

1 День

Применение	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминный состав											Минеральные вещества											№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	L, мг	F, мг	Se, мг	№ рецептур								
																					Завтрак	Обед	Ужин	Всего	Завтрак	Обед	Ужин	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	42	4,87	7,34	12,88	136,96	0,05	0,08	0,07	0,62	0,06	0,05	117,18	12,73	84,97	0,64	44,23	0,00	0,01	0,00	0,00	3	2011						
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА	40	4,96	4,49	0,27	61,30	0,02	0,00	0,10	0,81	0,89	0,15	19,92	4,35	69,55	0,91	56,35	8,05	0,02	0,01	209	2011							
КАША С МОЛОКОМ	200	6,97	12,92	50,22	345,85	0,08	0,02	0,07	0,50	0,18	0,15	128,73	37,62	158,30	0,59	228,52	11,45	0,02	0,01	174	2011							
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	3,47	24,73	149,97	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,12	115,11	39,73	114,44	1,51	255,58	9,00	0,00	0,00	121	2021							
Итого за прием пищи:	572	24,35	28,47	107,97	788,81	0,22	1,23	0,26	2,71	1,13	0,49	391,14	187,93	480,96	4,45	636,28	28,50	0,00	0,00	2008								
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	25,00	0,17	0,39	0,00	0,04	14,00	20,00	26,00	1,00	290,00	2,00	0,00	0,00	71	2011							
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,15	5,75	13,11	115,92	0,05	10,26	0,25	2,39	0,00	0,06	51,13	27,11	51,16	1,26	395,09	6,33	0,03	0,00	82	2011							
ПЮРЕ КАПТОФЕЛЬНОЕ	180	14,87	17,15	3,63	229,03	0,05	1,84	0,02	2,65	0,00	0,10	17,22	19,45	131,92	2,03	347,66	6,74	0,04	0,00	82	2011							
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	3,82	6,17	25,73	174,23	0,15	12,48	0,04	0,29	0,09	0,13	50,49	38,21	102,36	1,44	918,06	10,26	0,04	0,00	260	2011							
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	0,96	1,09	8,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,28	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	312	2011							
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4,96	0,40	32,62	153,93	0,10	0,00	0,00	1,27	0,00	0,03	14,95	21,45	54,80	1,30	83,85	0,00	0,00	0,00	10	2021							
Итого за прием пищи:	965	30,97	30,20	114,00	858,19	0,52	49,58	0,48	8,31	0,09	0,41	166,86	137,42	418,24	9,43	2 117,16	28,69	0,00	0,00	2008								
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ И ИЗОЛОМ	140	10,00	3,10	41,20	301,00	0,17	0,30	0,15	2,74	0,89	0,35	140,84	33,87	277,80	2,19	301,81	9,22	0,07	0,05	55	2023							
СОК ФРУКТОВЫЙ	20	4,64	5,90	0,00	72,80	0,01	0,14	0,06	0,06	0,00	0,06	176,00	7,00	100,00	0,20	17,60	0,00	0,01	0,00	15	2011							
ХЛЕБ РЖАНОЙ	200	20,20	0,20	86,00	86,00	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011							
Итого за прием пищи:	375	16,63	9,33	67,76	490,39	0,23	4,44	0,21	3,13	0,89	0,44	333,64	51,72	404,85	5,79	579,81	12,06	0,08	0,05	2008								
Всего за день:		71,95	68,00	289,73	2 137,39	0,97	55,25	0,95	14,15	2,11	1,34	891,04	296,77	1 283,95	19,67	3 933,25	69,25	0,26	0,07									

2 День

Применение	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминный состав											Минеральные вещества											№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	L, мг	F, мг	Se, мг	№ рецептур								
