

Утверждено
Приказом МБОУ школы-
интерната №3 г.Поронайска
№269 от 31.08.2022

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

(перспективное 12-ти дневное)

МБОУ школа-интернат № 3

«Технологии традиционных промыслов народов Севера»

г. Поронайска

7 – 18 лет интернат

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества									№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Угледо- ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	200	11.3	12.1	40.2	315.2	0.10	0.10	0.10	1.40	0.10	0.10	196.50	17.50	148.90	1.30	93.90	0.90	0.00	0.00	210	2008	
ХЛЕБ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	0.10	0.00	0.00	1.00	0.00	0.00	11.50	16.50	42.00	1.00	64.50	0.00	0.00	0.00		2008	
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	0.00	8.30	2.00	1.40	0.10	12.30	0.00	0.00	0.00	431	2008	
ЯБЛОКО	200	0.7	0.7	17.2	82.7	0.10	17.60	0.00	1.10	0.00	0.00	28.20	14.10	19.40	3.90	489.30	3.50	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	657	15.9	13.1	97.3	576.7	0.30	18.80	0.10	3.50	0.10	0.10	244.50	50.10	211.70	6.30	660.00	4.40	0.00	0.00			
Обед																						
СУП ИЗ РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	7.8	3.2	15.3	121.8	0.10	4.90	0.20	1.80	0.00	0.10	28.40	21.80	63.10	0.90	369.20	3.60	0.00	0.00	95	2008	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180/6	9.4	12.5	34.8	289.5	0.20	12.30	0.00	0.30	0.10	0.10	26.40	32.50	83.50	1.50	873.60	7.70	0.00	0.00	335	2008	
ХЛЕБ	70	5.3	0.4	35.1	165.8	0.10	0.00	0.00	1.40	0.00	0.00	16.10	23.10	58.80	1.40	90.30	0.00	0.00	0.00		2008	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С САРДЕЛЬКАМИ	150	7.0	14.4	11.8	206.0	0.10	29.50	0.00	3.60	0.00	0.10	80.60	31.80	101.30	2.20	427.10	5.20	0.00	0.00	345	2008	
НАПИТОК	200	0.1	0.0	24.0	98.2	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	11.10	4.40	2.00	0.10	24.60	0.00	0.00	0.00	437	2008	
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0.8	6.1	3.0	70.2	0.00	9.20	0.00	2.60	0.00	0.00	29.80	14.00	43.70	1.10	142.00	2.90	0.00	0.00	19	2008	
Итого за прием пищи:	956	30.4	36.6	124.0	951.5	0.50	57.10	0.20	9.70	0.10	0.30	192.40	127.60	352.40	7.20	1 926.80	19.40	0.00	0.00			
Полдник																						
КИСЕЛЬ ФЛОВОДО-ЯГОДНЫЙ	200	0.0	0.0	28.2	112.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.60	1.90	4.30	0.00	0.90	0.00	0.00	0.00	411	2008	
ВАФЛИ	30	0.8	1.0	23.2	106.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.80	3.00	10.80	0.50	42.00	0.00	0.00	0.00		2008	
АПЕЛЬСИН	150	1.4	0.3	12.2	64.5	0.10	90.00	0.00	0.30	0.00	0.00	51.00	19.50	34.50	0.50	295.50	3.00	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	380	2.2	1.3	63.6	283.5	0.10	90.00	0.00	0.30	0.00	0.00	67.40	24.40	49.60	1.00	338.40	3.00	0.00	0.00			
Ужин																						
хлеб выпечка	100	4.4	5.4	27.9	177.7	0.10	0.00	0.00	2.10	0.00	0.00	10.20	6.40	34.90	0.40	53.90	0.60	0.00	0.00			
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2.6	2.4	19.1	109.1	0.00	0.30	0.00	0.00	0.00	0.10	107.90	19.70	83.70	1.40	163.40	5.00	0.00	0.00	378	2011	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.4	4.7	34.9	203.5	0.10	0.00	0.00	1.20	0.10	0.00	12.50	7.60	41.50	0.90	63.60	0.80	0.00	0.00	331	2008	
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	0.6	10.1	2.5	105.0	0.00	12.50	0.10	4.40	0.00	0.00	12.80	10.80	18.70	0.60	151.10	1.20	0.00	0.00	23	2008	
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	80	2.6	5.1	6.4	82.0	0.00	0.30	0.00	1.90	0.30	0.10	23.20	5.50	36.00	0.60	43.60	2.80	0.00	0.00	256	2011	
Итого за прием пищи:	630	15.6	27.7	90.8	677.3	0.20	13.10	0.10	9.60	0.40	0.20	166.60	50.00	214.80	3.90	475.60	10.40	0.00	0.00			
Ужин 2																						
пирог брусничный	100	26.0	7.0	233.4	1 101.6	0.20	1.20	0.10	0.80	0.90	0.30	63.20	36.10	227.80	2.90	326.90	11.10	0.00	0.10			
ЙОГУРТ	200	5.6	5.0	9.0	113.0	0.10	1.40	0.10	0.00	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:	300	31.6	12.0	242.4	1 214.6	0.30	2.60	0.20	0.80	0.90	0.60	303.20	64.10	417.80	2.90	618.90	11.10	0.00	0.10			
Всего за день:		95.7	90.7	618.1	3 703.6	1.40	181.60	0.60	23.90	1.50	1.20	974.10	316.20	1 246.30	21.30	4 019.70	48.30	0.00	0.10			

