

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Н, мг	Se, мг			
Завтрак																					
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250	6,2	10,1	34,8	255,9	0,00	0,64	0,00	0,00	0,00	140,16	31,93	143,41	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	189	2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,00	0,00	0,10	0,20	0,00	1,20	0,00	1,90	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2011	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,4	0,0	54,6	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	132,00	5,30	75,00	0,20	13,20	0,00	0,00	0,00	15	2011	
СНЕЖОК	200	5,6	5,0	9,0	112,8	0,10	1,40	0,00	0,00	0,30	239,50	27,90	189,60	0,00	291,40	0,00	0,00	0,00		2008	
АПЕЛЬСИН	200	1,8	0,4	16,2	86,0	0,10	120,00	0,00	0,00	0,10	68,00	26,00	46,00	0,60	394,00	4,00	0,00	0,00		2008	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0,3	0,1	15,2	62,0	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	8,00	5,00	10,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	431	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	44	3,4	0,3	22,3	105,1	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	10,20	14,60	37,30	0,90	57,30	0,00	0,00	0,00			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,70	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	956	22,9	28,9	110,3	812,4	0,40	125,14	0,10	0,20	0,40	604,46	116,43	529,31	4,40	798,20	5,70	0,00	0,00			
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ (Вариант 1)	120	2,0	6,1	11,5	110,2	0,00	46,00	0,30	0,00	0,00	59,30	21,10	38,80	1,10	210,80	3,60	0,00	0,00	4	2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОВЯДИНОЙ (Вариант 1)	250/15	6,4	4,5	18,6	141,0	0,16	6,00	0,21	0,00	0,00	50,00	38,00	139,00	1,90	0,00	0,00	0,00	0,00	99	2008	
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	120	18,9	20,9	6,4	290,0	0,10	3,00	0,30	0,00	0,10	34,10	30,80	173,10	2,70	480,00	9,40	0,10	0,00	246	2011	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	11,4	9,2	51,7	335,7	0,28	0,00	0,05	0,00	0,00	24,64	181,72	271,04	6,16	0,00	0,00	0,00	0,00	181	2008	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИГОВНИКА	200	0,7	0,3	28,8	132,5	0,00	88,00	0,20	0,00	0,10	19,30	4,90	3,10	0,50	11,20	0,00	0,00	0,00	388	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,3	0,4	35,1	165,8	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	16,10	23,10	58,80	1,40	90,30	0,00	0,00	0,00		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,20	0,00	0,00		2008	
БАНАН	140	2,1	0,7	29,3	133,9	0,10	14,00	0,00	0,00	0,10	11,20	58,60	39,10	0,80	485,50	0,00	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	1155	49,4	42,5	198,4	1 390,7	0,84	157,00	1,06	0,00	0,30	221,84	365,82	757,74	16,16	#####	15,20	0,10	0,00			
Всего за день:		72,3	71,5	308,7	2 203,1	1,24	282,14	1,16	0,20	0,70	826,30	482,25	#####	20,56	#####	20,90	0,10	0,00			



2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Н, мг	Ca, мг	Se, мг			
Завтрак																						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (Вариант 1)	200	22,9	17,7	22,2	344,2	0,00	0,40	0,10	0,20	0,20	203,40	27,70	242,80	0,60	197,70	3,70	0,00	0,00	223	2011		
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	14	0,1	11,3	0,1	102,8	0,00	0,00	0,10	0,20	0,00	1,60	0,00	2,60	0,00	2,10	0,00	0,00	13	2008			
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,2	2,6	22,9	128,2	0,00	0,50	0,00	0,00	0,10	99,50	21,40	80,70	0,60	173,00	8,10	0,00	0,00	382	2011		
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	110	0,4	0,4	10,8	48,8	0,00	4,40	0,00	0,00	0,00	15,82	7,91	10,88	2,20	0,00	0,00	0,00	338	2011			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,00					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,70	0,00	0,00	2008			