																					Завтрак	Обед	Ужин	Всего	Завтрак	Обед	Ужин	
ЖИРА КАЧАЮЩАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,90	8,90	7,70	91,00	0,02	7,00	0,19	0,00	0,00	0,05	41,00	15,00	37,00	0,70	315,00	0,00	0,00	0,00	2008								
КОТЛЕТЫ ДРОМЛАННЕ С МАКСИМ СЛИВОЧНЫМ (100/5)	105	12,89	23,32	9,47	299,20	0,13	0,10	0,03	2,74	0,10	0,08	17,34	20,18	128,77	2,29	252,07	5,86	0,04	0,00	271	2011							
МАКАРОНЫ ИЗ ДРЕВНЯ ОТВАРНЫЕ С МАКСИМ	180	6,57	7,58	41,93	282,32	0,08	0,00	0,04	1,48	0,13	0,03	31,43	13,35	50,36	1,16	77,78	0,92	0,01	0,02	203	2011							
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	0,00	0,00	9,88	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,28	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10	2021							
Итого за прием пищи:	625	24,41	40,05	88,85	785,95	0,29	7,10	0,26	5,00	0,23	0,19	107,25	62,53	248,73	4,92	697,35	6,78	0,06	0,02	2008								
САЛАТ ИЗ СВЕДЫ ОТВАРНОЙ	100	1,41	6,09	8,28	93,46	0,01	3,88	0,00	2,66	0,00	0,03	32,30	18,21	37,86	1,22	279,36	6,79	0,02	0,00	52	2011							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРЕЦКАМИ	250	3,55	4,59	18,79	144,00	0,09	4,80	0,23	1,34	0,15	0,07	29,88	20,65	62,45	0,97	354,82	4,73	0,03	0,01	108	2011							
ПЮРЕ ИЗ ПТИЦЫ	200	16,90	10,50	35,70	305,30	0,10	2,49	0,30	4,47	0,00	0,16	25,90	44,42	220,03	2,13	329,25	7,83	0,14	0,00	281	2011							
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	0,39	0,00	10,49	43,51	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,02	17,36	9,78	14,83	1,48	50,51	0,00	0,00	0,00	81	2021							
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4,58	0,37	30,11	142,09	0,10	0,00	0,00	1,18	0,00	0,03	13,80	19,80	50,40	1,20	77,40	0,00	0,01	0,00	2008								
Итого за прием пищи:	870	30,80	22,08	128,80	850,74	0,41	11,05	0,53	10,97	0,15	0,36	128,84	125,24	437,57	9,40	1 172,94	22,71	0,20	0,04	2008								
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	55	6,37	9,61	16,60	179,35	0,06	1,12	0,09	0,82	0,08	0,07	153,45	16,67	111,27	0,84	57,92	0,00	0,01	0,01	3	2011							
МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ	200	5,63	4,85	9,31	104,76	0,05	1,04	0,03	0,00	0,00	0,21	204,00	22,40	144,00	0,16	292,00	18,00	0,00	0,00	83	2022							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ВИНОГРАД)	100	0,60	0,60	15,40	72,00	0,05	6,00	0,01	0,00	0,00	0,02	30,00	17,00	22,00	1,00	255,00	8,00	0,00	0,00	338	2011							
Итого за прием пищи:	356	13,60	15,06	41,31	356,11	0,16	7,16	0,13	0,82	0,08	0,30	387,45	56,07	277,27	2,00	604,92	26,00	0,02	0,01									
Всего за день:		67,81	77,19	258,96	1 992,80	0,66	25,31	0,92	16,79	0,46	0,85	624,54	243,84	964,57	16,32	2 475,21	55,49	0,28	0,07									

3 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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мкг								
																				Завтрак	Обед	Ужин					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	35,59	24,65	29,38	402,05	0,08	0,38	0,14	0,64	0,20	0,40	272,98	44,53	377,63	1,48	269,67	2,34	0,06	0,05	223	2005						
