

1 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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	100	0,8	0,1	2,5	14,0	0,0	0,0	10,0	0,0	0,0	0,1	23,0	14,0	42,0	1,0	71	2011			
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	6,5	25,7	177,1	0,2	0,0	12,5	0,0	0,3	53,9	36,5	103,2	1,5	312	2011				
ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	120	16,8	20,7	3,6	273,7	0,1	0,0	0,6	0,1	1,2	28,1	16,8	144,9	1,3	290	2011				
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,7	24,4	146,9	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	111,5	27,5	95,6	0,9	382	2011				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,9	0,5	57,2	253,4	0,1	0,0	0,0	0,0	2,0	15,1	29,2	72,9	2,2	573	2021				
Итого за прием пищи:	660	30,1	31,5	113,4	865,1	0,4	0,0	23,6	0,1	3,6	231,6	124,0	458,6	6,9						
Обед																				
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	100	1,1	5,1	8,7	85,5	0,0	0,0	2,3	1,4	2,7	36,6	26,5	38,4	1,0	71	1997				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,8	2,8	20,2	118,1	0,1	0,0	6,6	0,2	1,5	29,7	23,7	58,7	1,2	103	2011				
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	120	16,5	10,0	3,7	170,7	0,1	0,0	1,9	0,0	3,7	93,2	56,5	254,5	1,0	228	2011				
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	180	4,3	5,6	45,3	249,2	0,1	0,0	0,0	0,0	0,4	10,6	29,6	86,1	0,5	305	2011				
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	200	0,1	0,0	28,4	113,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	13,5	3,3	6,9	0,2	360	2011				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4,0	0,5	25,4	122,4	0,1	0,0	0,0	0,0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4		2008				
Итого за прием пищи:	910	28,8	24,0	131,7	859,8	0,4	0,0	10,8	1,6	9,6	194,4	151,0	496,8	6,3						
Всего за день:		58,9	55,5	245,1	1724,9	0,8	0,0	34,4	1,7	13,2	426,0	275,0	955,4	13,2						

2 день

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг		
Завтрак																	
СЫР (ПОРЦИЙМИ)	20	4.6	5.9	0.0	72.8	0.0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.1	176.0	7.0	100.0	0.2	15	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	250	10.8	12.0	41.7	318.8	0.2	0.0	0.0	0.6	0.1	4.3	137.9	124.3	250.1	4.0	184	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.3	3.1	26.6	148.0	0.0	0.0	0.0	0.5	0.0	0.0	111.5	19.1	87.9	0.5	379	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.9	0.5	57.2	253.4	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	2.0	15.1	29.2	72.9	2.2	573	2021
Итого за прием пищи:	530	23.6	21.5	125.5	793.0	0.3	0.0	0.0	1.2	0.2	6.4	440.5	179.6	510.9	6.9		
Обед																	
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ И МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	1.5	3.4	9.8	76.8	0.1	0.0	0.0	5.2	0.2	1.5	19.1	19.2	43.0	0.9	37	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5.7	4.5	18.8	139.0	0.3	0.0	0.0	4.6	0.2	2.1	40.0	32.8	78.7	2.0	99	2008
КАЛУСТА ТУШЕНАЯ	180	4.2	5.1	17.8	136.9	0.1	0.0	0.0	38.4	0.1	0.2	100.6	34.7	69.9	2.2	346	2008
КОТЛЕТЫ, ВИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	100	12.6	28.5	12.1	355.7	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	1.7	12.1	25.6	139.3	2.2	268	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	8.5	1.8	0.0	0.0	349	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4.0	0.5	25.4	122.4	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	1.3	10.8	11.4	52.2	2.4		2008
Итого за прием пищи:	890	28.0	42.0	103.3	908.2	0.9	0.0	0.0	48.2	0.5	6.8	191.1	125.5	383.1	9.7		
Всего за день:		51.6	63.5	228.8	1701.2	1.2	0.0	0.0	49.4	0.7	13.2	631.6	305.1	894.0	16.6		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г/36	Жиры, г	Углевод Ё, г		В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																					
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ И СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	180/20	8,9	13,2	53,1	368,3	0,0	0,0	0,1	0,1	0,5	99,6	32,0	146,4	0,6	188	2011					
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/157	0,3	0,1	15,2	62,0	0,0	0,0	3,0	0,0	0,0	8,0	5,0	10,0	1,0	431	2008					
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,0	0,0	10,0	0,0	0,6	16,0	8,0	11,0	2,2	2008						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,9	0,5	57,2	253,4	0,1	0,0	0,0	0,0	2,0	15,1	29,2	72,9	2,2	573	2021					
Итого за прием пищи:	567	14,5	14,2	135,3	730,7	0,1	0,0	13,1	0,1	3,1	138,7	74,2	240,3	6,0							
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,7	10,1	2,3	102,6	0,0	0,0	9,1	0,0	4,3	20,9	12,7	38,4	0,9	19	2008					
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУТОЙ	250	1,6	5,1	10,5	94,1	0,0	0,0	8,0	0,2	2,2	37,9	18,7	40,0	1,0	98	2011					
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	6,5	25,7	177,1	0,2	0,0	12,5	0,0	0,3	53,9	36,5	103,2	1,5	312	2011					
МЯСО ТУШЕНОЕ	120	14,4	38,0	2,8	411,0	0,3	0,0	0,7	0,1	2,5	22,4	23,6	141,3	1,6	256	2011					
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,9	115,0	0,0	0,0	2,0	0,0	0,1	7,0	4,0	4,0	1,0	394	2008					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4,0	0,5	25,4	122,4	0,1	0,0	0,0	0,0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4		2008					
Итого за прием пищи:	910	24,7	60,4	94,6	1 022,2	0,6	0,0	32,3	0,3	10,7	152,9	106,9	379,1	8,4							
Всего за день:		39,2	74,6	229,9	1 752,9	0,7	0,0	45,4	0,4	13,8	291,6	181,1	619,4	14,4							