Итого за прием пищи:	574	31,7	32,5	88,8	779,9	0,20	5,30	0,20	0,40	0,30	334,92	75,91	396,68	5,40	465,20	13,50	0,00	0,00				
Обед																						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	116	0,9	0,1	2,9	16,1	0,00	11,50	0,00	0,00	0,00	26,50	16,10	48,40	1,20	162,50	3,50	0,00	0,00		2008		
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ (Вариант 1)	250/12/10	5,7	9,7	9,0	149,9	0,00	12,00	0,20	0,00	0,00	55,30	24,50	76,70	1,50	378,10	6,30	0,00	0,00	63	2008		
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ (Вариант 1)	270	26,1	20,8	28,6	404,7	0,30	11,70	0,10	0,30	0,30	106,60	62,40	289,50	2,10	#####	65,40	0,00	0,00	250	2012		
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,8	86,0	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	442	2008			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,3	0,4	35,1	165,8	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	16,10	23,10	58,80	1,40	90,30	0,00	0,00	0,00	2008			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,20	0,00	0,00	2008			
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,70	6,00	27,00	0,60	33,00	0,00	0,00	0,00	2008			
Итого за прием пищи:	998	43,9	34,5	134,7	1 029,2	0,52	39,20	0,30	0,30	0,30	234,40	147,70	549,20	11,20	#####	77,40	0,00	0,00				
Всего за день:		75,6	67,0	223,5	1 809,1	0,72	44,50	0,50	0,70	0,60	569,32	223,61	945,88	16,60	#####	90,90	0,00	0,00				



3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																					
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	19,0	21,2	20,5	348,9	0,20	10,90	0,00	0,00	0,20	28,70	44,90	207,90	3,40	#####	13,30	0,10	0,00	259	2011	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	1,5	1,1	14,4	73,4	0,00	0,20	0,00	0,00	0,10	53,80	8,80	38,20	0,10	74,80	4,10	0,00	0,00	379	2011	
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	65	2,8	7,6	31,1	202,4	0,10	3,00	0,10	0,10	0,00	12,20	13,30	32,00	0,70	74,90	0,00	0,00	0,00	2	2011	
БАНАН	100	1,5	0,5	21,0	96,0	0,00	10,00	0,00	0,00	0,10	8,00	42,00	28,00	0,60	348,00	0,00	0,00	0,00		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,70	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	575	26,8	30,7	99,7	781,9	0,40	24,10	0,10	0,10	0,40	108,10	114,70	332,20	6,00	#####	19,10	0,10	0,00			
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И МОРКОВИ	120	1,4	12,1	8,1	147,3	0,00	3,40	0,70	0,00	0,00	38,50	25,20	43,60	1,20	265,40	6,50	0,00	0,00	24	2008	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250	2,8	5,1	25,2	0,0	0,12	6,59	0,24	0,00	0,00	32,70	31,48	125,42	1,83	0,00	0,00	0,00	0,00	91	2008	
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ (Вариант 1)	120	20,0	19,8	10,5	300,4	0,10	0,00	0,00	0,10	0,10	13,90	24,70	170,50	2,60	361,50	7,40	0,10	0,00	272	2008	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	196	4,6	5,4	19,6	148,5	0,10	41,60	0,10	0,10	0,10	109,90	37,80	76,00	2,30	482,90	7,60	0,00	0,00	346	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,50	1,80	0,00	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	71	5,4	0,4	35,4	167,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	16,20	23,30	59,30	1,40	91,10	0,00	0,00	0,00		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,20	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	997	36,8	43,2	135,2	922,4	0,52	51,59	1,04	0,20	0,20	226,90	151,88	509,62	10,93	#####	23,70	0,10	0,00			
Всего за день:		63,6	73,9	234,9	1 704,3	0,92	75,69	1,14	0,30	0,60	335,00	266,58	841,82	16,93	#####	42,80	0,20	0,00			

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Н, мг	Se, мг			
Завтрак																					
