

УТВЕРЖДАЮ
ИП Каминская К.В.



СОГЛАСОВАНО
Директор МАУ ДО ДЗОЛ "Родничок"
Гапонова Е.В.

ИП КАМИНСКАЯ К.В.

Типовое примерное меню рационов питания для детей детского загородного оздоровительного лагеря "Родничок" с круглосуточным пребыванием 7-11 лет 2585 -2850ккал

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
ПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	17,81	14,80	20,11	288,17	0,32	0,06	0,22	0,09	0,19	162,67	200,91	24,98	0,79	171,34	3,62	0,02	0,03	223	2011	
ПТЕРБРОД С СЫРОМ	20/10	3,07	3,24	5,14	62,60	0,07	0,02	0,03	0,03	0,00	89,90	56,50	4,80	0,20	18,00	0,00	0,00	0,00	3	2008	
ПЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,30	0,00	0,02	0,15	0,10	0,89	19,92	69,55	4,35	0,91	56,35	8,05	0,01	0,02	209	2011	
КАО С МОЛОКОМ	200	3,75	3,01	24,41	141,00	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	111,42	95,58	27,49	0,87	207,29	9,00	0,00	0,00	382	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ/ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,97	0,53	25,43	122,38	0,00	0,11	0,05	0,00	0,00	10,80	52,20	11,40	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	480	33,56	26,07	75,36	675,45	0,91	0,24	0,56	0,24	1,08	394,71	474,74	73,02	5,17	534,58	24,03	0,03	0,05			
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	100	1,12	6,18	4,66	80,84	18,97	0,05	0,03	0,12	0,00	16,83	31,47	17,45	0,94	251,15	2,17	0,00	0,01	14	2012	
СЫР СО СМЕТАНОЙ	200/5	7,56	7,77	10,45	142,61	8,49	0,05	0,07	0,18	0,00	44,93	91,03	27,23	1,75	413,18	7,24	0,00	0,03	82	2011	
САЛАТ С ОВОЩАМИ	150	3,87	12,40	35,98	271,22	0,92	0,06	0,03	0,24	0,00	19,08	88,42	31,92	0,84	111,10	1,55	0,01	0,03	548	2016	
СОУП ОВОЩНЫЙ ДОМАШНЯЯ	100	11,75	26,23	8,63	317,47	0,09	0,12	0,09	0,05	0,19	16,59	118,02	18,31	2,06	230,04	5,34	0,00	0,03	271	2011	
СОУП ТОМАТНЫЙ №348	20	0,23	0,97	1,29	14,98	0,38	0,00	0,00	0,04	0,02	3,05	3,84	2,09	0,09	25,25	0,09	0,00	0,00	348	2012	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,06	0,00	1,76	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	TK №8	2022	
ХЛЕБ РЖАНОЙ/ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	105	6,95	0,92	44,51	214,16	0,00	0,19	0,08	0,00	0,00	18,90	91,35	19,95	4,20	142,80	5,88	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	880	31,48	54,47	112,30	1 068,37	28,85	0,47	0,30	0,63	0,21	127,44	424,13	118,71	9,88	1 174,32	22,27	0,01	0,10			
Полдник																					
ФРУКТ СВЕЖИЙ	120	0,48	0,48	11,76	56,40	12,00	0,04	0,02	0,01	0,00	19,20	13,20	9,60	2,64	333,60	2,40	0,00	0,01		2008	
ПЕКАНКА ИЗ СЫРА	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	8,70	27,00	6,00	0,63	33,00	0,00	0,00	0,00		2008	
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,66	0,27	28,73	132,50	88,00	0,01	0,05	0,16	0,00	19,26	3,06	4,86	0,54	11,20	0,00	0,00	0,00	388	2011	
Итого за прием пищи:	350	3,39	3,69	62,81	314,00	100,00	0,07	0,09	0,17	0,00	47,16	43,26	20,46	3,81	377,80	2,40	0,00	0,01			
Ужин																					
САЛАТ ЛЕТНИЙ	100	2,41	7,32	6,83	103,46	13,06	0,06	0,08	0,10	0,22	26,41	52,51	17,01	1,06	314,99	4,76	0,00	0,02	34	2011	
ПЕКАНКА ИЗ СЫРА	150	5,44	4,84	34,71	204,32	0,00	0,07	0,02	0,02	0,08	34,79	43,20	10,85	1,02	64,42	0,76	0,01	0,01	309	2011	
САЛАТ ИЗ КУРИЦЫ ИЛИ КРОЛИКА, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	100	13,94	17,19	3,01	222,30	0,56	0,05	0,11	0,06	0,00	23,39	120,62	13,92	1,15	163,92	5,69	0,01	0,09	290	2011	
КОМПОТ С САХАРОМ	200	0,23	0,00	7,27	29,98	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	TK №7	2022	
ХЛЕБ РЖАНОЙ/ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,97	0,53	25,43	122,38	0,00	0,11	0,05	0,00	0,00	10,80	52,20	11,40	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	610	25,99	29,88	77,25	682,44	13,62	0,29	0,26	0,18	0,30	95,39	268,53	53,18	5,63	624,93	14,57	0,02	0,12			
Ужин 2																					
ПЕКАНКА С ПОВИДЛОМ	70	4,37	2,32	44,39	209,97	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	453	2008	
КОМПОТ КИСЛОМОЛЧНЫЙ	200	17,39	11,99	25,40	300,85	2,75	0,13	0,75	0,08	0,00	668,24	559,74	74,14	0,36	893,52	18,00	0,00	0,07	435	2008	
Итого за прием пищи:	270	21,76	14,31	69,79	510,82	2,75	0,13	0,75	0,08	0,00	668,24	559,74	74,14	0,36	893,52	18,00	0,00	0,07			
Итого за день:		116,18	128,42	397,51	3 251,08	146,13	1,20	1,96	1,30	1,59	1 332,94	1 770,40	339,51	24,85	3 605,15	81,27	0,06	0,35			

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
ША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ДРУЖБА"	200	6,20	10,00	26,80	224,00	2,00	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	190	2008
ТЕРЬБРОД С МАСЛОМ	20/10	0,88	6,72	6,00	88,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,16	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1	2008
Ж В ИНД УПАК.	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
И С МОЛОКОМ	200	1,51	1,21	17,05	85,44	0,28	0,01	0,06	0,01	0,00	59,74	39,71	8,97	0,41	86,31	4,50	0,00	0,00	0,00	378	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ/ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,97	0,53	25,43	122,38	0,00	0,11	0,05	0,00	0,00	10,80	52,20	11,40	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	690	13,53	18,65	94,87	603,24	3,88	0,14	0,13	0,01	0,00	83,14	104,51	27,57	5,49	407,91	9,86	0,00	0,00			
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	1,64	4,18	8,10	76,95	5,34	0,04	0,03	0,00	0,00	25,91	38,65	16,96	1,25	230,42	4,08	0,00	0,01	53	2011	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,77	4,18	13,13	97,74	5,36	0,06	0,05	0,16	0,00	41,31	55,98	21,23	0,95	388,63	3,52	0,00	0,02	96	2011	
ША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	8,19	9,65	36,96	267,18	0,00	0,21	0,12	0,04	0,14	21,63	181,00	121,06	4,25	254,92	2,20	0,00	0,01	171.1	2011	
ФТЕЛИ МЯСНЫЕ 1 ВАРИАНТ	100	8,12	12,41	10,16	184,99	1,21	0,04	0,06	0,02	0,00	22,90	81,19	13,85	1,35	205,50	4,55	0,00	0,02	278	2011	
СМЕСЬ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ/ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	105	6,95	0,92	44,51	214,16	0,00	0,19	0,08	0,00	0,00	18,90	91,35	19,95	4,20	142,80	5,88	0,00	0,00	2008		
Итого за прием пищи:	855	26,67	31,34	132,22	918,43	11,91	0,54	0,34	0,22	0,14	139,11	448,17	194,85	12,00	1 223,47	20,23	0,00	0,06			
Полдник																					
ПЕЧЕНЬ СВЕЖИЙ	120	0,48	0,36	12,36	56,40	6,00	0,02	0,04	0,00	0,00	22,80	19,20	14,40	2,40	186,00	1,20	0,00	0,01	2008		
ПЕЧЕНЬ ИЗДЕЛИЕ	30	1,77	1,41	22,50	109,80	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,30	15,00	2,70	0,24	21,30	0,00	0,00	0,00	2008		
ПЕЧЕНЬ АПЕЛЬСИНОВЫЙ	200	0,19	0,04	24,96	102,06	5,28	0,01	0,01	0,00	0,00	15,83	4,55	4,50	0,06	44,70	0,44	0,00	0,00	436	2008	
Итого за прием пищи:	350	2,44	1,81	59,82	268,26	11,28	0,05	0,06	0,00	0,00	41,93	38,75	21,60	2,70	252,00	1,64	0,00	0,01			
Ужин																					
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ	100	1,76	6,19	7,96	94,91	7,83	0,07	0,05	0,63	0,00	24,69	51,34	22,93	0,86	250,63	3,15	0,00	0,02	39	2011	
САЛАТ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	23,64	26,44	24,72	431,66	12,90	0,18	0,21	0,02	0,00	41,28	260,34	55,66	4,12	1 262,76	15,70	0,00	0,10	259	2011	
САЛАТ С САХАРОМ	200	0,23	0,00	7,27	29,98	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	TK №7	2022	
ХЛЕБ РЖАНОЙ/ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,97	0,53	25,43	122,38	0,00	0,11	0,05	0,00	0,00	10,80	52,20	11,40	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00	2008		
Итого за прием пищи:	610	29,60	33,16	65,38	678,93	20,73	0,36	0,31	0,65	0,00	76,77	363,88	89,99	7,38	1 594,99	22,21	0,00	0,12			
Ужин 2																					
ПЕЧЕНЬ К ЧАЮ	70	5,37	2,75	34,83	185,28	0,00	0,06	0,04	0,01	0,11	12,62	48,12	7,74	0,56	69,05	1,75	0,01	0,01	442	2011	
ПЕЧЕНЬ КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	200	5,80	5,00	8,00	106,00	1,40	0,08	0,34	0,05	0,00	240,00	190,00	28,00	0,20	292,00	18,00	0,00	0,04	435	2008	
Итого за прием пищи:	270	11,17	7,75	42,83	291,28	1,40	0,14	0,38	0,06	0,11	252,62	238,12	35,74	0,76	361,05	19,75	0,01	0,05			
Итого за день:		83,41	92,71	395,12	2 760,14	49,20	1,23	1,22	0,94	0,25	593,57	1 193,43	369,75	28,33	3 839,42	73,69	0,01	0,24			

