



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ «Школа № 58» КГО

С.А. Ремнева

ПРИМЕРНОЕ 10 - ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ 11-17 ЛЕТ

на второе полугодие 2023 - 2024 учебного года

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	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	744,7	658,1	2255,3	18241,9	9.11	661.03	26.93	122.27	9.26	14.80	7 904.73	3 196.53	11 276.85	177.21	28 065.49	1 884.15	2.62	0.35
Среднее значение за период	74.5	65.8	225.5	1 824.2	0.91	66.10	2.69	12.23	0.93	1.48	790.47	319.65	1 127.69	17.72	2 806.55	188.42	0.26	0.04
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	16.3	32.5	51.2															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
11-17 лет	756	969

1 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	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	120	22.3	8.3	9.4	226.8	0.26	15.84	7.52	2.02	0.07	1.85	15.30	23.08	317.02	7.09	357.93	27.56	0.22	0.04	290	2008
ЙОГУРТ	150	3.0	2.3	4.5	72.0	0.05	1.05	0.04	0.00	0.00	0.26	180.00	21.00	142.50	0.00	219.00	0.00	0.03	0.00		2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	6.9	8.9	0.0	109.0	0.01	0.00	0.09	0.20	0.00	0.00	264.00	11.00	150.00	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	14	2008
ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	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		
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3.4	3.1	22.7	133.1	0.03	0.64	0.02	0.00	0.00	0.13	119.15	23.85	94.25	2.29	221.18	9.00	0.00	0.00	430	2008
ФРУКТЫ	170	0.7	0.7	16.7	79.9	0.05	17.00	0.01	1.07	0.00	0.03	27.20	13.60	18.70	3.74	472.60	3.40	0.02	0.00		2008
Итого за прием пищи:	710	39.4	23.5	73.4	715.5	0.46	34.53	7.66	4.07	0.07	2.29	614.85	105.73	756.07	14.22	1 322.31	39.96	0.28	0.04		
Обед																					
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ	80	1.2	0.1	6.8	32.6	0.01	3.20	0.00	0.11	0.00	0.03	26.64	15.84	30.96	1.01	230.40	5.60	0.01	0.00	31	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ С ГОВЯДИНОЙ ТУШЕНОЙ	250	6.3	13.4	7.7	182.0	0.05	9.77	0.35	0.37	0.14	0.09	50.51	23.96	88.41	1.46	336.80	28.31	0.02	0.00	84	2008
СУФЛЕ РЫБНОЕ	100	28.7	21.4	12.6	357.5	0.19	0.69	0.12	0.57	0.51	0.25	83.11	38.10	263.70	1.06	515.35	75.59	0.01	0.01	250	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	4.9	5.3	31.0	191.3	0.06	0.00	0.03	1.08	0.09	0.02	12.59	7.14	36.77	0.84	56.82	24.68	0.01	0.01	331	2008
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ "ВИТОШКА"	200	0.0	0.0	3.8	14.6	0.05	1.60	0.02	0.47	0.34	0.06	8.10	1.80	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	75	5.0	0.7	31.8	153.0	0.14	0.00	0.00	1.65	0.00	0.06	13.50	14.25	65.25	3.00	102.00	4.20	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	60	4.6	0.4	30.1	142.1	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		
Итого за прием пищи:	965	50.7	41.3	123.8	1 073.1	0.60	15.26	0.52	5.43	1.08	0.54	208.25	120.89	535.49	8.57	1 319.37	138.38	0.06	0.02		
Всего за день:		90.1	64.8	197.2	1 788.6	1.06	49.79	8.20	9.50	1.15	2.83	823.10	226.62	1 291.56	22.79	2 641.68	178.34	0.34	0.06		

