

«Утверждаю»
Директор ГБОУ
«Болгарская школа-интернат
для детей с ограниченными возможностями»
А.А. Корчагин



Примерное
14-ти дневное меню
в ГБОУ «Болгарская школа-интернат для детей с
ограниченными возможностями»
на осенне-зимний период 2024-2025 учебный год

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг			P, мг	Fe, мг
Завтрак															
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	200	7,0	8,1	43,1	273,4	0,1	0,8	0	0,3	162,4	35,3	163,0	0,6	184	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	24,8	134	0,04	1	0,01	0	121	14	90	1	433	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0,1	16,5	0,2	149,6	0	0	0,1	0,4	2,4	0	3,8	0	13	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	12	2,7	3,4	0	42,4	0	0	0	0	89,8	3,4	48	0,1	15	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,6	0,6	50,2	236,8	0,2	0	0	2	23	33	84	2	80	2008
Итого за прием пищи:	532	20,3	31,1	118,3	836,2	0,34	1,8	0,11	2,7	398,6	85,7	388,8	3,7		
II Завтрак															
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2	17	2008
Итого за прием пищи:	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2		
Обед															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	250	10,0	9,0	20,2	202,6	0,1	6,6	0,2	0,7	27,0	30,4	117,9	2,0	100	2008
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	5,3	4,7	38,5	217,8	0,1	0	0	2,3	33,8	23,2	174,9	1,2	323	2008
КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	16,4	22,4	8,1	288,9	0	0,5	0,2	4,9	38,9	29,7	177,4	2,7	38	2012
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,1	5,6	7,3	84,8	0	4,1	0,2	2,4	19,5	16,5	32,9	0,8	51	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	9,0	1,9	0	0	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	150	9,9	1,3	63,6	305,9	0,3	0	0	3,3	27	28,5	130,5	6	81	2008
Итого за прием пищи:	1000	42,7	43,0	157,1	1187,4	0,5	11,2	0,6	13,6	155,2	130,2	633,6	12,7		
Полдник															
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8	442	2008
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	100	25,2	12,8	48,6	415,0	0,1	0,2	0,1	0,5	158,5	29,6	245,4	1,2	695	1996
Итого за прием пищи:	300	26,2	13,0	68,4	501,0	0,12	4,2	0,1	0,7	172,5	37,6	259,4	4,0		
Ужин															
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,6	7,2	31,4	207,6	0,2	15,3	0,1	0,4	48,3	42,6	121,2	1,7	128	2011
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	100	15,3	14,1	10,2	227,7	0,1	0,6	0,1	0,5	38,3	20,4	142,8	1,5	297	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,3	0	11,5	47,1	0	0,1	0	0	21,9	9,9	12,6	1,3	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	150	11,4	0,9	75,3	355,2	0,2	0	0	2,9	34,5	49,5	126	3	80	2008
Итого за прием пищи:	665	31,6	22,2	128,4	837,6	0,5	16,0	0,2	3,8	143,0	122,4	402,6	7,5		
Ужин 2															
РЯЖЕНКА	200	6	2	8,4	80	0,04	1	0	0	248	28	184	0	435	2008
Итого за прием пищи:	200	6	2	8,4	80	0,04	1	0	0	248	28	184	0		
Всего за день:		127,2	111,7	490,4	3489,2	1,50	44,2	1,01	21,4	1133,3	411,9	1879,4	30,1		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур		
		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 СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/20	28,2	19,0	35,2	431,3	0,1	0,4	0,1	2,1	264,8	40,0	323,0	1,2	224	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,4	26,1	139,7	0	0,5	0	0	112,6	18,1	84,7	0,4	432	2008
12	2,7	3,4	0	42,4	0	0	0	0	0	89,8	3,4	48	0,1	15	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	0,1	16,5	0,2	149,6	0	0	0,1	0,4	2,4	0	3,8	0	13	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	100	7,6	0,6	50,2	236,8	0,2	0	0	2	23	33	84	2	80	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	502	41,8	41,9	111,7	999,8	0,3	0,9	0,2	4,5	492,6	94,5	543,5	3,7		
Итого за прием пищи:															
II Завтрак															
АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,2	8,1	43	0	60	0	0,2	34	13	23	0,3	18	2008
Итого за прием пищи:	100	0,9	0,2	8,1	43	0	60	0	0,2	34	13	23	0,3		
Обед															
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И СМЕТАНОЙ	250/5	10,5	11,3	16,3	211,7	0,1	20,8	0,2	0,6	65,5	41,1	132,9	2,4	84	2008
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	10,9	6,8	49,4	302,5	0,3	0	0	6,0	29,4	162,2	241,2	5,7	323	2008
100	21,6	11,6	4,5	208,1	0,2	1,7	0,3	2,2	30,0	37,0	205,5	0,9	231	2008	2008
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	1,2	0,1	11,3	52,0	0,1	1,9	0,9	0,6	44,2	32,9	47,5	0,9	41	2011
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	9,0	1,9	0	0	402	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	9,9	1,3	63,6	305,9	0,3	0	0	3,3	27	28,5	130,5	6	81	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	1005	54,1	31,1	164,5	1157,6	1,0	24,4	2,4	12,7	205,1	303,6	757,6	15,9		