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	200	7,80	10,08	31,87	249,99	0,50	0,17	0,14	0,04	0,10	123,92	196,18	60,92	1,65	281,32	11,15	0,00	0,02	184	2008	
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	20/15	1,27	4,58	22,33	133,50	8,00	0,02	0,01	0,04	0,08	7,85	13,90	4,75	0,26	42,55	0,00	0,00	0,00	2	2008	
ЙОГУРТ В ИНД. УПАК.	125	3,50	3,13	5,64	70,64	0,88	0,04	0,21	0,03	0,00	150,00	118,75	17,50	0,00	182,50	0,00	0,00	0,03	TK №3	2022	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,23	0,00	7,27	29,98	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	TK №7	2022	
ХЛЕБ РЖАНОЙ/ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,97	0,53	25,43	122,38	0,00	0,11	0,05	0,00	0,00	10,80	52,20	11,40	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	620	16,77	18,32	92,54	606,49	9,38	0,34	0,41	0,11	0,18	292,57	381,03	94,57	4,31	587,97	14,51	0,00	0,05			
Обед																					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,51	5,08	8,91	88,33	17,20	0,02	0,04	0,04	0,00	44,58	24,71	13,25	0,81	172,04	2,37	0,00	0,01	45	2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200	3,24	4,28	18,38	125,11	3,68	0,06	0,06	0,18	0,13	28,62	51,07	16,82	0,81	284,15	3,80	0,01	0,02	108	2011	
ПЛОВ	250	28,36	29,06	43,77	550,35	1,98	0,10	0,17	0,29	0,00	41,53	297,44	60,78	3,92	616,73	11,19	0,01	0,10	265	2011	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,66	0,27	28,73	132,50	88,00	0,01	0,05	0,16	0,00	19,26	3,06	4,86	0,54	11,20	0,00	0,00	0,00	388	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ/ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	105	6,95	0,92	44,51	214,16	0,00	0,19	0,08	0,00	0,00	18,90	91,35	19,95	4,20	142,80	5,88	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	855	40,72	39,61	144,30	1 110,45	110,86	0,38	0,40	0,67	0,13	152,89	467,63	115,66	10,28	1 226,92	23,24	0,02	0,13			
Полдник																					
ФРУКТ СВЕЖИЙ	120	0,48	0,48	11,76	56,40	12,00	0,04	0,02	0,01	0,00	19,20	13,20	9,60	2,64	333,60	2,40	0,00	0,01		2008	
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	1,77	1,41	22,50	109,80	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,30	15,00	2,70	0,24	21,30	0,00	0,00	0,00		2008	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,54	0,12	22,09	92,51	0,00	0,03	0,02	0,00	0,00	25,67	27,86	10,91	0,65	200,02	0,00	0,00	0,00	TK №15	2022	
Итого за прием пищи:	350	2,79	2,01	56,35	258,71	12,00	0,09	0,05	0,01	0,00	48,17	56,06	23,21	3,53	554,92	2,40	0,00	0,01			
Ужин																					
САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ С МОРСКОЙ КАПУСТОЙ	100	1,44	5,25	9,72	92,44	10,79	0,06	0,04	0,04	0,00	20,67	42,52	21,00	1,10	383,39	2,97	0,00	0,08	48	2012	
СУП КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,15	5,06	21,35	143,93	10,36	0,12	0,10	0,03	0,08	35,49	84,14	29,07	1,18	761,37	8,47	0,00	0,03	335	2008	
БЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 1 ВАРИАНТ	100	8,12	12,43	10,17	185,15	1,21	0,04	0,06	0,02	0,00	22,99	81,23	13,86	1,35	205,61	4,56	0,00	0,02	278	2011	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/4	0,20	0,00	8,00	33,00	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	TK № 31	2022	
ХЛЕБ РЖАНОЙ/ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,97	0,53	25,43	122,38	0,00	0,11	0,05	0,00	0,00	10,80	52,20	11,40	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	614	16,88	23,27	74,67	576,90	22,36	0,33	0,25	0,09	0,08	89,95	260,09	75,33	6,03	1 437,97	19,36	0,00	0,13			
Ужин 2																					
ПЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	70	5,64	5,07	40,41	229,71	0,00	0,07	0,03	0,02	0,09	13,82	49,94	9,23	0,60	93,07	1,03	0,02	0,01	471	2008	
НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	200	5,80	5,00	8,00	106,00	1,40	0,08	0,34	0,05	0,00	240,00	190,00	28,00	0,20	292,00	18,00	0,00	0,04	435	2008	
Итого за прием пищи:	270	11,44	10,07	48,41	335,71	1,40	0,15	0,37	0,07	0,09	253,82	239,94	37,23	0,80	385,07	19,03	0,02	0,05			
Итого за день:		88,60	93,28	416,27	2 888,26	156,00	1,29	1,48	0,95	0,48	837,40	1 404,75	346,00	24,95	4 186,85	78,54	0,04	0,37			