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг				
Завтрак																						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	100	0,8	0,1	2,5	14,0	0,0	0,0	10,0	0,0	0,1	0,1	23,0	14,0	42,0	1,0	71	2011					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	200	23,5	13,5	21,7	329,7	0,3	0,0	18,1	7,6	2,0	2,0	29,6	35,1	367,9	7,5	294	2012					
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,7	24,4	146,9	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	11,5	27,5	95,6	0,9	382	2011					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,9	0,5	57,2	253,4	0,1	0,0	0,0	0,0	2,0	2,0	15,1	29,2	72,9	2,2	573	2021					
Итого за прием пищи:	560	33,0	17,8	105,8	744,0	0,4	0,0	28,6	7,6	4,1	4,1	179,2	105,8	578,4	11,6							
Обед																						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,5	6,1	8,2	93,4	0,0	0,0	3,9	0,0	2,6	2,6	32,3	19,2	37,6	1,3	52	2011					
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, И СМЕТАНОЙ	250/10	1,9	5,5	12,5	110,8	0,0	0,0	7,5	0,2	0,3	0,3	45,6	22,4	47,0	1,2	76	2008					
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3,5	5,7	28,5	180,1	0,2	0,0	14,4	0,0	0,3	0,3	27,9	38,9	96,3	1,7	310	2011					
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	120	12,0	6,5	5,7	129,3	0,1	0,0	2,1	0,4	2,8	2,8	49,7	47,8	180,1	1,0	229	2011					
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	200	0,1	0,0	28,4	113,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	13,5	3,3	6,9	0,2	360	2011					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4,0	0,5	25,4	122,4	0,1	0,0	0,0	0,0	1,3	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4		2008					
Итого за прием пищи:	920	23,0	24,3	108,7	749,9	0,4	0,0	27,9	0,6	7,3	7,3	179,8	143,0	420,1	7,8							
Всего за день:		56,0	42,1	214,5	1 493,9	0,8	0,0	56,5	8,2	11,4	11,4	359,0	248,8	998,5	19,4							