Итого за прием пищи:															
Полдник															
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8	442	2008
КАРТОФЕЛЬНЫЕ ЛЕПЕШКИ С СЫРОМ "ХЫЧИНА"	100	7,4	13,0	17,3	217,6	0,1	5,3	0,1	1,3	182,9	22,7	140,7	0,9	44	2011
300	8,4	13,2	37,1	303,6	0,12	9,3	0,1	1,5	196,9	30,7	154,7	3,7			
Итого за прием пищи:															
Ужин															
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	6,4	4,8	41	233,0	0,1	0	0	1,4	10,8	8,6	47,8	1,1	331	2008
КНЕЛИ КУРИНЫЕ С РИСОМ	100	17,9	20,6	6,8	282,8	0,1	0,7	0,1	0,3	25,7	20,7	163,6	1,5	301	2011
200	0	0	28,2	112,8	0	0	0	0	0	11,6	1,9	4,3	0	411	2008
КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ С ВИТАМИНОМ "С"	150	11,4	0,9	75,3	355,2	0,2	0	0	2,9	34,5	49,5	126	3	80	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	650	35,7	26,3	151,3	983,8	0,4	0,7	0,1	4,6	82,6	80,7	341,7	5,6		
Итого за прием пищи:															
Ужин 2															
РЯЖЕНКА	200	6	2	8,4	80	0,04	1	0	0	248	28	184	0	435	2008
200	6	2	8,4	80	0,04	1	0	0	0	248	28	184	0		
Итого за прием пищи:		146,9	114,7	481,1	3567,8	1,86	96,3	2,8	23,5	1259,2	550,5	2004,5	29,2		
Всего за день:															

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг			P, мг	Fe, мг
Завтрак															
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	250	6,7	7,1	22,0	179,2	0,1	1	0,1	0,2	207,5	29,7	164,7	0,4	121	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,3	0	11,5	47,1	0	0,1	0	0	21,9	9,9	12,6	1,3	376	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0,2	16,6	0,2	150	0	0	0,14	0,2	2	0	4	0	13	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	12	2,7	3,4	0	42,4	0	0	0	0	89,8	3,4	48	0,1	15	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,6	0,6	50,2	236,8	0,2	0	0	2	23	33	84	2	80	2008
Итого за прием пищи:	597	17,5	27,7	83,9	655,5	0,3	1,1	0,24	2,4	344,2	76,0	313,3	3,8		
II Завтрак															
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	442	2008
Итого за прием пищи:	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8		
Обед															
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	11,0	11,3	19,7	228,2	0,1	22,3	0,3	0,6	80,4	49,4	150,1	3,0	76	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	24,1	23,1	21,9	392,4	0,2	11,3	0,2	1,0	31,5	55,0	258,6	4,1	259	2011
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	100	0,8	0,1	1,7	13	0	5	0	0	23	14	24	0,6	22	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,2	0,2	27,1	111,1	0	1,6	0	0,3	13,2	4,4	4	0,8	394	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	150	9,9	1,3	63,6	305,9	0,3	0	0	3,3	27	28,5	130,5	6	81	2008
Итого за прием пищи:	905	46,0	36,0	134,0	1050,6	0,6	40,2	0,5	5,2	175,1	151,3	567,2	14,5		
Полдник															
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	24,8	134	0,04	1	0,01	0	121	14	90	1	433	2008
ПИРОГ С ЯБЛОКАМИ	100	5,6	3,1	51,0	256,6	0,1	2,8	0	0,5	22,7	12,5	52,3	2,0	414	2011
Итого за прием пищи:	300	8,5	5,6	75,8	390,6	0,14	3,8	0,01	0,5	143,7	26,5	142,3	3,0		
Ужин															
КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	8,5	6	52,1	296,6	0,2	0	0	2,1	31,3	58,7	162,0	2,2	323	2008
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	50	5,3	11,6	0,2	126,6	0,1	0	0	0	15,8	9	71,6	0,8	254	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	24,4	103	0,01	200	0,16	0	13	3	3	1	441	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	150	11,4	0,9	75,3	365,2	0,2	0	0	2,9	34,5	49,5	126	3	80	2008
Итого за прием пищи:	600	25,9	18,8	152,0	881,4	0,51	200	0,16	5,0	94,6	120,2	362,6	7,0		
Ужин 2															
РЯЖЕНКА	200	6	2	8,4	80	0,04	1	0	0	248	28	184	0	435	2008
Итого за прием пищи:	200	6	2	8,4	80	0,04	1	0	0	248	28	184	0		
Всего за день:		104,9	90,3	474,3	3144,1	1,59	250,1	0,91	13,1	1019,6	410,0	1583,4	31,1		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг
Завтрак															
КАША МАННАЯ ВЯЗАЯ	200	8,3	8,1	36,2	250,0	0,2	0,8	0	1,1	165,7	23,9	140,1	0,6	184	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,4	26,1	139,7	0	0,5	0	0	110,7	17,7	84,7	0,4	432	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0,2	16,6	0,2	150	0	0	0,14	0,2	2	0	4	0	13	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	12	2,7	3,4	0	42,4	0	0	0	0	89,8	3,4	48	0,1	15	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,6	0,6	50,2	236,8	0,2	0	0	2	23	33	84	2	80	2008
Итого за прием пищи:	532	22,0	31,1	112,7	818,9	0,4	1,3	0,14	3,3	391,2	78,0	360,8	3,1		
II Завтрак															
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2	17	2008
Итого за прием пищи:	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2		
Обед															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	15,4	10,9	25,4	261,6	0,3	5,6	0,2	3,2	48,8	49,9	165,7	3,5	99	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	6,4	4,8	41	233,0	0,1	0	0	1,4	10,8	8,6	47,8	1,1	331	2008
КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЗАПЕЧЕННАЯ	100	15,7	5,3	10,9	154,2	0,1	0,9	0	1,3	47,8	32,6	200,7	0,9	234	2011
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	100	1,4	5,9	8,1	91,0	0	3,8	0	2,6	31,7	18,8	36,9	1,2	33	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	9,0	1,9	0	0	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	150	9,9	1,3	63,6	305,9	0,3	0	0	3,3	27	28,5	130,5	6	81	2008
Итого за прием пищи:	1000	48,8	28,2	168,4	1123,1	0,8	10,3	0,2	11,8	175,1	140,3	581,6	12,7		
Полдник															
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8	442	2008
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	100	7,2	6	54,4	304	0,14	0	0,04	1	18	11	64	0,8	471	2008
Итого за прием пищи:	300	8,2	6,2	74,2	390	0,16	4	0,04	1,2	32	19	78	3,6		
Ужин															
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	10,9	8,1	49,5	314,8	0,3	0	0	6,0	29,6	162,2	241,4	5,7	323	2008
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	14,7	11,1	0,1	175,7	0,2	11	5,3	1,3	7,4	12,1	211,7	4,7	256	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	24,8	134	0,04	1	0,01	0	121	14	90	1	433	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	150	11,4	0,9	75,3	355,2	0,2	0	0	2,9	34,5	49,5	126	3	80	2008
Итого за прием пищи:	650	39,9	22,6	149,7	979,7	0,74	12	5,31	10,2	192,5	237,8	669,1	14,4		
Ужин 2															
РЯЖЕНКА	200	6	2	8,4	80	0,04	1	0	0	248	28	184	0	435	2008
Итого за прием пищи:	200	6	2	8,4	80	0,04	1	0	0	248	28	184	0		
Всего за день:		125,3	90,5	523,2	3438,7	2,14	38,6	5,69	27,1	1054,8	511,1	1884,5	36,0		

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	P, мг			Fe, мг
Завтрак															
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	200	9,7	10,2	42,4	300,4	0,3	0,8	0	1,4	169,7	53,8	212,5	1,6	184	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	24,8	134	0,04	1	0,01	0	121	14	90	1	433	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	12	2,7	3,4	0	42,4	0	0	0	0	89,8	3,4	48	0,1	15	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0,2	16,6	0,2	150	0	0	0,14	0,2	2	0	4	0	13	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,6	0,6	50,2	236,8	0,2	0	0	2	23	33	84	2	80	2008
Итого за прием пищи:	532	23,1	33,3	117,6	863,6	0,54	1,8	0,15	3,6	405,5	104,2	438,5	4,7		
II Завтрак															
АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,2	8,1	43	0	60	0	0,2	34	13	23	0,3	18	2008
Итого за прием пищи:	100	0,9	0,2	8,1	43	0	60	0	0,2	34	13	23	0,3		
Обед															
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	250/5	10,5	11,3	16,8	214,0	0,1	21,1	0,2	0,6	67,4	42,3	135,8	2,5	84	2008
РИС ОТВАРНОЙ	200	4,1	4,9	43,1	232,2	0	0	0	0,4	11,5	27,4	83,2	0,6	325	2008
ГУЛЯШ ИЗ КУРИЦЫ	50/50	20,2	23,4	5,1	311,8	0,1	2,6	0,3	2,1	27,3	26,9	181,8	1,8	259	2008
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	100	3,0	5,1	7,4	87,3	0,1	4,5	0	3,2	21,8	20,2	61,8	0,8	21	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С".	200	0,2	0,2	27,1	111,1	0	1,6	0	0,3	13,2	4,4	4	0,8	394	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	150	9,9	1,3	63,6	305,9	0,3	0	0	3,3	27	28,5	130,5	6	81	2008
Итого за прием пищи:	1005	47,9	46,2	163,1	1262,3	0,6	29,8	0,5	9,9	168,2	149,7	597,1	12,5		
Полдник															
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,4	26,1	139,7	0	0,5	0	0	110,7	17,7	84,7	0,4	432	2008
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	208,5	0	0	0	0	14,5	10	45	1,1	25	2008
Итого за прием пищи:	250	7,0	7,3	63,3	348,2	0	0,5	0	0	125,2	27,7	129,7	1,5		
Ужин															
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	5,2	7,4	32,3	215,9	0,2	15,4	0	0,3	68,7	44,8	135,6	1,8	335	2008
ТЕФТЕЛИ ИЗ ТРЕСКИ С ТВОРОГОМ	100	16,3	7,2	4,6	148,3	0,1	0,6	0	2,5	57,8	26,4	192,2	0,8	262	2011
КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0	0	28,2	112,8	0	0	0	0	11,6	1,9	4,3	0	411	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	150	11,4	0,9	75,3	355,2	0,2	0	0	2,9	34,5	49,5	126	3	80	2008
Итого за прием пищи:	650	32,9	15,5	140,4	832,2	0,5	16,0	0	5,7	172,6	122,6	458,1	5,6		
Ужин 2															
РЯЖЕНКА	200	6	2	8,4	80	0,04	1	0	0	248	28	184	0	435	2008
Итого за прием пищи:	200	6	2	8,4	80	0,04	1	0	0	248	28	184	0		
Всего за день:		117,8	104,5	500,9	3429,3	1,68	109,1	0,65	19,4	1153,5	445,2	1830,4	24,6		

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																