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	4,81	7,87	29,62	209,19	0,51	0,04	0,12	0,04	0,10	107,03	111,99	25,05	0,37	174,26	9,24	0,00	0,01	189	2008	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20/10	3,07	3,24	5,14	62,60	0,07	0,02	0,03	0,03	0,00	89,90	56,50	4,80	0,20	18,00	0,00	0,00	0,00	3	2008	
ТВОРОЖОК В ИНД. УПАК.	100	21,34	0,58	3,20	106,70	0,20	0,03	0,18	0,00	0,00	102,00	151,20	19,20	0,24	117,00	0,00	0,02	0,03			
КОФЕИНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,08	2,43	14,77	93,92	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	109,28	80,58	15,93	0,25	158,86	9,00	0,00	0,00	TK № 44	2022	
ХЛЕБ РЖАНОЙ/ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,97	0,53	25,43	122,38	0,00	0,11	0,05	0,00	0,00	10,80	52,20	11,40	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	590	36,27	14,65	78,16	594,79	1,30	0,23	0,49	0,09	0,10	419,01	452,47	76,38	3,46	549,72	21,60	0,02	0,04			
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	100	1,06	10,14	3,62	111,74	58,25	0,05	0,05	0,20	0,00	20,14	21,86	15,40	0,81	235,40	1,22	0,00	0,01	25	2008	
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	200/5	7,56	7,77	10,45	142,61	8,49	0,05	0,07	0,18	0,00	44,93	91,03	27,23	1,75	413,18	7,24	0,00	0,03	82	2011	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,47	4,64	34,92	203,49	0,00	0,07	0,02	0,02	0,08	9,23	40,69	7,34	0,93	63,48	0,77	0,01	0,01	331	2008	
ПЕФСТРОГАНОВ	100	15,56	22,49	5,40	286,30	0,99	0,05	0,11	0,03	0,00	40,14	147,63	19,57	2,07	329,76	8,54	0,00	0,05	250	2011	
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0,13	0,05	24,16	99,91	1,55	0,00	0,00	0,00	0,00	11,91	2,56	5,32	0,14	32,11	0,00	0,00	0,00	437	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ/ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	105	6,95	0,92	44,51	214,16	0,00	0,19	0,08	0,00	0,00	18,90	91,35	19,95	4,20	142,80	5,88	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	860	36,73	46,01	123,06	1 058,21	69,28	0,41	0,33	0,43	0,08	145,25	395,12	94,81	9,90	1 216,73	23,65	0,01	0,10			
Полдник																					
ФРУКТ СВЕЖИЙ	120	0,54	0,12	4,86	25,80	36,00	0,02	0,02	0,01	0,00	20,40	13,80	7,80	0,18	118,20	1,20	0,00	0,01		2008	
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	1,77	1,41	22,50	109,80	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,30	15,00	2,70	0,24	21,30	0,00	0,00	0,00	436	2008	
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,14	0,02	23,70	98,16	2,56	0,00	0,00	0,00	0,00	14,86	3,17	3,65	0,14	27,44	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	350	2,45	1,55	51,06	233,76	38,56	0,04	0,03	0,01	0,00	38,56	31,97	14,15	0,56	166,94	1,20	0,00	0,01			
Ужин																					
НАРЕЗКА ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,48	0,06	1,50	8,37	5,98	0,02	0,02	0,01	0,00	13,75	25,12	8,37	0,60	84,32	1,79	0,00	0,01		2008	
АПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	250	19,98	29,78	41,74	515,17	19,28	0,26	0,24	0,03	0,09	35,23	271,12	69,88	4,42	1 630,76	17,90	0,00	0,11	299	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,23	0,00	8,04	33,08	0,05	0,00	0,01	0,00	0,00	5,49	8,90	4,75	0,89	29,99	0,00	0,00	0,00	TK №7	2022	
ХЛЕБ РЖАНОЙ/ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,97	0,53	25,43	122,38	0,00	0,11	0,05	0,00	0,00	10,80	52,20	11,40	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	570	24,66	30,37	76,71	679,00	25,31	0,39	0,32	0,04	0,09	65,27	357,34	94,40	8,31	1 826,67	23,05	0,00	0,12			
Ужин 2																					
БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	70	4,94	10,06	39,12	266,51	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	11,81	40,48	7,56	0,45	64,15	0,73	0,01	0,01	425	2011	
НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	200	5,80	5,00	8,40	108,00	1,60	0,04	0,26	0,05	0,00	248,00	184,00	28,00	0,20	292,00	18,00	0,00	0,00	435	2008	
Итого за прием пищи:	270	10,74	15,06	47,52	374,51	1,60	0,10	0,28	0,05	0,00	259,81	224,48	35,56	0,65	356,15	18,73	0,01	0,01			
Итого за день:		110,85	107,64	376,51	2 940,27	136,05	1,17	1,45	0,62	0,27	927,90	1 461,38	315,30	22,88	4 116,21	88,23	0,04	0,28			

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ	200	6,85	8,05	33,36	233,88	0,50	0,11	0,13	0,04	0,10	134,65	201,93	30,63	0,88	228,07	8,60	0,01	0,03	184	2008	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/10	0,94	6,95	6,23	91,28	0,00	0,01	0,01	0,06	0,12	3,24	9,32	1,56	0,14	12,24	0,00	0,00	0,00	1	2008	
ЯИЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,30	0,00	0,02	0,15	0,10	0,89	19,92	69,55	4,36	0,91	56,35	8,05	0,01	0,02	209	2011	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,75	3,01	24,41	141,00	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	111,42	95,58	27,49	0,87	207,29	9,00	0,00	0,00	382	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ/ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,97	0,53	25,43	122,38	0,00	0,11	0,05	0,00	0,00	10,80	52,20	11,40	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	530	20,47	23,03	89,70	649,84	1,02	0,28	0,45	0,22	1,11	280,03	428,58	75,43	5,20	585,55	29,01	0,02	0,05			
Обед																					
САЛАТ ОВОЩНОЙ	100	1,34	10,14	6,46	123,49	12,23	0,03	0,04	0,26	0,00	37,13	34,07	17,94	0,80	287,48	3,05	0,00	0,03	51	2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	200	4,00	2,40	15,40	110,00	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	77	2012	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,15	5,06	21,35	143,93	10,36	0,12	0,10	0,03	0,08	35,49	84,14	29,07	1,18	761,37	8,47	0,00	0,03	335	2008	
ПТИЦА ИЛИ КРОЛИК, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	100	13,94	17,19	3,01	222,30	0,56	0,05	0,11	0,06	0,00	23,39	120,62	13,92	1,15	163,92	5,69	0,01	0,09	290	2011	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,06	0,00	1,76	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	TK №8	2022	
ХЛЕБ РЖАНОЙ/ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	105	6,95	0,92	44,51	214,16	0,00	0,19	0,08	0,00	0,00	18,90	91,35	19,95	4,20	142,80	5,88	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	855	29,38	35,71	97,51	840,97	23,15	0,39	0,33	0,35	0,08	122,97	330,18	82,64	7,33	1356,37	23,09	0,01	0,15			
Полдник																					
ФРУКТ СВЕЖИЙ	120	0,48	0,48	11,76	56,40	12,00	0,04	0,02	0,01	0,00	19,20	13,20	9,60	2,64	333,60	2,40	0,00	0,01		2008	
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	8,70	27,00	6,00	0,63	33,00	0,00	0,00	0,00		2008	
НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ	200	0,12	0,05	24,11	99,54	1,47	0,00	0,00	0,00	0,00	11,74	2,43	5,13	0,13	30,48	0,00	0,00	0,00	437	2008	
Итого за прием пищи:	350	2,85	3,47	58,19	281,04	13,47	0,06	0,04	0,01	0,00	39,64	42,63	20,73	3,40	397,08	2,40	0,00	0,01			
Ужин																					
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	1,78	6,26	9,99	104,00	7,48	0,07	0,04	0,00	0,00	15,06	45,94	18,19	0,77	349,10	2,70	0,00	0,02	42	2011	
КОМПОТ ИЗ СВИНИНЫ	250	30,08	76,84	41,56	979,97	19,41	0,81	0,33	0,88	0,00	83,25	386,83	101,10	5,30	1870,78	24,50	0,00	0,19	263	2011	
САЛАТ С ЛИМОНОМ	200/4	0,20	0,00	8,00	33,00	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	TK № 31	2022	
ХЛЕБ РЖАНОЙ/ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,97	0,53	25,43	122,38	0,00	0,11	0,05	0,00	0,00	10,80	52,20	11,40	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	614	36,03	83,63	84,98	1239,35	26,89	0,99	0,42	0,88	0,00	109,11	484,97	130,69	8,47	2301,48	30,56	0,00	0,21			
Ужин 2																					
ПИТЦА С ПОВИДЛОМ	70	4,37	2,32	44,39	209,97	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	453	2008	
НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	200	5,80	5,00	8,00	106,00	1,40	0,08	0,34	0,05	0,00	240,00	190,00	28,00	0,20	292,00	18,00	0,00	0,04	435	2008	
Итого за прием пищи:	270	10,17	7,32	52,39	315,97	1,40	0,08	0,34	0,05	0,00	240,00	190,00	28,00	0,20	292,00	18,00	0,00	0,04			
Итого за день:		98,90	153,16	382,77	3327,17	65,93	1,80	1,58	1,51	1,19	791,75	1476,36	337,49	24,60	4932,48	103,06	0,03	0,46			

