

«Утверждаю»:

Директор ОКОУ

«Львовская школа-интернат»

Н.В.Сотникова

07 2023



Примерное Четырнадцатидневное меню 7-11 лет

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5.0	4.5	0.3	61.3	0.02	0.00	0.10	0.81	19.92	4.35	69.55	0.91	209	2011
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	180	4.3	4.0	20.4	134.6	0.04	0.47	0.02	0.50	97.92	13.57	78.87	0.24	181	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.3	2.7	14.5	96.7	0.03	0.52	0.02	0.00	108.53	19.75	83.79	0.48	382	2011
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	70	5.7	16.5	23.3	265.4	0.05	0.07	0.14	0.36	95.71	9.25	80.60	0.58	3	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	3.60	3.80	17.40	0.80		2008
Итого за прием пищи:	510	19.6	27.9	66.9	598.8	0.18	1.06	0.29	2.11	325.69	50.72	330.22	3.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	24														
II Завтрак															
СОКИ ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	0.02	1.60	0.00	0.00	12.60	7.20	12.60	2.52	389	2011
ВАФЛИ	20	0.6	0.7	15.5	70.8	0.01	0.00	0.00	0.00	3.20	2.00	7.20	0.30		2008
Итого за прием пищи:	220	1.5	0.9	35.1	154.2	0.02	1.60	0.00	0.00	15.80	9.20	19.80	2.82		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	6														
Обед															
ИКРА МОРКОВНАЯ	60	1.3	2.0	5.3	45.6	0.04	3.22	0.63	1.28	20.27	18.01	32.13	0.63	54	2012
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	8.4	11.0	15.9	201.4	0.09	16.80	0.19	1.97	72.07	38.80	117.51	2.16	82	2011
КОТЛЕТЫ	90	14.8	24.0	11.3	321.1	0.19	0.44	0.00	2.30	32.28	24.00	146.14	1.84	268	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	7.3	5.9	32.9	213.7	0.19	0.00	0.02	4.06	16.90	107.92	160.41	3.76	171.1	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	9.7	38.7	0.00	0.00	0.00	0.00	8.28	1.80	0.00	0.00	349	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	7.20	7.60	34.80	1.60		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.03	0.00	0.00	0.00	5.70	3.90	19.50	0.30		2008
Итого за прием пищи:	820	36.7	44.2	107.5	980.7	0.62	20.46	0.85	10.49	162.70	202.03	510.49	10.30		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	40														
Полдник															
ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.03	10.00	0.01	0.63	16.00	8.00	11.00	2.20	338	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.0	2.4	15.4	96.0	0.03	0.52	0.02	0.00	108.71	14.98	78.35	0.21	379	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.02	0.00	0.00	0.00	3.80	2.60	13.00	0.20		2008
Итого за прием пищи:	320	4.9	3.4	35.5	195.4	0.08	10.52	0.02	0.63	128.51	25.58	102.35	2.61		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	8														
Ужин															
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЕЦ)	60	0.5	0.1	1.0	7.8	0.01	3.00	0.00	0.00	13.80	8.40	14.40	0.36	70	2011
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	90	12.1	4.6	2.3	99.4	0.08	1.61	0.25	2.01	39.41	44.63	175.76	0.85	229	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.7	5.2	25.2	162.9	0.14	12.29	0.03	0.26	46.64	35.27	98.78	1.42	312	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.2	0.0	10.3	43.1	0.00	1.00	0.00	0.00	14.37	6.29	8.61	0.79	377	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	3.60	3.80	17.40	0.80		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.03	0.00	0.00	0.00	5.70	3.90	19.50	0.30		2008
Итого за прием пищи:	550	20.0	10.9	62.8	432.6	0.30	17.90	0.28	2.71	123.52	102.30	334.45	4.52		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	17														
II Ужин															
ЙОГУРТ	200	5.6	5.0	9.0	113.0	0.06	1.40	0.05	0.00	240.00	28.00	190.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	200	5.6	5.0	9.0	113.0	0.06	1.40	0.05	0.00	240.00	28.00	190.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	5														

Всего за день:	88.4	92.2	316.7	2 474.7	1.26	52.94	1.48	15.94	996.22	417.83	1 487. 30	23.24
----------------	------	------	-------	---------	------	-------	------	-------	--------	--------	--------------	-------

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5.0	4.5	0.3	61.3	0.02	0.00	0.10	0.81	19.92	4.35	69.55	0.91	209	2011
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ(ПШЕНО)	200	4.6	4.4	20.3	140.3	0.08	0.52	0.03	0.46	112.25	24.12	105.86	0.52	121	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	10.1	41.1	0.00	0.04	0.00	0.00	12.30	5.67	7.42	0.74	376	2011
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	70	5.7	16.5	23.3	265.4	0.05	0.07	0.14	0.36	95.71	9.25	80.60	0.58	3	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	3.60	3.80	17.40	0.80		2008
Итого за прием пищи:	530	16.8	25.6	62.4	548.9	0.19	0.63	0.27	2.06	243.79	47.18	280.83	3.55		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	19														
II Завтрак															
СОКИ ФРУКТОВЫЕ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	0.02	1.60	0.00	0.00	12.60	7.20	12.60	2.52	389	2011
ПЕЧЕНЬЕ	20	1.5	2.0	14.9	83.4	0.02	0.00	0.00	0.00	5.80	4.00	18.00	0.42		2008
Итого за прием пищи:	220	2.5	2.2	34.5	166.8	0.03	1.60	0.00	0.00	18.40	11.20	30.60	2.94		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	6														
Обед															
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2 ВАРИАНТ)	60	1.5	4.1	7.7	74.3	0.05	58.02	0.24	2.02	29.62	14.84	31.94	0.80	49	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	11.3	11.2	19.2	227.6	0.19	4.84	0.32	3.73	56.71	39.97	129.92	2.43	99	2008
ГУЛЯШ	90	15.0	22.4	8.9	297.1	0.19	1.39	0.16	1.19	17.38	23.10	138.84	1.85	260	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.6	2.3	35.9	186.6	0.07	0.00	0.01	1.15	23.60	10.49	41.75	0.96	202.1	2011
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.7	0.3	19.1	93.8	0.01	80.00	0.16	0.00	19.08	4.86	3.06	0.54	388	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	7.20	7.60	34.80	1.60		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.06	0.00	0.00	0.00	9.50	6.50	32.50	0.50		2008
Итого за прием пищи:	840	40.5	42.0	133.3	1 092.0	0.63	144.24	0.89	8.97	163.08	107.36	412.80	8.68		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	39														
Полдник															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100	19.2	9.9	11.2	214.6	0.04	0.20	0.07	0.33	145.37	20.30	197.21	0.59	223	2011
КЕФИР	200	5.8	5.0	8.0	106.0	0.08	1.40	0.05	0.14	240.00	28.00	190.00	0.20	386	2011
ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.03	10.00	0.01	0.63	16.00	8.00	11.00	2.20	338	2011
Итого за прием пищи:	400	25.4	15.3	29.0	367.6	0.15	11.60	0.13	1.10	401.37	56.30	398.21	2.99		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	13														
Ужин															
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ(ТОМАТЫ)	60	0.7	0.1	2.3	14.4	0.04	15.00	0.10	0.23	8.40	12.00	15.60	0.60	71	2011
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	90	15.1	5.7	20.0	193.1	0.11	1.72	0.25	2.01	64.16	50.50	209.60	1.13	239	2011
КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	150	3.4	5.5	26.4	169.2	0.15	13.62	0.24	2.39	22.09	38.62	92.45	1.65	142	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	0.2	0.0	10.7	43.7	0.00	0.00	0.00	0.00	8.12	4.09	6.35	0.13	432	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	3.60	3.80	17.40	0.80		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.03	0.00	0.00	0.00	5.70	3.90	19.50	0.30		2008
Итого за прием пищи:	530	23.0	12.4	83.3	539.8	0.37	30.34	0.59	5.08	112.07	112.91	360.90	4.61		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	19														
II Ужин															
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5.9	5.1	9.8	110.5	0.05	1.10	0.03	0.00	215.22	23.63	151.92	0.17	385	2011
Итого за прием пищи:	200	5.9	5.1	9.8	110.5	0.05	1.10	0.03	0.00	215.22	23.63	151.92	0.17		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	4														