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	200	7,9	9,5	34,6	256,0	0,2	0,8	0	1,1	174,3	52,5	198,1	1,3	184	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,4	26,1	139,7	0	0,5	0	0	110,7	17,7	84,7	0,4	432	2008	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	12	2,7	3,4	0	42,4	0	0	0	0	89,8	3,4	48	0,1	15	2011	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0,2	16,6	0,2	150	0	0	0,14	0,2	2	0	4	0	13	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,6	0,6	50,2	236,8	0,2	0	0	2	23	33	84	2	80	2008	
Итого за прием пищи:	532	21,6	32,5	111,1	824,9	0,4	1,3	0,14	3,3	399,8	106,6	418,8	3,8			
II Завтрак																
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2	17	2008	
Итого за прием пищи:	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2			
Обед																
СУП РЫБНЫЙ	250	18,4	5,4	19,1	199,6	0,3	9,7	0,3	0,2	44,7	52,7	216,3	1,9	106	2008	
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	5,3	4,7	38,5	217,8	0,1	0	0	2,3	33,8	23,2	174,9	1,2	323	2008	
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	70/30	19,0	11,3	3,1	215,4	0,2	14,5	6,7	1,8	16,0	17,8	274,5	6,0	256	2008	
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	100	1,6	5,1	10,3	94,3	0,1	5,3	0,4	2,2	23,1	21,9	47,6	1,0	28	2011	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	9,0	1,9	0	0	402	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	150	9,9	1,3	63,6	305,9	0,3	0	0	3,3	27	28,5	130,5	6	81	2008	
Итого за прием пищи:	1000	54,2	27,8	154,0	1110,4	1,0	29,5	7,4	9,6	153,6	146,0	843,8	16,1			
Полдник																
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8	442	2008	
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	100	25,2	12,8	48,6	415,0	0,1	0,2	0,1	0,5	158,5	29,6	245,4	1,2	695	1996	
Итого за прием пищи:	300	26,2	13,0	68,4	501,0	0,12	4,2	0,1	0,7	172,5	37,6	259,4	4,0			
Ужин																
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	18,1	22,1	26,3	378,1	0,3	13,2	0,3	3,3	34,9	50,2	214,3	2,8	309	2008	
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2	22	5	77	1	213	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,3	0	16,4	67,8	0	1,2	0	0	16,1	7,0	9,7	0,9	431	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	150	11,4	0,9	75,3	355,2	0,2	0	0	2,9	34,5	49,5	126	3	80	2008	
Итого за прием пищи:	590	34,9	27,6	118,3	864,1	0,53	14,4	0,4	6,4	107,5	111,7	427,0	7,7			
Ужин 2																
РЯЖЕНКА	200	6	2	8,4	80	0,04	1	0	0	248	28	184	0	435	2008	
Итого за прием пищи:	200	6	2	8,4	80	0,04	1	0	0	248	28	184	0			
Всего за день:		143,3	103,3	470,0	3427,4	2,09	60,4	8,04	20,6	1097,4	437,9	2144,0	33,8			

7 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг
Завтрак															
	150/20	28,3	19,3	35,4	436,0	0,1	0,4	0,1	2,1	286,3	40,2	324,0	1,2	224	2008
	200	2,9	2,5	24,8	134	0,04	1	0,01	0	121	14	90	1	433	2008
	20	0,2	16,6	0,2	150	0	0	0,14	0,2	2	0	4	0	13	2008
	12	2,7	3,4	0	42,4	0	0	0	0	89,8	3,4	48	0,1	15	2011
	100	7,6	0,6	50,2	236,8	0,2	0	0	2	23	33	84	2	80	2008
	502	41,7	42,4	110,6	999,2	0,34	1,4	0,25	4,3	502,1	90,6	550,0	4,3		
II Завтрак															
	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2	17	2008
	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2		
Обед															
	250/5	10,4	11,4	21,6	233,1	0,1	5,9	0,2	1,0	38,3	34,5	154,8	2,0	91	2008
	200	8,5	6	52,1	296,6	0,2	0	0	2,1	31,3	58,7	162,0	2,2	323	2008
	50/50	15,2	16,1	5,1	226,7	0	1,6	0,3	2,3	18,8	23,3	139,6	2,2	259	2008
	100	1,4	5,1	16,3	116,7	0	3,4	0	2,2	34,4	25,1	39,2	1,3	24	2011
	200	0,2	0,2	27,1	111,1	0	1,6	0	0,3	13,2	4,4	4	0,8	394	2008
	150	9,9	1,3	63,6	305,9	0,3	0	0	3,3	27	28,5	130,5	6	81	2008
	1005	45,6	40,1	185,8	1290,1	0,6	12,5	0,5	11,2	163,0	174,5	630,1	14,5		
Полдник															
	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	442	2008
	50	3	2,4	37,5	183	0	0	0	0	5,5	4,5	25	0,4	25	2008
	250	4	2,6	57,7	269	0	4	0	0	19,5	12,5	39	3,2		
Ужин															
	200	4,1	5,4	42,7	234,7	0	0	0	0,4	11,6	27,1	82,5	0,6	325	2008
	100	13,5	16,6	11,9	251,6	0	0,8	0	0,6	16,7	16,8	122,3	1,8	278	2011
	200/15	0,3	0	11,5	47,1	0	0,1	0	0	21,9	9,9	12,6	1,3	376	2011
	150	11,4	0,9	75,3	355,2	0,2	0	0	2,9	34,5	49,5	126	3	80	2008
	665	29,3	22,9	141,4	888,6	0,2	0,9	0	3,9	84,7	103,1	343,4	6,7		
Ужин 2															
	200	6	2	8,4	80	0,04	1	0	0	24,8	28	184	0	435	2008
	200	6	2	8,4	80	0,04	1	0	0	24,8	28	184	0		
		127,0	110,4	513,7	3573,9	1,18	29,8	0,75	20,0	1033,3	416,7	1757,5	30,9		
Всего за день:															

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углевод ы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг			P, мг	Fe, мг
Завтрак															
КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	200	8,3	8,1	43,8	280,1	0,2	0,8	0	1,1	165,9	23,9	140,1	0,6	184	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,4	26,1	139,7	0	0,5	0	0	110,7	17,7	84,7	0,4	432	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0,2	16,6	0,2	150	0	0	0,14	0,2	2	0	4	0	13	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	12	2,7	3,4	0	42,4	0	0	0	0	89,8	3,4	48	0,1	15	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,6	0,6	50,2	236,8	0,2	0	0	2	23	33	84	2	80	2008