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15,26	19,12	2,74	245,18	0,00	0,00	0,00	0,27	0,00	114,27	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	214	2008
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	20/15	0,64	2,29	11,17	66,75	4,00	0,01	0,01	0,02	0,04	3,93	6,95	2,38	0,13	21,28	0,00	0,00	0,00	0,00	2	2008
СОК В ИНД.УПАК.	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	442	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,23	0,00	7,27	29,98	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	TK №7	2022	
ХЛЕБ РЖАНОЙ/ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,97	0,53	25,43	122,38	0,00	0,11	0,05	0,00	0,00	10,80	52,20	11,40	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	645	21,07	22,13	66,20	547,71	5,60	0,14	0,08	0,29	0,04	141,60	71,75	20,98	5,05	342,88	5,36	0,00	0,00			
Обед																					
САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ	100	1,38	5,94	3,94	76,14	12,48	0,04	0,04	0,34	0,00	33,10	31,08	18,01	0,80	186,56	1,72	0,00	0,01	43	2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ С ГРЕНКАМИ	200/20	8,40	7,20	29,48	241,00	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	102	2011	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	26,73	27,48	23,01	446,39	11,93	0,18	0,23	0,01	0,00	27,33	278,52	54,36	4,26	1 244,5 ₉	16,95	0,00	0,10	258	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,06	0,00	1,76	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	TK №8	2022	
ХЛЕБ РЖАНОЙ/ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	105	6,95	0,92	44,51	214,16	0,00	0,19	0,08	0,00	0,00	18,90	91,35	19,95	4,20	142,80	5,88	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	875	43,46	41,54	107,72	1 004,78	24,41	0,41	0,35	0,35	0,00	87,39	400,95	94,08	9,26	1 574,7₅	24,55	0,00	0,11			
Полдник																					
ФРУКТ СВЕЖИЙ	120	0,48	0,36	12,36	56,40	6,00	0,02	0,04	0,00	0,00	22,80	19,20	14,40	2,40	186,00	1,20	0,00	0,01		2008	
МОРОЖЕНОЕ	70	2,07	1,78	3,42	38,50	0,38	0,02	0,08	0,01	0,00	74,97	52,92	8,23	0,06	107,31	6,62	0,00	0,00	434	2008	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,66	0,27	28,73	132,50	88,00	0,01	0,05	0,16	0,00	19,26	3,06	4,86	0,54	11,20	0,00	0,00	0,00	388	2011	
Итого за прием пищи:	390	3,21	2,41	44,51	227,40	94,38	0,05	0,17	0,17	0,00	117,03	75,18	27,49	3,00	304,51	7,82	0,00	0,01			
Ужин																					
САЛАТ ВЕСНА	100	1,76	5,78	2,46	69,21	15,85	0,03	0,08	0,15	0,13	49,01	44,82	19,07	1,04	191,27	5,54	0,00	0,03	28	2011	
ШАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,46	6,21	38,26	242,42	0,00	0,22	0,12	0,02	0,08	22,56	186,83	125,53	4,39	263,43	2,28	0,00	0,01	323	2008	
СОУС ТОМАТНЫЙ "ЗДОРОВЬЕ"	100	16,26	22,44	7,95	298,80	0,55	0,07	0,14	0,26	0,18	38,76	177,25	29,70	2,70	340,61	8,99	0,00	0,05	38	2012	
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	20	0,23	0,97	1,29	14,98	0,38	0,00	0,00	0,04	0,02	3,05	3,84	2,09	0,09	25,25	0,09	0,00	0,00	348	2012	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/4	0,20	0,00	8,00	33,00	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	TK № 31	2022	
ХЛЕБ РЖАНОЙ/ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,97	0,53	25,43	122,38	0,00	0,11	0,05	0,00	0,00	10,80	52,20	11,40	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	634	30,88	35,93	83,39	780,79	16,78	0,43	0,39	0,47	0,41	124,18	464,94	187,79	10,62	902,16	20,26	0,00	0,09			
Ужин 2																					
ПЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	70	4,94	10,06	39,12	266,51	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	11,81	40,48	7,56	0,45	64,15	0,73	0,01	0,01	425	2011	
НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	200	4,00	3,00	6,00	96,00	1,40	0,06	0,34	0,05	0,00	240,00	190,00	28,00	0,00	292,00	0,00	0,00	0,04		2008	
Итого за прием пищи:	270	8,94	13,06	45,12	362,51	1,40	0,12	0,36	0,05	0,00	251,81	230,48	35,56	0,45	356,15	0,73	0,01	0,05			
Итого за день:		107,56	115,07	346,94	2 923,19	142,57	1,15	1,35	1,33	0,45	722,01	1 243,3₀	365,90	28,38	3 480,4₅	58,72	0,01	0,26			

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
МЯША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ КУКУРУЗНОЙ КРУПЫ	200	5,45	9,95	43,43	287,17	0,50	0,45	0,65	0,31	1,65	101,81	69,99	17,25	7,37	189,80	8,57	0,00	0,00	174	2011	
УТЕРЬРОД С СЫРОМ	20/10	3,07	3,24	5,14	62,60	0,07	0,02	0,03	0,03	0,00	89,90	56,50	4,80	0,20	18,00	0,00	0,00	0,00	3	2008	
ГУРТУТ В ИНД. УПАК.	125	3,50	3,13	5,64	70,64	0,88	0,04	0,21	0,03	0,00	150,00	118,75	17,50	0,00	182,50	0,00	0,00	0,03	TK №3	2022	
МЯША С МОЛОКОМ	200	1,51	1,21	17,05	85,44	0,28	0,01	0,06	0,01	0,00	59,74	39,71	8,97	0,41	86,31	4,50	0,00	0,00	378	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ/ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,97	0,53	25,43	122,38	0,00	0,11	0,05	0,00	0,00	10,80	52,20	11,40	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	615	17,50	18,06	96,69	628,23	1,73	0,63	1,00	0,38	1,65	412,25	337,15	59,92	10,38	558,21	16,43	0,00	0,03			
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	0,98	6,15	3,68	75,28	16,70	0,05	0,04	0,08	0,00	18,49	34,26	16,18	0,95	209,55	2,37	0,00	0,01	24	2011	
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,39	3,36	6,82	63,71	9,60	0,04	0,04	0,18	0,06	32,23	32,43	15,91	0,73	241,40	3,04	0,00	0,02	84	2008	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,42	4,84	34,57	203,66	0,00	0,07	0,02	0,02	0,08	34,71	43,05	10,81	1,02	64,18	0,76	0,01	0,01	309	2011	
САЛАТЫ МЯСНЫЕ 1 ВАРИАНТ	100	8,12	12,41	10,16	184,99	1,21	0,04	0,06	0,02	0,00	22,90	81,19	13,85	1,35	205,50	4,55	0,00	0,02	278	2011	
СУП ТОМАТНЫЙ №348	20	0,23	0,97	1,29	14,98	0,38	0,00	0,00	0,04	0,02	3,05	3,84	2,09	0,09	25,25	0,09	0,00	0,00	348	2012	
САЛАТ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0,13	0,05	24,16	99,91	1,55	0,00	0,00	0,00	0,00	11,91	2,56	5,32	0,14	32,11	0,00	0,00	0,00	437	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ/ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	105	6,95	0,92	44,51	214,16	0,00	0,19	0,08	0,00	0,00	18,90	91,35	19,95	4,20	142,80	5,88	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	875	23,22	28,70	125,19	856,69	29,44	0,39	0,24	0,34	0,16	142,19	288,68	84,11	8,48	920,79	16,69	0,01	0,06			
Полдник																					
САЛАТ СВЕЖИЙ	120	1,08	0,24	9,72	51,60	72,00	0,05	0,04	0,01	0,00	40,80	27,60	15,60	0,36	236,40	2,40	0,00	0,02		2008	
САЛАТ ИНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	8,70	27,00	6,00	0,63	33,00	0,00	0,00	0,00		2008	
САЛАТ ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,10	0,10	25,61	104,28	1,00	0,01	0,00	0,00	0,00	12,46	2,48	3,67	0,50	70,84	0,50	0,00	0,00	438	2008	
Итого за прием пищи:	350	3,43	3,28	57,65	280,98	73,00	0,08	0,06	0,01	0,00	61,96	57,08	25,27	1,49	340,24	2,90	0,00	0,02			
Ужин																					
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ	100	1,76	6,19	7,96	94,91	7,83	0,07	0,05	0,63	0,00	24,69	51,34	22,93	0,86	250,63	3,15	0,00	0,02	39	2011	
САЛАТ ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	250	6,21	10,03	22,56	180,57	44,08	0,14	0,11	0,16	0,12	114,78	94,87	41,94	2,58	544,83	8,65	0,00	0,03	346	2008	
САЛАТ С САХАРОМ	200	0,23	0,00	7,27	29,98	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	TK №7	2022	
ХЛЕБ РЖАНОЙ/ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,97	0,53	25,43	122,38	0,00	0,11	0,05	0,00	0,00	10,80	52,20	11,40	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	610	12,17	16,75	63,22	427,84	51,91	0,32	0,21	0,79	0,12	150,27	198,41	76,27	5,84	877,06	15,16	0,00	0,05			
Ужин 2																					
САЛАТ ШКОЛЬНАЯ	70	6,07	2,30	42,07	212,93	0,00	0,08	0,02	0,00	0,00	13,45	46,83	8,92	0,55	73,35	0,88	0,02	0,01	428	2011	
САЛАТ КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	200	5,80	5,00	8,40	108,00	1,60	0,04	0,26	0,05	0,00	248,00	184,00	28,00	0,20	292,00	18,00	0,00	0,00	435	2008	
Итого за прием пищи:	270	11,87	7,30	50,47	320,93	1,60	0,12	0,28	0,05	0,00	261,45	230,83	36,92	0,75	365,35	18,88	0,02	0,01			
Итого за день:		68,19	74,09	393,22	2 514,67	157,68	1,54	1,79	1,57	1,93	1 028,12	1 112,15	282,49	26,94	3 061,65	70,06	0,03	0,17			