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества					№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г/36	Жиры, г	Углевод Ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак																			
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	100	0,8	0,1	2,5	14,0	0,0	0,0	10,0	0,0	0,0	0,1	23,0	14,0	42,0	1,0	71	2011		
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	220	18,8	24,1	19,0	369,0	0,2	0,0	9,5	0,3	3,6	33,0	42,4	203,4	2,6	309	2008			
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,1	3,1	16,1	105,3	0,0	0,0	0,6	0,0	0,0	119,8	20,2	84,6	1,4	378	2011			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,9	0,5	57,2	253,4	0,1	0,0	0,0	0,0	2,0	15,1	29,2	72,9	2,2	573	2021			
Итого за прием пищи:	580	27,6	27,8	94,8	741,7	0,3	0,0	20,1	0,3	5,7	190,9	105,8	402,9	7,2					
Обед																			
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	100	1,2	5,2	9,5	90,2	0,0	0,0	26,1	0,3	2,4	36,1	17,0	27,1	1,1	41	2008			
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10	2,3	6,5	16,5	137,7	0,1	0,0	6,4	0,2	2,2	55,2	26,3	64,1	1,0	96	2011			
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,5	5,8	41,5	244,1	0,1	0,0	0,0	0,0	1,4	35,8	12,5	50,4	1,2	309	2011			
СЕРДЦЕ В СОУСЕ	120	16,6	6,4	5,6	153,3	0,3	0,0	2,8	0,1	0,7	39,1	28,6	214,2	4,8	262	2011			
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,5	1,8	0,0	0,0	349	2011			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4,0	0,5	25,4	122,4	0,1	0,0	0,0	0,0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4		2008			
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	389	2011			
Итого за прием пищи:	1120	30,6	24,4	117,9	825,1	0,6	0,0	35,3	0,6	8,0	185,5	97,6	408,0	10,5					
Всего за день:		58,2	52,2	212,7	1 566,8	0,9	0,0	55,4	0,9	13,7	376,4	203,4	810,9	17,7					

6 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					№ рецеп-туры	Сборник рецептур			
		Белки, г/36	Жиры, г	Углевод Ы, г		В1, мг	В2, мг	В3, мг	В4, мг	В5, мг	В6, мг	В7, мг	В8, мг	В9, мг	В10, мг	В11, мг	В12, мг	В13, мг	В14, мг	В15, мг			В16, мг	В17, мг	В18, мг
Завтрак																									
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	100	0,8	0,1	2,5	14,0	0,0	0,0	10,0	0,0	0,0	0,1	23,0	14,0	42,0	1,0	71	2011								
ПЛОД ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	220	20,2	46,1	37,2	643,6	0,4	0,0	0,5	0,2	3,4	37,6	52,2	235,9	2,4	244	2011									
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0,3	0,1	15,2	62,0	0,0	0,0	3,0	0,0	0,0	8,0	5,0	10,0	1,0	431	2008									
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,9	0,5	57,2	253,4	0,1	0,0	0,0	0,0	2,0	15,1	29,2	72,9	2,2	573	2021									
Итого за прием пищи:	587	26,2	46,8	112,1	973,0	0,5	0,0	13,5	0,2	5,5	83,7	100,4	360,8	6,6											
Обед																									
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ЯБЛОК	100	0,8	5,3	6,0	77,4	0,0	0,0	18,6	0,1	2,5	14,4	14,9	19,7	1,5	25	2011									
СВЕКОЛЫНИК	250	2,4	7,0	16,3	143,0	0,1	0,0	6,6	0,2	2,3	53,6	28,9	62,5	1,4	98	2021									
РАГУ ИЗ СВИНИНЫ	220	26,5	67,7	36,6	862,3	0,7	0,0	17,2	0,7	7,8	73,2	89,2	340,6	4,8	263	2011									
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	28,8	132,5	0,0	0,0	88,0	0,2	0,0	19,3	4,9	3,1	0,5	388	2011									
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4,0	0,5	25,4	122,4	0,1	0,0	0,0	0,0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4		2008									
Итого за прием пищи:	830	34,4	80,8	113,1	1 337,6	0,9	0,0	130,4	1,2	13,9	171,3	149,3	478,1	10,6											
Всего за день:		60,6	127,6	225,2	2 310,6	1,4	0,0	143,9	1,4	19,4	255,0	249,7	838,9	17,2											