Итого за прием пищи:	532	22,0	31,1	120,3	849,0	0,4	1,3	0,14	3,3	391,4	78,0	360,8	3,1		
II Завтрак															
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	442	2008
Итого за прием пищи:	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8		
Обед															
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/5	9,9	12,2	19,8	231,1	0,1	10,8	0,2	2,5	42,2	35,2	126,2	2,0	94	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	5,0	7,3	31,2	210,7	0,2	14,9	0	0,3	68,1	43,3	132	1,7	335	2008
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	21,6	11,6	2,7	201,2	0,2	1,8	0,3	2,2	31,2	37,8	206,7	0,9	231	2008
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	100	1,8	5,2	12,9	107,3	0	39,9	0,4	2,4	52,2	21,5	39,2	1,7	46	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	9,0	1,9	0	0	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	150	9,9	1,3	63,6	305,9	0,3	0	0	3,3	27	28,5	130,5	6	81	2008
Итого за прием пищи:	1005	48,2	37,6	149,6	1133,6	0,8	67,4	0,9	10,7	229,7	168,2	634,6	12,3		
Полдник															
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/5	0	0	15,9	64,3	0	0,8	0	0	8,0	1,9	1	0,1	431	2008
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	100	10,0	2,5	55,1	282,1	0,1	0,3	0	0	68,1	17,8	103,5	0,8	434	2011
АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,2	8,1	43	0	60	0	0,2	34	13	23	0,3	18	2008
Итого за прием пищи:	420	10,9	2,7	79,1	389,4	0,1	61,1	0	0,2	110,1	32,7	127,5	1,2		
Ужин															
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	6,4	4,8	41	233,0	0,1	0	0	1,4	10,8	8,6	47,8	1,1	331	2008
КОТЛЕТА КУРИНАЯ	100	21,2	21,7	16,4	343,9	0,1	0,8	0,1	0,7	50,5	34,0	215,3	2,5	294	2011
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	24,4	103	0,01	200	0,16	0	13	3	3	1	441	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	150	11,4	0,9	75,3	355,2	0,2	0	0	2,9	34,5	49,5	126	3	80	2008
Итого за прием пищи:	650	39,7	27,7	157,1	1035,1	0,41	200,8	0,26	5,0	108,8	95,1	392,1	7,6		
Ужин 2															
РЯЖЕНКА	200	6	2	8,4	80	0,04	1	0	0	248	28	184	0	435	2008
Итого за прием пищи:	200	6	2	8,4	80	0,04	1	0	0	248	28	184	0		
Всего за день:		127,8	101,3	534,7	3573,1	1,75	335,6	1,30	19,2	1102,0	410,0	1713,0	27,0		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур	
		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	250	7,7	9,2	27,9	226,1	0,1	1	0,1	0,5	211,1	26,0	160,5	0,6	112	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,3	0	11,5	47,1	0	0,1	0	0	21,9	9,9	12,6	1,3	376	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0,2	16,6	0,2	150	0	0	0,14	0,2	2	0	4	0	13	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	12	2,7	3,4	0	42,4	0	0	0	0	89,8	3,4	48	0,1	15	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,6	0,6	50,2	236,8	0,2	0	0	2	23	33	84	2	80	2008
Итого за прием пищи:	597	18,5	29,8	89,8	702,4	0,3	1,1	0,24	2,7	347,8	72,3	309,1	4,0		
II Завтрак															
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	442	2008
Итого за прием пищи:	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8		
Обед															
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	250/5	10,3	11,3	15,9	209,9	0,1	20,7	0,2	0,6	63,7	40,0	130,4	2,4	84	2008
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	24,0	30,5	46,2	554,1	0,1	2,7	0,4	5,2	32,8	54,2	262,1	2,5	311	2008
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,8	10,1	11,0	143,9	0	5,8	0,6	4,5	33,1	27,2	51,7	1,3	51	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	24,4	103	0,01	200	0,16	0	13	3	3	1	441	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	150	9,9	1,3	63,6	305,9	0,3	0	0	3,3	27	28,5	130,5	6	81	2008
Итого за прием пищи:	905	46,7	53,5	161,1	1316,8	0,51	229,2	1,36	13,6	169,6	152,9	577,7	13,2		
Полдник															
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,3	0	11,5	47,1	0	0,1	0	0	21,9	9,9	12,6	1,3	376	2011
ПИРОГ КАПУСТНЫЙ	100	6,6	7,4	34,8	233,1	0,1	11,7	0,2	2,1	46,0	20,2	68,7	1,2	414	2011
БАНАН	100	1,5	0,5	21	96	0	10	0	0	8	42	28	0,6	18	2008
Итого за прием пищи:	415	8,4	7,9	67,3	376,2	0,1	21,8	0,2	2,1	75,9	72,1	109,3	3,1		
Ужин															
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	24,1	23,1	22,9	397,0	0,3	12,0	0	0,9	26,0	53,2	257,6	4,1	259	2011
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2	22	5	77	1	213	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,4	26,1	139,7	0	0,5	0	0	112,6	18,1	84,7	0,4	432	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	150	11,4	0,9	75,3	355,2	0,2	0	0	2,9	34,5	49,5	126	3	80	2008