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ	200	8,11	8,74	39,68	270,48	0,48	0,18	0,12	0,04	0,10	113,18	171,30	47,26	1,43	240,33	10,57	0,00	0,01	184	2008	
МУС ТЕРЬБРОД С МАСЛОМ	20/10	0,94	6,95	6,23	91,28	0,00	0,01	0,01	0,06	0,12	3,24	9,32	1,56	0,14	12,24	0,00	0,00	0,00	1	2008	
ПЕЧЕНЬ ВАРЕНЫЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,30	0,00	0,02	0,15	0,10	0,89	19,92	69,55	4,35	0,91	56,35	8,05	0,01	0,02	209	2011	
НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,08	2,43	14,77	93,92	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	109,28	80,58	15,93	0,25	158,86	9,00	0,00	0,00	TK № 44	2022	
ХЛЕБ РЖАНОЙ/ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,97	0,53	25,43	122,38	0,00	0,11	0,05	0,00	0,00	10,80	52,20	11,40	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	530	21,06	23,14	86,38	639,36	1,00	0,35	0,44	0,22	1,11	256,42	382,95	81,00	5,13	549,38	30,98	0,01	0,03			
Обед																					
САЛАТ ЛЕТНИЙ	100	2,41	7,32	6,83	103,46	13,06	0,06	0,08	0,10	0,22	26,41	52,51	17,01	1,06	314,99	4,76	0,00	0,02	34	2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	7,89	7,47	14,29	156,29	7,20	0,09	0,10	0,18	0,05	29,53	105,65	28,98	1,72	610,36	7,46	0,00	0,05	104	2011	
САЛАТ С ОВОЩАМИ	150	3,87	12,40	35,98	271,22	0,92	0,06	0,03	0,24	0,00	19,08	88,42	31,92	0,84	111,10	1,55	0,01	0,03	548	2016	
САЛАТ ДОМАШНЯЯ	100	11,75	26,23	8,63	317,47	0,09	0,12	0,09	0,05	0,19	16,59	118,02	18,31	2,06	230,04	5,34	0,00	0,00	271	2011	
СУС ТОМАТНЫЙ №348	20	0,23	0,97	1,29	14,98	0,38	0,00	0,00	0,04	0,02	3,05	3,84	2,09	0,09	25,25	0,09	0,00	0,00	348	2012	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,66	0,27	28,73	132,50	88,00	0,01	0,05	0,16	0,00	19,26	3,06	4,86	0,54	11,20	0,00	0,00	0,00	388	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ/ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	105	6,95	0,92	44,51	214,16	0,00	0,19	0,08	0,00	0,00	18,90	91,35	19,95	4,20	142,80	5,88	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	875	33,76	55,58	140,26	1 210,08	109,65	0,53	0,43	0,77	0,48	132,82	462,85	123,12	10,51	1 445,74	25,08	0,01	0,13			
Полдник																					
ФРУКТ СВЕЖИЙ	120	0,48	0,48	11,76	56,40	12,00	0,04	0,02	0,01	0,00	19,20	13,20	9,60	2,64	333,60	2,40	0,00	0,01		2008	
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	1,77	1,41	22,50	109,80	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,30	15,00	2,70	0,24	21,30	0,00	0,00	0,00		2008	
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	200	0,19	0,04	24,96	102,06	5,28	0,01	0,01	0,00	0,00	15,83	4,55	4,50	0,06	44,70	0,44	0,00	0,00	436	2008	
Итого за прием пищи:	350	2,44	1,93	59,22	268,26	17,28	0,07	0,04	0,01	0,00	38,33	32,75	16,80	2,94	399,60	2,84	0,00	0,01			
Ужин																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,48	0,06	1,50	8,37	5,98	0,02	0,02	0,01	0,00	13,75	25,12	8,37	0,60	84,32	1,79	0,00	0,01		2008	
САЛАТ С САХАРОМ	250	28,36	29,06	43,77	550,35	1,98	0,10	0,17	0,29	0,00	41,53	297,44	60,78	3,92	616,73	11,19	0,01	0,10	265	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ/ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	0,23	0,00	7,27	29,98	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	TK №7	2022	
Итого за прием пищи:	570	33,04	29,65	77,97	711,08	7,96	0,23	0,24	0,30	0,00	66,08	374,76	80,55	6,92	782,65	16,34	0,01	0,11			
Ужин 2																					
КОФЕ С ПОВИДЛОМ	70	4,81	10,04	41,76	276,40	0,01	0,06	0,02	0,00	0,00	11,96	39,78	7,69	0,49	69,65	0,71	0,01	0,01	425	2011	
НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	200	4,00	3,00	6,00	96,00	1,40	0,06	0,34	0,05	0,00	240,00	190,00	28,00	0,00	292,00	0,00	0,00	0,04		2008	
Итого за прием пищи:	270	8,81	13,04	47,76	372,40	1,41	0,12	0,36	0,05	0,00	251,96	229,78	35,69	0,49	361,65	0,71	0,01	0,05			
Итого за день:		99,11	123,34	411,59	3 201,18	137,30	1,30	1,51	1,35	1,59	745,61	1 483,09	337,16	25,99	3 539,02	75,95	0,04	0,33			

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг	
Завтрак																					
ША МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	200	8,63	9,02	33,35	249,57	0,48	0,18	0,19	0,04	0,10	110,09	199,97	99,36	3,20	323,14	9,98	0,00	0,01	184	2008	
ТЕРЬЕРОД С ДЖЕМОМ	20/15	0,64	2,29	11,17	66,75	4,00	0,01	0,01	0,02	0,04	3,93	6,95	2,38	0,13	21,28	0,00	0,00	0,00	2	2008	
КВ В ИНД УПАК	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	442	2008	
КВ С МОЛОКОМ	200	3,75	3,01	24,41	141,00	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	111,42	95,58	27,49	0,87	207,29	9,00	0,00	0,00	382	2011	
КВ В РЖАНОЙ/ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,97	0,53	25,43	122,38	0,00	0,11	0,05	0,00	0,00	10,80	52,20	11,40	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	695	17,96	15,04	113,95	663,12	6,60	0,35	0,38	0,08	0,14	248,84	367,30	147,83	9,12	873,31	24,34	0,00	0,01			
Обед																					
САТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	100	1,12	6,18	4,66	80,84	18,97	0,05	0,03	0,12	0,00	16,83	31,47	17,45	0,94	251,15	2,17	0,00	0,01	14	2012	
САТ СО СМЕТАНОЙ	200/5	7,56	7,77	10,45	142,61	8,49	0,05	0,07	0,18	0,00	44,93	91,03	27,23	1,75	413,18	7,24	0,00	0,03	82	2011	
САТ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,15	5,06	21,35	143,93	10,36	0,12	0,10	0,03	0,08	35,49	84,14	29,07	1,18	761,37	8,47	0,00	0,03	335	2008	
САТ ПРИПУЩЕННАЯ	100	17,33	3,55	0,67	103,56	1,09	0,08	0,07	0,03	0,05	40,09	216,82	31,82	0,66	396,54	149,82	0,00	0,00	227	2011	
САТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,06	0,00	1,76	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	TK №8	2022	
САТ В РЖАНОЙ/ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	105	6,95	0,92	44,51	214,16	0,00	0,19	0,08	0,00	0,00	18,90	91,35	19,95	4,20	142,80	5,88	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	860	36,11	23,48	88,42	712,19	38,91	0,49	0,35	0,36	0,13	164,30	514,81	127,28	8,73	1965,84	173,58	0,00	0,07			
Полдник																					
САТ СВЕЖИЙ	120	1,08	0,24	9,72	51,60	72,00	0,05	0,04	0,01	0,00	40,80	27,60	15,60	0,36	236,40	2,40	0,00	0,02		2008	
САТ ДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	8,70	27,00	6,00	0,63	33,00	0,00	0,00	0,00		2008	
САТ ЛИМОННЫЙ	200	0,14	0,02	23,70	98,16	2,56	0,00	0,00	0,00	0,00	14,86	3,17	3,65	0,14	27,44	0,00	0,00	0,00	436	2008	
Итого за прием пищи:	350	3,47	3,20	55,74	274,86	74,56	0,07	0,06	0,01	0,00	64,36	57,77	25,25	1,13	296,84	2,40	0,00	0,02			
Ужин																					
САТ "ШКОЛЬНЫЙ"	100	1,13	10,11	3,33	109,76	24,15	0,04	0,04	0,05	0,00	26,91	31,32	15,02	0,92	181,05	2,51	0,00	0,01	29	2008	
ША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	8,19	9,65	36,96	267,18	0,00	0,21	0,12	0,04	0,14	21,63	181,00	121,06	4,25	254,92	2,20	0,00	0,01	171.1	2011	
ШЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	13,65	11,03	3,58	183,91	10,18	0,16	1,14	4,65	0,02	20,25	199,87	13,56	4,30	239,58	6,05	0,02	0,14	255	2011	
Ш С САХАРОМ	200	0,23	0,00	7,27	29,98	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	TK №7	2022	
Ш В РЖАНОЙ/ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,97	0,53	25,43	122,38	0,00	0,11	0,05	0,00	0,00	10,80	52,20	11,40	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	610	27,17	31,32	76,57	713,21	34,33	0,52	1,35	4,74	0,16	79,59	464,39	161,04	11,87	757,15	14,12	0,02	0,16			
Ужин 2																					
ЮЧКА С КОНФЕТОЙ	70	5,64	5,07	40,41	229,71	0,00	0,07	0,03	0,02	0,09	13,82	49,94	9,23	0,60	93,07	1,03	0,02	0,01	471	2008	
ЮТКО КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	200	5,80	5,00	8,40	108,00	1,60	0,04	0,26	0,05	0,00	248,00	184,00	28,00	0,20	292,00	18,00	0,00	0,00	435	2008	
Итого за прием пищи:	270	11,44	10,07	48,81	337,71	1,60	0,11	0,29	0,07	0,09	261,82	233,94	37,23	0,80	385,07	19,03	0,02	0,01			
Итого за день:		96,15	83,11	383,49	2 701,09	156,00	1,54	2,43	5,26	0,52	818,91	1 638,21	498,63	31,65	4 278,21	233,47	0,04	0,27			