МОЛОКО СТУДЕННЕ	35	2,44	2,89	18,94	111,36	0,02	0,14	0,02	0,08	0,02	0,11	96,71	10,71	68,99	0,08	127,75	2,45	0,01	0,00								
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	338	2011						
ЧИП С САХАРОМ	200	0,39	0,00	10,49	43,31	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,02	17,36	9,76	14,83	1,48	50,51	0,00	0,00	0,00	338	2011						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	39,70	0,00	0,00	0,00	8/1	2021						
Итого за прием пищи:	565	41,11	28,13	83,56	764,97	0,18	10,00	0,17	1,94	0,32	0,57	409,95	82,30	497,55	5,82	764,63	6,79	0,08	0,05		2008						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,03	10,00	0,01	0,10	0,00	0,04	23,00	14,00	42,00	1,00	141,00	3,00	0,02	0,00	71	2011						
СУЛТАКОВОУЛЬНИЙ С КРАПТОМ И ТОМАТОМ	250	2,76	2,76	24,11	136,51	0,08	6,89	0,33	0,36	0,03	0,07	32,56	31,44	75,86	1,12	476,60	5,51	0,04	0,00	4	2022						
КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (100/5)	105	12,52	18,08	9,86	252,02	0,06	0,05	0,02	2,84	0,08	0,08	15,80	18,43	120,77	2,29	226,55	5,28	0,03	0,00	4	2022						
КОМОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	3,93	12,73	27,52	246,25	0,15	12,94	0,03	4,79	0,00	0,11	34,28	35,78	99,70	1,69	876,45	9,21	0,05	0,00	145	2011						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,28	1,80	0,00	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	10	2021						
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,05	0,25	0,00	94,73	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	0,00	10	2021						
Итого за прием пищи:	60	3,97	0,53	25,43	122,38	0,11	0,00	0,00	1,32	0,00	0,05	10,80	11,40	52,20	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00		2008						
Итого за прием пищи:	935	27,30	34,45	119,17	904,59	0,49	29,86	0,39	10,19	0,11	0,37	133,92	128,05	424,13	9,30	1 864,70	26,36	0,15	0,00		2008						
СЛОЙКА С КЛЮКВОЙ	70	3,76	10,24	18,96	206,75	0,04	0,01	0,03	2,02	0,25	0,40	14,29	6,81	47,23	0,63	75,86	2,79	0,01	0,01	63	2023						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ)	200	5,60	5,00	9,02	113,02	0,06	1,40	0,05	0,00	0,00	0,34	240,00	28,00	190,00	0,00	292,00	0,00	0,04	0,00	386	2011						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,01	0,22	0,00	0,03	13,00	13,00	23,00	0,30	197,00	2,00	0,02	0,00	338	2011						
Итого за прием пищи:	370	10,26	15,44	36,08	362,77	0,14	61,41	0,09	2,24	0,25	0,77	288,29	47,81	260,23	0,93	564,86	4,79	0,07	0,01		2011						
Итого за день:		78,67	78,02	238,81	2 032,33	0,81	101,89	0,65	14,37	0,68	1,71	832,16	256,76	1 182,01	16,05	3 194,19	37,94	0,30	0,06								

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мкг								
																				Завтрак	Обед	Ужин					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,03	10,00	0,01	0,10	0,00	0,04	23,00	14,00	42,00	1,00	141,00	3,00	0,02	0,00	71	2011						
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (ТОУЗД)	120	22,73	7,10	2,16	164,39	0,13	3,92	0,17	3,05	0,00	0,15	64,23	78,87	323,11	1,32	689,09	217,02	0,92	0,07	81	2023						