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Угледо- ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100	13.9	10.9	14.4	214.1	0.00	0.20	0.00	1.20	0.10	0.10	112.30	15.80	142.30	0.40	106.40	1.60	0.00	0.00	223	2011		
ХЛЕБ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	0.10	0.00	0.00	1.00	0.00	0.00	11.50	16.50	42.00	1.00	64.50	0.00	0.00	0.00		2008		
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.0	0.0	14.6	58.1	0.00	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		
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	6.8	8.6	0.0	105.9	0.00	0.10	0.10	0.10	0.00	0.10	224.40	8.40	120.00	0.20	26.40	0.00	0.00	0.00	15	2011		
Итого за прием пищи:	380	24.5	19.8	54.1	496.5	0.10	0.30	0.10	2.30	0.10	0.20	354.00	42.00	304.30	1.60	198.20	1.60	0.00	0.00				
Обед																							
ХЛЕБ	70	5.3	0.4	35.1	165.8	0.10	0.00	0.00	1.40	0.00	0.00	16.10	23.10	58.80	1.40	90.30	0.00	0.00	0.00		2008		
СВЕКОЛЬНИК	250	1.9	5.1	16.3	119.1	0.10	6.80	0.20	2.40	0.00	0.00	40.20	26.40	54.80	1.40	462.90	6.30	0.00	0.00	82	2011		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180/6	6.7	5.7	43.1	250.1	0.10	0.00	0.00	1.40	0.10	0.00	23.30	9.80	52.60	1.30	78.70	0.90	0.00	0.00	331	2008		
ПОДЖАРКА	100	14.1	35.2	3.4	387.7	0.30	1.00	0.00	1.70	0.00	0.10	16.30	22.20	138.30	1.60	326.00	7.00	0.10	0.00	257	2008		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	23.3	92.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.10	1.90	0.00	0.00	1.30	0.00	0.00	0.00	402	2008		
ВИНЕГРЕТ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	1.8	10.1	9.7	138.3	0.00	6.40	0.40	4.40	0.00	0.00	45.40	24.80	55.90	1.20	315.90	4.30	0.00	0.00	51	2008		
Итого за прием пищи:	906	29.8	56.5	130.9	1 153.9	0.60	14.20	0.60	11.30	0.10	0.10	150.40	108.20	360.40	6.90	1 275.10	18.50	0.10	0.00				
Полдник																							
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	100	6.6	12.4	55.8	360.0	0.12	0.00	0.09	0.90	0.00	0.00	15.00	9.00	56.00	0.70	0.00	0.00	0.00	0.00	467	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	16.2	65.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13.40	6.20	8.20	0.80	28.40	0.00	0.00	0.00	430	2008		
БАНАН	100	1.5	0.5	21.0	96.0	0.00	10.00	0.00	0.00	0.00	0.10	8.00	42.00	28.00	0.60	348.00	0.00	0.00	0.00		2008		
Итого за прием пищи:	400	8.3	12.9	93.0	521.3	0.12	10.00	0.09	0.90	0.00	0.10	36.40	57.20	92.20	2.10	376.40	0.00	0.00	0.00				
Ужин																							
РУЛЕТ ИЗ мяса С ЯЙЦОМ	60	8.6	7.6	0.2	102.2	0.00	0.00	0.10	0.70	0.50	0.10	21.80	8.60	90.20	1.20	134.10	7.20	0.00	0.00	282	2008		
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	5.0	7.0	26.1	188.3	0.20	11.50	0.00	0.20	0.10	0.20	106.50	40.10	146.10	1.40	920.60	12.00	0.00	0.00	335	2008		
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	50	0.6	1.8	3.8	34.5	0.00	1.50	0.10	0.10	0.00	0.00	9.20	5.60	9.30	0.20	76.70	0.90	0.00	0.00	348	2011		
хлеб выпечка	100	4.4	5.4	27.9	177.7	0.10	0.00	0.00	2.10	0.00	0.00	10.20	6.40	34.90	0.40	53.90	0.60	0.00	0.00				
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	16.7	67.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13.40	6.20	8.20	0.80	28.40	0.00	0.00	0.00	430	2008		
Итого за прием пищи:	560	18.8	21.8	74.7	569.9	0.30	13.00	0.20	3.10	0.60	0.30	161.10	66.90	288.70	4.00	1 213.70	20.70	0.00	0.00				
Ужин 2																							
СНЕЖОК	200	0.0	0.0	0.0	0.0	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	0.00				
печенье творожное	80	16.4	10.2	40.5	320.3	0.10	0.10	0.10	1.70	0.40	0.20	91.20	18.80	162.20	1.20	145.50	4.80	0.00	0.00				
Итого за прием пищи:	280	16.4	10.2	40.5	320.3	0.10	0.10	0.10	1.70	0.40	0.20	91.20	18.80	162.20	1.20	145.50	4.80	0.00	0.00				
Всего за день:		97.8	121.2	393.2	3 061.9	1.22	37.60	1.09	19.30	1.20	0.90	793.10	293.10	1 207.80	15.80	3 208.90	45.60	0.10	0.00				