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
НА ОБЫЧНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	200	7,80	10,08	31,87	249,99	0,50	0,17	0,14	0,04	0,10	123,92	196,18	60,92	1,65	281,32	11,15	0,00	0,02	184	2008	
ТЕРРОД С СЫРОМ	20/10	3,07	3,24	5,14	62,60	0,07	0,02	0,03	0,03	0,00	89,90	56,50	4,80	0,20	18,00	0,00	0,00	0,00	3	2008	
ГУРТ В ИНД. УПАК.	125	3,50	3,13	5,64	70,64	0,88	0,04	0,21	0,03	0,00	150,00	118,75	17,50	0,00	182,50	0,00	0,00	0,03	TK №3	2022	
ХЛБ САХАРОМ	200	0,23	0,00	7,27	29,98	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	TK №7	2022	
ХЛБ РЖАНОЙ/ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,97	0,53	25,43	122,38	0,00	0,11	0,05	0,00	0,00	10,80	52,20	11,40	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	615	18,57	16,98	75,35	535,59	1,45	0,34	0,43	0,10	0,10	374,62	423,63	94,62	4,25	563,42	14,51	0,00	0,05			
Обед																					
САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ С МОРСКОЙ КАПУСТОЙ	100	1,44	5,25	9,72	92,44	10,79	0,06	0,04	0,04	0,00	20,67	42,52	21,00	1,10	383,39	2,97	0,00	0,08	48	2012	
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200	3,24	4,28	18,38	125,11	3,68	0,06	0,06	0,18	0,13	28,62	51,07	16,82	0,81	284,15	3,80	0,01	0,02	108	2011	
САЛАТЫ И ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,42	4,84	34,57	203,66	0,00	0,07	0,02	0,02	0,08	34,71	43,05	10,81	1,02	64,18	0,76	0,01	0,01	309	2011	
САЛАТЫ ИЛИ КРОЛИК, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	100	13,94	17,19	3,01	222,30	0,56	0,05	0,11	0,06	0,00	23,39	120,62	13,92	1,15	163,92	5,69	0,01	0,09	290	2011	
САЛАТЫ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2011	
ХЛБ РЖАНОЙ/ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	105	6,95	0,92	44,51	214,16	0,00	0,19	0,08	0,00	0,00	18,90	91,35	19,95	4,20	142,80	5,88	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	855	30,99	32,48	129,55	935,08	15,03	0,43	0,31	0,30	0,21	134,75	348,61	84,30	8,28	1 039,64	19,10	0,03	0,20			
Полдник																					
ГУРТ СВЕЖИЙ	120	0,48	0,36	12,36	56,40	6,00	0,02	0,04	0,00	0,00	22,80	19,20	14,40	2,40	186,00	1,20	0,00	0,01		2008	
САЛАТЫ И ИЗДЕЛИЯ	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	8,70	27,00	6,00	0,63	33,00	0,00	0,00	0,00		2008	
САЛАТЫ ИЗ ИЗЮМА	200	0,54	0,12	22,09	92,51	0,00	0,03	0,02	0,00	0,00	25,67	27,86	10,91	0,65	200,02	0,00	0,00	0,00	TK №15	2022	
Итого за прием пищи:	350	3,27	3,42	56,77	274,01	6,00	0,07	0,08	0,00	0,00	57,17	74,06	31,31	3,68	419,02	1,20	0,00	0,01			
Ужин																					
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	1,69	5,22	9,15	90,73	8,78	0,06	0,06	0,34	0,00	26,96	46,62	20,49	0,86	326,19	3,28	0,00	0,03	25	2012	
САЛАТЫ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	26,73	27,48	23,01	446,39	11,93	0,18	0,23	0,01	0,00	27,33	278,52	54,36	4,26	1 244,59	16,95	0,00	0,10	258	2008	
САЛАТЫ С ЛИМОНОМ	200/4	0,20	0,00	8,00	33,00	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	TK № 31	2022	
ХЛБ РЖАНОЙ/ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,97	0,53	25,43	122,38	0,00	0,11	0,05	0,00	0,00	10,80	52,20	11,40	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	614	32,59	33,23	65,59	692,50	20,71	0,35	0,34	0,35	0,00	65,09	377,34	86,25	7,52	1 652,38	23,59	0,00	0,13			
Ужин 2																					
САЛАТЫ С МАКОМ	70	6,07	2,30	42,07	212,93	0,00	0,08	0,02	0,00	0,00	13,45	46,83	8,92	0,55	73,35	0,88	0,02	0,01	428	2011	
САЛАТЫ КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	200	5,80	5,00	8,00	106,00	1,40	0,08	0,34	0,05	0,00	240,00	190,00	28,00	0,20	292,00	18,00	0,00	0,04	435	2008	
Итого за прием пищи:	270	11,87	7,30	50,07	318,93	1,40	0,16	0,36	0,05	0,00	253,45	236,83	36,92	0,75	365,35	18,88	0,02	0,05			
Итого за день:		97,29	93,41	377,33	2 756,11	44,59	1,35	1,52	0,80	0,31	885,08	1 460,47	333,40	24,48	4 039,81	77,28	0,05	0,44			

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ	200	4,81	7,87	29,62	209,19	0,51	0,04	0,12	0,04	0,10	107,03	111,99	25,05	0,37	174,26	9,24	0,00	0,01	189	2008	
ТЕРЕМОД С МАСЛОМ	20/10	0,94	6,95	6,23	91,28	0,00	0,01	0,01	0,06	0,12	3,24	9,32	1,56	0,14	12,24	0,00	0,00	0,00	1	2008	
КАША ВАРЕННЫЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,30	0,00	0,02	0,15	0,10	0,89	19,92	69,55	4,35	0,91	56,35	8,05	0,01	0,02	209	2011	
ХЛЕБ С МОЛОКОМ	200	3,75	3,01	24,41	141,00	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	111,42	95,58	27,49	0,87	207,29	9,00	0,00	0,00	382	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ/ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,97	0,53	25,43	122,38	0,00	0,11	0,05	0,00	0,00	10,80	52,20	11,40	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	530	18,43	22,85	85,96	625,15	1,03	0,21	0,44	0,22	1,11	252,41	338,64	69,85	4,69	531,74	29,65	0,01	0,03			
Обед																					
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ОГУРЦАМИ	100	1,70	4,31	12,65	96,42	9,98	0,07	0,06	0,04	0,00	18,29	48,13	19,27	0,91	473,55	4,25	0,00	0,03	23	2012	
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ С ГРЕНКАМИ	200/20	8,40	7,20	29,48	241,00	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	102	2011	
ГУСЬ ИЗ СВИНИНЫ	250	30,08	76,84	41,56	979,97	19,41	0,81	0,33	0,88	0,00	83,25	386,83	101,10	5,30	1 870,78	24,50	0,00	0,19	263	2011	
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,16	0,16	27,04	111,12	1,60	0,01	0,01	0,00	0,00	13,16	3,96	4,43	0,79	112,44	0,80	0,00	0,00	394	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ/ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	105	6,95	0,92	44,51	214,16	0,00	0,19	0,08	0,00	0,00	18,90	91,35	19,95	4,20	142,80	5,88	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	875	47,29	89,43	155,24	1 642,67	30,99	1,08	0,48	0,92	0,00	133,60	530,27	144,75	11,20	2 599,57	35,43	0,00	0,22			
Полдник																					
ПЕЧЕНЬ СВЕЖИЙ	120	7,20	0,12	6,96	32,40	8,40	0,05	0,07	0,03	0,00	16,80	8,40	14,40	1,20	76,80	0,00	0,00	0,00	340	2011	
ПЕЧЕНЬСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	8,70	27,00	6,00	0,63	33,00	0,00	0,00	0,00		2008	
ПЕЧЕНЬСКОЕ АПЕЛЬСИНОВЫЙ	200	0,19	0,04	24,96	102,06	5,28	0,01	0,01	0,00	0,00	15,83	4,55	4,50	0,06	44,70	0,44	0,00	0,00	436	2008	
Итого за прием пищи:	350	9,64	3,10	54,24	259,56	13,68	0,08	0,10	0,03	0,00	41,33	39,95	24,90	1,89	154,50	0,44	0,00	0,00			
Ужин																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	100	1,06	10,14	3,62	111,74	58,25	0,05	0,05	0,20	0,00	20,14	21,86	15,40	0,81	235,40	1,22	0,00	0,01	25	2008	
КОШТА ТУШЕНАЯ	150	3,65	4,41	15,16	117,19	32,18	0,05	0,07	0,11	0,08	84,98	61,45	30,86	1,85	398,08	5,51	0,00	0,02	321	2011	
КОШТА ДОМАШНЯЯ	100	11,75	26,23	8,63	317,47	0,09	0,12	0,09	0,05	0,19	16,59	118,02	18,31	2,06	230,04	5,34	0,00	0,03	271	2011	
ХЛЕБ С САХАРОМ	200	0,23	0,00	7,27	29,98	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	TK №7	2022	
ХЛЕБ РЖАНОЙ/ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,97	0,53	25,43	122,38	0,00	0,11	0,05	0,00	0,00	10,80	52,20	11,40	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	610	20,66	41,31	60,11	698,76	90,52	0,33	0,26	0,36	0,27	132,51	253,53	75,97	7,12	945,12	15,43	0,00	0,06			
Ужин 2																					
КОШКА ДОМАШНЯЯ	70	5,33	9,78	41,77	276,15	0,00	0,07	0,04	0,05	0,19	12,02	45,21	7,77	0,52	68,70	1,04	0,01	0,01	467	2008	
КОШКА КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	200	5,80	5,00	8,40	108,00	1,60	0,04	0,26	0,05	0,00	248,00	184,00	28,00	0,20	292,00	18,00	0,00	0,00	435	2008	
Итого за прием пищи:	270	11,13	14,78	50,17	384,15	1,60	0,11	0,30	0,10	0,19	260,02	229,21	35,77	0,72	360,70	19,04	0,01	0,01			
Итого за день:		107,15	171,47	405,72	3 610,29	137,82	1,81	1,58	1,63	1,57	819,87	1 391,60	351,24	25,62	4 591,63	99,99	0,02	0,32			