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	250	9,0	10,3	39,9	287,9	0,19	1,61	0,06	0,00	0,00	183,38	46,65	234,85	3,23	0,00	0,00	0,00	0,00	189	2008	
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	63,0	0,03	0,00	0,10	0,00	0,00	22,00	5,00	77,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	213	2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0,1	12,4	0,1	112,2	0,00	0,00	0,10	0,20	0,00	1,80	0,00	2,90	0,00	2,30	0,00	0,00	0,00	14	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0,1	0,0	14,8	60,4	0,00	1,10	0,00	0,00	0,00	8,30	2,00	1,40	0,10	12,30	0,00	0,00	0,00	431	2008	
ЙОГУРТ	200	5,6	5,0	9,0	113,0	0,10	1,40	0,10	0,00	0,30	240,00	28,00	190,00	0,00	292,00	0,00	0,00	0,00	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	52	3,9	0,3	25,9	122,1	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	11,90	17,00	43,30	1,00	66,50	0,00	0,00	0,00	2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,10	0,00	0,00	2008		
АПЕЛЬСИН	200	1,8	0,4	16,1	85,7	0,10	119,60	0,00	0,00	0,10	67,80	25,90	45,80	0,60	392,60	4,00	0,00	0,00	2008		
Итого за прием пищи:	984	26,9	33,2	114,6	885,1	0,52	123,71	0,36	0,20	0,40	538,78	128,35	612,65	6,73	792,90	5,10	0,00	0,00			
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	120	1,2	12,2	4,0	130,8	0,06	28,80	0,19	0,00	0,00	36,00	21,60	28,80	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	22	2008	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (Вариант 1)	250/12/10	5,7	9,6	12,4	163,2	0,00	8,00	0,20	0,00	0,00	54,80	27,30	80,30	1,70	407,40	8,00	0,00	0,00	82	2011	
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ (Вариант 1)	105	19,4	10,3	6,8	196,4	0,10	1,00	0,40	0,30	0,10	44,00	33,20	180,40	1,10	379,90	46,50	0,00	0,00	241	2008	
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	0,5	2,9	2,2	36,6	0,01	0,60	0,09	0,00	0,00	2,40	3,00	6,00	0,12	0,00	0,00	0,00	0,00	364	2008	
ПЮРЕ КАРТОВЕЛЬНОЕ	180	3,7	6,5	24,4	169,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	335	2008	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,0	0,0	23,3	92,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,00	2,10	0,00	0,00	1,40	0,00	0,00	0,00	401	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	13,80	19,80	50,40	1,20	77,40	0,00	0,00	0,00	2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2,5	0,3	16,3	78,3	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	6,90	7,30	33,40	1,50	52,20	2,20	0,00	0,00	2008		
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	14,40	7,20	9,90	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	338	2011	
Итого за прием пищи:	1105	38,0	42,7	129,2	1 053,9	0,37	42,40	0,88	0,30	0,10	182,30	121,50	389,20	8,82	918,30	56,70	0,00	0,00			
Всего за день:		65,0	75,9	243,8	1 939,0	0,89	166,11	1,24	0,50	0,50	721,08	249,85	#####	15,55	#####	61,80	0,00	0,00			



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		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Н, мг	Se, мг			
Завтрак																					
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	250	8,5	10,1	41,8	292,8	0,10	0,60	0,10	0,10	0,10	169,00	38,40	253,10	1,10	285,40	10,80	0,00	0,00	184	2008	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,6	5,9	0,0	72,5	0,01	0,00	0,07	0,00	0,00	175,56	7,32	99,75	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2008	
БАНАН	221	3,3	1,1	46,4	212,1	0,10	22,10	0,10	0,00	0,10	17,70	92,80	61,90	1,30	768,90	0,00	0,00	0,00		2008	
КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	3,6	3,7	23,8	143,8	0,00	0,20	0,00	0,00	0,10	109,70	26,90	98,50	0,90	199,20	2,70	0,00	0,00	383	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,00	0,00		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,70	0,00	0,00		2008	