3 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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	16.9	25.5	11.9	345.2	0.10	0.00	0.20	3.80	1.90	0.30	43.70	8.90	140.70	1.80	113.60	16.10	0.00	0.00	214	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ШИПОВНИКОМ	185/15/7	0.2	0.1	17.9	77.4	0.00	28.00	0.10	0.00	0.00	0.00	9.60	2.40	1.10	0.20	4.40	0.00	0.00	0.00	431	2008
ХЛЕБ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	0.10	0.00	0.00	1.00	0.00	0.00	11.50	16.50	42.00	1.00	64.50	0.00	0.00	0.00		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	75.0	0.00	0.00	0.07	0.10	0.00	0.00	1.00	0.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	6.8	8.6	0.0	105.9	0.00	0.10	0.10	0.10	0.00	0.10	224.40	8.40	120.00	0.20	26.40	0.00	0.00	0.00	15	2011
Итого за прием пищи:	407	27.8	42.8	55.0	721.9	0.20	28.10	0.47	5.00	1.90	0.40	290.20	36.20	305.80	3.20	208.90	16.10	0.00	0.00		
Обед																					
ХЛЕБ	70	5.3	0.4	35.1	165.8	0.10	0.00	0.00	1.40	0.00	0.00	16.10	23.10	58.80	1.40	90.30	0.00	0.00	0.00		2008
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2.6	3.3	18.4	113.5	0.10	4.60	0.20	1.80	0.00	0.00	32.70	19.50	48.70	1.10	338.40	3.50	0.00	0.00	101	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	25	0.5	2.5	1.8	30.5	0.01	0.50	0.08	0.05	0.00	0.00	2.00	2.50	5.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	364	2008
НАПИТОК	200	0.1	0.0	24.0	98.2	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	11.10	4.40	2.00	0.10	24.60	0.00	0.00	0.00	437	2008
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	100	2.0	14.7	10.6	183.4	0.00	13.00	0.20	6.60	0.00	0.00	41.90	17.70	40.00	0.90	176.10	2.60	0.00	0.00	41	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180/6	9.4	12.5	34.8	289.5	0.20	12.30	0.00	0.30	0.10	0.10	26.40	32.50	83.50	1.50	873.60	7.70	0.00	0.00	335	2008
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	80	2.6	5.1	6.4	82.0	0.00	0.30	0.00	1.90	0.30	0.10	23.20	5.50	36.00	0.60	43.60	2.80	0.00	0.00	256	2011
Итого за прием пищи:	911	22.5	38.5	131.1	962.9	0.41	31.90	0.48	12.05	0.40	0.20	153.40	105.20	274.00	5.70	1 546.60	16.60	0.00	0.00		
Полдник																					
пирог брусничный	100	26.0	7.0	233.4	1 101.6	0.20	1.20	0.10	0.80	0.90	0.30	63.20	36.10	227.80	2.90	326.90	11.10	0.00	0.10		
КИСЕЛЬ ФЛОВО-ЯГОДНЫЙ	200	0.0	0.0	28.2	112.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.60	1.90	4.30	0.00	0.90	0.00	0.00	0.00	411	2008
МАНДАРИН	100	0.8	0.2	7.5	38.0	0.10	38.00	0.00	0.20	0.00	0.00	35.00	11.00	17.00	0.10	154.80	0.00	0.10	0.00		2008
Итого за прием пищи:	400	26.8	7.2	269.1	1 252.4	0.30	39.20	0.10	1.00	0.90	0.30	109.80	49.00	249.10	3.00	482.60	11.10	0.10	0.10		
Ужин																					
ВАРЕНИКИ С КАПУСТОЙ	150	8.6	13.3	43.0	325.7	0.10	9.80	0.10	2.90	0.50	0.10	51.60	18.60	90.50	1.60	202.30	5.80	0.00	0.00	394	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.0	0.0	14.6	58.1	0.00	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
ХЛЕБ	70	5.3	0.4	35.1	165.8	0.10	0.00	0.00	1.40	0.00	0.00	16.10	23.10	58.80	1.40	90.30	0.00	0.00	0.00		2008
перец сладкий	80	1.0	0.0	3.6	18.9	0.10	75.00	0.20	0.50	0.00	0.10	5.40	7.50	10.80	0.70	122.30	2.30	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	500	14.9	13.7	96.3	568.5	0.30	84.80	0.30	4.80	0.50	0.20	78.90	50.50	160.10	3.70	415.80	8.10	0.00	0.00		
Ужин 2																					
ЙОГУРТ	200	5.6	5.0	9.0	113.0	0.10	1.40	0.10	0.00	0.00	0.30	240.00	28.00	190.00	0.00	292.00	0.00	0.00	0.00		2008
ВАФЛИ	30	0.8	1.0	23.2	106.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.80	3.00	10.80	0.50	42.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	230	6.4	6.0	32.2	219.2	0.10	1.40	0.10	0.00	0.00	0.30	244.80	31.00	200.80	0.50	334.00	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		98.4	108.2	583.7	3 724.9	1.31	185.40	1.45	22.85	3.70	1.40	877.10	271.90	1 189.80	16.10	2 987.90	51.90	0.10	0.10		