ПОРЕ КАРТОВЕЛЬНОЕ	180	3,82	6,17	25,73	174,23	0,15	12,48	0,04	0,29	0,09	0,13	50,48	36,21	102,36	1,44	918,06	10,26	0,04	0,00	312	2011						
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	0,00	94,73	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00		2008						
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,18	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008						
Итого за прием пищи:	670	33,36	14,07	82,77	591,96	0,44	28,00	0,22	4,88	0,09	0,38	164,91	155,16	539,77	8,28	2 090,55	233,96	0,99	0,02								
СТРАДАША ДУМАШНЯЯ	100	1,90	8,90	7,70	91,00	0,02	7,00	0,19	0,00	0,00	0,05	41,00	15,00	37,00	0,70	315,00	0,00	0,00	0,00		2008						
ЧАХХЕБИЛИ ИЗ КУР	250	2,87	5,69	14,33	120,07	0,02	0,40	0,02	2,22	0,12	0,03	21,69	7,08	30,44	0,42	49,91	1,65	0,00	0,00	113	2011						
РИС С ОВОЩАМИ	100	18,09	19,18	4,02	200,89	0,06	1,64	0,08	0,91	0,00	0,13	23,91	19,49	157,87	1,64	239,27	6,49	0,12	0,02	12	2023						
ЧИП С САХАРОМ	180	4,04	5,15	37,99	215,31	0,05	2,27	0,42	0,56	0,09	0,04	18,11	32,86	86,89	0,89	175,30	2,70	0,03	0,01	3/1	2021						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	0,39	0,00	10,49	43,31	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,02	17,36	9,76	14,83	1,48	50,51	0,00	0,00	0,00	8/1	2021						
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,01	0,00		2008						
Итого за прием пищи:	420	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008						
ПИРОЖКИ СЛОЕНЫЕ ПЕЧЕННЫЕ С ТВОРОГОМ	150	10,20	3,33	32,10	283,10	0,14	0,39	0,20	1,21	1,08	0,41	165,42	32,70	304,42	1,88	231,72	9,76	0,07	0,06	101	2023						
ЧИП С САХАРОМ	200	0,39	0,00	10,49	43,31	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,02	17,36	9,76	14,83	1,48	50,51	0,00	0,00	0,00		2021						
Итого за прием пищи:	350	10,59	3,33	42,59	326,61	0,14	0,47	0,20	1,21	1,08	0,43	182,78	42,46	319,25	3,46	292,23	9,76	0,07	0,06		2021						
Итого за день:		77,71	56,98	241,94	1 849,28	0,88	39,86	1,13	11,64	1,38	1,14	488,46	306,03	1 282,85	19,47	3 321,67	266,79	1,22	0,12								

5 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества											№ рецеп-тур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. чл, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Ф, мг	Na, мг	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг			Р, мг
Каша жидкая молочная из манной крупы	235	6,97	12,01	35,55	276,55	0,07	0,58	0,07	1,13	0,17	0,14	125,04	18,91	108,92	0,42	210,62	10,07	0,01	0,00	181	2011									
Ковбейный напиток с молоком	200	3,41	2,43	21,33	121,46	0,04	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	112,13	20,38	91,06	0,46	173,96	9,00	0,00	0,00	1171	2011									
Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	338	2011									
Хлеб пшеничный	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,01	0,00	2011										
Итого за прием пищи:	585	14,30	15,15	91,77	563,42	0,22	11,10	0,10	2,74	0,17	0,30	264,67	63,79	252,88	4,08	727,08	21,07	0,03	0,00	2008										
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	25,00	0,17	0,39	0,00	0,04	14,00	20,00	26,00	1,00	290,00	2,00	0,00	0,00	71	2011									