Итого за прием пищи:	590	43,8	31,0	124,6	954,9	0,53	12,5	0,1	4,0	195,1	125,8	545,3	8,5		
Ужин 2															
РЯЖЕНКА	200	6	2	8,4	80	0,04	1	0	0	248	28	184	0	435	2008
Итого за прием пищи:	200	6	2	8,4	80	0,04	1	0	0	248	28	184	0		
Всего за день:		124,4	124,4	471,4	3516,3	1,48	269,6	1,90	22,4	1050,4	459,1	1739,4	31,6		

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			P, мг	Fe, мг
Завтрак															
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	200	9,7	10,2	42,4	300,4	0,3	0,8	0	1,4	169,7	53,8	212,5	1,6	184	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	24,8	134	0,04	1	0,01	0	121	14	90	1	433	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0,2	16,6	0,2	150	0	0	0,14	0,2	2	0	4	0	13	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	12	2,7	3,4	0	42,4	0	0	0	0	89,8	3,4	48	0,1	15	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,6	0,6	50,2	236,8	0,2	0	0	2	23	33	84	2	80	2008
Итого за прием пищи:	532	23,1	33,3	117,6	863,6	0,54	1,8	0,15	3,6	405,5	104,2	438,5	4,7		
II Завтрак															
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2	17	2008
Итого за прием пищи:	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2		
Обед															
СУП РЫБНЫЙ	250	18,4	5,4	19,1	199,6	0,3	9,7	0,3	0,2	44,7	52,7	216,3	1,9	106	2008
РАГУ ОВОЩНОЕ	200	6,5	7,2	35,1	234,0	0,2	41,1	0,7	0,7	105,6	65,5	143,1	3,3	344	2011
КОТЛЕТА КУРИНАЯ	100	21,2	21,7	16,4	343,9	0,1	0,8	0,1	0,7	50,5	34,0	215,3	2,5	294	2011
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	100	0,8	0,1	1,7	13	0	5	0	0	23	14	24	0,6	22	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	9,0	1,9	0	0	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	150	9,9	1,3	63,6	305,9	0,3	0	0	3,3	27	28,5	130,5	6	81	2008
Итого за прием пищи:	1000	56,8	35,7	155,3	1173,8	0,9	56,6	1,1	4,9	259,8	196,6	729,2	14,3		
Полдник															
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/5	0,2	0	16,4	66,9	0	0,8	0	0	15,2	6,7	9,2	0,9	431	2008
КАРТОФЕЛЬНЫЕ ЛЕПЕШКИ С СЫРОМ "ХЫЧИНА"	100	7,4	13,0	17,3	217,6	0,1	5,3	0,1	1,3	182,9	22,7	140,7	0,9	44	2011
Итого за прием пищи:	320	7,6	13,0	33,7	284,5	0,1	6,1	0,1	1,3	198,1	29,4	149,9	1,8		
Ужин															
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	10,9	8,1	49,5	314,8	0,3	0	0	6,0	29,6	162,2	241,4	5,7	323	2008
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	50	5,3	11,6	0,2	126,6	0,1	0	0	0	15,8	9	71,6	0,8	254	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,3	0	11,5	47,1	0	0,1	0	0	21,9	9,9	12,6	1,3	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	150	11,4	0,9	75,3	355,2	0,2	0	0	2,9	34,5	49,5	126	3	80	2008
Итого за прием пищи:	615	27,9	20,6	136,5	843,7	0,6	0,1	0	8,9	101,8	230,6	451,6	10,8		
Ужин 2															
РЯЖЕНКА	200	6	2	8,4	80	0,04	1	0	0	248	28	184	0	435	2008
Итого за прием пищи:	200	6	2	8,4	80	0,04	1	0	0	248	28	184	0		
Всего за день:		121,8	105,0	461,3	3292,6	2,18	75,6	1,35	19,3	1229,2	596,8	1964,2	33,8		

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	P, мг			Fe, мг
Завтрак															
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	200	9,1	10,1	32,8	258,9	0,3	0,8	0	1,4	178,0	63,9	227,6	1,6	184	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	4,7	3,7	28,4	165,9	0,1	0,8	0	0	161,7	23,3	120,7	0,5	432	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	12	2,7	3,4	0	42,4	0	0	0	0	89,8	3,4	48	0,1	15	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0,2	16,6	0,2	150	0	0	0,14	0,2	2	0	4	0	13	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,6	0,6	50,2	236,8	0,2	0	0	2	23	33	84	2	80	2008
Итого за прием пищи:	532	24,3	34,4	111,6	854,0	0,6	1,6	0,14	3,6	454,5	123,6	484,3	4,2		
II Завтрак															
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	442	2008
Итого за прием пищи:	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8		
Обед															
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/5	10,6	11,5	23,2	240,4	0,1	6,7	0,2	1,0	39,2	36,6	159,9	2,1	91	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	6,4	4,8	41	233,0	0,1	0	0	1,4	10,8	8,6	47,8	1,1	331	2008
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50/50	15,2	16,1	5,3	227,7	0	1,9	0,2	2,4	18,1	23,4	139,5	2,1	259	2008
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,8	5,1	10,7	96,6	0	15,0	0,3	2,2	45,3	18,3	36,5	1,0	35	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,2	0,2	27,1	111,1	0	1,6	0	0,3	13,2	4,4	4	0,8	394	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	150	9,9	1,3	63,6	305,9	0,3	0	0	3,3	27	28,5	130,5	6	81	2008
Итого за прием пищи:	1005	44,1	39,0	170,9	1214,7	0,5	25,2	0,7	10,6	153,6	119,8	518,2	13,1		
Полдник															
МОЛОКО	200	6,1	5,3	10,1	113	0,08	3	0,02	0	252	29	189	2	434	2008