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
МЛШ МОЛОЧНАЯ "5 ЗЛАКОВ"	200	7,85	6,36	76,42	397,68	0,51	0,81	1,12	0,52	2,89	102,74	71,02	22,28	13,66	235,05	8,78	0,00	0,00	178,6	2011	
ТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	20/15	0,64	2,29	11,17	66,75	4,00	0,01	0,01	0,02	0,04	3,93	6,95	2,38	0,13	21,28	0,00	0,00	0,00	2	2008	
КРЕМЛЬ МОЛОЧНЫЙ В ИНД.УПАК.	200	5,91	5,09	9,78	110,00	1,09	0,05	0,22	0,03	0,00	214,20	151,20	23,52	0,17	306,60	18,90	0,00	0,00	434	2008	
КОФЕИНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,31	2,43	26,62	142,20	0,52	0,04	0,11	0,02	0,00	111,41	87,89	19,03	0,40	169,61	9,00	0,00	0,00	379	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ/ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,97	0,53	25,43	122,38	0,00	0,11	0,05	0,00	0,00	10,80	52,20	11,40	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	695	21,68	16,70	149,42	839,01	6,12	1,02	1,51	0,59	2,93	443,08	369,26	78,61	16,76	814,14	40,04	0,00	0,00			
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,73	10,08	2,28	102,64	9,10	0,03	0,04	0,01	0,00	20,93	38,42	12,74	0,91	128,31	2,73	0,00	0,02	19	2008	
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	200	2,11	2,26	15,87	92,57	5,28	0,07	0,05	0,17	0,04	20,12	63,08	20,34	0,83	385,35	3,64	0,00	0,03	98	2008	
САЛАТ С ОВОЩАМИ	150	3,87	12,40	35,98	271,22	0,92	0,06	0,03	0,24	0,00	19,08	88,42	31,92	0,84	111,10	1,55	0,01	0,03	548	2016	
САЛАТЫ ЛЕНИВЫЕ	100	8,93	9,00	8,12	149,66	11,12	0,04	0,09	0,03	0,11	37,76	93,27	19,50	1,56	264,02	5,87	0,00	0,03	298	2012	
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,16	0,16	27,04	111,12	1,60	0,01	0,01	0,00	0,00	13,16	3,96	4,43	0,79	112,44	0,80	0,00	0,00	394	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ/ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	105	6,95	0,92	44,51	214,16	0,00	0,19	0,08	0,00	0,00	18,90	91,35	19,95	4,20	142,80	5,88	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	855	22,75	34,82	133,80	941,37	28,02	0,40	0,30	0,45	0,15	129,95	378,50	108,88	9,13	1 144,02	20,47	0,01	0,11			
Полдник																					
САЛАТ СВЕЖИЙ	120	0,48	0,36	12,36	56,40	6,00	0,02	0,04	0,00	0,00	22,80	19,20	14,40	2,40	186,00	1,20	0,00	0,01		2008	
САЛАТ ПРОЖЕНОЕ	70	2,07	1,78	3,42	38,50	0,38	0,02	0,08	0,01	0,00	74,97	52,92	8,23	0,06	107,31	6,62	0,00	0,00	434	2008	
САЛАТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2011	
Итого за прием пищи:	390	2,55	2,14	35,14	172,31	6,38	0,04	0,12	0,01	0,00	106,23	72,12	24,43	2,46	294,51	7,82	0,00	0,01			
Ужин																					
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	2,68	7,12	9,68	113,87	6,39	0,08	0,08	0,64	0,18	24,00	60,77	22,84	0,94	322,34	5,01	0,00	0,03	40	2011	
САЛАТ ПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	230	11,90	16,80	45,00	359,00	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	291	2012	
САЛАТ С САХАРОМ	200	0,23	0,00	7,27	29,98	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	TK №7	2022	
ХЛЕБ РЖАНОЙ/ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,97	0,53	25,43	122,38	0,00	0,11	0,05	0,00	0,00	10,80	52,20	11,40	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	590	18,78	24,45	87,38	625,23	6,39	0,19	0,13	0,64	0,18	34,80	112,97	34,24	3,34	403,94	8,37	0,00	0,03			
Ужин 2																					
САЛАТ ПЛОЧКА К ЧАЮ	70	5,35	2,73	34,83	185,12	0,00	0,06	0,04	0,01	0,11	12,57	47,94	7,73	0,56	68,91	1,73	0,01	0,01	442	2011	
САЛАТ НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	200	5,80	5,00	8,40	108,00	1,60	0,04	0,26	0,05	0,00	248,00	184,00	28,00	0,20	292,00	18,00	0,00	0,00	435	2008	
Итого за прием пищи:	270	11,15	7,73	43,23	293,12	1,60	0,10	0,30	0,06	0,11	260,57	231,94	35,73	0,76	360,91	19,73	0,01	0,01			
Итого за день:		76,91	85,84	448,97	2 871,04	48,51	1,75	2,36	1,75	3,37	974,63	1 164,79	281,89	32,45	3 017,52	96,43	0,02	0,16			