СНЕЖОК	200	5,6	5,0	9,0	113,0	0,10	1,40	0,10	0,00	0,30	240,00	28,00	190,00	0,00	292,00	0,00	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	971	31,4	26,4	158,8	1 013,8	0,51	24,30	0,37	0,10	0,60	728,86	215,62	771,35	5,70	#####	15,20	0,00	0,00			
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	108	1,0	6,6	3,2	76,2	0,00	12,70	0,00	0,00	0,10	29,20	17,80	53,40	1,30	179,10	3,80	0,00	0,00	20	2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	9,8	9,3	18,1	196,5	0,10	9,20	0,20	0,10	0,20	37,30	36,40	131,70	2,30	768,20	9,70	0,00	0,00	104	2011	
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (Вариант 1)	110	17,1	16,0	4,5	235,0	0,10	0,30	0,30	0,00	0,10	38,40	23,10	154,30	2,10	341,30	8,60	0,10	0,00	245	2011	
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,4	7,6	39,4	243,6	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	325	2008	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	190	1,0	0,2	18,2	87,4	0,00	3,80	0,00	0,00	0,00	13,30	7,60	13,30	2,66	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,4	0,4	35,3	166,5	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	16,20	23,20	59,10	1,40	90,70	0,00	0,00	0,00		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,20	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	948	41,3	40,5	135,7	1 086,8	0,40	26,00	0,50	0,10	0,40	141,60	115,70	446,60	11,36	#####	24,30	0,10	0,00			
Всего за день:		72,6	66,9	294,5	2 100,6	0,91	50,30	0,87	0,20	1,00	870,46	331,32	#####	17,06	#####	39,50	0,10	0,00			



6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Н, мг	Se, мг			
Завтрак																					
КАША "ДРУЖБА" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250	7,3	11,2	32,6	262,1	0,20	1,00	0,10	0,10	0,20	193,20	35,20	174,20	0,70	304,20	17,00	0,00	0,00	190	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,0	0,0	14,6	58,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,80	1,30	0,00	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	430	2008	
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	63,0	0,03	0,00	0,10	0,00	0,00	22,00	5,00	77,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	213	2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,00	0,00	0,10	0,20	0,00	1,20	0,00	1,90	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2011	
ПЕЧЕНЬЕ	26	1,9	2,5	19,3	108,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,50	5,20	23,30	0,50	28,50	0,00	0,00	0,00	2008	2008	
ЙОГУРТ	200	5,6	5,0	9,0	113,0	0,10	1,40	0,10	0,00	0,30	240,00	28,00	190,00	0,00	292,00	0,00	0,00	0,00	2008	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,00	0,00			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,10	0,00	0,00	2008	2008	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	230	0,9	0,9	22,5	102,1	0,00	9,20	0,00	0,00	0,00	33,12	16,56	22,77	4,60	0,00	0,00	0,00	0,00	338	2011	
Итого за прием пищи:	1016	25,3	32,9	127,0	916,6	0,43	11,60	0,40	0,30	0,50	515,62	108,26	540,17	8,40	705,90	18,10	0,00	0,00			
Обед																					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	120	1,5	0,1	13,6	62,7	0,10	2,30	2,30	0,00	0,10	53,60	39,80	57,60	1,10	233,00	5,80	0,10	0,00	41	2012	
СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	250	5,5	8,8	13,2	155,6	0,00	6,60	0,20	0,00	0,00	51,10	31,40	86,60	1,90	514,20	9,10	0,00	0,00	99	2011	
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	300	23,1	35,8	45,8	597,6	0,30	23,20	0,10	0,10	0,30	39,10	77,20	302,50	4,80	#####	21,40	0,20	0,00	299	2008	
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,50	1,80	0,00	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,3	0,4	35,1	165,8	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	16,10	23,10	58,80	1,40	90,30	0,00	0,00	0,00	2008	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,20	0,00	0,00	2008	2008	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	145	0,6	0,6	14,3	64,6	0,00	5,82	0,00	0,00	0,00	20,95	10,48	14,40	2,91	0,00	0,00	0,00	0,00	338	2011	