Супляки овсяные	250	1,81	5,10	10,75	96,66	0,06	8,50	0,20	2,34	0,00	0,05	32,78	21,21	46,80	0,88	386,58	3,90	0,02	0,00	99	2011									
Витонки освяные с маслом сливочным (100/5)	105	15,76	24,46	12,56	333,32	0,15	0,00	0,02	2,46	0,08	0,11	13,94	26,56	161,02	2,94	306,53	6,51	0,04	0,00	289	2011									
Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,57	7,68	41,93	262,32	0,08	0,00	0,04	1,48	0,13	0,03	31,43	12,35	50,36	1,16	77,78	0,92	0,01	0,02	203	2011									
Сок фруктовый	200	0,97	0,19	19,59	83,42	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	0,00	389	2011										
Хлеб пшеничный	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,01	0,00	2008										
Хлеб ржаной	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,66	0,00	0,00	2008										
Итого за прием пищи:	915	32,02	38,10	126,46	979,32	0,50	35,10	0,43	8,31	0,21	0,30	121,65	109,52	364,88	10,60	1386,19	17,01	0,09	0,02	2008										
РЫБА ВАРЕНЫЕ	40	4,98	4,49	0,27	61,30	0,02	0,00	0,10	0,81	0,89	0,15	19,92	4,35	69,55	0,91	56,35	8,05	0,02	0,01	209	2011									
Сыр (порезанный)	30	8,96	8,85	0,00	109,20	0,01	0,21	0,10	0,09	0,00	0,09	264,00	10,50	150,00	0,30	26,40	0,00	0,01	0,01	15	2011									
Молоко в промолоченной упаковке	200	5,63	4,85	9,31	104,76	0,05	1,04	0,03	0,00	0,00	0,21	204,00	22,40	144,00	0,16	292,00	18,00	0,00	0,00	83	2022									
Фрукты свежие (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,36	0,00	0,03	19,00	12,00	16,00	2,00	155,00	1,00	0,01	0,00	338	2011									
Хлеб ржаной	15	0,99	0,13	6,36	30,59	0,03	0,00	0,00	0,33	0,00	0,01	2,70	2,85	13,05	0,60	20,40	0,84	0,00	0,00	2008										
Итого за прием пищи:	385	18,94	18,62	26,24	382,85	0,13	6,25	0,23	1,59	0,89	0,49	500,62	52,10	392,60	3,97	550,15	27,89	0,04	0,02	2008										
Всего за день:		65,26	71,87	244,47	1895,69	0,86	52,45	0,76	12,64	1,27	1,09	895,94	225,41	1010,38	18,65	2663,42	65,97	0,15	0,04											

6 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества											№ рецеп-тур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. чл, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Ф, мг	Na, мг	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг			Р, мг
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	5,66	4,80	20,96	150,64	0,06	0,65	0,03	0,46	0,03	0,14	140,36	18,12	106,96	0,50	207,88	11,55	0,00	0,00	120	2011									
Кисломолочный продукт (йогурт)	45	3,38	4,41	33,48	187,65	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	13,05	9,00	40,50	0,95	49,50	0,00	0,00	0,00	2008										
Фрукты свежие (яблоко)	200	5,60	5,00	9,02	113,02	0,06	1,40	0,03	0,00	0,00	0,34	240,00	28,00	190,00	0,00	292,00	0,00	0,04	0,00	386	2011									
Хлеб пшеничный	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	338	2011									
Итого за прием пищи:	40	3,05	0,26	20,07	94,73	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	2008										
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	25,00	0,17	0,39	0,00	0,04	14,00	20,00	26,00	1,00	290,00	2,00	0,00	0,00	71	2011									
