.27	0.40	1.01	329.32	12.00	0.03	0.00	417	1981	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0.1	16.5	0.2	149.6	0.00	118.00	0.44	0.30	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.40	3.80	0.00	0.04	0.03	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	0.88	0.02	0.15	0.21	0.06	0.06	2.80	19.80	69.12	4.32	0.90	0.44	56.00	8.00	0.02	0.01	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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.94	0.00	1.89	0.00	0.00	1.35	0.00	0.00	0.00	402	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.6	0.4	30.1	142.1	0.00	0.00	1.18	0.00	0.10	0.03	0.00	0.00	0.08	0.92	16.20	13.80	50.40	19.80	1.20	0.44	77.40	0.00	0.00	0.00	2008	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.00	0.88	0.00	0.07	0.03	0.00	0.07	0.27	12.00	7.20	34.80	7.60	1.60	0.48	54.40	2.24	0.05	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	560	20.7	32.5	101.2	768.9	0.38	258.25	4.33	1.34	0.27	0.51	0.93	0.30	1.69	45.28	277.06	353.43	64.88	4.14	2.41	521.47	22.24	0.05	0.01		2008	
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	36																										
Обед																											
САЛАТ "СВЕКОЛКА"	100	1.7	10.1	15.7	160.8	3.48	48.38	4.31	0.00	0.03	0.05	0.00	0.06	0.41	10.27	45.51	52.77	27.40	1.49	0.33	431.28	5.53	0.02	0.00	50	2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГАЛУШКАМИ	250	13.0	13.3	17.4	233.2	6.03	253.53	2.62	0.88	0.12	0.24	0.39	0.47	3.03	14.72	53.65	173.37	33.62	2.36	1.58	543.65	13.99	0.09	0.02	223	1981	
ПЛОВ	250	14.7	31.2	49.6	521.8	3.41	279.20	4.77	0.00	0.33	0.14	0.00	0.47	2.63	21.58	21.59	212.64	58.09	2.18	2.66	439.00	7.81	0.09	0.01	642	1981	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0.2	0.0	14.2	58.2	1.16	0.11	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.07	0.63	14.90	8.80	6.42	0.80	0.01	37.23	0.00	0.00	0.00	1010	1981	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5.3	0.4	35.1	165.8	0.00	0.00	1.37	0.00	0.11	0.04	0.00	0.09	1.08	18.90	16.10	58.80	23.10	1.40	0.52	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	0.09	0.04	0.00	0.09	0.34	15.00	9.00	43.50	9.50	2.00	0.61	68.00	2.80	0.00	0.00		2008	
ФРУКТЫ	210	0.8	0.8	20.6	98.7	21.00	10.50	1.32	0.00	0.06	0.04	0.00	0.17	0.63	4.20	33.60	23.10	16.80	4.62	0.32	583.80	4.20	0.02	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	1137	39.2	56.4	173.8	1 340.5	35.08	591.72	15.49	0.88	0.75	0.66	0.39	1.34	8.18	85.30	194.35	572.99	174.93	14.85	6.02	2 193.26	34.33	0.21	0.03		2008	
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	64																										
Всего за день:		59.9	88.8	275.0	2 109.4	35.46	849.98	19.82	2.22	1.02	1.07	1.32	1.64	9.86	130.58	471.41	926.41	239.81	18.99	8.44	2 714.72	56.57	0.26	0.04			

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод., 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	200	26.0	28.0	61.3	585.7	1.53	130.00	0.57	0.34	0.28	1.09	2.87	0.42	1.47	42.28	893.47	811.62	122.02	1.21	3.74	1234.55	47.75	0.13	0.01	184	2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0.1	16.5	0.2	149.6	0.00	118.00	0.44	0.30	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	2.40	3.80	0.00	0.04	0.03	3.00	0.00	0.00	0.00	13	2008	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	60	14.2	18.2	0.0	225.0	0.42	126.00	0.19	0.00	0.02	0.23	0.68	0.07	0.12	6.60	588.00	348.00	30.00	0.42	3.00	57.00	0.00	0.02	0.01	14	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.2	2.9	22.1	125.7	0.16	10.50	0.05	0.03	0.02	0.12	0.30	0.02	0.11	4.80	99.42	94.68	27.00	0.84	0.63	181.29	5.00	0.01	0.00	433	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.0	0.5	25.4	122.4	0.00	0.00	1.32	0.00	0.11	0.05	0.00	0.10	0.40	18.00	10.80	52.20	11.40	2.40	0.73	81.60	3.36	0.00	0.00		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.00	0.88	0.00	0.07	0.03	0.00	0.07	0.27	12.00	7.20	34.80	7.60	1.60	0.48	54.40	2.24	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	580	50.2	66.5	125.9	1290.0	2.11	384.50	3.44	0.66	0.50	1.54	3.85	0.68	2.37	83.68	1601.29	1345.10	198.02	6.51	8.61	1611.84	58.35	0.16	0.03			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	56																										