Итого за прием пищи:	1125	38,6	46,1	158,4	1 205,3	0,60	37,92	2,60	0,10	0,40	196,55	191,38	554,70	13,71	#####	38,50	0,30	0,00			
Всего за день:		63,9	79,0	285,4	2 121,9	1,03	49,52	3,00	0,40	0,90	712,17	299,64	#####	22,11	#####	56,60	0,30	0,00			



7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Н, мг	Se, мг			
Завтрак																					
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ (ПАРОВЫЕ)	100	14,9	13,7	6,9	206,1	0,05	1,99	0,00	0,00	0,00	9,91	19,82	142,69	1,99	0,00	0,00	0,00	0,00	285	2008	
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ (вариант 1)	180	3,8	13,4	21,1	234,8	0,10	14,60	0,70	0,00	0,10	61,10	36,90	92,60	1,70	673,30	9,60	0,00	0,00	92	2008	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,2	0,0	13,7	93,1	0,00	0,55	0,00	0,00	0,00	108,68	18,32	76,75	1,27	0,00	0,00	0,00	0,00	378	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	38	2,9	0,2	18,9	89,4	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	8,70	12,50	31,70	0,80	48,70	0,00	0,00	0,00			
АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,2	8,1	42,8	0,00	59,70	0,00	0,00	0,00	33,80	12,90	22,90	0,30	196,00	2,00	0,00	0,00		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,10	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	618	27,0	27,7	77,2	707,1	0,25	76,84	0,70	0,00	0,10	225,79	104,24	384,04	6,86	945,20	12,70	0,00	0,00			
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	120	1,8	7,3	8,0	105,1	0,00	5,30	0,00	0,00	0,00	34,20	21,10	44,60	1,20	268,70	5,40	0,00	0,00	55	2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	12,5	6,3	18,6	181,6	0,20	9,60	0,20	0,10	0,20	45,20	42,20	154,40	1,70	815,90	31,80	0,00	0,00	106	2011	
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	120	16,5	13,3	4,3	227,2	0,20	12,20	5,60	0,00	1,30	24,40	16,30	239,90	5,10	287,70	7,40	0,20	0,00	255	2011	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	185	6,7	7,9	42,7	268,9	0,10	0,00	0,10	0,10	0,00	37,30	12,90	52,40	1,20	79,30	1,00	0,00	0,00	203	2011	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,8	86,0	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,3	0,4	35,1	165,8	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	16,10	23,10	58,80	1,40	90,30	0,00	0,00	0,00		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	16,9	81,4	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,20	7,60	34,70	1,60	54,30	2,20	0,00	0,00		2008	
БАНАН	200	3,0	1,0	42,0	192,0	0,10	20,00	0,10	0,00	0,10	16,00	84,00	56,00	1,20	696,00	0,00	0,00	0,00		2008	
ЗЕФИР	30	0,2	0,0	23,9	97,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,50	1,80	3,60	0,40	13,80	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	1215	49,6	36,8	211,3	1 405,8	0,82	51,10	6,00	0,20	1,60	201,90	217,00	658,40	16,60	#####	47,80	0,20	0,00			
Всего за день:		76,6	64,5	288,5	2 112,9	1,07	127,94	6,70	0,20	1,70	427,69	321,24	#####	23,46	#####	60,50	0,20	0,00			



8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Н, мг	Se, мг			
Завтрак																					
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОНКИ РЫБНЫЕ	100	21,7	14,4	7,7	250,3	0,10	0,50	0,00	0,00	0,10	53,60	29,70	189,40	1,10	388,10	53,00	0,00	0,00	234	2011	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3,5	5,7	28,5	180,1	0,20	14,40	0,00	0,10	0,10	27,90	38,90	96,30	1,70	#####	9,10	0,10	0,00	310	2011	
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	2,4	8,5	25,6	186,3	0,00	6,00	0,10	0,20	0,00	10,70	11,00	27,00	0,60	61,20	0,00	0,00	2	2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,70	0,00	2008	2008		