Суп картофельный с клецками	250	3,55	4,59	18,79	144,00	0,09	4,60	0,23	1,34	0,15	0,07	29,60	20,65	62,45	0,97	354,62	4,73	0,03	0,01	108	2011									
Жаркое по-домашнему	200	18,99	21,75	20,25	353,08	0,15	10,84	0,02	3,87	0,00	0,17	23,94	44,23	206,26	3,24	1023,99	13,18	0,08	0,00	259	2011									
Компот из смеси сухофруктов	200	0,00	0,00	9,66	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,28	1,80	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	10	2021										
Хлеб пшеничный	65	4,96	0,40	32,62	153,83	0,10	0,00	0,00	1,27	0,00	0,03	14,95	21,45	54,60	1,30	83,85	0,00	0,01	0,00	2008										
Хлеб ржаной	60	3,97	0,53	25,43	122,38	0,11	0,00	0,00	1,32	0,00	0,05	10,80	11,40	52,20	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00	2008										
Итого за прием пищи:	875	32,57	27,47	110,57	836,09	0,51	40,44	0,42	8,19	0,15	0,36	101,65	119,53	401,51	8,91	1835,16	23,27	0,12	0,01	2008										
ВАРУШКА С ТВОРОГОМ И ЯГОСКИМ	140	10,00	3,10	41,20	301,00	0,17	0,30	0,15	2,74	0,98	0,35	140,04	33,87	277,80	2,19	301,81	9,22	0,07	0,05	55	2023									
Кисломолочный продукт (йогурт)	20	1,96	14,88	83,40	83,40	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	5,80	4,00	18,00	0,42	22,00	0,00	0,00	0,00	2008											
Итого за прием пищи:	360	17,10	10,06	65,10	497,42	0,25	1,70	0,20	2,74	0,99	0,70	386,74	65,87	485,80	2,61	615,81	9,22	0,11	0,05	2011										
Всего за день:		67,76	62,39	269,00	1926,55	1,01	54,19	0,72	12,80	1,07	1,60	907,00	261,72	1289,37	15,97	3329,95	46,04	0,20	0,06											

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества						№ рецеп-тур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		Витамины											Минеральные вещества							
						В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг					
Завтрак																								
Икра кабачковая консервированная	100	1,90	8,90	7,70	91,00	0,02	7,00	0,19	0,00	0,00	0,05	41,00	15,00	37,00	0,70	315,00	0,00	0,00	0,00	2008				
Ратунд шпиль	230	16,50	15,42	20,01	285,07	0,18	11,44	0,54	3,89	0,00	0,20	38,24	49,79	217,87	2,79	915,15	13,12	0,15	0,03	289				
Сок фруктовый	200	0,97	0,19	19,59	83,42	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	389				
Хлеб пшеничный	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	2008				
Хлеб ржаной	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,03	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,69	0,00	0,00	2008				
Итого за прием пищи:	600	24,41	25,02	80,09	615,41	0,33	20,04	0,73	5,33	0,00	0,31	108,44	90,89	327,17	8,01	1 562,55	16,80	0,16	0,03					
Обед																								
Полдник																								
Овощи натуральные по сезону (отруцы свежие)	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,03	10,00	0,01	0,10	0,00	0,04	23,00	14,00	42,00	1,00	141,00	3,00	0,02	0,00	2011				
Борщ с капустой и картофелем	250	2,15	5,75	13,11	115,92	0,05	10,26	0,25	2,39	0,00	0,06	51,13	27,11	51,16	1,26	395,09	6,33	0,03	0,00	82				
Бездрожжевой	100	12,36	32,30	5,50	374,19	0,29	0,99	0,03	1,31	0,00	0,10	32,04	49,79	132,01	1,39	300,40	8,33	0,06	0,00	83				
Рис с овощами	180	4,04	5,15	37,99	215,31	0,05	2,27	0,42	0,56	0,09	0,04	18,11	32,96	86,69	1,75	30,40	2,70	0,03	0,01	3/1				