4 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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	7.7	10.1	24.7	222.1	0.10	0.40	0.00	0.60	0.20	0.30	232.80	31.00	187.80	0.50	314.30	12.30	0.00	0.00	111	2011
ХЛЕБ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	0.10	0.00	0.00	1.00	0.00	0.00	11.50	16.50	42.00	1.00	64.50	0.00	0.00	0.00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.0	0.0	14.6	58.1	0.00	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
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	75.0	0.00	0.00	0.07	0.10	0.00	0.00	1.00	0.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	6.8	8.6	0.0	105.9	0.00	0.10	0.10	0.10	0.00	0.10	224.40	8.40	120.00	0.20	26.40	0.00	0.00	0.00	15	2011
Итого за прием пищи:	490	18.4	27.3	64.5	579.5	0.20	0.50	0.17	1.80	0.20	0.40	475.50	57.20	351.80	1.70	406.10	12.30	0.00	0.00		
Обед																					
ХЛЕБ	70	5.3	0.4	35.1	165.8	0.10	0.00	0.00	1.40	0.00	0.00	16.10	23.10	58.80	1.40	90.30	0.00	0.00	0.00		2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И СМЕТАНОЙ	250/5	5.8	10.2	8.8	149.6	0.00	12.20	0.20	2.20	0.00	0.00	59.30	24.60	78.80	1.50	350.90	5.70	0.00	0.00	84	2008
КОТЛЕТА МЯСНАЯ	100	16.7	26.7	17.5	375.4	0.10	1.00	0.00	3.20	0.00	0.20	46.60	27.50	162.60	2.60	341.80	7.20	0.00	0.00	272	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	25	0.5	2.5	1.8	30.5	0.01	0.50	0.08	0.05	0.00	0.00	2.00	2.50	5.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	364	2008
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180/6	4.3	5.5	45.2	247.2	0.04	0.00	0.04	0.36	0.00	0.00	13.20	31.20	93.60	0.72	0.00	0.00	0.00	0.00	323	2008
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	80	0.9	4.8	3.7	63.1	0.00	6.60	0.10	2.20	0.00	0.00	21.60	13.30	25.60	0.80	201.20	1.80	0.00	0.00		2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	23.3	92.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.10	1.90	0.00	0.00	1.30	0.00	0.00	0.00	402	2008
Итого за прием пищи:	916	33.5	50.1	135.4	1 124.5	0.25	20.30	0.42	9.41	0.00	0.20	167.90	124.10	424.40	7.12	985.50	14.70	0.00	0.00		
Полдник																					
БЛИНЧИКИ со сгущенным молоком	105	5.9	5.8	33.4	208.1	0.10	0.00	0.00	1.90	0.20	0.00	31.70	9.50	57.30	0.60	81.40	2.70	0.00	0.00	399	2011
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	20.2	86.0	0.00	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	240.00	2.00	0.00	0.00	442	2008
ГРУША	100	0.4	0.3	10.3	47.0	0.00	5.00	0.00	0.40	0.00	0.00	19.00	12.00	16.00	2.00	155.00	1.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	405	7.3	6.3	63.9	341.1	0.10	9.00	0.00	2.30	0.20	0.00	64.70	29.50	87.30	5.40	476.40	5.70	0.00	0.00		
Ужин																					
КУРИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ	160	37.1	38.3	0.7	494.9	0.10	1.60	0.20	0.40	0.00	0.30	39.50	35.10	314.60	3.00	415.50	13.00	0.30	0.00	290	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180/6	9.4	12.5	34.8	289.5	0.20	12.30	0.00	0.30	0.10	0.10	26.40	32.50	83.50	1.50	873.60	7.70	0.00	0.00	335	2008
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0.7	10.1	2.3	102.6	0.00	9.10	0.00	4.30	0.00	0.00	27.60	13.10	39.80	1.00	128.50	2.70	0.00	0.00	19	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	16.2	65.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13.40	6.20	8.20	0.80	28.40	0.00	0.00	0.00	430	2008
ХЛЕБ	70	5.3	0.4	35.1	165.8	0.10	0.00	0.00	1.40	0.00	0.00	16.10	23.10	58.80	1.40	90.30	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	716	52.7	61.3	89.1	1 118.1	0.40	23.00	0.20	6.40	0.10	0.40	123.00	110.00	504.90	7.70	1 536.30	23.40	0.30	0.00		
Ужин 2																					
СНЕЖОК	250	0.0	0.0	0.0	0.0	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	0.00		
ПЕЧЕНЬЕ	100	7.5	9.8	74.4	417.0	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	29.00	20.00	90.00	2.10	110.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	350	7.5	9.8	74.4	417.0	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	29.00	20.00	90.00	2.10	110.00	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		119.4	154.8	427.3	3 580.2	1.05	52.80	0.79	19.91	0.50	1.10	860.10	340.80	1 458.40	24.02	3 514.30	56.10	0.30	0.00		

5 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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																							
ХЛЕБ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	0.10	0.00	0.00	1.00	0.00	0.00	11.50	16.50	42.00	1.00	64.50	0.00	0.00	0.00		2008		
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	200/6	10.0	11.9	39.3	304.9	0.20	0.00	0.00	1.10	0.10	0.00	15.30	29.60	82.60	1.10	83.00	1.70	0.00	0.00	189	2008		
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	75.0	0.00	0.00	0.07	0.10	0.00	0.00	1.00	0.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008		
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	6.8	8.6	0.0	105.9	0.00	0.10	0.10	0.10	0.00	0.10	224.40	8.40	120.00	0.20	26.40	0.00	0.00	0.00	15	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	0.00	8.30	2.00	1.40	0.10	12.30	0.00	0.00	0.00	431	2008		
Итого за прием пищи:	503	20.8	29.1	79.3	664.6	0.30	1.20	0.17	2.30	0.10	0.10	260.50	56.50	248.00	2.40	186.20	1.70	0.00	0.00				
Обед																							
ХЛЕБ	70	5.3	0.4	35.1	165.8	0.10	0.00	0.00	1.40	0.00	0.00	16.10	23.10	58.80	1.40	90.30	0.00	0.00	0.00		2008		
СУП С МОРСКОЙ КАПУСТЫ	250/5	2.3	5.0	7.6	83.7	0.00	3.80	0.20	1.50	0.20	0.00	31.00	43.90	56.20	3.80	459.90	4.70	0.10	0.00				
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180/6	7.4	6.8	33.6	224.6	0.20	0.00	0.00	4.10	0.10	0.10	23.00	110.80	164.70	3.90	231.70	2.00	0.00	0.00	323	2008		
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	14.9	16.1	3.4	218.9	0.00	1.00	0.00	2.20	0.00	0.10	16.60	17.60	129.80	2.00	307.80	6.30	0.00	0.00	259	2008		
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0.8	6.1	3.0	70.2	0.00	9.20	0.00	2.60	0.00	0.00	29.80	14.00	43.70	1.10	142.00	2.90	0.00	0.00	19	2008		
КОМПОТ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.10	0.60	0.00	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	347	2011		
Итого за прием пищи:	911	30.7	34.4	102.1	840.6	0.30	14.00	0.20	11.80	0.30	0.20	119.60	210.00	453.20	12.20	1 232.50	15.90	0.10	0.00				
Полдник																							
БЛИНЧИКИ со сгущенным молоком	105	5.9	5.8	33.4	208.1	0.10	0.00	0.00	1.90	0.20	0.00	31.70	9.50	57.30	0.60	81.40	2.70	0.00	0.00	399	2011		
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	20.2	86.0	0.00	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	240.00	2.00	0.00	0.00	442	2008		
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.00	10.00	0.00	0.60	0.00	0.00	16.00	8.00	11.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.00		2008		
Итого за прием пищи:	405	7.3	6.4	63.4	341.1	0.10	14.00	0.00	2.50	0.20	0.00	61.70	25.50	82.30	5.60	599.40	6.70	0.00	0.00				
Всего за день:		58.8	69.9	244.8	1 846.3	0.70	29.20	0.37	16.60	0.60	0.30	441.80	292.00	783.50	20.20	2 018.10	24.30	0.10	0.00				