7 ДЕНЬ

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г/36	Жиры, г	Углевод Ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг				
Завтрак																					
КАША "ДРУЖБА" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250	7.3	12.5	32.3	273.0	0.2	0.0	1.0	0.1	0.6	193.2	35.2	174.2	0.7	190	2008					
КОФЕИНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.3	3.1	26.6	148.0	0.0	0.0	0.5	0.0	0.0	111.5	19.1	87.9	0.5	379	2011					
СЫР (ПОРЦИЙНЫМ)	20	4.6	5.9	0.0	72.8	0.0	0.0	0.1	0.1	0.1	176.0	7.0	100.0	0.2	15	2011					
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.0	0.0	10.0	0.0	0.6	16.0	8.0	11.0	2.2		2008					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.9	0.5	57.2	253.4	0.1	0.0	0.0	0.0	2.0	15.1	29.2	72.9	2.2	573	2021					
Итого за прием пищи:	630	20.5	22.4	125.9	794.2	0.3	0.0	11.6	0.2	3.3	511.8	98.5	446.0	5.8							
Обед																					
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	100	2.8	6.2	7.8	98.0	0.1	0.0	3.7	0.0	3.6	16.7	17.6	52.0	0.6	12	2012					
ЦИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/10	2.0	5.5	8.6	96.0	0.0	0.0	11.5	0.2	0.2	45.5	19.4	43.4	1.0	84	2008					
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ	120	12.9	15.3	8.7	229.2	0.0	0.0	0.5	0.1	0.6	21.2	14.5	115.1	1.5	306	2012					
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3.8	6.5	25.7	177.1	0.2	0.0	12.5	0.0	0.3	53.9	36.5	103.2	1.5	312	2011					
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	8.5	1.8	0.0	0.0	349	2011					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4.0	0.5	25.4	122.4	0.1	0.0	0.0	0.0	1.3	10.8	11.4	52.2	2.4		2008					
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	389	2011					
Итого за прием пищи:	1120	25.5	34.0	95.6	800.1	0.4	0.0	28.2	0.3	6.0	156.6	101.2	366.9	7.0							
Всего за день:		46.0	56.4	221.5	1 594.3	0.7	0.0	39.8	0.5	9.3	668.4	199.7	811.9	12.8							

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г/36	Жиры, г	Углевод. Л, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200/20	31.5	21.8	35.3	472.1	0.1	0.0	0.4	0.1	2.3	297.8	39.2	342.8	0.7	224	2008						
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0.3	0.1	15.2	62.0	0.0	0.0	3.0	0.0	0.0	8.0	5.0	10.0	1.0	431	2008						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.9	0.5	57.2	253.4	0.1	0.0	0.0	0.0	2.0	15.1	29.2	72.9	2.2	573	2021						
Итого за прием пищи:	487	36.7	22.4	107.7	787.5	0.2	0.0	3.4	0.1	4.3	320.9	73.4	425.7	3.9								
Обед																						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ЯБЛОК	100	0.8	5.3	6.4	78.4	0.0	0.0	17.0	0.1	2.5	15.6	14.0	21.7	1.5	25	2011						
СУП КАРТОВЕЛЬНЫЙ С КРУПКОЙ	250	3.0	3.0	18.8	115.2	0.1	0.0	6.6	0.2	2.0	29.8	40.3	77.7	1.6	101	2011						
КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4.3	5.5	45.2	247.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.4	13.2	31.2	93.6	0.7	323	2008						
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ	100	16.7	37.0	6.2	424.3	0.4	0.0	0.4	0.0	0.2	14.5	24.8	161.5	1.7	105	2011						
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	200	0.1	0.0	28.4	113.9	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	13.5	3.3	6.9	0.2	360	2011						
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4.0	0.5	25.4	122.4	0.1	0.0	0.0	0.0	1.3	10.8	11.4	52.2	2.4								
Итого за прием пищи:	890	28.9	61.3	130.4	1101.4	0.6	0.0	24.0	0.3	6.4	97.4	125.0	413.6	8.1								
Всего за день:		65.6	73.7	238.1	1888.9	0.8	0.0	27.4	0.4	10.7	418.3	198.4	839.3	12.0								