2 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 ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ	200	4.9	12.4	22.7	223.4	0.04	0.72	0.07	0.29	0.15	0.16	148.12	22.92	121.67	0.28	218.41	44.63	0.00	0.00	174	2011
ФРУКТЫ	150	0.6	0.6	14.7	70.5	0.05	15.00	0.01	0.95	0.00	0.03	24.00	12.00	16.50	3.30	417.00	3.00	0.02	0.00		2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5.9	7.1	9.6	122.2	0.03	0.50	0.03	0.00	0.00	0.19	215.99	23.52	151.20	0.17	306.60	18.90	0.00	0.00	434	2008
ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	60	4.6	0.4	30.1	142.1	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		
ПЕЧЕНЬЕ	40	3.0	3.8	29.2	162.8	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	10.40	12.00	33.60	0.56	50.40	0.00	0.00	0.00		2008
ЙОГУРТ	150	3.0	2.3	4.5	72.0	0.05	1.05	0.04	0.00	0.00	0.26	180.00	21.00	142.50	0.00	219.00	0.00	0.03	0.00		2008
СОК (В УПАКОВКЕ)	200	1.0	0.2	19.6	83.4	0.03	1.60	0.00	0.00	0.00	0.02	144.00	126.00	72.00	1.44	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	1000	23.0	26.8	130.4	876.4	0.35	18.87	0.15	2.42	0.15	0.71	736.31	237.24	587.87	6.95	1 288.81	66.53	0.06	0.00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	1.0	10.2	3.3	109.0	0.05	24.00	0.16	5.10	0.00	0.00	30.00	18.00	24.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	22	2008
УХА ИЗ РЫБНОЙ КОНСЕРВЫ	250	9.8	3.6	6.5	98.3	0.05	3.07	0.30	1.66	0.00	0.12	17.59	12.94	30.41	0.55	210.79	50.57	0.02	0.00		
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ	300	14.0	15.7	26.6	303.8	0.17	13.81	0.02	2.74	0.02	0.16	33.24	46.92	183.78	2.99	1 127.08	100.86	0.08	0.00	258	2008
ОГУРЕЦ СОЛЁННЫЙ	50	0.4	0.1	0.9	6.5	0.01	2.50	0.00	0.00	0.00	0.01	11.50	7.00	12.00	0.30	70.50	0.00	0.00	0.00		2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИГОВНИКА	200	0.9	0.4	31.5	149.0	0.01	104.00	0.21	0.00	0.00	0.07	22.50	5.78	3.98	0.70	14.20	0.00	0.00	0.00	441	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	75	5.0	0.7	31.8	153.0	0.14	0.00	0.00	1.65	0.00	0.06	13.50	14.25	65.25	3.00	102.00	4.20	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	60	4.6	0.4	30.1	142.1	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		
Итого за прием пищи:	1035	36.7	31.1	130.7	961.7	0.53	147.38	0.69	12.33	0.02	0.45	142.13	124.69	369.82	9.74	1 601.97	155.63	0.11	0.00		
Всего за день:		58.7	57.9	261.1	1 838.1	0.88	166.25	0.84	14.75	0.17	1.16	878.44	361.93	957.69	16.69	2 890.78	222.16	0.17	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	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200	38.2	27.6	53.7	624.9	0.09	0.59	0.15	0.72	0.25	0.55	418.55	53.59	453.24	0.96	433.50	53.22	0.07	0.05	224	2008
ЙОГУРТ	150	3.0	2.3	4.5	72.0	0.05	1.05	0.04	0.00	0.00	0.26	180.00	21.00	142.50	0.00	219.00	0.00	0.03	0.00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0.6	0.0	11.0	47.6	0.00	0.92	0.00	0.00	0.00	0.03	23.62	14.26	23.24	2.26	83.46	0.00	0.00	0.00	431	2008
ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	60	4.6	0.4	30.1	142.1	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		
ФРУКТЫ	150	0.6	0.6	14.7	70.5	0.05	15.00	0.01	0.95	0.00	0.03	24.00	12.00	16.50	3.00	417.00	3.00	0.02	0.00		2008
Итого за прием пищи:	760	47.0	30.9	114.0	957.1	0.29	17.56	0.20	2.85	0.25	0.90	659.97	120.65	685.88	7.72	1 230.36	56.22	0.13	0.05		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	0.9	6.1	3.4	74.0	0.04	16.01	0.08	2.75	0.00	0.03	17.61	15.51	32.63	0.91	200.39	2.27	0.01	0.00	23	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С МЯСОМ КУРЫ	250	9.7	9.6	14.9	184.6	0.07	2.83	0.32	1.49	0.00	0.08	25.77	19.71	91.76	1.15	284.74	36.44	0.06	0.00		
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	300	28.1	44.9	42.0	687.6	0.16	38.27	0.33	9.74	0.44	0.30	162.88	66.78	296.77	4.13	775.13	63.94	0.16	0.03	306	2008
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1.4	0.1	23.0	99.5	0.02	0.43	0.16	0.00	0.00	0.05	39.06	25.52	35.48	0.78	463.89	0.00	0.01	0.00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	4.6	0.6	29.7	142.8	0.13	0.00	0.00	1.54	0.00	0.06	12.60	13.30	60.90	2.80	95.20	3.92	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	60	4.6	0.4	30.1	142.1	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		
Итого за прием пищи:	980	49.3	61.7	143.1	1 330.6	0.52	57.54	0.89	16.70	0.44	0.55	271.72	160.62	567.94	10.97	1 896.75	106.57	0.25	0.03		
Всего за день:		96.3	92.6	257.1	2 287.7	0.81	75.10	1.09	19.55	0.69	1.45	931.69	281.27	1 253.82	18.69	3 127.11	162.79	0.38	0.08		