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	200/6	10.6	13.4	37.5	314.8	0.20	0.00	0.00	1.50	0.10	0.00	26.50	50.20	127.30	1.50	141.90	2.60	0.00	0.00	184	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ШИПОВНИКОМ	185/15/7	0.2	0.1	17.9	77.4	0.00	28.00	0.10	0.00	0.00	0.00	9.60	2.40	1.10	0.20	4.40	0.00	0.00	0.00	431	2008
ХЛЕБ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	0.10	0.00	0.00	1.00	0.00	0.00	11.50	16.50	42.00	1.00	64.50	0.00	0.00	0.00		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	75.0	0.00	0.00	0.07	0.10	0.00	0.00	1.00	0.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	6.8	8.6	0.0	105.9	0.00	0.10	0.10	0.10	0.00	0.10	224.40	8.40	120.00	0.20	26.40	0.00	0.00	0.00	15	2011
Итого за прием пищи:	503	21.5	30.7	80.6	691.5	0.30	28.10	0.27	2.70	0.10	0.10	273.00	77.50	292.40	2.90	237.20	2.60	0.00	0.00		
Обед																					
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	250	6.8	5.6	20.9	162.5	0.10	5.70	0.20	1.70	0.00	0.10	64.00	39.70	151.30	2.10	551.80	3.00	0.00	0.00	79	2008
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1.6	10.0	9.6	135.5	0.00	17.40	0.20	4.40	0.00	0.00	49.30	16.60	29.90	0.90	192.30	2.90	0.00	0.00	35	2008
ПЛОВ	180	12.0	28.4	26.9	412.2	0.20	1.30	0.40	3.20	0.00	0.10	21.30	37.10	148.20	1.60	303.50	6.30	0.00	0.00	265	2008
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	100	7.7	15.9	59.8	413.2	0.10	0.00	0.10	1.60	0.20	0.00	17.40	11.20	64.70	0.70	98.00	1.60	0.00	0.00	467	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	20.2	86.0	0.00	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	240.00	2.00	0.00	0.00	442	2008
ХЛЕБ	70	5.3	0.4	35.1	165.8	0.10	0.00	0.00	1.40	0.00	0.00	16.10	23.10	58.80	1.40	90.30	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	900	34.4	60.5	172.5	1 375.2	0.50	28.40	0.90	12.30	0.20	0.20	182.10	135.70	466.90	9.50	1 475.90	15.80	0.00	0.00		
Полдник																					
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	16.2	65.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13.40	6.20	8.20	0.80	28.40	0.00	0.00	0.00	430	2008
БАНАН	100	1.5	0.5	21.0	96.0	0.00	10.00	0.00	0.00	0.00	0.10	8.00	42.00	28.00	0.60	348.00	0.00	0.00	0.00		2008
СЫРКИ ТВОРОЖНЫЕ	50	0.0	0.0	0.0	0.0	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	0.00		
Итого за прием пищи:	350	1.7	0.5	37.2	161.3	0.00	10.00	0.00	0.00	0.00	0.10	21.40	48.20	36.20	1.40	376.40	0.00	0.00	0.00		
Ужин																					
СОЛЯНКА ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	180	2.0	5.0	6.0	77.9	0.00	19.00	0.20	2.20	0.00	0.00	54.80	19.20	36.90	1.20	233.10	3.80	0.00	0.00	232	2008
ХЛЕБ	70	5.3	0.4	35.1	165.8	0.10	0.00	0.00	1.40	0.00	0.00	16.10	23.10	58.80	1.40	90.30	0.00	0.00	0.00		2008
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	0.6	10.1	2.5	105.0	0.00	12.50	0.10	4.40	0.00	0.00	12.80	10.80	18.70	0.60	151.10	1.20	0.00	0.00	23	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	16.2	65.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13.40	6.20	8.20	0.80	28.40	0.00	0.00	0.00	430	2008
БАНАН	100	1.5	0.5	21.0	96.0	0.00	10.00	0.00	0.00	0.00	0.10	8.00	42.00	28.00	0.60	348.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	650	9.6	16.0	80.8	510.0	0.10	41.50	0.30	8.00	0.00	0.10	105.10	101.30	150.60	4.60	850.90	5.00	0.00	0.00		
Ужин 2																					
СНЕЖОК	200	0.0	0.0	0.0	0.0	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	0.00		
ПРЯНИКИ	30	1.8	1.4	22.5	109.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.30	2.70	15.00	0.20	21.30	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	230	1.8	1.4	22.5	109.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.30	2.70	15.00	0.20	21.30	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		69.0	109.1	393.6	2 847.8	0.90	108.00	1.47	23.00	0.30	0.50	584.90	365.40	961.10	18.60	2 961.70	23.40	0.00	0.00		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Угледо- ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ХЛЕБ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	0.10	0.00	0.00	1.00	0.00	0.00	11.50	16.50	42.00	1.00	64.50	0.00	0.00	0.00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.0	0.0	14.6	58.1	0.00	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
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	75.0	0.00	0.00	0.07	0.10	0.00	0.00	1.00	0.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008
КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	200	9.9	11.1	41.2	303.6	0.20	0.40	0.00	1.30	0.20	0.30	230.20	33.30	204.80	0.50	344.70	12.00	0.00	0.00	184	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	6.8	8.6	0.0	105.9	0.00	0.10	0.10	0.10	0.00	0.10	224.40	8.40	120.00	0.20	26.40	0.00	0.00	0.00	15	2011
Итого за прием пищи:	490	20.6	28.3	81.0	661.0	0.30	0.50	0.17	2.50	0.20	0.40	472.90	59.50	368.80	1.70	436.50	12.00	0.00	0.00		
Обед																					
ХЛЕБ	70	5.3	0.4	35.1	165.8	0.10	0.00	0.00	1.40	0.00	0.00	16.10	23.10	58.80	1.40	90.30	0.00	0.00	0.00		2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180/6	9.4	12.5	34.8	289.5	0.20	12.30	0.00	0.30	0.10	0.10	26.40	32.50	83.50	1.50	873.60	7.70	0.00	0.00	335	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	2.4	5.4	15.3	118.4	0.10	5.30	0.20	2.80	0.00	0.00	25.40	32.50	62.10	1.20	401.80	3.90	0.00	0.00	98	2008
НАПИТОК	200	0.1	0.0	24.0	98.2	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	11.10	4.40	2.00	0.10	24.60	0.00	0.00	0.00	437	2008
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	170	14.9	15.2	3.5	211.8	0.10	0.20	0.00	4.00	0.00	0.20	148.40	42.00	226.20	0.60	327.10	107.40	0.50	0.00	237	2008
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	70	0.8	0.1	2.7	16.9	0.00	17.60	0.10	0.30	0.00	0.00	9.80	14.10	18.30	0.70	203.90	1.40	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	946	32.9	33.6	115.4	900.6	0.50	36.60	0.30	8.80	0.10	0.30	237.20	148.60	450.90	5.50	1 921.30	120.40	0.50	0.00		
Полдник																					
БЛИНЧИКИ со сгущенным молоком	105	5.9	5.8	33.4	208.1	0.10	0.00	0.00	1.90	0.20	0.00	31.70	9.50	57.30	0.60	81.40	2.70	0.00	0.00	399	2011
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	20.2	86.0	0.00	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	240.00	2.00	0.00	0.00	442	2008
АПЕЛЬСИН	100	0.9	0.2	8.1	43.0	0.00	60.00	0.00	0.20	0.00	0.00	34.00	13.00	23.00	0.30	197.00	2.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	405	7.8	6.2	61.7	337.1	0.10	64.00	0.00	2.10	0.20	0.00	79.70	30.50	94.30	3.70	518.40	6.70	0.00	0.00		
Ужин																					
ПЕЛЬМЕНИ МЯСНЫЕ	150	27.1	17.3	71.8	549.6	0.30	0.80	0.10	0.50	0.30	0.10	50.90	31.70	228.90	2.70	314.70	9.10	0.10	0.00	391	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	0.00	8.30	2.00	1.40	0.10	12.30	0.00	0.00	0.00	431	2008
ХЛЕБ	70	5.3	0.4	35.1	165.8	0.10	0.00	0.00	1.40	0.00	0.00	16.10	23.10	58.80	1.40	90.30	0.00	0.00	0.00		2008
перец сладкий	100	1.0	0.0	3.6	18.9	0.10	75.00	0.20	0.50	0.00	0.10	5.40	7.50	10.80	0.70	122.30	2.30	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	527	33.5	17.7	125.3	794.7	0.50	76.90	0.30	2.40	0.30	0.20	80.70	64.30	299.90	4.90	539.60	11.40	0.10	0.00		
Ужин 2																					
СНЕЖОК	250	0.0	0.0	0.0	0.0	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	0.00		
ВАФЛИ	100	2.8	3.3	77.3	354.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	16.00	10.00	36.00	1.50	140.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	350	2.8	3.3	77.3	354.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	16.00	10.00	36.00	1.50	140.00	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		97.6	89.1	460.7	3 047.4	1.40	178.00	0.77	15.80	0.80	0.90	886.50	312.90	1 249.90	17.30	3 555.80	150.50	0.60	0.00		