Компот из смеси сухофруктов	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,28	1,80	0,00	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	10				
Хлеб пшеничный	65	4,96	0,40	32,82	153,93	0,10	0,00	0,00	1,27	0,00	0,03	14,95	21,45	54,60	1,30	63,85	0,00	0,01	0,00	2008				
Хлеб ржаной	80	3,97	0,53	25,43	122,38	0,11	0,00	0,00	1,32	0,00	0,05	10,80	11,40	52,20	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00	2008				
Итого за прием пищи:	955	28,28	44,23	126,83	1 094,43	0,63	23,52	0,71	6,95	0,09	0,32	158,31	129,21	418,66	8,23	1 178,14	23,72	0,15	0,01					

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества						№ рецеп-тур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		Витамины											Минеральные вещества							
						В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг					
Завтрак																								
Ветеринар с сыром	42	4,87	7,34	12,98	136,96	0,05	0,09	0,07	0,62	0,06	0,05	117,18	12,73	84,97	0,64	44,23	0,00	0,01	0,00	3				
Каша вязкая молочная из риса и пшена	235	6,64	12,39	37,63	209,34	0,11	0,58	0,07	0,67	0,17	0,14	124,72	36,10	147,99	0,82	226,05	11,25	0,01	0,00	175				
Чай с сахаром	200	0,39	0,00	10,49	43,51	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,02	17,36	9,79	14,83	1,48	50,51	0,00	0,00	0,00	8/1				
Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	338				
Хлеб пшеничный	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	2011				
Итого за прием пищи:	617	15,35	20,38	90,67	611,54	0,29	10,75	0,15	2,90	0,23	0,25	284,48	79,79	292,39	5,94	650,39	13,25	0,04	0,00	2008				
Обед																								
Полдник																								
Салат из квашеной капусты	100	1,60	5,10	6,84	82,04	0,02	25,30	0,00	2,12	0,00	0,02	42,05	14,38	31,01	0,59	260,61	2,73	0,01	0,00	103				
Суп картофельный с бобовыми	250	5,73	5,38	18,87	147,17	0,18	4,65	0,25	4,07	0,00	0,06	41,10	33,60	79,29	1,95	473,36	4,45	0,03	0,00	102				
Фрикадельки рыбные с маслом сливочным (100г)	105	14,09	6,12	9,54	150,04	0,09	1,22	0,05	0,81	0,27	0,13	54,22	45,13	203,66	1,18	387,37	112,52	0,47	0,01	240				
Картофель отварной	180	3,52	5,74	28,51	186,15	0,16	14,40	0,03	0,32	0,09	0,11	24,60	38,55	95,46	1,65	1 023,80	9,00	0,05	0,00	310				
Кисель	200	0,10	0,10	27,90	113,00	0,01	2,00	0,00	0,10	0,00	0,00	2,00	2,00	8,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	411				
Хлеб пшеничный	50	3,82	0,31	25,89	118,41	0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,01	0,00	2008				
Хлеб ржаной	60	3,97	0,53	25,43	122,38	0,11	0,00	0,00	1,32	0,00	0,05	10,80	11,40	52,20	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00	2008				
Итого за прием пищи:	945	32,83	23,26	142,18	913,19	0,65	47,57	0,33	9,72	0,26	0,40	189,27	181,54	511,62	9,15	2 291,24	132,06	0,57	0,01					

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Итого за весь период	700,72	690,85	2 577,88	19 783,76	9,57	586,50	4 223,00	140,59	96,80	12,54	7 538,27	2 803,07	11 449,09	182,82	7 329,00	8,60	40,20	0,62		