Обед																											
САЛАТ "ОТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	100	1.5	10.2	7.6	128.5	6.75	440.60	4.53	0.00	0.06	0.04	0.00	0.13	0.61	6.83	24.85	46.11	20.61	0.79	0.39	250.61	2.96	0.02	0.00	30	2008	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	8.7	15.4	11.9	214.3	18.52	258.71	2.96	0.00	0.09	0.12	0.18	0.45	3.07	15.62	75.40	115.26	35.85	1.86	1.38	530.10	9.28	0.06	0.01	197	1981	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7.3	6.2	42.4	248.9	0.00	31.62	0.15	0.10	0.13	0.05	0.00	0.00	1.20	0.00	16.02	72.14	27.54	1.24	0.01	122.05	0.00	0.01	0.02	331	2008	
ГУЛЯШ	120	2.4	10.7	11.5	148.6	5.61	57.60	5.25	0.00	0.05	0.05	0.00	0.21	0.56	11.75	15.07	40.18	18.06	0.93	0.62	280.89	3.14	0.01	0.00	632	1981	
КОМПОТ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	200	0.0	0.0	0.0	0.0	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	356	2015	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5.3	3.4	35.1	165.8	0.00	0.00	1.37	0.00	0.11	0.24	0.00	0.09	1.08	18.90	16.10	58.80	23.10	1.40	0.52	80.30	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	0.09	0.04	0.00	0.09	0.34	15.00	9.00	43.50	9.50	2.00	0.61	68.00	2.80	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	990	28.5	43.4	129.8	1008.0	30.88	788.54	15.36	0.10	0.53	0.34	0.18	0.97	6.85	68.10	156.44	375.98	134.66	8.22	3.53	1341.95	18.07	0.11	0.03			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	44																										
Всего за день:		78.7	109.9	255.7	2298.0	32.99	1173.03	18.80	0.76	1.03	1.88	4.03	1.65	9.22	151.78	1757.73	1721.09	332.68	14.73	12.13	2953.79	76.42	0.27	0.05			

5 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	Na, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																										
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ	200	3.5	7.3	16.4	140.6	0.00	11.23	3.73	0.12	0.05	0.04	0.03	0.07	0.48	9.62	8.42	36.98	11.12	0.60	0.33	54.38	1.08	0.01	0.01	491	1981
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0.1	16.5	0.2	149.6	0.00	118.00	0.44	0.30	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.40	3.80	0.04	0.03	3.00	0.00	0.00	0.00	13	2008
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	4.8	4.3	0.3	56.5	0.00	83.20	0.80	0.88	0.02	0.15	0.21	0.06	0.06	2.80	19.60	59.12	4.32	0.90	0.44	56.00	8.00	0.02	0.01	213	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0.2	0.0	14.2	58.2	1.16	0.11	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.07	0.63	14.90	8.80	6.42	0.60	0.01	37.23	0.00	0.00	0.00	431	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.8	0.00	0.00	0.88	0.00	0.07	0.03	0.00	0.07	0.27	12.00	7.20	34.80	7.60	1.60	0.48	54.40	2.24	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.6	0.4	30.1	142.1	0.00	0.00	1.18	0.00	0.10	0.03	0.00	0.08	0.92	16.20	13.80	50.40	19.80	1.20	0.44	77.40	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	567	15.9	28.8	78.1	628.6	1.16	212.54	7.03	1.30	0.24	0.28	0.24	0.27	1.80	41.45	66.52	203.90	49.25	5.14	1.74	282.40	11.32	0.03	0.02		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	34																									
Обед																										
СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	85	7.7	15.7	2.5	182.0	3.02	12.48	3.63	0.00	0.03	0.08	0.00	0.11	0.81	6.05	39.33	113.41	33.78	0.88	0.26	100.77	0.91	0.19	0.02	134	1981
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	9.6	13.7	20.8	237.5	6.94	176.57	1.53	0.00	0.17	0.11	0.14	0.48	3.06	12.12	27.43	133.53	35.94	1.65	1.51	591.90	7.64	0.08	0.01	219	1981
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	6.3	11.1	27.2	228.2	11.96	61.80	0.41	0.17	0.16	0.26	0.46	0.47	1.61	16.28	150.96	186.08	46.60	1.40	1.06	1 015.87	14.93	0.05	0.00	759	1981
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	120	4.7	7.9	6.6	112.5	1.06	444.10	0.57	0.37	0.05	0.20	0.42	0.08	0.29	7.46	128.15	123.77	23.57	0.64	0.73	226.32	9.89	0.03	0.00	241	2008
НАПИТОК ЯГОДНЫЙ	200/24	0.0	0.0	21.8	86.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.86	0.00	1.87	0.00	0.00	1.34	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	0.09	0.04	0.00	0.09	0.34	15.00	9.00	43.50	9.50	2.00	0.61	68.00	2.80	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5.3	0.4	35.1	165.8	0.00	0.00	1.37	0.00	0.11	0.04	0.00	0.09	1.08	18.90	16.10	58.80	23.10	1.40	0.52	90.30	0.00	0.00	0.00		2008
ФРУКТЫ	210	0.8	0.8	20.6	98.7	21.00	10.50	1.32	0.00	0.06	0.04	0.00	0.17	0.63	4.20	33.60	23.10	16.80	4.62	0.32	583.80	4.20	0.02	0.00		2008
Итого за прием пищи:	1209	37.8	50.1	155.8	1 212.8	43.98	705.46	9.93	0.54	0.67	0.77	1.02	1.49	7.82	80.02	413.43	682.19	191.16	12.59	4.99	2 678.31	40.36	0.37	0.03		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	66																									
Всего за день:		53.6	78.9	234.0	1 841.5	45.14	918.00	16.96	1.84	0.92	1.05	1.26	1.76	9.62	121.47	479.95	886.10	240.41	17.73	6.73	2 960.71	51.68	0.40	0.05		

6 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	І, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																										
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС"	200	5.9	9.9	27.6	220.8	0.19	23.16	1.32	0.13	0.14	0.17	0.36	0.11	0.35	11.65	130.57	190.29	54.26	1.35	1.51	260.87	8.10	0.03	0.00		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0.1	16.5	0.2	149.6	0.00	118.00	0.44	0.30	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	2.40	3.80	0.00	0.04	0.03	3.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	60	14.2	18.2	0.0	225.0	0.42	126.00	0.19	0.00	0.02	0.23	0.68	0.07	0.12	6.50	588.00	348.00	30.00	0.42	3.00	57.00	0.00	0.02	0.01	14	2008
НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ	200	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	8.86	0.00	1.87	0.00	0.00	1.34	0.00	0.00	0.00	0.00	438	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.6	0.4	30.1	142.1	0.00	0.00	1.18	0.00	0.10	0.03	0.00	0.08	0.92	16.20	13.80	50.40	19.80	1.20	0.44	77.40	0.00	0.00	0.00	0.00	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.00	0.88	0.00	0.07	0.03	0.00	0.07	0.27	12.00	7.20	34.80	7.60	1.60	0.48	54.40	2.24	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	580	28.4	45.4	96.6	905.3	0.51	287.16	4.00	0.43	0.33	0.48	1.04	0.32	1.66	46.45	750.83	627.29	113.53	4.61	5.46	454.01	10.34	0.05	0.01		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	51																									
Обед																										
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ый ВАРИАНТ)	100	1.1	4.9	9.9	86.6	10.32	258.20	2.39	0.00	0.02	0.03	0.00	0.11	0.48	6.94	32.53	24.44	14.47	1.09	0.30	194.15	2.80	0.01	0.00	41	2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	5.6	8.1	17.3	160.4	7.52	183.53	2.60	0.00	0.10	0.09	0.10	0.38	2.12	10.89	29.59	99.42	30.53	1.36	0.83	552.40	5.75	0.05	0.01	208	1981