Всего за день:	114.1	102.6	352.4	2 825.6	1.42	189.51	1.92	17.21	1 153. 93	358.58	1 635. 26	22.94
----------------	-------	-------	-------	---------	------	--------	------	-------	--------------	--------	--------------	-------

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	36.7	20.2	19.0	412.4	0.06	0.40	0.12	0.37	285.08	38.70	373.58	0.92	223	2011
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	60	0.5	2.1	7.7	53.1	0.02	1.73	0.67	1.22	19.35	13.44	19.36	0.83	40	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.2	0.0	10.3	43.1	0.00	1.00	0.00	0.00	14.34	6.28	8.61	0.79	377	2011
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	60	5.0	16.3	18.1	239.2	0.04	0.07	0.14	0.36	93.81	7.95	74.10	0.48	3	2011
Итого за прием пищи:	520	42.4	38.6	55.1	747.8	0.13	3.20	0.93	1.95	412.58	66.37	475.65	3.01		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	26														
II Завтрак															
СОКИ ФРУКТОВЫЕ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	0.02	1.60	0.00	0.00	12.60	7.20	12.60	2.52	389	2011
КОНФЕТЫ ШОКОЛАДНЫЕ	20	0.3	1.4	16.4	79.8	0.00	0.00	0.00	0.00	3.60	5.40	8.20	0.32		2008
Итого за прием пищи:	220	1.3	1.6	36.0	163.2	0.02	1.60	0.00	0.00	16.20	12.60	20.80	2.84		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	6														
Обед															
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ(ТОМАТЫ)	60	0.7	0.1	2.3	14.8	0.04	15.44	0.10	0.24	8.65	12.35	16.06	0.62	71	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	8.1	9.1	18.5	193.3	0.10	5.77	0.27	1.27	48.56	27.88	103.16	1.48	103	2011
МЯСО ТУШЕНОЕ	90	12.7	21.2	10.6	285.1	0.16	2.60	0.33	2.51	20.08	25.23	123.67	1.75	256	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	5.0	5.8	18.3	148.2	0.07	37.46	0.25	1.98	98.47	37.53	77.27	2.19	321	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	9.7	38.7	0.00	0.00	0.00	0.00	8.28	1.80	0.00	0.00	349	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4.0	0.5	25.4	122.4	0.11	0.00	0.00	1.32	10.80	11.40	52.20	2.40		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.06	0.00	0.00	0.00	9.50	6.50	32.50	0.50		2008
Итого за прием пищи:	860	34.2	38.3	110.5	933.6	0.53	61.27	0.96	7.33	204.33	122.69	404.86	8.94		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	33														
Полдник															
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.3	2.7	14.5	96.7	0.03	0.52	0.02	0.00	108.94	19.84	83.79	0.48	382	2011
ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.03	10.00	0.01	0.63	16.00	8.00	11.00	2.20	338	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.06	0.00	0.00	0.00	9.50	6.50	32.50	0.50		2008
Итого за прием пищи:	350	7.4	4.6	50.0	274.7	0.11	10.52	0.02	0.63	134.44	34.34	127.29	3.18		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	10														
Ужин															
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ(ОГУРЕЦ)	60	0.5	0.1	1.5	8.4	0.02	6.00	0.01	0.06	13.80	8.40	25.20	0.60	71	2011
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	90	13.6	4.6	3.3	126.1	0.16	12.18	4.91	1.98	16.32	20.20	203.27	4.56	256	2008
РИС ОТВАРНОЙ	150	3.7	2.1	38.8	188.9	0.03	0.00	0.01	0.29	18.87	27.32	73.54	0.50	304	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	0.2	0.0	10.7	43.7	0.00	0.00	0.00	0.00	8.82	4.25	6.35	0.13	432	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	3.60	3.80	17.40	0.80		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.06	0.00	0.00	0.00	9.50	6.50	32.50	0.50		2008
Итого за прием пищи:	570	23.1	8.4	88.4	538.9	0.31	18.18	4.92	2.77	70.91	70.46	358.27	7.09		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	19														
II Ужин															
КИСЕЛЬ МОЛОЧНЫЙ	200	5.6	4.9	25.1	167.8	0.05	1.04	0.03	0.00	208.68	22.83	149.54	0.16	361	2011
Итого за прием пищи:	200	5.6	4.9	25.1	167.8	0.05	1.04	0.03	0.00	208.68	22.83	149.54	0.16		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	6														
Всего за день:		114.0	96.4	365.0	2 826.0	1.15	95.81	6.87	12.68	1 047.15	329.30	1 536.41	25.21		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	10.9	9.8	2.2	140.9	0.05	0.18	0.21	1.61	78.20	12.77	164.84	1.86	210	2011
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150	7.8	6.3	28.7	203.6	0.05	0.04	0.04	0.97	128.42	12.51	91.80	0.90	204	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.3	2.7	14.5	96.7	0.03	0.52	0.02	0.00	108.49	19.74	83.79	0.48	433	2008
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	65	3.8	13.8	25.8	243.2	0.06	0.00	0.11	0.33	11.30	6.50	35.35	0.53	1	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	3.60	3.80	17.40	0.80		2008
Итого за прием пищи:	515	27.1	32.8	79.7	725.2	0.22	0.74	0.38	3.35	330.01	55.33	393.19	4.57		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	24														
II Завтрак															
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5.9	5.1	9.8	110.0	0.05	1.09	0.03	0.00	214.20	23.52	151.20	0.17	434	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.06	0.00	0.00	0.00	9.50	6.50	32.50	0.50		2008
Итого за прием пищи:	250	9.7	6.5	35.5	241.0	0.11	1.09	0.03	0.00	223.70	30.02	183.70	0.67		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	8														
Обед															
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ(ТОМАТЫ)	60	0.7	0.1	2.3	14.4	0.04	15.00	0.10	0.23	8.40	12.00	15.60	0.60	71	2011
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	8.1	12.5	17.9	217.9	0.09	6.04	0.32	2.70	48.29	32.44	127.95	1.57	96	2011
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	16.1	20.0	7.8	275.6	0.07	0.98	0.08	2.80	40.95	19.10	159.38	1.94	294	2011
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	3.0	4.3	13.8	107.5	0.08	20.11	0.43	0.43	54.73	31.97	64.42	1.57	143	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	200	0.2	0.2	13.9	58.8	0.01	1.76	0.00	0.28	13.48	4.72	4.36	0.87	342.1	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.7	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	7.20	7.60	34.80	1.60		2008
ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.03	10.00	0.01	0.63	16.00	8.00	11.00	2.20	338	2011
Итого за прием пищи:	890	31.1	37.8	82.4	802.7	0.39	53.89	0.94	7.95	189.05	115.82	417.51	10.35		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	26														
Полдник															
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ)	100	19.4	10.0	17.6	241.9	0.05	0.20	0.07	0.33	152.59	24.08	208.89	0.86	222	2011
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО С САХАРОМ	180	0.9	0.2	34.1	141.1	0.01	1.44	0.00	0.00	20.01	7.73	17.58	2.27	359	2011
ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.03	10.00	0.01	0.63	16.00	8.00	11.00	2.20	338	2011
Итого за прием пищи:	380	20.7	10.5	61.6	430.0	0.09	11.64	0.07	0.96	188.60	39.81	237.46	5.33		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	14														
Ужин															
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ(ОГУРЦЫ)	60	0.5	0.1	1.5	8.4	0.02	6.00	0.01	0.06	13.80	8.40	25.20	0.60	71	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	210	16.6	25.6	22.2	386.7	0.29	11.96	0.26	2.65	29.18	50.03	198.71	2.98	259	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.2	0.0	10.1	41.1	0.00	0.04	0.00	0.00	11.56	5.50	7.42	0.74	376	2011
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	65	3.8	13.8	25.8	243.2	0.06	0.00	0.11	0.33	11.30	6.50	35.35	0.53	1	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	3.60	3.80	17.40	0.80		2008
Итого за прием пищи:	535	22.4	39.7	68.1	720.2	0.40	18.00	0.38	3.48	69.43	74.23	284.08	5.65		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	24														