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
ША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ДРУЖБА"	200	6,20	10,00	26,80	224,00	2,00	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	190	2008
ТЕРРОД С МАСЛОМ	20/10	0,88	6,72	6,00	88,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,16	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1	2008
К В ИНД УПАК.	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
К С МОЛОКОМ	200	1,51	1,21	17,05	85,44	0,28	0,01	0,06	0,01	0,00	59,74	39,71	8,97	0,41	86,31	4,50	0,00	0,00	0,00	378	2011
К В РЖАНОЙ/ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,97	0,53	25,43	122,38	0,00	0,11	0,05	0,00	0,00	10,80	52,20	11,40	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	690	13,53	18,65	94,87	603,24	3,88	0,14	0,13	0,01	0,00	83,14	104,51	27,57	5,49	407,91	9,86	0,00	0,00			
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	1,64	4,18	8,10	76,95	5,34	0,04	0,03	0,00	0,00	25,91	38,65	16,96	1,25	230,42	4,08	0,00	0,01	53	2011	
К СОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,77	4,18	13,13	97,74	5,36	0,06	0,05	0,16	0,00	41,31	55,98	21,23	0,95	388,63	3,52	0,00	0,02	96	2011	
ША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	8,19	9,65	36,96	267,18	0,00	0,21	0,12	0,04	0,14	21,63	181,00	121,06	4,25	254,92	2,20	0,00	0,01	171.1	2011	
К ТЕЛИ МЯСНЫЕ 1 ВАРИАНТ	100	8,12	12,41	10,16	184,99	1,21	0,04	0,06	0,02	0,00	22,90	81,19	13,85	1,35	205,50	4,55	0,00	0,02	278	2011	
САЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2011	
К В РЖАНОЙ/ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	105	6,95	0,92	44,51	214,16	0,00	0,19	0,08	0,00	0,00	18,90	91,35	19,95	4,20	142,80	5,88	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	855	26,67	31,34	132,22	918,43	11,91	0,54	0,34	0,22	0,14	139,11	448,17	194,85	12,00	1 223,47	20,23	0,00	0,06			
Полдник																					
КУРТ СВЕЖИЙ	120	0,48	0,36	12,36	56,40	6,00	0,02	0,04	0,00	0,00	22,80	19,20	14,40	2,40	186,00	1,20	0,00	0,01		2008	
КДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	1,77	1,41	22,50	109,80	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,30	15,00	2,70	0,24	21,30	0,00	0,00	0,00		2008	
КДИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	200	0,19	0,04	24,96	102,06	5,28	0,01	0,01	0,00	0,00	15,83	4,55	4,50	0,06	44,70	0,44	0,00	0,00	436	2008	
Итого за прием пищи:	350	2,44	1,81	59,82	268,26	11,28	0,05	0,06	0,00	0,00	41,93	38,75	21,60	2,70	252,00	1,64	0,00	0,01			
Ужин																					
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ	100	1,76	6,19	7,96	94,91	7,83	0,07	0,05	0,63	0,00	24,69	51,34	22,93	0,86	250,63	3,15	0,00	0,02	39	2011	
КРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ	250	23,64	26,44	24,72	431,66	12,90	0,18	0,21	0,02	0,00	41,28	260,34	55,66	4,12	1 262,76	15,70	0,00	0,10	259	2011	
К С САХАРОМ	200	0,23	0,00	7,27	29,98	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	TK №7	2022	
К В РЖАНОЙ/ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,97	0,53	25,43	122,38	0,00	0,11	0,05	0,00	0,00	10,80	52,20	11,40	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	610	29,60	33,16	65,38	678,93	20,73	0,36	0,31	0,65	0,00	76,77	363,88	89,99	7,38	1 594,89	22,21	0,00	0,12			
Ужин 2																					
КОЧКА К ЧАЮ	70	5,37	2,75	34,83	185,28	0,00	0,06	0,04	0,01	0,11	12,62	48,12	7,74	0,56	69,05	1,75	0,01	0,01	442	2011	
КДИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	200	5,80	5,00	8,00	106,00	1,40	0,08	0,34	0,05	0,00	240,00	190,00	28,00	0,20	292,00	18,00	0,00	0,04	435	2008	
Итого за прием пищи:	270	11,17	7,75	42,83	291,28	1,40	0,14	0,38	0,06	0,11	252,62	238,12	35,74	0,76	361,05	19,75	0,01	0,05			
Итого за день:		83,41	92,71	395,12	2 760,14	49,20	1,23	1,22	0,94	0,25	593,57	1 193,43	369,75	28,33	3 839,42	73,69	0,01	0,24			

14 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
ПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	17,81	14,80	20,11	288,17	0,32	0,06	0,22	0,09	0,19	162,67	200,91	24,98	0,79	171,34	3,62	0,02	0,03	223	2011	
ТЕРЕМОД С СЫРОМ	20/10	3,07	3,24	5,14	62,60	0,07	0,02	0,03	0,03	0,00	89,90	56,50	4,80	0,20	18,00	0,00	0,00	0,00	3	2008	
САД ВАРЕНЬЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,30	0,00	0,02	0,15	0,10	0,89	19,92	69,55	4,35	0,91	56,35	8,05	0,01	0,02	209	2011	
КАЗ С МОЛОКОМ	200	3,75	3,01	24,41	141,00	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	111,42	95,58	27,49	0,87	207,29	9,00	0,00	0,00	382	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ/ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,97	0,53	25,43	122,38	0,00	0,11	0,05	0,00	0,00	10,80	52,20	11,40	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	480	33,56	26,07	75,36	675,45	0,91	0,24	0,56	0,24	1,08	394,71	474,74	73,02	5,17	534,58	24,03	0,03	0,05			
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	100	1,12	6,18	4,66	80,84	18,97	0,05	0,03	0,12	0,00	16,83	31,47	17,45	0,94	251,15	2,17	0,00	0,01	14	2012	
САЛАТ СО СМЕТАНОЙ	200/5	7,56	7,77	10,45	142,61	8,49	0,05	0,07	0,18	0,00	44,93	91,03	27,23	1,75	413,18	7,24	0,00	0,03	82	2011	
САЛАТ С ОВОЩАМИ	480	3,87	12,40	35,98	271,22	0,92	0,06	0,03	0,24	0,00	19,08	88,42	31,92	0,84	111,10	1,55	0,01	0,03	548	2016	
ПЕКАНКА ДОМАШНЯЯ	300	11,75	26,23	8,63	317,47	0,09	0,12	0,09	0,05	0,19	16,59	118,02	18,31	2,06	230,04	5,34	0,00	0,03	271	2011	
САЛАТ ТОМАТНЫЙ №348	30	0,23	0,97	1,29	14,98	0,38	0,00	0,00	0,04	0,02	3,05	3,84	2,09	0,09	25,25	0,09	0,00	0,00	348	2012	
САЛАТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,06	0,00	1,76	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	TK №8	2022	
ХЛЕБ РЖАНОЙ/ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	105	6,95	0,92	44,51	214,16	0,00	0,19	0,08	0,00	0,00	18,90	91,35	19,95	4,20	142,80	5,88	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	880	31,40	54,47	112,30	1 068,37	28,85	0,47	0,30	0,63	0,21	127,44	424,13	118,71	9,88	1 174,32	22,27	0,01	0,10			
Полдник																					
САЛАТ СВЕЖИЙ	130	0,48	0,48	11,76	56,40	12,00	0,04	0,02	0,01	0,00	19,20	13,20	9,60	2,64	333,60	2,40	0,00	0,01		2008	
ЦИТРУСОВОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	8,70	27,00	6,00	0,63	33,00	0,00	0,00	0,00		2008	
САЛАТ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,66	0,27	28,73	132,50	88,00	0,01	0,05	0,16	0,00	19,26	3,06	4,86	0,54	11,20	0,00	0,00	0,00	388	2011	
Итого за прием пищи:	380	3,39	3,69	62,81	314,00	100,00	0,07	0,09	0,17	0,00	47,16	43,26	20,46	3,81	377,80	2,40	0,00	0,01			
Ужин																					
САЛАТ ЛЕТНИЙ	100	2,41	7,32	6,83	103,46	13,06	0,06	0,08	0,10	0,22	26,41	52,51	17,01	1,06	314,99	4,76	0,00	0,02	34	2011	
ВАРОНЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,44	4,84	34,71	204,32	0,00	0,07	0,02	0,02	0,08	34,79	43,20	10,85	1,02	64,42	0,76	0,01	0,01	309	2011	
САЛАТ ИЛИ КРОЛИК, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	100	13,94	17,19	3,01	222,30	0,56	0,05	0,11	0,06	0,00	23,39	120,62	13,92	1,15	163,92	5,69	0,01	0,09	290	2011	
САЛАТ С САХАРОМ	200	0,23	0,00	7,27	29,98	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	TK №7	2022	
ХЛЕБ РЖАНОЙ/ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,97	0,53	25,43	122,38	0,00	0,11	0,05	0,00	0,00	10,80	52,20	11,40	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	610	28,99	29,88	77,25	682,44	13,62	0,29	0,26	0,18	0,30	95,39	268,53	53,18	5,63	624,93	14,57	0,02	0,12			
Ужин 2																					
РУШКА С ПОВИДЛОМ	70	4,37	2,32	44,39	209,97	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	453	2008	
САЛАТ КИСЛОМОЛЧНЫЙ	200	17,39	11,99	25,40	300,85	2,75	0,13	0,75	0,08	0,00	668,24	559,74	74,14	0,36	893,52	18,00	0,00	0,07	435	2008	
Итого за прием пищи:	270	21,76	14,31	69,79	510,82	2,75	0,13	0,75	0,08	0,00	668,24	559,74	74,14	0,36	893,52	18,00	0,00	0,07			
Итого за день:		116,18	128,42	397,51	3 251,08	146,13	1,20	1,96	1,30	1,59	1 332,94	1 770,40	339,51	24,85	3 605,15	81,27	0,06	0,35			

Нормативные документы к рациону питания

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. г.Москва 1996г.
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. г.Москва 1997г.
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания обслуживающих учащихся образовательных учреждений Свердловской области. г. Екатеринбург 2003г.
4. Сборник технико-технологических карт на блюда и кулинарные изделия для предприятий общественного питания в оздоровительных учреждениях в Свердловской области. г.Екатеринбург 2007г.
5. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. г.Москва 2017г.



ГОСУДАРСТВЕННЫЙ КОМПЬЮТЕРНЫЙ ЦЕНТР

1. Собрание...
2. Собрание...
3. Собрание...
4. Собрание...
5. Собрание...



Прошито, пронумеровано,
скреплено печатью
15
лист(ов)
ИП Каминская К. В.



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 296520261781276660661547455625433911011083524556

Владелец Гапонова Екатерина Валерьевна

Действителен с 16.02.2026 по 16.02.2027