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4.2	5.2	42.1	227.4	0.00	28.32	0.41	0.09	0.04	0.03	0.00	0.11	0.80	11.86	10.44	85.27	26.26	0.57	0.90	63.69	0.87	0.03	0.01	323	2008
ПТИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ	120	0.0	0.0	0.3	1.3	0.14	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.31	0.95	1.77	0.43	0.03	0.03	5.95	0.10	0.00	0.00	697	1981
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	70	0.7	4.0	4.6	55.6	1.40	84.00	1.95	0.00	0.02	0.01	0.00	0.06	0.19	3.25	6.76	10.07	6.44	0.25	0.13	77.26	0.88	0.00	0.00	364	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0.2	0.0	14.2	58.2	1.16	0.11	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.07	3.53	14.90	8.80	6.42	0.80	0.01	37.23	0.00	0.00	0.00	1010	1981
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5.3	0.4	35.1	165.8	0.00	0.00	1.37	0.00	0.11	0.04	0.00	0.09	1.08	18.90	16.10	58.80	23.10	1.40	0.52	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	0.09	0.04	0.00	0.09	0.34	15.00	9.00	43.50	9.50	2.00	0.61	68.00	2.80	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	1047	20.5	23.1	144.6	857.2	20.54	554.16	9.83	0.09	0.38	0.24	0.10	0.85	5.08	67.77	20.37	332.07	120.14	7.50	3.32	1088.97	13.21	0.10	0.02		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	49																									
Всего за день:		49.0	68.4	241.2	1762.5	21.15	841.32	13.83	0.52	0.71	0.72	1.14	1.17	6.74	114.22	871.20	959.36	233.68	12.11	8.78	1542.99	23.55	0.15	0.03		

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	І, мкг	С, мг	Se, мг			
Завтрак																											
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	12.7	20.3	5.3	244.5	0.21	203.73	3.87	1.87	0.07	0.45	0.81	0.14	0.20	9.56	158.94	233.04	22.78	1.87	1.35	271.15	22.60	0.05	0.02	467	1981	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0.1	16.5	0.2	149.6	0.00	118.00	0.44	0.30	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	2.40	3.80	0.00	0.04	0.03	3.00	0.00	0.00	0.00	13	2008	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	60	14.2	18.2	0.0	275.0	0.42	126.00	0.19	0.00	0.02	0.23	0.68	0.07	0.12	6.60	588.00	348.00	30.00	0.42	3.00	57.00	0.00	0.02	0.01	14	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.2	2.9	22.1	125.7	0.16	10.50	0.05	0.03	0.02	0.12	0.30	0.02	0.11	4.80	99.42	94.68	27.00	0.84	0.63	181.29	5.00	0.01	0.00	433	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.00	0.00	0.78	0.00	0.06	0.02	0.00	0.05	0.82	10.80	9.20	33.60	13.20	0.80	0.30	51.60	0.00	0.00	0.00		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.00	0.88	0.00	0.07	0.03	0.00	0.07	0.27	12.00	7.20	34.80	7.60	1.60	0.48	54.40	2.24	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	470	35.9	58.6	64.6	921.1	0.79	458.22	6.20	2.19	0.25	0.87	1.80	0.34	1.32	43.76	865.16	747.92	100.58	5.57	5.78	618.44	29.84	0.08	0.03			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	43																										
Обед																											
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0.8	10.1	2.6	104.6	10.51	10.51	4.31	0.00	0.03	0.04	0.00	0.04	0.21	4.20	24.17	44.34	14.71	1.05	0.23	148.18	3.15	0.02	0.00	55	1981	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	5.5	2.8	18.2	117.2	9.64	176.87	0.26	0.05	0.11	0.11	0.00	0.36	1.67	10.84	25.16	69.67	29.69	1.20	0.54	680.33	6.45	0.04	0.00	92	2008	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	250	15.1	35.4	21.2	448.9	33.21	218.24	5.10	0.00	0.38	0.19	0.00	0.65	3.06	27.61	89.67	190.26	56.30	3.35	2.70	749.91	12.81	0.08	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	8.94	0.00	1.89	0.00	0.00	1.35	0.00	0.00	0.00	402	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5.3	0.4	35.1	165.8	0.00	0.00	1.37	0.00	0.11	0.04	0.00	0.09	1.08	18.90	16.10	58.80	23.10	1.40	0.52	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	0.09	0.04	0.00	0.09	0.34	15.00	9.00	43.50	9.50	2.00	0.61	68.00	2.80	0.00	0.00		2008	