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	193	1,0	0,2	19,5	82,8	0,00	3,90	0,00	0,00	0,00	13,50	7,70	13,50	2,70	231,20	1,90	0,00	442	2008		
Итого за прием пищи:	543	30,6	29,1	94,0	760,7	0,40	24,80	0,10	0,30	0,20	111,10	93,00	352,30	7,30	#####	65,70	0,10	0,00			
Обед																					
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	100	2,8	6,2	7,8	98,0	0,10	3,70	0,00	0,00	0,00	16,70	17,60	52,00	0,60	92,20	0,00	0,00	12	2012		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ (Вариант 1)	250	7,4	4,4	27,1	178,3	0,12	4,76	0,24	0,00	0,00	41,89	40,46	144,47	2,98	0,00	0,00	0,00	99/73	2008		
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	200	22,8	23,8	33,7	439,2	0,10	0,50	0,20	0,00	0,10	35,80	45,70	235,20	3,10	431,20	9,30	0,10	244	2011		
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	28,8	132,5	0,00	88,00	0,20	0,00	0,10	19,30	4,90	3,10	0,50	11,20	0,00	0,00	388	2011		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	66	5,0	0,4	33,0	155,8	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	15,10	21,70	55,30	1,30	84,90	0,00	0,00	2008	2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,20	0,00	2008	2008		
ЙОГУРТ	100	2,8	2,5	4,5	56,5	0,00	0,70	0,00	0,00	0,20	120,00	14,00	95,00	0,00	146,00	0,00	0,00	2008	2008		
Итого за прием пищи:	956	44,1	38,0	151,9	1 141,9	0,52	97,66	0,64	0,00	0,40	255,99	151,96	619,87	10,08	819,90	11,50	0,10	0,00			
Всего за день:		74,7	67,1	245,9	1 902,6	0,92	122,46	0,74	0,30	0,60	367,09	244,96	972,17	17,38	#####	77,20	0,20	0,00			



9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг			Se, мг	
Завтрак																					
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250	11,3	15,3	45,4	364,2	0,30	1,00	0,20	0,10	0,30	226,70	81,40	287,90	2,10	442,40	20,00	0,00	0,00	189	2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	16	0,1	13,2	0,1	119,7	0,00	0,00	0,10	0,20	0,00	1,90	0,00	3,00	0,00	2,40	0,00	0,00	0,00	14	2011	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	21	4,9	6,2	0,0	76,6	0,00	0,10	0,10	0,00	0,10	185,20	7,40	105,30	0,20	18,50	0,00	0,00	0,00	14	2008	
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	63,0	0,03	0,00	0,10	0,00	0,00	22,00	5,00	77,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	213	2008	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	200	0,8	0,8	19,8	89,6	0,00	8,07	0,00	0,00	0,00	29,06	14,53	19,98	4,04	0,00	0,00	0,00	0,00	338	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0,3	0,1	15,2	62,0	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	8,00	5,00	10,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	431	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,00	0,00			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,70	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	804	27,6	40,7	113,6	931,0	0,53	12,17	0,50	0,30	0,40	487,46	132,23	562,88	10,34	555,70	21,70	0,00	0,00			
Обед																					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	120	1,0	6,3	9,2	99,1	0,00	3,40	1,30	0,00	0,00	36,70	25,50	36,70	1,50	270,60	4,20	0,00	0,00	40	2012	
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	250	5,9	8,5	9,4	140,8	0,00	7,00	0,20	0,10	0,00	43,10	22,80	77,00	1,40	291,60	5,00	0,00	0,00	98	2011	
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ	120	9,4	4,0	3,9	89,7	0,10	1,10	0,70	0,00	0,10	36,00	24,60	93,00	0,60	227,40	23,70	0,00	0,00	244	2012	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,1	7,2	27,0	187,8	0,19	6,66	0,06	0,00	0,00	62,60	38,63	113,22	1,47	0,00	0,00	0,00	0,00	335	2008	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,0	0,0	23,3	92,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,00	2,10	0,00	0,00	1,40	0,00	0,00	0,00	401	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,3	0,4	35,1	165,8	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	16,10	23,10	58,80	1,40	90,30	0,00	0,00	0,00		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,20	0,00	0,00		2008	