ПИРОГ С ЯБЛОКАМИ	100	5,6	5,5	51,0	278,3	0,1	2,8	0	0,6	23,0	12,5	52,8	2,0	414	2011
Итого за прием пищи:	300	11,7	10,8	61,1	391,3	0,18	5,8	0,02	0,6	275,0	41,5	241,8	4,0		
Ужин															
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	5,0	7,3	31,2	210,7	0,2	14,9	0	0,3	68,1	43,3	132	1,7	335	2008
КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЗАПЕЧЕННАЯ	100	15,8	5,4	11,1	156,8	0,1	0,9	0	1,3	52,9	33,2	204,3	0,9	234	2011
КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0	0	28,2	112,8	0	0	0	0	11,6	1,9	4,3	0	411	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	150	11,4	0,9	75,3	355,2	0,2	0	0	2,9	34,5	49,5	126	3	80	2008
Итого за прием пищи:	650	32,2	13,6	145,8	835,5	0,5	15,8	0	4,5	167,1	127,9	466,6	5,6		
Ужин 2															
РЯЖЕНКА	200	6	2	8,4	80	0,04	1	0	0	248	28	184	0	435	2008
Итого за прием пищи:	200	6	2	8,4	80	0,04	1	0	0	248	28	184	0		
Всего за день:		119,3	100,0	518,0	3461,5	1,82	53,4	0,86	19,3	1312,2	448,8	1908,9	29,7		

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															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/20	28,3	19,3	35,4	436,0	0,1	0,4	0,1	2,1	286,3	40,2	324,0	1,2	224	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,3	0	11,5	47,1	0	0,1	0	0	21,9	9,9	12,6	1,3	376	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	12	2,7	3,4	0	42,4	0	0	0	0	89,8	3,4	48	0,1	15	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0,2	16,6	0,2	150	0	0	0,14	0,2	2	0	4	0	13	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,6	0,6	50,2	236,8	0,2	0	0	2	23	33	84	2	80	2008
Итого за прием пищи:	517	39,1	39,9	97,3	912,3	0,3	0,5	0,24	4,3	403,0	86,5	472,6	4,6		
II Завтрак															
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	442	2008
Итого за прием пищи:	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8		
Обед															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	15,4	10,9	25,4	261,6	0,3	5,6	0,2	3,2	48,8	49,9	165,7	3,5	99	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	10,9	8,1	49,5	314,8	0,3	0	0	6,0	29,6	162,2	241,4	5,7	323	2008
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	21,7	11,6	3,3	203,8	0,2	2,1	0,3	2,2	32,4	38,2	210,1	1,0	231	2008
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕРНОСЛИВОМ	100	1,4	5,1	16,3	116,7	0	3,4	0	2,2	34,4	25,1	39,2	1,3	24	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	9,0	1,9	0	0	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	150	9,9	1,3	63,6	305,9	0,3	0	0	3,3	27	28,5	130,5	6	81	2008
Итого за прием пищи:	1000	59,3	37,0	177,5	1280,2	1,1	11,1	0,5	16,9	181,2	305,8	786,9	17,5		
Полдник															
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	24,8	134	0,04	1	0,01	0	121	14	90	1	433	2008
ПРЯНИКИ	50	3	2,4	37,5	183	0	0	0	0	5,5	4,5	25	0,4	25	2008
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2	17	2008
Итого за прием пищи:	350	6,3	5,3	72,1	364	0,04	11	0,01	0,6	142,5	26,5	126	3,6		
Ужин															
КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	8,5	6	52,1	296,6	0,2	0	0	2,1	31,3	58,7	162,0	2,2	323	2008
КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	16,4	22,4	8,1	288,9	0	0,5	0,2	4,9	38,9	29,7	177,4	2,7	38	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,4	26,1	139,7	0	0,5	0	0	110,7	17,7	84,7	0,4	432	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	150	11,4	0,9	75,3	355,2	0,2	0	0	2,9	34,5	49,5	126	3	80	2008
Итого за прием пищи:	650	39,5	31,7	161,6	1090,4	0,4	1,0	0,2	9,9	215,4	155,6	550,1	8,3		
Ужин 2															
РЯЖЕНКА	200	6	2	8,4	80	0,04	1	0	0	248	28	184	0	435	2008
Итого за прием пищи:	200	6	2	8,4	80	0,04	1	0	0	248	28	184	0		
Всего за день:		151,2	116,1	537,1	3812,9	1,88	28,6	0,95	31,7	1204,1	610,4	2133,6	36,8		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г		Углевод		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг			Р, мг	Fe, мг
					ы, г	ы, г										
Завтрак																
КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	200	8,3	8,1	43,9	280,5	0,2	0,8	0	1,1	165,9	23,9	140,1	0,6	184	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	24,8	134	0,04	1	0,01	0	121	14	90	1	433	2008	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	12	2,7	3,4	0	42,4	0	0	0	0	89,8	3,4	48	0,1	15	2011	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0,2	16,6	0,2	150	0	0	0,14	0,2	2	0	4	0	13	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,6	0,6	50,2	236,8	0,2	0	0	2	23	33	84	2	80	2008	
Итого за прием пищи:	532	21,7	31,2	119,1	843,7	0,44	1,8	0,15	3,3	401,7	74,3	366,1	3,7			
II Завтрак																
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2	17	2008	
Итого за прием пищи:	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2			
Обед																