II Ужин															
ЙОГУРТ	200	5.6	5.0	9.0	113.0	0.06	1.40	0.05	0.00	240.00	28.00	190.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	200	5.6	5.0	9.0	113.0	0.06	1.40	0.05	0.00	240.00	28.00	190.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	4														
Всего за день:		116.5	132.4	336.4	3 032.1	1.27	86.77	1.85	15.74	1 240.79	343.21	1 705.94	26.56		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5.0	4.5	0.3	61.3	0.02	0.00	0.10	0.81	19.92	4.35	69.55	0.91	209	2011
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4.5	4.2	20.5	138.7	0.05	0.52	0.03	0.38	111.74	14.46	85.51	0.40	120	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.0	2.4	15.4	96.0	0.03	0.52	0.02	0.00	108.71	14.98	78.35	0.21	379	2011
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	70	5.7	16.5	23.3	265.4	0.05	0.07	0.14	0.36	95.71	9.25	80.60	0.58	3	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	3.60	3.80	17.40	0.80		2008
Итого за прием пищи:	530	19.5	27.9	67.8	602.2	0.19	1.11	0.29	1.98	339.69	46.83	331.41	2.89		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	23														
II Завтрак															
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.5	0.2	16.7	80.0	0.01	60.00	0.12	0.00	16.38	4.10	2.30	0.41	388	2011
ПЕЧЕНЬЕ	20	1.5	2.0	14.9	83.4	0.02	0.00	0.00	0.00	5.80	4.00	18.00	0.42		2008
Итого за прием пищи:	220	2.0	2.2	31.6	163.4	0.02	60.00	0.12	0.00	22.18	8.10	20.30	0.83		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	6														
Обед															
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ(ОГУРЦЫ)	60	0.5	0.1	1.5	8.4	0.02	6.00	0.01	0.06	13.80	8.40	25.20	0.60	71	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	14.4	12.5	26.8	285.8	0.20	21.90	0.33	2.42	112.62	63.85	239.38	3.48	88	2011
ГУЛЯШ	90	13.9	19.6	9.1	268.9	0.16	1.46	0.24	1.22	18.59	22.75	129.54	1.77	260	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	8.2	6.1	36.9	235.3	0.22	0.00	0.02	4.54	18.20	120.88	179.72	4.21	302.1	2011
СОКИ ФРУКТОВЫЕ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	0.02	1.60	0.00	0.00	12.60	7.20	12.60	2.52	389	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	7.20	7.60	34.80	1.60		2008
Итого за прием пищи:	790	40.5	38.9	110.9	963.4	0.69	30.96	0.60	9.11	183.01	230.68	621.24	14.18		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	37														
Полдник															
КЕФИР	200	5.8	5.0	8.0	106.0	0.08	1.40	0.05	0.14	240.00	28.00	190.00	0.20	386	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.06	0.00	0.00	0.00	9.50	6.50	32.50	0.50		2008
ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.03	10.00	0.01	0.63	16.00	8.00	11.00	2.20	338	2011
Итого за прием пищи:	350	10.0	6.9	43.5	284.0	0.17	11.40	0.06	0.77	265.50	42.50	233.50	2.90		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	11														
Ужин															
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ(ТОМАТЫ)	60	0.7	0.1	2.3	14.4	0.04	15.00	0.10	0.23	8.40	12.00	15.60	0.60	71	2011
СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	90	10.2	9.9	2.8	141.7	0.03	3.36	0.01	2.60	56.21	27.60	174.14	0.97	76	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.8	5.2	26.5	168.9	0.15	12.93	0.03	0.27	49.02	37.03	103.29	1.51	312	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.2	0.0	10.3	43.1	0.00	1.00	0.00	0.00	14.34	6.28	8.61	0.79	377	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	3.60	3.80	17.40	0.80		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2.6	1.0	18.0	91.7	0.04	0.00	0.00	0.00	6.65	4.55	22.75	0.35		2008
Итого за прием пищи:	555	18.9	16.5	68.3	500.6	0.29	32.29	0.15	3.54	138.22	91.26	341.79	5.02		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	19														
II Ужин															
ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	200	0.8	0.8	19.6	94.0	0.06	20.00	0.01	1.26	32.00	16.00	22.00	4.40	338	2011
Итого за прием пищи:	200	0.8	0.8	19.6	94.0	0.06	20.00	0.01	1.26	32.00	16.00	22.00	4.40		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	4														
Всего за день:		91.7	93.0	341.7	2 607.6	1.41	155.76	1.23	16.67	980.60	435.37	1570.24	30.21		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	210	5.8	4.3	30.1	182.0	0.06	0.52	0.03	0.81	110.73	16.74	95.25	0.35	181	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.3	2.7	14.5	96.7	0.03	0.52	0.02	0.00	108.94	19.84	83.79	0.48	433	2008
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	75	6.1	16.7	25.8	278.5	0.06	0.07	0.14	0.36	96.66	9.90	83.85	0.63	3	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	3.60	3.80	17.40	0.80		2008
Итого за прием пищи:	505	16.5	23.9	78.9	598.0	0.18	1.11	0.18	1.61	319.93	50.27	280.29	2.26		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	21														
II Завтрак															
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	0.2	0.0	10.7	43.7	0.00	0.00	0.00	0.00	8.82	4.25	6.35	0.13	432	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.06	0.00	0.00	0.00	9.50	6.50	32.50	0.50		2008
Итого за прием пищи:	250	3.9	1.5	36.4	174.7	0.06	0.00	0.00	0.00	18.32	10.75	38.85	0.63		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	6														
Обед															
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1.1	5.3	4.6	71.4	0.01	4.20	0.11	0.00	24.60	9.00	22.20	0.42		2008
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ	250	7.7	9.0	13.9	172.1	0.08	7.14	0.33	1.19	61.01	35.25	109.05	1.94	83	2011
ПЛОВ	250	18.3	29.7	45.9	525.2	0.22	2.36	0.28	2.91	23.16	51.92	217.02	2.44	265	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	200	0.2	0.2	15.5	66.8	0.01	2.46	0.00	0.39	16.02	5.98	6.10	1.22	342.1	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	7.20	7.60	34.80	1.60		2008
Итого за прием пищи:	800	30.0	44.6	96.9	917.1	0.39	16.17	0.73	5.36	131.99	109.76	389.17	7.62		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	32														
Полдник															
СОКИ ФРУКТОВЫЕ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	0.02	1.60	0.00	0.00	12.60	7.20	12.60	2.52	389	2011
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	65	7.4	6.4	43.2	260.4	0.09	0.13	0.05	0.31	43.02	13.44	84.25	0.87	471	2008
ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	200	0.8	0.8	19.6	94.0	0.06	20.00	0.01	1.26	32.00	16.00	22.00	4.40	338	2011
Итого за прием пищи:	465	9.2	7.4	82.4	437.8	0.16	21.73	0.06	1.57	87.62	36.64	118.85	7.79		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	15														
Ужин															
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1.1	3.1	6.9	60.5	0.02	9.78	0.30	1.40	30.52	13.27	25.75	0.65	45	2011
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	90	13.1	4.6	3.3	107.8	0.09	2.52	0.26	2.08	45.42	49.56	190.30	1.01	229	2011
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2.9	2.2	23.3	124.4	0.13	11.77	0.01	0.19	20.81	31.55	77.77	1.35	125	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	10.1	41.1	0.00	0.04	0.00	0.00	12.30	5.67	7.42	0.74	376	2011
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	60	3.5	13.7	23.3	230.1	0.05	0.00	0.11	0.33	10.35	5.85	32.10	0.48	1	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	3.60	3.80	17.40	0.80		2008
Итого за прием пищи:	580	22.0	23.7	75.2	604.7	0.33	24.11	0.69	4.44	123.00	109.69	350.73	5.04		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	21														
II Ужин															
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5.9	5.1	9.8	110.5	0.05	1.10	0.03	0.00	215.22	23.63	151.92	0.17	385	2011
Итого за прием пищи:	200	5.9	5.1	9.8	110.5	0.05	1.10	0.03	0.00	215.22	23.63	151.92	0.17		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	5														