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества			№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г/36	Жиры, г	Углевод Ё1, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	250	6.1	10.9	37.4	271.7	0.1	0.0	0.7	0.1	0.4	140.4	31.9	143.8	0.5	189	2008	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3.1	3.1	16.1	105.3	0.0	0.0	0.6	0.0	0.0	119.8	20.2	84.6	1.4	378	2011	
СЫР (ПОРЦИЙМИ)	20	4.6	5.9	0.0	72.8	0.0	0.0	0.1	0.1	0.1	176.0	7.0	100.0	0.2	15	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.9	0.5	57.2	253.4	0.1	0.0	0.0	0.0	2.0	15.1	29.2	72.9	2.2	573	2021	
Итого за прием пищи:	530	18.7	20.4	110.7	703.2	0.2	0.0	1.4	0.2	2.5	451.3	88.3	401.3	4.3			
Обед																	
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1.7	6.8	9.8	108.2	0.0	0.0	16.8	0.0	2.9	41.6	14.2	30.5	0.9	45	2011	
РАССОЛНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10	2.3	6.5	16.5	137.7	0.1	0.0	6.4	0.2	2.2	55.2	26.3	64.1	1.0	96	2011	
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С КАШЕЙ	180	3.3	15.7	22.3	245.9	0.1	0.0	11.8	0.7	3.5	42.9	33.4	77.5	1.3	144	2011	
МЯСО ОТВАРНОЕ	100	14.1	32.7	0.4	352.5	0.3	0.0	0.1	0.1	0.0	20.5	21.4	138.1	1.5	241	2011	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	8.5	1.8	0.0	0.0	349	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4.0	0.5	25.4	122.4	0.1	0.0	0.0	0.0	1.3	10.8	11.4	52.2	2.4		2008	
Итого за прием пищи:	900	25.4	62.2	93.8	1 044.1	0.6	0.0	35.1	1.0	9.9	179.5	108.5	362.4	7.1			
Всего за день:		44.1	82.6	204.5	1 747.3	0.8	0.0	36.5	1.2	12.4	630.8	196.8	763.7	11.4			

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества				№ рецеп-тур	Сборник рецептур
		Белки, г/36	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К/к	К/к						
Завтрак																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	100	0,8	0,1	2,5	14,0	0,0	0,0	10,0	0,0	0,0	0,1	23,0	14,0	42,0	1,0	71	2011				
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,5	5,8	41,5	244,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	1,4	35,8	12,5	50,4	1,2	309	2011				
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	120	18,2	8,2	3,6	161,5	0,1	0,0	2,0	0,1	0,5	87,7	61,6	277,3	1,0	246	2012					
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,3	3,1	26,6	148,0	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	111,5	19,1	87,9	0,5	379	2011					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,9	0,5	57,2	253,4	0,1	0,0	0,0	0,0	2,0	15,1	29,2	72,9	2,2	573	2021					
Итого за прием пищи:	660	33,7	17,7	131,4	821,0	0,3	0,0	12,5	0,1	4,0	273,1	136,4	530,5	5,9							
Обед																					
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬКИЙ ОТВАРНОЙ	100	3,0	0,2	6,3	38,8	0,1	0,0	4,0	0,0	1,2	18,0	18,9	55,8	0,6	К/к	К/к					
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	1,8	5,1	10,9	96,7	0,1	0,0	8,5	0,2	2,4	36,2	21,5	47,6	1,1	99	2011					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,3	5,5	45,2	247,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4	13,2	31,2	93,6	0,7	323	2008					
МЯСО ТУШЕНОЕ	120	14,4	38,0	2,8	411,0	0,3	0,0	0,7	0,1	2,5	22,4	23,6	141,3	1,6	256	2011					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4,0	0,5	25,4	122,4	0,1	0,0	0,0	0,0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4		2008					
Итого за прием пищи:	710	27,5	49,3	90,6	916,1	0,6	0,0	13,2	0,3	7,8	100,6	106,6	390,5	6,4							
Всего за день:		61,2	67,0	222,0	1 737,1	0,9	0,0	25,7	0,4	11,8	373,7	243,0	921,0	12,3							