10 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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200/6	9.8	11.5	39.1	298.6	0.10	0.00	0.00	0.10	0.10	0.00	37.20	19.90	133.10	0.80	88.60	0.00	0.00	0.00	184	2008	
ХЛЕБ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	0.10	0.00	0.00	1.00	0.00	0.00	11.50	16.50	42.00	1.00	64.50	0.00	0.00	0.00		2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.0	0.0	14.6	58.1	0.00	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	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	75.0	0.00	0.00	0.00	0.07	0.10	0.00	0.00	1.00	0.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	6.8	8.6	0.0	105.9	0.00	0.10	0.10	0.10	0.10	0.00	0.10	224.40	8.40	120.00	0.20	26.40	0.00	0.00	0.00	15	2011
Итого за прием пищи:	496	20.5	28.7	78.9	656.0	0.20	0.10	0.17	1.30	0.10	0.10	279.90	46.10	297.10	2.00	180.40	0.00	0.00	0.00			
Обед																						
БОРЩ	250	1.3	7.0	8.6	103.7	0.00	7.60	0.20	2.70	0.00	0.00	40.60	17.20	32.00	0.90	193.50	4.20	0.00	0.00	75	2008	
МЯСО ТУШЕНОЕ	50/50	11.0	29.3	3.3	321.7	0.30	0.80	0.20	2.30	0.00	0.10	14.70	19.30	108.20	1.20	263.40	5.60	0.10	0.00	257	2008	
НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ	200	0.1	0.1	24.9	103.0	0.01	4.00	0.00	0.10	0.00	0.00	4.00	4.00	3.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	437	2008	
РИС ОТВАРНОЙ	150	3.7	6.1	38.9	225.2	0.00	0.00	0.10	0.40	0.10	0.00	9.60	24.60	74.90	0.50	55.20	0.80	0.00	0.00	325	2008	
САЛАТ ИЗ КАЛЬМАРОВ	60	10.2	4.2	1.8	84.9	0.10	0.60	0.20	1.40	0.00	0.10	27.80	49.60	134.50	0.60	177.90	0.40	0.00	0.00	51	2011	
ХЛЕБ	70	5.3	0.4	35.1	165.8	0.10	0.00	0.00	1.40	0.00	0.00	16.10	23.10	58.80	1.40	90.30	0.00	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	830	31.6	47.1	112.6	1 004.3	0.51	13.00	0.70	8.30	0.10	0.20	112.80	137.80	411.40	4.60	780.30	11.00	0.10	0.00			
Полдник																						
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2.3	2.5	21.5	117.2	0.00	0.10	0.00	0.10	0.00	0.10	90.70	13.90	66.50	0.80	134.70	2.10	0.00	0.00	430	2008	
пирог брусничный	100	26.0	7.0	233.4	1 101.6	0.20	1.20	0.10	0.80	0.90	0.30	63.20	36.10	227.80	2.90	326.90	11.10	0.00	0.10			
МАНДАРИН	100	0.8	0.2	7.5	38.0	0.10	38.00	0.00	0.20	0.00	0.00	35.00	11.00	17.00	0.10	154.80	0.00	0.10	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	400	29.1	9.7	262.4	1 256.8	0.30	39.30	0.10	1.10	0.90	0.40	188.90	61.00	311.30	3.80	616.40	13.20	0.10	0.10			
Ужин																						
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	34.0	30.2	212.8	1 261.8	0.30	24.20	0.00	5.80	0.00	0.30	94.30	164.20	540.90	5.50	792.70	13.80	0.10	0.00	306	2008	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2.9	4.6	23.8	148.3	0.20	12.00	0.00	0.30	0.10	0.10	23.90	31.70	81.20	1.50	853.10	7.50	0.00	0.00	333	2008	
ХЛЕБ	70	5.3	0.4	35.1	165.8	0.10	0.00	0.00	1.40	0.00	0.00	16.10	23.10	58.80	1.40	90.30	0.00	0.00	0.00		2008	
КОМПОТ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.10	0.60	0.00	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	347	2011	
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	25	0.2	0.0	0.4	3.3	0.00	1.30	0.00	0.00	0.00	0.00	5.80	3.50	6.00	0.20	35.30	0.00	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	645	42.4	35.2	291.5	1 656.6	0.60	37.50	0.00	7.50	0.10	0.40	143.20	223.10	686.90	8.60	1 772.20	21.30	0.10	0.00			
Ужин 2																						
ЙОГУРТ	150	4.2	3.8	6.8	84.8	0.00	1.10	0.00	0.00	0.00	0.30	180.00	21.00	142.50	0.00	219.00	0.00	0.00	0.00		2008	
ПЕЧЕНЬЕ	100	7.5	9.8	74.4	417.0	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	29.00	20.00	90.00	2.10	110.00	0.00	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	250	11.7	13.6	81.2	501.8	0.10	1.10	0.00	0.00	0.00	0.40	209.00	41.00	232.50	2.10	329.00	0.00	0.00	0.00			
Всего за день:		135.3	134.3	826.6	5 075.5	1.71	91.00	0.97	18.20	1.20	1.50	933.80	509.00	1 939.20	21.10	3 678.30	45.50	0.30	0.10			