Всего за день:		87.6	106.2	379.7	2 842.8	1.17	64.21	1.69	12.98	896.09	340.73	1 329.81	23.49		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5.0	4.5	0.3	61.3	0.02	0.00	0.10	0.81	19.92	4.35	69.55	0.91	209	2011
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ	200	5.0	4.5	23.0	153.8	0.09	0.52	0.03	0.56	109.81	26.59	113.82	0.62	182	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.0	2.4	15.4	96.0	0.03	0.52	0.02	0.00	108.71	14.98	78.35	0.21	379	2011
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	60	5.0	16.3	18.1	239.2	0.04	0.07	0.14	0.36	93.81	7.95	74.10	0.48	3	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	3.60	3.80	17.40	0.80		2008
Итого за прием пищи:	520	19.3	27.9	65.3	591.2	0.22	1.11	0.29	2.16	335.85	57.66	353.23	3.01		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	21														
II Завтрак															
СОКИ ФРУКТОВЫЕ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	0.02	1.60	0.00	0.00	12.60	7.20	12.60	2.52	389	2011
КОНФЕТЫ ШОКОЛАДНЫЕ	20	0.3	1.4	16.4	79.8	0.00	0.00	0.00	0.00	3.60	5.40	8.20	0.32		2008
Итого за прием пищи:	220	1.3	1.6	36.0	163.2	0.02	1.60	0.00	0.00	16.20	12.60	20.80	2.84		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	6														
Обед															
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	0.6	3.1	1.7	38.2	0.02	3.84	0.00	1.28	16.40	9.58	19.33	0.44	21	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГРЕЧНЕВОЙ КРУПОЙ	250	8.0	12.7	15.2	207.5	0.11	4.80	0.32	2.98	43.27	41.51	115.74	1.81	101	2011
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	100	14.0	17.3	10.8	256.4	0.15	16.84	0.36	1.54	55.31	37.02	154.21	2.57	298	2012
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	3.1	4.8	25.3	157.6	0.14	12.80	0.03	0.28	14.94	33.12	84.32	1.45	318	2012
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	200	0.5	0.1	13.8	60.6	0.02	12.60	0.00	0.12	21.31	7.27	10.87	0.14	346	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	7.20	7.60	34.80	1.60		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.06	0.00	0.00	0.00	9.50	6.50	32.50	0.50		2008
Итого за прием пищи:	850	32.6	39.7	109.5	932.9	0.56	50.88	0.71	7.07	167.93	142.59	451.77	8.51		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	33														
Полдник															
ЙОГУРТ	200	5.6	5.0	9.0	113.0	0.06	1.40	0.05	0.00	240.00	28.00	190.00	0.00		2008
ОЛАДЫ С ИЗЮМОМ	100	7.2	12.8	40.7	307.4	0.10	0.13	0.06	2.69	45.86	14.77	87.25	0.97	402	2011
Итого за прием пищи:	300	12.8	17.8	49.7	420.4	0.16	1.53	0.11	2.69	285.86	42.77	277.25	0.97		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	15														
Ужин															
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	60	0.7	0.1	2.3	14.4	0.04	15.00	0.10	0.23	8.40	12.00	15.60	0.60	71	2011
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С МОРКОВЬЮ	90	11.6	2.6	3.5	84.7	0.08	2.58	0.34	1.23	42.85	45.73	170.52	0.97	253	2012
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	5.0	6.2	18.8	153.7	0.08	35.54	0.33	2.84	94.90	39.10	78.69	2.18	139	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.2	0.0	10.3	43.1	0.00	1.00	0.00	0.00	14.34	6.28	8.61	0.79	377	2011
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	65	3.7	14.9	25.2	249.8	0.05	0.00	0.12	0.36	11.23	6.34	34.82	0.52	1	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	3.60	3.80	17.40	0.80		2008
Итого за прием пищи:	585	22.6	23.9	68.6	586.4	0.28	54.12	0.89	5.11	175.32	113.26	325.64	5.87		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	21														
II Ужин															
ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	200	0.8	0.8	19.6	94.0	0.06	20.00	0.01	1.26	32.00	16.00	22.00	4.40	338	2011
Итого за прием пищи:	200	0.8	0.8	19.6	94.0	0.06	20.00	0.01	1.26	32.00	16.00	22.00	4.40		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	4														
Всего за день:		89.3	111.8	348.7	2 788.1	1.30	129.24	2.00	18.29	1 013.17	384.88	1 450.68	25.60		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5.0	4.5	0.3	61.3	0.02	0.00	0.10	0.81	19.92	4.35	69.55	0.91	209	2011
СУП МОЛОЧНЫЙ С ГРЕЧНЕВОЙ КРУПОЙ	200	4.8	4.5	18.3	133.6	0.08	0.52	0.03	1.10	113.57	40.94	115.60	1.11	121	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.2	0.0	10.0	40.9	0.00	0.04	0.00	0.00	9.11	4.66	6.67	0.66	430	2008
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	70	5.7	16.5	23.3	265.4	0.05	0.07	0.14	0.36	95.71	9.25	80.60	0.58	3	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	3.60	3.80	17.40	0.80		2008
Итого за прием пищи:	510	16.9	25.7	60.3	541.9	0.19	0.62	0.27	2.70	241.92	62.99	289.82	4.06		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	22														
II Завтрак															
ЙОГУРТ	200	5.6	5.0	9.0	113.0	0.06	1.40	0.05	0.00	240.00	28.00	190.00	0.00	435	2008
ВАФЛИ	20	0.6	0.7	15.5	70.8	0.01	0.00	0.00	0.00	3.20	2.00	7.20	0.30		2008
Итого за прием пищи:	220	6.2	5.7	24.5	183.8	0.07	1.40	0.05	0.00	243.20	30.00	197.20	0.30		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	7														
Обед															
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2 ВАРИАНТ)	60	1.8	3.1	8.6	70.6	0.05	54.72	0.33	1.64	36.68	17.53	38.90	0.88	49	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	11.3	9.3	19.3	210.5	0.19	4.88	0.35	2.89	63.43	41.00	131.40	2.48	102	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	230	14.3	18.8	26.9	334.4	0.28	14.04	0.02	1.26	32.19	49.49	188.41	2.89	259	2011
СОКИ ФРУКТОВЫЕ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	0.02	1.60	0.00	0.00	12.60	7.20	12.60	2.52	389	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	7.20	7.60	34.80	1.60		2008
ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.03	10.00	0.01	0.63	16.00	8.00	11.00	2.20	338	2011
Итого за прием пищи:	880	31.4	32.1	101.1	827.5	0.65	85.24	0.70	7.30	168.09	130.82	417.11	12.57		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	34														
Полдник															
КИСЕЛЬ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	20.6	82.3	0.00	0.00	0.00	0.00	11.90	2.02	5.54	0.00	354	2011
ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.03	10.00	0.01	0.63	16.00	8.00	11.00	2.20	338	2011
Итого за прием пищи:	300	0.4	0.4	30.4	129.3	0.03	10.00	0.01	0.63	27.90	10.02	16.54	2.20		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	5														
Ужин															
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ(ОГУРЦЫ)	60	0.5	0.1	1.0	7.8	0.01	3.00	0.00	0.00	13.80	8.40	14.40	0.36	70	2011
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	90	14.7	7.7	10.0	184.7	0.18	12.18	4.91	3.24	16.62	21.56	210.80	4.64	255	2011
РИС ОТВАРНОЙ	150	3.7	2.1	39.1	190.4	0.03	0.00	0.01	0.29	18.90	27.52	74.15	0.51	304	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.3	2.7	14.5	96.7	0.03	0.52	0.02	0.00	108.94	19.84	83.79	0.48	382	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	3.60	3.80	17.40	0.80		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.06	0.00	0.00	0.00	9.50	6.50	32.50	0.50		2008
Итого за прием пищи:	570	27.2	14.2	98.9	651.4	0.34	15.70	4.93	3.97	171.36	87.62	433.04	7.28		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	26														
II Ужин															
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	200	0.5	0.1	18.6	80.0	0.02	12.60	0.00	0.12	21.40	7.27	10.87	0.14	346	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.02	0.00	0.00	0.00	3.80	2.60	13.00	0.20		2008
Итого за прием пищи:	220	2.0	0.7	28.9	132.4	0.04	12.60	0.00	0.12	25.20	9.87	23.87	0.34		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	6														