Среднее значение за период	70,07	69,09	257,79	1 978,38	0,96	59,65	422,30	14,06	9,70	1,25	753,83	280,31	1 144,91	18,28	732,90	0,08	4,00	0,06		
Содержание белка, жира, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,2	31,4	54,4																	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
12-18 лет	614	918	363

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА

12-18 лет

Наименование продукта	Норма на 1 чел., г	Месяцы										Факт. за 10 дн., г	Факт. за День, г	Выполнение, г	Выполнение, %	Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	Энерге- тическая ценность, ккал	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10									
Хлеб ржаной	72	75	76	77	70	61	60	90	60	77	76	722	72			100	4,8	0,6	30,4	146,5
Хлеб пшеничный	120	130	143	97	90	121	105	138	131	138	105	1198	120		100	9,1	0,7	58,4	275,8	
Мука	12	76,4	20	21,7	87,5		94,4	5,4	18,2	1,3	64,4	389,3	38,9	26,9	324	4,3	2,3	27,7	153,6	
Крупа (злаки), бобовые	30	52,4	46,7	27	47,6	34,7		47,6	56,9	82,5	126,6	522	52,2	22,2	174	4,9	0,8	35,0	166,0	
Макаронные изделия	12		61,2		61,2		20					142,4	14,2	2,2	119	1,5	0,2	9,7	46,7	
Картофель	112,2	174,1	50	194,2	154,1	50	164,3	125	230	152,5	50	1344,2	134,4	22,2	120	2,6	0,5	21,3	100,4	
Овощи разные, зелень	192	208	246,1	181,8	286,2	147,5	138,3	398	128,9	278,9	273,6	2287,3	228,7	36,7	119	3,3	2,8	14,1	89,8	
Фрукты свежие	111	100	100	207	200	200	100	100	207	100	100	1114	111		100	1,2	2,3	15,4	95,1	
Фрукты сухие	12	30	20	20			30	20				120	12		100			1,3	5,6	
Соки фруктовые (овощные)	120	200			200	200		200		200	200	1200	120		100	0,6	0,1	11,8	50,3	
Мясо	46,8	79	66,9	59,8		80	90,3	79		59,8	66,9	581,7	58,2	11,4	124	9,9	11,6		143,3	
Субпродукты (печень, язык, сердце)	24													-24	0					
Птица	31,8		96		98,4			94,5		82,3	96	467,2	46,7	14,9	147	8,3	8,4		107,9	
Рыба	46,2				144				72,6			216,6	21,7	-24,5	47	3,3	0,2		15,1	
Молоко	210	248	200	140	28	412	125	200	127	200	300	1980	198	-12	94	5,4	4,8	10,5	107,6	
Кисломолочные продукты	108			200			400		200	200		1000	100	-8	93	2,8	2,5	4,5	56,5	
Творог	36	60		184	78		60				78	460	46	10	128	8,2	4,1	1,4	76,9	
Сыр	9	32,6	16,5			30		16,5	12,6	16,5		124,7	12,5	3,5	139	2,9	3,7		45,4	
Сметана	6	5		24,2				31		5		65,2	6,5	0,5	109	0,2	1,0	0,2	13,0	
Масло сливочное	21	23,2	21,3	22,8	19,5	24,7	5,2	11,3	34,5	23,3	24	209,8	21		100	0,6	17,5	3,9	180,7	
Масло растительное	10,8	10,4	22,6	15,6	13	9	10,4	15,9	10	12,1	25,5	144,5	14,5	3,7	134	0,6	16,0	3,8	165,8	
Яйцо	24	80,7	6,9	15,1	49,1	40,3	46		15,9		45,1	299,1	29,9	5,9	125	4,3	5,3	4,0	85,0	
Сахарный песок	21	42,1	20	31	22,8	20,7	13,9	12,5	30,4		16,8	210,2	21		100	0,6	1,9	24,2	120,7	
Кондитерские изделия	9						65					65	7	-2	72	0,5	0,6	4,8	27,1	
Чай	1,2		2	2	4				2			10	1	-0,2	83	0,2	0,1	0,4	2,5	
Какао	0,72	7,2										7,2	0,72		100	0,2	0,1	0,1	2,0	
Кофейный напиток	1,2					6					6	12	1,2		100	0,1		0,6	3,0	
Дрожжи	0,18	0,45			0,45		0,45				0,45	1,8	0,18		100	0,6	1,9	3,8	39,3	
Крахмал	2,4								24			24	2,4		100			1,9	7,4	
Соль	3	3,8	4,1	2,5	3,5	2,7	3,6	0,7	2,8	1,8	4,5	30	3		100	0,6	1,9	3,8	39,2	
Специи	1,2													-1,2	0					
																81,6	91,8	293,0	2 368,2	