АПЕЛЬСИН	233	2,1	0,5	18,9	100,4	0,10	140,00	0,00	0,00	0,10	79,40	30,30	53,70	0,70	459,80	4,70	0,00	0,00		2008	
ВАФЛИ	50	1,4	1,7	38,7	177,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,00	5,00	18,00	0,80	70,00	0,00	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	1283	31,8	29,0	182,5	1 135,1	0,59	158,16	2,26	0,10	0,20	299,10	179,63	485,22	9,47	#####	39,80	0,00	0,00			
Всего за день:		59,4	69,7	296,1	2 066,1	1,12	170,33	2,76	0,40	0,60	786,56	311,86	#####	19,81	#####	61,50	0,00	0,00			



10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Н, мг			Se, мг	
Завтрак																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ (Вариант 1)	250	19,8	21,1	40,3	434,5	0,00	1,20	0,70	0,20	0,20	223,70	37,50	241,60	0,90	295,00	9,80	0,00	0,00	224	2011	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,7	1,3	16,0	81,4	0,00	0,30	0,00	0,00	0,10	59,90	9,80	42,40	0,20	83,00	4,50	0,00	0,00	379	2011	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0,1	12,4	0,1	112,2	0,00	0,00	0,10	0,20	0,00	1,80	0,00	2,90	0,00	2,30	0,00	0,00	14	2011		
БАНАН	165	2,5	0,8	34,6	158,2	0,10	16,50	0,00	0,00	0,10	13,20	69,20	46,10	1,00	573,40	0,00	0,00	0,00		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,00	0,00			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,10	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	690	28,5	36,0	119,6	921,8	0,20	18,00	0,80	0,40	0,40	311,40	133,50	384,00	3,70	#####	15,40	0,00	0,00			
Обед																					
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-Й ВАРИАНТ)	120	1,4	6,0	12,6	112,0	0,00	12,40	0,40	0,00	0,00	43,10	17,70	30,10	1,30	233,10	3,40	0,00	0,00	41	2008	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250	2,8	5,1	25,2	0,0	0,12	6,59	0,24	0,00	0,00	32,70	31,48	125,42	1,83	0,00	0,00	0,00	0,00	91	2008	
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	120	20,2	29,0	7,3	394,3	0,20	14,40	6,90	0,30	1,70	12,70	18,70	290,40	6,70	328,30	7,90	0,20	0,00	282	2011	
СОУС МОЛОЧНЫЙ № 368	51	1,3	5,6	5,5	78,2	0,02	0,00	0,04	0,00	0,00	31,47	4,06	27,41	0,31	0,00	0,00	0,00	0,00	368	2008	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,6	5,8	38,0	229,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	331	2008	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,2	92,0	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,3	0,4	35,1	165,8	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	16,10	23,10	58,80	1,40	90,30	0,00	0,00	0,00		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,20	0,00	0,00		2008	
АПЕЛЬСИН	101	0,9	0,2	8,1	43,0	0,00	60,10	0,00	0,00	0,00	34,00	13,00	23,00	0,30	197,20	2,00	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	1132	42,2	52,7	167,9	1 196,1	0,54	97,49	7,58	0,30	1,70	191,27	123,64	603,93	16,24	903,30	15,50	0,20	0,00			
Всего за день:		70,7	88,7	287,5	2 117,9	0,74	115,49	8,38	0,70	2,10	502,67	257,14	987,93	19,94	#####	30,90	0,20	0,00			



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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	694,5	724,1	2 708,8	20 077,4	9,56	1 204,48	26,49	3,90	9,30	6 118,34	2 988,45	10 440,06	189,40	25 466,50	542,60	1,30	0,00
Среднее значение за период	69,4	72,4	270,9	2 007,7	0,96	120,45	2,65	0,40	0,90	611,83	298,85	1 044,01	18,94	2 546,70	54,30	0,10	0,00
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,8	32,5	53,7														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
12 лет и старше (Льгота)	773	1091

