Всего за день:		84.0	78.8	344.1	2 466.3	1.31	125.57	5.97	14.71	877.67	331.31	1377.58	26.76		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	210	4.6	4.3	20.1	137.9	0.06	0.52	0.03	0.04	113.77	18.73	89.89	0.41	120	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.3	2.7	14.5	96.7	0.03	0.52	0.02	0.00	108.94	19.84	83.79	0.48	382	2011
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	60	5.0	16.3	18.1	239.2	0.04	0.07	0.14	0.36	93.81	7.95	74.10	0.48	3	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	3.60	3.80	17.40	0.80		2008
Итого за прием пищи:	490	14.1	23.4	61.2	514.6	0.16	1.11	0.18	0.84	320.12	50.32	265.18	2.16		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	18														
II Завтрак															
СОКИ ФРУКТОВЫЕ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	0.02	1.60	0.00	0.00	12.60	7.20	12.60	2.52	389	2011
КОНФЕТЫ ШОКОЛАДНЫЕ	20	0.3	1.4	16.4	79.8	0.00	0.00	0.00	0.00	3.60	5.40	8.20	0.32		2008
Итого за прием пищи:	220	1.3	1.6	36.0	163.2	0.02	1.60	0.00	0.00	16.20	12.60	20.80	2.84		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	6														
Обед															
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1.1	5.3	4.6	71.4	0.01	4.20	0.11	0.00	24.60	9.00	22.20	0.42		2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	8.5	9.0	15.1	181.5	0.09	17.84	0.36	1.20	82.48	41.35	119.08	2.23	82	2011
ПЛОВ	250	18.3	22.8	45.9	462.8	0.22	2.36	0.25	1.54	19.34	51.72	215.53	2.41	265	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.5	0.2	16.7	80.0	0.01	60.00	0.12	0.00	16.38	4.10	2.30	0.41	388	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	7.20	7.60	34.80	1.60		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.06	0.00	0.00	0.00	9.50	6.50	32.50	0.50		2008
Итого за прием пищи:	850	34.8	39.2	125.0	1 008.3	0.45	84.40	0.85	3.62	159.50	120.27	426.40	7.56		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	36														
Полдник															
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5.9	5.1	9.8	110.5	0.05	1.10	0.03	0.00	215.22	23.63	151.92	0.17	385	2011
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	65	7.4	6.4	43.2	260.4	0.09	0.13	0.05	0.31	43.02	13.44	84.25	0.87	429	2011
ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.03	10.00	0.01	0.63	16.00	8.00	11.00	2.20	338	2011
Итого за прием пищи:	365	13.8	11.9	62.8	417.9	0.17	11.23	0.09	0.94	274.24	45.07	247.17	3.24		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	15														
Ужин															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	1.4	2.1	5.8	47.3	0.03	3.42	0.00	1.15	21.10	13.77	33.21	0.77	53	2011
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	90	14.0	6.1	12.7	162.5	0.10	1.06	0.31	2.81	64.59	52.18	206.15	1.19	234	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.8	5.2	26.5	168.9	0.15	12.93	0.03	0.27	49.02	37.03	103.29	1.51	312	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.2	0.0	10.1	41.1	0.00	0.04	0.00	0.00	11.55	5.50	7.42	0.74	376	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	3.60	3.80	17.40	0.80		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.06	0.00	0.00	0.00	9.50	6.50	32.50	0.50		2008
Итого за прием пищи:	550	24.4	15.1	89.2	591.6	0.37	17.45	0.34	4.67	159.35	118.78	399.97	5.51		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	21														
II Ужин															
ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	200	0.8	0.8	19.6	94.0	0.06	20.00	0.01	1.26	32.00	16.00	22.00	4.40	338	2011
Итого за прием пищи:	200	0.8	0.8	19.6	94.0	0.06	20.00	0.01	1.26	32.00	16.00	22.00	4.40		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	4														
Всего за день:		89.2	92.0	393.9	2 789.6	1.23	135.79	1.48	11.33	961.42	363.03	1 381.52	25.70		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
СУП МОЛОЧНЫЙ С РИСОВОЙ КРУПОЙ	210	3.9	4.2	20.9	137.4	0.04	0.52	0.03	0.12	112.42	19.62	94.57	0.26	121	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.0	2.4	15.4	96.0	0.03	0.52	0.02	0.00	108.71	14.98	78.35	0.21	379	2011
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	75	6.1	16.7	25.8	278.5	0.06	0.07	0.14	0.36	96.66	9.90	83.85	0.63	3	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	3.60	3.80	17.40	0.80		2008
Итого за прием пищи:	505	14.3	23.5	70.6	552.8	0.16	1.11	0.18	0.91	321.39	48.30	274.17	1.89		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	21														
II Завтрак															
КЕФИР	200	5.8	5.0	8.0	106.0	0.08	1.40	0.05	0.14	240.00	28.00	190.00	0.20	386	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.06	0.00	0.00	0.00	9.50	6.50	32.50	0.50		2008
Итого за прием пищи:	250	9.6	6.5	33.7	237.0	0.14	1.40	0.05	0.14	249.50	34.50	222.50	0.70		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	9														
Обед															
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ(ТОМАТЫ)	60	0.7	0.1	2.3	14.4	0.04	15.00	0.10	0.23	8.40	12.00	15.60	0.60	71	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ(ПШЕНО)	250	8.2	9.3	18.4	194.7	0.12	5.77	0.32	1.34	40.89	33.49	115.43	1.53	101	2011
ГУЛЯШ	90	15.3	24.8	10.0	325.1	0.19	2.36	0.25	2.32	20.00	26.63	143.80	1.99	260	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	7.9	6.1	35.7	228.5	0.21	0.00	0.02	4.39	17.79	116.83	173.68	4.07	302.1	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	9.7	38.7	0.00	0.00	0.00	0.00	8.28	1.80	0.00	0.00	349	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	7.20	7.60	34.80	1.60		2008
ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.03	10.00	0.01	0.63	16.00	8.00	11.00	2.20	338	2011
Итого за прием пищи:	890	35.0	41.0	102.9	930.0	0.66	33.13	0.70	9.79	118.56	206.35	494.31	11.99		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	35														
Полдник															
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ)	100	19.3	9.9	14.4	228.2	0.04	0.20	0.07	0.33	148.97	22.19	203.01	0.73	222	2011
СОКИ ФРУКТОВЫЕ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	0.02	1.60	0.00	0.00	12.60	7.20	12.60	2.52	389	2011
ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.03	10.00	0.01	0.63	16.00	8.00	11.00	2.20	338	2011
Итого за прием пищи:	400	20.7	10.5	43.8	358.6	0.09	11.80	0.07	0.96	177.57	37.39	226.61	5.45		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	13														
Ужин															
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ)	60	0.5	0.1	1.5	8.4	0.02	6.00	0.01	0.06	13.80	8.40	25.20	0.60	71	2011
РЫБА ОТВАРНАЯ	90	14.3	0.8	2.1	73.4	0.09	1.08	0.23	0.34	43.91	50.61	209.08	0.91	226	2011
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	3.2	2.3	16.6	101.8	0.09	20.36	0.33	1.16	48.70	34.01	71.57	1.64	143	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.2	0.0	10.3	43.1	0.00	1.00	0.00	0.00	14.34	6.28	8.61	0.79	377	2011
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50	2.7	13.4	18.1	203.9	0.04	0.00	0.11	0.33	8.45	4.55	25.60	0.38	1	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	3.60	3.80	17.40	0.80		2008
Итого за прием пищи:	570	22.2	16.7	57.1	471.3	0.27	28.44	0.68	2.33	132.80	107.65	357.45	5.13		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	18														
II Ужин															
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.3	2.7	19.4	116.0	0.03	0.52	0.02	0.00	109.03	19.84	83.79	0.48	382	2011
Итого за прием пищи:	200	3.3	2.7	19.4	116.0	0.03	0.52	0.02	0.00	109.03	19.84	83.79	0.48		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	4														
Всего за день:		105.1	100.9	327.4	2 665.7	1.34	76.40	1.71	14.13	1 108.85	454.03	1 658.83	25.64		