ФРУКТЫ	210	3.2	1.1	44.1	201.6	21.00	42.00	0.00	0.00	0.08	0.11	0.00	0.00	1.26	0.00	16.80	58.80	88.20	1.26	0.00	730.80	0.00	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	1130	33.3	50.2	164.2	1 226.3	74.36	449.22	12.14	0.05	0.82	0.52	0.00	1.23	7.62	76.55	189.85	465.37	223.39	10.26	4.59	2 488.87	25.21	0.14	0.00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	57																										
Всего за день:		69.2	108.8	228.8	2 147.4	75.15	907.45	18.35	2.24	1.06	1.39	1.80	1.58	8.94	120.31	1 055.01	1 213.28	323.97	15.83	10.38	3 087.31	55.05	0.22	0.04			

8 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	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																											
СУП РИСОВЫЙ МОЛОЧНЫЙ	250	3.8	4.5	17.1	121.4	0.19	21.92	0.17	0.06	0.03	0.14	0.36	0.05	0.26	6.45	114.94	105.91	20.84	0.19	0.63	159.80	6.21	0.02	0.00	113	2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0.1	16.5	0.2	149.6	0.00	118.00	0.44	0.30	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	2.40	3.80	0.00	0.02	0.03	3.00	0.00	0.00	0.00	13	2008	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	86	14.2	18.2	0.0	225.0	0.42	126.00	0.19	0.00	0.02	0.23	0.56	0.07	0.12	6.60	588.00	348.00	30.00	0.42	3.00	57.00	0.00	0.02	0.01	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	8.94	0.00	1.89	0.00	0.00	1.35	0.00	0.00	0.00	402	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	4.6	0.4	30.1	142.1	0.00	0.00	1.18	0.00	0.10	0.03	0.00	0.08	0.92	16.20	13.80	50.40	19.80	1.20	0.44	77.40	0.00	0.00	0.00	2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.00	0.88	0.00	0.07	0.03	0.00	0.07	0.27	12.00	7.20	34.80	7.60	1.60	0.48	54.40	2.24	0.00	0.00	2008		
Итого за прием пищи:	630	25.3	40.0	86.2	805.8	0.61	267.52	2.85	0.36	0.22	0.45	1.04	0.26	1.57	41.25	735.28	542.91	80.13	3.45	4.58	352.95	8.45	0.04	0.01			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	42																										
Обед																											
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1.5	10.1	6.4	123.6	14.39	212.11	4.46	0.00	0.04	0.05	0.00	0.11	0.47	7.27	41.22	37.02	19.54	0.86	0.31	312.03	3.26	0.03	0.00	103	1981	
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ	250	5.6	11.1	15.9	181.1	7.45	202.37	2.48	0.00	0.08	0.10	0.46	0.31	1.45	14.30	49.95	95.51	32.53	1.74	1.17	571.99	9.69	0.04	0.00	176	1981	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	9.9	7.2	43.1	269.9	0.00	28.32	5.64	0.09	0.27	0.15	0.00	0.33	2.78	26.50	21.14	223.10	150.28	5.23	1.71	315.95	2.73	0.02	0.00	323	2008	
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	120	15.7	11.6	5.7	199.7	11.27	5721.67	3.87	0.00	0.21	1.61	51.12	0.53	6.29	207.46	24.29	258.34	18.76	5.56	4.39	267.97	6.77	0.18	0.03	261	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5.3	0.4	35.1	165.8	0.00	0.00	1.37	0.00	0.11	0.04	0.00	0.09	1.08	18.90	16.10	58.80	23.10	1.40	0.52	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	0.09	0.04	0.00	0.09	0.34	15.00	9.00	43.50	9.50	2.00	0.61	68.00	2.80	0.00	0.00	2008		
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	20.2	92.0	4.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.02	0.00	0.08	0.20	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80	0.08	240.00	2.00	0.00	0.00	442	2008	
Итого за прием пищи:	670	42.4	41.2	147.6	1134.1	37.07	6164.46	18.90	0.09	0.81	1.99	51.58	1.54	12.60	289.62	175.71	730.27	261.72	19.59	8.77	1866.25	27.25	0.26	0.04			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	56																										