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200/6	11.6	12.3	39.2	314.0	0.30	0.40	0.00	3.50	0.20	0.40	231.30	114.60	303.60	3.20	475.50	13.60	0.00	0.00	184	2008
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	0.00	8.30	2.00	1.40	0.10	12.30	0.00	0.00	0.00	431	2008
ХЛЕБ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	0.10	0.00	0.00	1.00	0.00	0.00	11.50	16.50	42.00	1.00	64.50	0.00	0.00	0.00		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	75.0	0.00	0.00	0.07	0.10	0.00	0.00	1.00	0.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	6.8	8.6	0.0	105.9	0.00	0.10	0.10	0.10	0.00	0.10	224.40	8.40	120.00	0.20	26.40	0.00	0.00	0.00	15	2011
Итого за прием пищи:	503	22.4	29.5	79.2	673.7	0.40	1.60	0.17	4.70	0.20	0.50	476.50	141.50	469.00	4.50	578.70	13.60	0.00	0.00		
Обед																					
ХЛЕБ	70	5.3	0.4	35.1	165.8	0.10	0.00	0.00	1.40	0.00	0.00	16.10	23.10	58.80	1.40	90.30	0.00	0.00	0.00		2008
СУП С КРУПОЙ И МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	2.4	4.0	21.3	130.8	0.10	5.20	0.20	1.90	0.00	0.00	29.10	26.00	61.40	0.90	376.90	3.80	0.00	0.00	117	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	23.3	92.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.10	1.90	0.00	0.00	1.30	0.00	0.00	0.00	402	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	155	5.6	4.7	35.9	208.5	0.10	0.00	0.00	1.20	0.10	0.00	14.50	7.90	42.90	1.00	65.50	0.80	0.00	0.00	209	2008
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ)	80	1.2	2.6	9.6	66.5	0.00	0.60	0.00	0.10	0.00	0.00	10.90	6.20	22.70	0.40	40.00	0.70	0.00	0.00	279	2011
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	50	0.6	5.1	3.8	63.8	0.00	1.50	0.10	2.00	0.00	0.00	9.00	5.60	9.20	0.20	76.50	0.90	0.00	0.00	348	2011
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1.5	10.1	8.8	134.2	0.00	6.00	0.40	4.30	0.00	0.00	34.00	22.90	48.00	1.20	309.40	4.40	0.00	0.00	51	2008
Итого за прием пищи:	905	16.6	26.9	137.8	862.5	0.30	13.30	0.70	10.90	0.10	0.00	122.70	93.60	243.00	5.10	959.90	10.60	0.00	0.00		
Полдник																					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.8	85.9	0.02	4.00	0.00	0.20	0.00	0.00	13.99	7.99	13.99	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
печенье творожное	80	16.4	10.2	40.5	320.3	0.10	0.10	0.10	1.70	0.40	0.20	91.20	18.80	162.20	1.20	145.50	4.80	0.00	0.00		
ГРУША	100	0.4	0.3	10.3	47.0	0.00	5.00	0.00	0.40	0.00	0.00	19.00	12.00	16.00	2.00	155.00	1.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	380	17.8	10.7	70.6	453.2	0.12	9.10	0.10	2.30	0.40	0.20	124.19	38.79	192.19	6.00	300.50	5.80	0.00	0.00		
Ужин																					
ХЛЕБ	70	5.3	0.4	35.1	165.8	0.10	0.00	0.00	1.40	0.00	0.00	16.10	23.10	58.80	1.40	90.30	0.00	0.00	0.00		2008
КАЛЬМАР ТУШЕНЫЙ	100	18.0	9.5	3.5	171.4	0.20	0.80	0.00	2.50	0.00	0.10	55.50	83.10	234.20	1.20	300.00	0.70	0.00	0.00	51	2011
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3.5	4.5	37.2	203.9	0.00	0.00	0.00	0.30	0.10	0.00	13.70	24.70	71.90	0.50	53.10	0.70	0.00	0.00	181	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.0	0.0	14.6	58.1	0.00	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
ПОМИДОР ПОРЦИЯМИ	60	0.7	0.1	2.3	14.4	0.00	15.00	0.10	0.20	0.00	0.00	8.40	12.00	15.60	0.60	174.00	1.20	0.00	0.00	22	2008
Итого за прием пищи:	580	27.5	14.5	92.7	613.6	0.30	15.80	0.10	4.40	0.10	0.10	99.50	144.20	380.50	3.70	618.30	2.60	0.00	0.00		
Ужин 2																					
СНЕЖОК	250	0.0	0.0	0.0	0.0	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	0.00		
ПРЯНИКИ	30	1.8	1.4	22.5	109.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.30	2.70	15.00	0.20	21.30	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	280	1.8	1.4	22.5	109.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.30	2.70	15.00	0.20	21.30	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		86.1	83.0	402.8	2 712.8	1.12	39.80	1.07	22.30	0.80	0.80	826.19	420.79	1 299.69	19.50	2 478.70	32.60	0.00	0.00		