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5.0	4.5	0.3	61.3	0.02	0.00	0.10	0.81	19.92	4.35	69.55	0.91	209	2011
СУП МОЛОЧНЫЙ С ПШЕННОЙ КРУПОЙ	200	4.6	4.4	20.3	140.3	0.08	0.52	0.03	0.46	112.59	24.14	105.93	0.53	121	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.0	2.4	20.2	115.4	0.03	0.52	0.02	0.00	108.80	14.98	78.35	0.21	379	2011
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	75	6.1	16.7	25.8	278.5	0.06	0.07	0.14	0.36	96.66	9.90	83.85	0.63	3	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	3.60	3.80	17.40	0.80		2008
Итого за прием пищи:	535	20.0	28.2	75.1	636.3	0.22	1.11	0.29	2.06	341.57	57.16	355.08	3.07		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	22														
II Завтрак															
СОКИ ФРУКТОВЫЕ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	0.02	1.60	0.00	0.00	12.60	7.20	12.60	2.52	389	2011
ПЕЧЕНЬЕ	20	1.5	2.0	14.9	83.4	0.02	0.00	0.00	0.00	5.80	4.00	18.00	0.42		2008
Итого за прием пищи:	220	2.5	2.2	34.5	166.8	0.03	1.60	0.00	0.00	18.40	11.20	30.60	2.94		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	6														
Обед															
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	1.7	5.2	8.0	86.1	0.05	5.74	0.23	2.44	25.79	20.04	45.74	0.90	67	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	7.9	9.6	16.6	189.1	0.09	4.81	0.32	1.49	40.77	25.15	96.58	1.35	103	2011
СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	90	10.2	9.9	2.8	141.7	0.03	3.36	0.01	2.60	56.21	27.60	174.14	0.97	76	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.8	5.2	26.5	168.9	0.15	12.93	0.03	0.27	47.36	36.93	102.96	1.49	312	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	9.7	38.7	0.00	0.00	0.00	0.00	8.28	1.80	0.00	0.00	349	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	7.20	7.60	34.80	1.60		2008
ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.03	10.00	0.01	0.63	16.00	8.00	11.00	2.20	338	2011
Итого за прием пищи:	890	26.6	30.7	90.3	753.0	0.42	36.84	0.60	8.30	201.61	127.11	465.21	8.51		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	27														
Полдник															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100	19.2	9.9	11.2	214.6	0.04	0.20	0.07	0.33	145.37	20.30	197.21	0.59	223	2011
КЕФИР	200	5.8	5.0	8.0	106.0	0.08	1.40	0.05	0.14	240.00	28.00	190.00	0.20	386	2011
ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.03	10.00	0.01	0.63	16.00	8.00	11.00	2.20	338	2011
Итого за прием пищи:	400	25.4	15.3	29.0	367.6	0.15	11.60	0.13	1.10	401.37	56.30	398.21	2.99		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	13														
Ужин															
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ТОМАТЫ)	60	0.7	0.1	2.3	14.4	0.04	15.00	0.10	0.23	8.40	12.00	15.60	0.60	71	2011
КОТЛЕТЫ	90	14.5	20.5	11.6	289.1	0.16	0.44	0.00	1.10	31.41	19.59	138.60	1.65	268	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.6	0.7	35.9	172.1	0.07	0.00	0.00	1.10	30.35	10.91	42.86	1.01	202.1	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.4	0.0	10.7	45.5	0.00	1.04	0.00	0.00	18.78	10.24	16.02	1.53	377	2011
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	65	3.8	13.8	25.8	243.2	0.06	0.00	0.11	0.33	11.30	6.50	35.35	0.53	1	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	3.60	3.80	17.40	0.80		2008
Итого за прием пищи:	585	26.3	35.3	94.7	805.1	0.35	16.48	0.21	3.20	103.84	63.05	265.83	6.12		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	28														
II Ужин															
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5.9	5.1	9.8	110.5	0.05	1.10	0.03	0.00	215.22	23.63	151.92	0.17	385	2011
Итого за прием пищи:	200	5.9	5.1	9.8	110.5	0.05	1.10	0.03	0.00	215.22	23.63	151.92	0.17		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	4														