Всего за день:		67.7	81.2	233.7	1940.0	37.68	6431.98	21.74	0.45	1.03	2.44	52.62	1.80	14.17	330.87	910.98	1273.18	341.85	23.04	13.36	2219.20	35.70	0.30	0.05			

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, 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	9.2	34.9	246.3	0.26	47.32	1.30	0.14	0.08	0.20	0.48	0.10	0.00	0.00	14.60	154.96	147.46	24.61	0.47	0.81	248.60	8.00	0.02	0.00	184	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0.1	16.5	0.2	149.6	0.00	118.00	0.44	0.30	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.40	3.80	0.00	0.04	0.03	3.00	0.00	0.00	0.00	13	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	60	14.2	15.2	0.0	225.0	0.42	126.00	0.19	0.00	0.02	0.23	0.68	0.07	0.12	6.60	588.00	348.00	30.00	0.42	3.00	57.00	0.00	0.02	0.01	14	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0.2	0.0	14.2	58.2	1.16	0.11	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.07	0.63	14.90	8.80	5.42	0.80	0.01	37.23	0.00	0.00	0.00	1010	1981	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.6	0.4	30.1	142.1	0.00	0.00	1.18	0.00	0.10	0.03	0.00	0.08	0.92	16.20	13.80	50.40	19.80	1.20	0.44	77.40	0.00	0.00	0.00	2008	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.00	0.88	0.00	0.07	0.03	0.00	0.07	0.27	12.00	7.20	34.80	7.60	1.60	0.48	54.40	2.24	0.00	0.00	2008	2008	
Итого за прием пищи:	587	29.7	44.7	66.3	902.8	1.84	291.43	3.98	0.44	0.27	0.52	1.16	0.32	1.88	50.03	781.26	593.26	56.42	4.53	4.77	477.63	10.24	0.04	0.01			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	37																										
Обед																											
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ	100	0.9	10.1	2.5	105.5	14.90	119.78	4.80	0.00	0.03	0.04	0.00	0.08	0.00	0.00	9.10	25.00	17.88	13.24	0.68	0.16	196.80	1.00	0.01	0.00	24	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	8.5	8.4	19.1	181.4	8.60	189.78	2.32	0.00	0.15	0.10	0.10	0.30	2.15	10.03	55.17	156.67	42.09	2.09	0.70	653.62	4.85	0.06	0.01	221	1981	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.5	5.6	28.1	223.8	0.00	28.32	0.13	0.09	0.11	0.05	0.00	0.00	1.08	0.00	14.42	64.92	24.79	1.11	0.01	109.84	0.00	0.01	0.01	331	2008	
КОТЛЕТЫ МЯСО-КАРТОФЕЛЬНЫЕ ПО-ХЛЫНОВСКИ	120	16.3	40.5	10.7	453.1	3.00	16.53	3.99	0.17	0.44	0.18	0.04	0.45	3.81	8.35	20.79	212.11	38.63	2.74	2.38	520.00	10.02	0.08	0.00	275	2008	
СОУС МОЛОЧНЫЙ С МОРКОВЬЮ №370	50	5.9	9.4	11.8	151.0	0.53	175.52	0.42	0.13	0.06	0.27	0.69	0.07	0.26	9.40	214.55	173.79	29.64	0.28	0.88	301.66	11.90	0.03	0.00	370	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5.3	0.4	35.1	165.8	0.00	0.00	1.37	0.00	0.11	0.04	0.00	0.09	1.08	18.90	16.10	58.80	23.10	1.40	0.52	90.30	0.00	0.00	0.00	2008	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.00	1.10	0.00	0.09	0.04	0.00	0.09	0.34	15.00	9.00	43.50	9.50	2.00	0.61	68.00	2.80	0.00	0.00	2008	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0.2	0.0	14.2	58.2	1.16	0.11	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.07	0.63	14.90	8.80	5.42	0.80	0.01	37.23	0.00	0.00	0.00	1010	1981	
ФРУКТЫ	210	1.9	0.4	17.0	90.3	126.00	16.80	0.46	0.00	0.08	0.06	0.00	0.13	0.42	10.50	71.40	48.30	27.30	0.63	0.42	413.70	4.20	0.04	0.00	2008	2008	
Итого за прием пищи:	1237	48.9	75.2	169.7	1 531.1	154.19	546.84	14.39	0.39	1.09	0.77	0.83	1.20	8.52	81.91	441.32	784.77	214.70	11.74	5.67	2 391.13	34.77	0.24	0.03			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	63																										
Всего за день:		78.6	119.9	266.0	2 433.9	156.02	838.27	18.37	0.83	1.35	1.29	1.99	1.52	10.40	131.94	1 222.59	1 378.03	303.12	16.27	10.45	2 868.76	45.01	0.28	0.04			