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества									№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	200	9.9	11.3	41.2	305.3	0.10	0.00	0.00	1.20	0.10	0.00	14.20	7.60	34.20	0.40	56.70	0.00	0.00	0.00	184	2008	
ХЛЕБ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	0.10	0.00	0.00	1.00	0.00	0.00	11.50	16.50	42.00	1.00	64.50	0.00	0.00	0.00		2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	75.0	0.00	0.00	0.07	0.10	0.00	0.00	1.00	0.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	6.8	8.6	0.0	105.9	0.00	0.10	0.10	0.10	0.00	0.10	224.40	8.40	120.00	0.20	26.40	0.00	0.00	0.00	15	2011	
Итого за прием пищи:	290	20.6	28.5	66.4	604.6	0.20	0.10	0.17	2.40	0.10	0.10	251.10	32.50	198.20	1.60	147.60	0.00	0.00	0.00			
Обед																						
ХЛЕБ	70	5.3	0.4	35.1	165.8	0.10	0.00	0.00	1.40	0.00	0.00	16.10	23.10	58.80	1.40	90.30	0.00	0.00	0.00		2008	
СУП С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	200	2.0	5.2	11.3	100.1	0.10	5.60	0.20	2.10	0.00	0.00	23.90	20.10	50.20	0.80	370.90	4.10	0.00	0.00	99	2008	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	7.4	5.9	33.3	215.6	0.20	0.00	0.00	4.10	0.10	0.10	21.00	109.40	162.70	3.80	229.20	2.00	0.00	0.00	323	2008	
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ КОНСЕРВИРОВАННЫХ	200	0.7	0.0	68.3	276.7	0.00	23.70	0.00	0.00	0.00	0.00	24.70	16.40	18.40	1.20	0.60	0.00	0.00	0.00	347	2011	
перец сладкий	80	1.0	0.0	3.6	18.9	0.10	75.00	0.20	0.50	0.00	0.10	5.40	7.50	10.80	0.70	122.30	2.30	0.00	0.00			
МЯСО ТУШЕНОЕ	50	10.6	29.5	3.0	321.2	0.30	0.80	0.10	2.60	0.00	0.10	12.80	17.70	104.30	1.10	251.20	5.40	0.10	0.00	257	2008	
Итого за прием пищи:	750	27.0	41.0	154.6	1 098.3	0.80	105.10	0.50	10.70	0.10	0.30	103.90	194.20	405.20	9.00	1 064.50	13.80	0.10	0.00			
Полдник																						
БЛИНЧИКИ со сгущенным молоком	105	5.9	5.8	33.4	208.1	0.10	0.00	0.00	1.90	0.20	0.00	31.70	9.50	57.30	0.60	81.40	2.70	0.00	0.00	399	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15/7	0.0	0.0	14.6	58.1	0.00	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	431	2008	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.00	10.00	0.00	0.60	0.00	0.00	16.00	8.00	11.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	412	6.3	6.2	57.8	313.2	0.10	10.00	0.00	2.50	0.20	0.00	53.50	18.80	68.30	2.80	360.30	4.70	0.00	0.00			
Всего за день:		53.9	75.7	278.8	2 016.1	1.10	115.20	0.67	15.60	0.40	0.40	408.50	245.50	671.70	13.40	1 572.40	18.50	0.10	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	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	911.9	1035.9	4629.6	31616.5	11.91	1 018.60	9.25	197.46	11.00	9.00	7 586.09	3 367.59	12 007.39	187.32	29 995.80	496.70	1.60	0.30
Среднее значение за период	65.1	74.0	330.7	2 258.3	0.85	72.80	0.66	14.10	0.80	0.60	541.86	240.54	857.67	13.38	2 142.60	35.50	0.10	0.00
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	11.5	29.5	59.0															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин	Ужин 2
ИНТЕРНАТ	393	744	328	437	206