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества				
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
Итого за весь период	541.4	695.3	2242.4	17517.9	9.1	0.0	514.4	15.9	128.8	4430.8	2301.0	8453.0	147.0			
Среднее значение за период	54.1	69.5	224.2	1751.8	0.9	0.0	51.4	1.6	12.9	443.1	230.1	845.3	14.7			
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12.4	35.7	51.9													

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
12-18 лет	579	920

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА

12-18 лет

Наименование продукта	Норма на 1 реб., г											Факт. за 10 дн., г	Факт. за день, г	Выполнение, г	Выполнение, %	Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	Энергетическая ценность, ккал
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10								
Хлеб ржаной	72	60	76,36	60	60	60	60	76,4	60	60	60	632,76	63,28	-8,72	88	4,2	0,5	26,8	128,9
Хлеб пшеничный	120	60	79,45	60	60	60	60	60	60	60	619,45	61,95	-58,05	52	5,0	0,5	57,7	256,0	
Мука пшеничная	12	4,6	2,4	2,4		6,6	4,4	2,5	2,5	2,4	27,8	2,78	-9,22	23	0,3		1,9	9,0	
Мука картофельная	2,4	7						7			21	2,1	-0,3	88			1,6	6,4	
Крупа (злаки), Бобовые	30	63	81,3	50,4	24,8	4,8	49,8	24,2	99,4	52,2	82,8	532,7	53,27	23,27	178	5,2	1,0	34,9	169,1
Макаронные изделия	12	10				60,5					60,5	131	13,1	1,1	109	1,4	0,2	9,0	43,0
Картофель	112,2	228,9	98,3	178,9	199	163,1	219	182,5	75	126,2	50	1520,9	152,09	39,89	136	3,0	0,6	24,1	113,6
Овощи разные, зелень	192	217,3	296,5	153,1	364	263,1	330,5	66,6	87	208,4	283,5	2270	227	35	118	3,1	0,2	12,2	64,9
Фрукты свежие	111	20		147		25	46	100	46			364	38,4	-72,6	35	0,2	0,2	3,6	17,6
Фрукты сухие	12		20			20	20	20	20			100	10	-2	83	0,1		0,9	5,5
Соки фруктовые (овощные)	120					200		200				400	40	-80	33				
Мясо	70,8		73,95	99,6	122,1	99,6	272,8		114	101,2	99,6	982,85	98,3	27,5	139	14,2	25,4		287,9
Птица	31,8	90				91,7		64,4				246,1	24,61	-7,19	77	4,3	4,4		56,8
Рыба	46,2	97,6									109,7	280,5	28,05	-18,15	61	4,3	0,3		19,6
Молоко, кисломолочные продукты	318	168,4	216,1	108,4	100	100		309,9	80	227,4	136	1446,2	144,62	-173,38	45	3,9	4,3	8,0	87,6
Творог	36			24,2								188,9	18,89	-17,11	52	3,3	1,7	0,6	31,0
Сыр	9		20					20		20		60	6	-3	67	1,4	1,8		21,8
Сметана	6	15		3,1	10	23,6	12,5	18	7,1	10		99,3	9,93	3,93	166	0,3	1,5	0,4	19,9
Масло сливочное	21	12,6	21,1	16,9	22,1	7,5		22,5	6	19,1	19,8	147,6	14,76	-6,24	70		11,8	0,1	107,1
Масло растительное	10,8	17,9	6,3	21	12	17,4	35	6	12,2	18,3	11	157,1	15,71	4,91	145		15,4		138,1
Сахарный песок	21	30	47,8	48,1	33,3	36,1	37,5	49,3	34,8	41	20	377,9	37,79	16,79	180			36,7	146,4
Кондитерские изделия	9	24			24				24			72	7,2	-1,8	80			4,6	18,5
Чай	1,2			1		1,7	1		1			6,4	0,64	-0,56	53	0,1		0,3	1,5
Какао	0,72	4							1	1,7		8	0,8	0,08	111	0,2	0,1	0,1	2,3
Кофейный напиток	1,2		5					5			5	15	1,5	0,3	125	0,2		0,8	3,7
Соль	3	7,5	4,4	7,4	5,3	15,7	12,5	2,6	6,3	12,9	11,6	86,2	8,6	5,6	287	54,7	69,9	224,3	1756,2