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	11,0	11,3	19,7	228,2	0,1	22,3	0,3	0,6	80,4	49,4	150,1	3,0	76	2008	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	24,0	30,5	46,2	554,1	0,1	2,7	0,4	5,2	32,8	54,2	262,1	2,5	311	2008	
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	100	0,8	0,1	1,7	13	0	5	0	0	23	14	24	0,6	22	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	9,0	1,9	0	0	402	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	150	9,9	1,3	63,6	305,9	0,3	0	0	3,3	27	28,5	130,5	6	81	2008	
Итого за прием пищи:	905	45,7	43,2	150,6	1178,6	0,5	30,0	0,7	9,1	172,2	148,0	566,7	12,1			
Полдник																
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8	442	2008	
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	100	10,0	2,5	55,1	282,1	0,1	0,3	0	0	68,1	17,8	103,5	0,8	434	2011	
Итого за прием пищи:	300	11,0	2,7	74,9	368,1	0,12	4,3	0	0,2	82,1	25,8	117,5	3,6			
Ужин																
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	5,2	7,4	32,3	215,9	0,2	15,4	0	0,3	68,7	44,8	135,6	1,8	335	2008	
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	50/50	15,6	9,6	5,1	191,5	0,2	11	5,2	3,2	18,5	14,3	221,3	4,7	261	2008	
КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0	0	28,2	112,8	0	0	0	0	11,6	1,9	4,3	0	411	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	150	11,4	0,9	75,3	355,2	0,2	0	0	2,9	34,5	49,5	126	3	80	2008	
Итого за прием пищи:	650	32,2	17,9	140,9	875,4	0,6	26,4	5,2	6,4	133,3	110,5	487,2	9,5			
Ужин 2																
РЯЖЕНКА	200	6	2	8,4	80	0,04	1	0	0	248	28	184	0	435	2008	
Итого за прием пищи:	200	6	2	8,4	80	0,04	1	0	0	248	28	184	0			
Всего за день:		117,0	97,4	503,7	3392,8	1,70	73,5	6,05	19,6	1053,3	394,6	1732,5	31,1			

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															
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	20,8	34,8	5,8	420,7	0,1	0,5	0,5	6,9	181,3	27,4	327,9	3,5	214	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	24,8	134	0,04	1	0,01	0	121	14	90	1	433	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0,2	16,6	0,2	150	0	0	0,14	0,2	2	0	4	0	13	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	12	2,7	3,4	0	42,4	0	0	0	0	89,8	3,4	48	0,1	15	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,6	0,6	50,2	236,8	0,2	0	0	2	23	33	84	2	80	2008
Итого за прием пищи:	532	34,2	57,9	81,0	983,9	0,34	1,5	0,65	9,1	417,1	77,8	553,9	6,6		
II Завтрак															
АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,2	8,1	43	0	60	0	0,2	34	13	23	0,3	18	2008
Итого за прием пищи:	100	0,9	0,2	8,1	43	0	60	0	0,2	34	13	23	0,3		
Обед															
СУП ПШЕННЫЙ С МЯСОМ	250	11,5	10,0	28,5	250,8	0,2	5,6	0,2	2,4	33,4	45,8	157,2	2,4	110	2008
КАПУСТА ТУШЕННАЯ С МЯСОМ	200	19,1	16,7	20,9	312,2	0,1	37,9	0,3	0,9	111,6	53,7	201,3	4,2	346	2008
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	100	3,0	5,1	7,4	87,3	0,1	4,5	0	3,2	21,8	20,2	61,8	0,8	21	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	9,0	1,9	0	0	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	150	9,9	1,3	63,6	305,9	0,3	0	0	3,3	27	28,5	130,5	6	81	2008
Итого за прием пищи:	900	43,5	33,1	139,8	1033,6	0,7	48,0	0,5	9,8	202,8	150,1	550,8	13,4		
Полдник															
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8	442	2008
БУЛОЧКА ТВОРОЖНАЯ	100	13,2	6,4	51,8	317,6	0,1	0,1	0	0,2	72,7	18,3	134,9	0,9	440	2011
Итого за прием пищи:	300	14,2	6,6	71,6	403,6	0,12	4,1	0	0,4	86,7	26,3	148,9	3,7		
Ужин															
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	10,9	8,1	49,5	314,8	0,3	0	0	6,0	29,6	162,2	241,4	5,7	323	2008
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОРБУШИ С ТВОРОГОМ	100	19,3	11,1	4,6	195,0	0,1	0,5	0	1,9	55,0	26,6	187,5	0,9	262	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,3	0	11,5	47,1	0	0,1	0	0	21,9	9,9	12,6	1,3	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	150	11,4	0,9	75,3	355,2	0,2	0	0	2,9	34,5	49,5	126	3	80	2008
Итого за прием пищи:	665	41,9	20,1	140,9	912,1	0,6	0,6	0	10,8	141,0	248,2	567,5	10,9		
Ужин 2															
РЯЖЕНКА	200	6	2	8,4	80	0,04	1	0	0	248	28	184	0	435	2008
Итого за прием пищи:	200	6	2	8,4	80	0,04	1	0	0	248	28	184	0		
Всего за день:		140,7	119,9	449,8	3456,2	1,80	115,2	1,15	30,3	1129,6	543,4	2028,1	34,9		

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	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	1794,6	1489,5	6929,6	48575,8	24,7	1580,0	33,4	306,9	15831,9	6646,4	26303,4	440,6
Среднее значение за период	128,2	106,4	495,0	3469,7	1,76	112,9	2,39	21,9	1130,9	474,7	1878,8	31,5
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,8	27,6	57,6									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин	Ужин 2
11-17 лет	536	136	974	315	639	200