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																					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	17.6	25.7	3.6	315.3	0.07	0.14	0.30	3.58	2.97	0.46	126.49	19.25	242.72	2.67	268.00	87.07	0.06	0.03	210	2011
ЙОГУРТ	150	3.0	2.3	4.5	72.0	0.05	1.05	0.04	0.00	0.00	0.26	180.00	21.00	142.50	0.00	219.00	0.00	0.03	0.00		2008
ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	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		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.4	3.1	16.4	107.9	0.04	0.52	0.02	0.00	0.00	0.11	112.04	20.38	91.06	0.46	173.81	9.00	0.00	0.00	379	2011
ФРУКТЫ	150	0.6	0.6	14.7	70.5	0.05	15.00	0.01	0.95	0.00	0.03	24.00	12.00	16.50	3.30	417.00	3.00	0.02	0.00		2008
Итого за прием пищи:	750	28.4	32.0	64.3	684.1	0.29	16.71	0.37	5.51	2.97	0.89	454.03	89.13	534.78	7.43	1 142.31	99.07	0.12	0.03		
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	4.3	4.4	14.0	113.2	0.13	3.30	0.32	1.63	0.08	0.05	35.57	26.85	62.59	1.51	337.64	27.47	0.02	0.00	99	2008
БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	16.1	14.9	15.8	260.8	0.07	0.06	0.00	2.02	0.00	0.12	38.17	29.73	169.83	2.60	323.05	7.28	0.04	0.00	272	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	4.6	4.8	20.9	145.3	0.12	0.00	0.02	2.61	0.07	0.07	18.92	69.38	103.15	2.43	144.49	81.24	0.01	0.00	181	2008
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ "ВИТОШКА"	200	0.0	0.0	3.8	14.6	0.05	1.60	0.02	0.47	0.34	0.06	8.10	1.80	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	4.6	0.6	29.7	142.8	0.13	0.00	0.00	1.54	0.00	0.06	12.60	13.30	60.90	2.80	95.20	3.92	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	830	31.9	24.9	99.3	747.7	0.55	4.96	0.36	8.86	0.49	0.38	120.26	150.96	421.67	9.94	939.68	119.91	0.07	0.00		
Всего за день:		60.3	56.9	163.6	1 431.8	0.84	21.67	0.73	14.37	3.46	1.27	574.29	240.09	956.45	17.37	2 081.99	218.98	0.19	0.03		

5 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	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША "ДРУЖБА"	200	5.6	12.9	23.2	232.3	0.07	0.77	0.07	0.45	0.15	0.17	160.09	26.10	135.40	0.43	242.72	57.85	0.00	0.00	190	2008
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	1	5.0	4.5	0.3	61.3	0.02	0.00	0.08	0.81	0.89	0.12	18.82	3.86	61.82	0.81	56.35	8.05	0.02	0.01		
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.7	3.6	18.5	122.5	0.03	0.52	0.02	0.00	0.00	0.11	110.85	25.96	93.22	0.79	201.07	9.00	0.00	0.00	433	2008
ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	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		
СОК (В УПАКОВКЕ)	200	1.0	0.2	19.6	83.4	0.03	1.60	0.00	0.00	0.00	0.02	144.00	126.00	72.00	1.44	0.00	0.00	0.00	0.00		
ФРУКТЫ	150	0.6	0.6	14.7	70.5	0.05	15.00	0.01	0.95	0.00	0.03	24.00	12.00	16.50	3.30	417.00	3.00	0.02	0.00		2008
Итого за прием пищи:	801	19.7	22.1	101.4	688.4	0.28	17.89	0.18	3.19	1.04	0.48	469.26	210.42	420.94	7.77	981.64	77.90	0.05	0.01		
Обед																					
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	60	1.7	3.0	3.6	48.6	0.05	2.64	0.01	1.95	0.00	0.02	11.58	11.23	32.37	0.37	61.23	0.00	0.00	0.00		2011
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ С ГОВЯДИНОЙ ТУШЕНОЙ	250/5	7.3	9.5	14.2	176.7	0.06	11.63	0.42	1.53	0.00	0.10	71.31	34.33	108.29	2.04	468.20	103.00	0.03	0.00	76	2008
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	100	25.8	13.0	15.9	282.5	0.19	0.47	0.03	2.45	0.00	0.17	56.64	44.70	245.63	1.63	472.63	90.82	0.00	0.00	239	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	4.9	9.9	29.5	227.5	0.17	13.96	0.06	0.38	0.14	0.16	70.42	41.33	128.87	1.60	1 050.09	13.32	0.05	0.00	335	2008
КИСЕЛЬ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ "ВИТОШКА"	200	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	1.80	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	411	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	75	5.0	0.7	31.8	153.0	0.14	0.00	0.00	1.65	0.00	0.06	13.50	14.25	65.25	3.00	102.00	4.20	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	925	47.0	36.3	110.1	959.3	0.66	28.70	0.52	8.55	0.14	0.53	238.45	157.54	605.61	9.24	2 193.45	211.34	0.08	0.00		
Всего за день:		66.7	58.4	211.5	1 647.7	0.94	46.59	0.70	11.74	1.18	1.01	707.71	367.96	1 026.55	17.01	3 175.09	289.24	0.13	0.01		