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порция	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	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	І, мкг	С, мг	Se, мг			
Завтрак																											
ЗАРЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	2.5	10.8	21.3	186.3	0.02	35.65	3.27	0.12	0.02	0.04	0.03	0.03	0.15	3.45	20.89	30.77	4.20	0.28	0.19	47.33	2.92	0.01	0.00	495	1981	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0.1	16.5	0.2	149.6	0.00	118.00	0.44	0.30	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	2.40	3.80	0.00	0.04	0.03	3.00	0.00	0.00	0.00	13	2008	
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4.8	4.3	0.3	56.5	0.00	63.20	0.80	0.88	0.02	0.15	0.21	0.06	0.06	2.80	19.80	69.12	4.32	0.90	0.44	56.00	8.00	0.02	0.01	213	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.7	2.9	22.9	130.8	0.52	17.70	0.00	0.00	0.03	0.13	0.00	0.00	0.14	1.80	117.42	104.58	28.89	0.88	0.68	207.29	9.00	0.00	0.00	433	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.6	0.4	30.1	142.1	0.00	0.00	1.16	0.00	0.10	0.03	0.00	0.08	0.92	16.20	13.30	50.40	19.80	1.20	0.44	77.40	0.00	0.00	0.00		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.00	0.88	0.00	0.07	0.03	0.00	0.07	0.27	12.00	7.20	34.80	7.60	1.60	0.48	54.40	2.24	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	560	18.3	35.2	91.7	747.0	0.54	254.54	6.56	1.30	0.24	0.41	0.24	0.23	1.55	36.25	181.51	293.47	64.81	4.90	2.28	445.42	22.16	0.02	0.01			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	30																										
Обед																											
ОГУРЕЦ ПОРЦИОННО	100	0.7	0.1	2.3	13.0	9.30	9.30	0.09	0.00	0.03	0.04	0.00	0.04	0.19	3.72	21.39	39.06	13.02	0.93	0.20	131.13	2.79	0.02	0.00	17	2008	
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	9.2	11.2	15.1	190.8	4.89	207.20	0.32	0.06	0.09	0.10	0.22	0.38	3.26	7.52	30.15	106.97	27.72	1.40	1.14	418.37	5.70	0.07	0.01	105	2008	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	6.3	11.1	27.2	228.2	11.96	61.88	0.41	0.17	0.16	0.26	0.46	0.47	1.61	16.28	150.96	186.08	46.60	1.40	1.06	1 015.87	14.93	0.05	0.00	759	1981	
СУФЛЕ ИЗ СВИНИНЫ	120	41.3	76.2	39.2	971.1	1.70	312.03	1.65	0.93	0.73	1.17	2.57	0.68	3.57	37.74	768.71	840.62	127.71	3.32	6.05	1 443.55	54.58	0.19	0.01	298	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5.3	0.4	35.1	165.8	0.00	0.00	1.37	0.00	0.11	0.04	0.00	0.09	1.08	18.90	16.10	58.80	23.10	1.40	0.52	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	0.09	0.04	0.00	0.09	0.34	15.00	9.00	43.50	9.50	2.00	0.61	68.00	2.80	0.00	0.00		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	8.66	0.00	1.87	0.00	0.00	1.34	0.00	0.00	0.00	438	2008	
Итого за прием пищи:	1014	66.2	99.4	161.9	1 757.0	27.85	590.34	4.95	1.18	1.21	1.65	3.24	1.75	10.04	99.16	1 005.16	1 275.03	249.53	10.45	9.57	3 168.57	80.80	0.33	0.02			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	70																										
Всего за день:		84.5	134.7	253.6	2 504.0	28.39	844.88	11.52	2.48	1.46	2.06	3.48	1.98	11.58	135.41	1 186.67	1 568.50	314.34	15.35	11.85	3 613.99	102.96	0.35	0.03			

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	І, мкг	F, мг	Se, мг	
Итого за весь период	667,8	981,0	2482,8	21178,9	535,10	13 908,04	183,96	12,38	10,84	13,72	71,52	16,56	102,31	1 500,34	9 431,44	12 058,69	2 945,46	171,98	102,61	27 151,69	523,45	2,66	0,38	
Среднее значение за период	55,7	81,7	206,9	1 764,9	44,59	1 159,00	15,33	1,03	0,90	1,14	5,96	1,38	8,53	125,03	785,95	1 004,91	245,45	14,33	8,55	2 262,64	43,62	0,22	0,03	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,6	41,7	45,7																					

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
5-9 кл. озв	559	1093