Всего за день:	106.7	116.8	333.5	2 839.3	1.22	68.72	1.26	14.66	1 282. 01	338.45	1 666. 85	23.79
----------------	-------	-------	-------	---------	------	-------	------	-------	--------------	--------	--------------	-------

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ " ДРУЖБА"	210	5.5	7.0	30.3	206.7	0.08	0.52	0.04	0.56	109.91	29.56	123.95	0.62	175	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.0	2.4	15.4	96.0	0.03	0.52	0.02	0.00	108.71	14.98	78.35	0.21	379	2011
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	70	5.7	16.5	23.3	265.4	0.05	0.07	0.14	0.36	95.71	9.25	80.60	0.58	3	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	3.60	3.80	17.40	0.80		2008
Итого за прием пищи:	500	15.5	26.1	77.4	608.9	0.20	1.11	0.20	1.36	317.93	57.59	300.30	2.21		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	21														
II Завтрак															
СОКИ ФРУКТОВЫЕ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	0.02	1.60	0.00	0.00	12.60	7.20	12.60	2.52	389	2011
КОНФЕТЫ ШОКОЛАДНЫЕ	20	0.3	1.4	16.4	79.8	0.00	0.00	0.00	0.00	3.60	5.40	8.20	0.32		2008
Итого за прием пищи:	220	1.3	1.6	36.0	163.2	0.02	1.60	0.00	0.00	16.20	12.60	20.80	2.84		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	6														
Обед															
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ(ОГУРЦЫ)	60	0.5	0.1	1.5	8.5	0.02	6.05	0.01	0.06	13.90	8.46	25.39	0.60	71	2011
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ	250	7.9	11.9	15.8	207.5	0.09	8.11	0.33	2.46	56.96	37.66	114.46	2.00	83	2011
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	90	15.4	13.0	3.3	192.7	0.10	2.76	0.26	2.50	46.17	47.60	229.14	0.97	254	2012
КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ С ЛУКОМ	150	2.5	5.3	20.0	138.2	0.11	10.10	0.00	2.25	14.32	26.43	69.31	1.19	145	2011
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.5	0.2	16.7	80.0	0.01	60.00	0.12	0.00	16.38	4.10	2.30	0.41	388	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	7.20	7.60	34.80	1.60		2008
ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.03	10.00	0.01	0.63	16.00	8.00	11.00	2.20	338	2011
Итого за прием пищи:	890	29.8	31.3	84.0	755.5	0.42	97.03	0.73	8.77	170.93	139.85	486.40	8.97		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	27														
Полдник															
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.3	2.7	14.5	96.7	0.03	0.52	0.02	0.00	108.49	19.74	83.79	0.48	382	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.06	0.00	0.00	0.00	9.50	6.50	32.50	0.50		2008
ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.03	10.00	0.01	0.63	16.00	8.00	11.00	2.20	338	2011
Итого за прием пищи:	330	7.4	4.6	50.0	274.7	0.11	10.52	0.02	0.63	133.99	34.24	127.29	3.18		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	10														
Ужин															
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1.1	5.3	4.6	71.4	0.01	4.20	0.11	0.00	24.60	9.00	22.20	0.42		2008
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	90	14.2	20.3	3.3	253.5	0.18	2.36	0.25	0.43	16.72	25.09	135.64	1.89	245	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	7.3	5.9	32.9	213.7	0.20	0.00	0.02	4.06	16.90	107.92	160.41	3.76	302.1	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.4	0.0	10.7	45.5	0.00	1.04	0.00	0.00	19.52	10.41	16.02	1.53	377	2011
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	65	3.8	13.8	25.8	243.2	0.06	0.00	0.11	0.33	11.30	6.50	35.35	0.53	1	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	3.60	3.80	17.40	0.80		2008
Итого за прием пищи:	585	28.3	45.6	85.8	868.1	0.48	7.60	0.50	5.26	92.64	162.72	387.02	8.93		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	31														
II Ужин															
ЙОГУРТ	200	5.6	5.0	9.0	113.0	0.06	1.40	0.05	0.00	240.00	28.00	190.00	0.00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.02	0.00	0.00	0.00	3.80	2.60	13.00	0.20		2008
Итого за прием пищи:	220	7.1	5.6	19.3	165.4	0.08	1.40	0.05	0.00	243.80	30.60	203.00	0.20		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	5														

Всего за день:	89.4	114.7	352.6	2 835.9	1.32	119.26	1.50	16.02	975.49	437.59	1 524. 81	26.32
----------------	------	-------	-------	---------	------	--------	------	-------	--------	--------	--------------	-------

13 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5.0	4.5	0.3	61.3	0.02	0.00	0.10	0.81	19.92	4.35	69.55	0.91	209	2011
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	200	4.8	6.6	23.2	171.8	0.05	0.52	0.04	0.62	109.09	15.08	88.06	0.27	181	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.3	2.7	14.5	96.7	0.03	0.52	0.02	0.00	108.94	19.84	83.79	0.48	382	2011
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	70	5.7	16.5	23.3	265.4	0.05	0.07	0.14	0.36	95.71	9.25	80.60	0.58	3	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	3.60	3.80	17.40	0.80		2008
Итого за прием пищи:	530	20.1	30.5	69.8	636.0	0.19	1.11	0.30	2.22	337.26	52.31	339.40	3.03		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	20														
II Завтрак															
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.0	2.4	15.4	96.0	0.03	0.52	0.02	0.00	108.71	14.98	78.35	0.21	379	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.06	0.00	0.00	0.00	9.50	6.50	32.50	0.50		2008
Итого за прием пищи:	250	6.8	3.9	41.1	227.0	0.09	0.52	0.02	0.00	118.21	21.48	110.85	0.71		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	7														
Обед															
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	1.5	4.7	7.7	80.2	0.03	4.40	0.33	2.30	27.60	20.22	37.62	1.02	56	2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	14.6	12.5	28.2	292.4	0.21	22.58	0.36	2.43	114.34	66.27	244.10	3.56	88	2011
ПЛОВ	250	18.4	22.8	46.5	465.7	0.22	2.60	0.33	1.57	28.86	53.93	220.93	2.53	265	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	9.7	38.7	0.00	0.00	0.00	0.00	8.28	1.80	0.00	0.00	349	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	7.20	7.60	34.80	1.60		2008
ХЛЕБ НШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.06	0.00	0.00	0.00	9.50	6.50	32.50	0.50		2008
Итого за прием пищи:	850	40.8	41.9	134.7	1 089.6	0.58	29.59	1.02	7.18	195.78	156.32	569.95	9.22		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	35														
Полдник															
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	100	19.9	14.2	17.8	282.1	0.05	0.20	0.07	2.01	152.01	22.96	207.48	0.79	219	2011
СОКИ ФРУКТОВЫЕ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	0.02	1.60	0.00	0.00	12.60	7.20	12.60	2.52	389	2011
Итого за прием пищи:	300	20.8	14.4	37.4	365.5	0.06	1.80	0.07	2.01	164.61	30.16	220.08	3.31		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	12														
Ужин															
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ(ТОМАТЫ)	60	0.7	0.1	2.3	14.4	0.04	15.00	0.10	0.23	8.40	12.00	15.60	0.60	71	2011
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	90	16.5	11.9	21.3	259.6	0.13	3.05	0.34	2.60	65.94	53.34	239.20	1.39	239	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.1	5.1	20.2	139.0	0.11	9.73	0.03	0.23	45.42	28.75	82.41	1.15	312	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.4	0.0	10.5	43.5	0.00	0.08	0.00	0.00	16.75	9.63	14.83	1.48	430	2008
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	60	3.5	13.7	23.3	230.1	0.05	0.00	0.11	0.33	10.35	5.85	32.10	0.48	1	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	3.60	3.80	17.40	0.80		2008
Итого за прием пищи:	580	25.4	31.0	86.0	727.5	0.37	27.86	0.58	3.84	150.45	113.36	401.54	5.90		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	23														
II Ужин															
ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	200	0.8	0.8	19.6	94.0	0.06	20.00	0.01	1.26	32.00	16.00	22.00	4.40	338	2011
Итого за прием пищи:	200	0.8	0.8	19.6	94.0	0.06	20.00	0.01	1.26	32.00	16.00	22.00	4.40		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	3														
Всего за день:		114.7	122.5	388.5	3 139.7	1.35	80.88	2.00	16.51	998.32	389.63	1 663.82	26.56		

14 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	250	12.2	10.0	12.4	188.5	0.12	4.69	0.23	2.06	49.35	47.74	197.98	1.17	87	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.4	0.0	10.7	45.5	0.00	1.04	0.00	0.00	19.52	10.41	16.02	1.53	377	2011
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	70	5.7	16.5	23.3	265.4	0.05	0.07	0.14	0.36	95.71	9.25	80.60	0.58	3	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	3.60	3.80	17.40	0.80		2008
Итого за прием пищи:	540	19.7	26.7	54.8	540.2	0.21	5.80	0.37	2.86	168.18	71.19	311.99	4.08		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	20														
II Завтрак															
СОКИ ФРУКТОВЫЕ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	0.02	1.60	0.00	0.00	12.60	7.20	12.60	2.52	389	2011
ПЕЧЕНЬЕ	20	1.5	2.0	14.9	83.4	0.02	0.00	0.00	0.00	5.80	4.00	18.00	0.42		2008
Итого за прием пищи:	220	2.5	2.2	34.5	166.8	0.03	1.60	0.00	0.00	18.40	11.20	30.60	2.94		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	6														
Обед															
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1.1	5.3	4.6	71.4	0.01	4.20	0.11	0.00	24.60	9.00	22.20	0.42		2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	7.9	11.0	16.7	203.5	0.09	5.41	0.32	2.27	45.60	30.93	123.46	1.48	96	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	230	17.3	25.8	28.6	416.6	0.32	15.16	0.26	2.69	32.78	58.31	219.59	3.34	259	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	9.7	38.7	0.00	0.00	0.00	0.00	8.28	1.80	0.00	0.00	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.06	0.00	0.00	0.00	9.50	6.50	32.50	0.50		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	7.20	7.60	34.80	1.60		2008
Итого за прием пищи:	830	32.8	44.0	102.2	942.7	0.55	24.77	0.69	5.84	127.96	114.15	432.55	7.34		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	34														
Полдник															
КЕФИР	200	5.8	5.0	8.0	106.0	0.08	1.40	0.05	0.14	240.00	28.00	190.00	0.20	386	2011
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	65	7.3	6.4	40.0	246.8	0.08	0.13	0.05	0.31	39.42	11.55	78.44	0.73	424	2011
ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.03	10.00	0.01	0.63	16.00	8.00	11.00	2.20	338	2011
Итого за прием пищи:	365	13.5	11.8	57.8	399.8	0.19	11.53	0.11	1.08	295.42	47.55	279.44	3.13		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	15														
Ужин															
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5.0	4.5	0.3	61.3	0.02	0.00	0.10	0.81	19.92	4.35	69.55	0.91	209	2011
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСОВОЙ КРУПЫ	200	4.2	4.2	23.7	150.2	0.04	0.52	0.03	0.13	106.42	20.71	99.03	0.26	182	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4.7	3.9	16.9	122.9	0.04	0.78	0.02	0.00	159.94	25.44	119.79	0.52	382	2011
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	60	3.5	13.7	23.3	230.1	0.05	0.00	0.11	0.33	10.35	5.85	32.10	0.48	1	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	3.60	3.80	17.40	0.80		2008
Итого за прием пищи:	520	18.6	26.5	72.6	605.3	0.19	1.30	0.26	1.71	300.23	60.15	337.88	2.96		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	22														
II Ужин															
ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	200	0.8	0.8	19.6	94.0	0.06	20.00	0.01	1.26	32.00	16.00	22.00	4.40	338	2011
Итого за прием пищи:	200	0.8	0.8	19.6	94.0	0.06	20.00	0.01	1.26	32.00	16.00	22.00	4.40		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	3														
Всего за день:		87.9	111.9	341.5	2 748.8	1.23	65.00	1.46	12.75	942.20	320.23	1 414.46	24.86		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Итого за весь период	1378,8	1472,2	4922,1	38882,3	17.99	1 445.85	32.41	209.62	14 473.91	5 244.17	21 403.50	356.88
Среднее значение за период	98.5	105.2	351.6	2 777.3	1.28	103.28	2.32	14.97	1 033.85	374.58	1 528.82	25.49
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14.2	34.1	51.7									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин	II Ужин
7-11 лет	517	229	852	359	562	203