6 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	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	180	6.3	13.5	19.6	225.8	0.10	0.72	0.07	0.83	0.15	0.17	157.20	38.56	158.91	0.84	268.11	50.86	0.01	0.00	184	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	6.9	8.9	0.0	109.0	0.01	0.00	0.09	0.20	0.00	0.00	264.00	11.00	150.00	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	14	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0.6	0.0	11.0	47.6	0.00	0.92	0.00	0.00	0.00	0.03	15.35	12.42	23.24	2.26	82.85	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	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		
СОК (В УПАКОВКЕ)	200	1.0	0.2	19.6	83.4	0.03	1.60	0.00	0.00	0.00	0.02	144.00	126.00	72.00	1.44	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	660	18.6	22.9	75.3	584.2	0.22	3.24	0.16	2.01	0.15	0.25	592.05	204.48	446.15	5.84	415.46	50.86	0.02	0.00		
Обед																					
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ С ГОВЯДИНОЙ	250	7.5	9.8	9.7	162.7	0.06	3.86	0.35	0.54	0.06	0.08	39.93	25.99	99.78	1.48	389.39	37.90	0.04	0.00	91	2008
КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	17.2	16.3	15.3	276.9	0.08	0.15	0.02	0.89	0.06	0.13	39.51	29.94	176.85	2.67	342.42	7.74	0.04	0.00	272	2008
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	180	11.2	7.3	25.1	215.6	0.21	4.40	0.03	0.17	0.12	0.09	82.33	51.42	240.27	2.99	606.37	88.00	0.00	0.00		
ФРУКТЫ	150	2.3	0.8	31.5	144.0	0.06	15.00	0.04	0.00	0.00	0.08	12.00	63.00	42.00	0.90	522.00	0.00	0.00	0.00		2008
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ "ВИТОШКА"	200	0.0	0.0	3.8	14.6	0.05	1.60	0.02	0.47	0.34	0.06	8.10	1.80	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	4.6	0.6	29.7	142.8	0.13	0.00	0.00	1.54	0.00	0.06	12.60	13.30	60.90	2.80	95.20	3.92	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	980	45.1	35.0	130.2	1 027.6	0.64	25.01	0.46	4.20	0.58	0.52	201.37	195.35	645.00	11.44	1 994.68	137.56	0.08	0.00		
Всего за день:		63.7	57.9	205.5	1 611.8	0.86	28.25	0.62	6.21	0.73	0.77	793.42	399.83	1 091.15	17.28	2 410.14	188.42	0.10	0.00		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Угледо-бы, 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																					
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	175	34.7	21.1	43.8	510.4	0.09	0.35	0.08	2.19	0.10	0.36	257.94	37.97	343.07	1.01	245.17	73.44	0.05	0.05	219	2008
ЙОГУРТ	150	3.0	2.3	4.5	72.0	0.05	1.05	0.04	0.00	0.00	0.26	180.00	21.00	142.50	0.00	219.00	0.00	0.03	0.00		2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.9	3.7	17.3	119.0	0.05	0.62	0.02	0.00	0.00	0.13	130.61	22.33	104.74	0.47	201.49	10.71	0.00	0.00	379	2011
ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	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		
Итого за прием пищи:	575	45.4	27.4	90.7	819.8	0.27	2.02	0.14	3.17	0.10	0.78	580.05	97.80	632.31	2.48	730.16	84.15	0.09	0.05		
Обед																					
САЛАТ "СВЕКОЛКА"	100	2.3	3.2	24.3	136.1	0.05	3.76	0.11	1.37	0.00	0.07	62.31	37.69	71.88	1.93	609.57	5.53	0.02	0.00	50	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С МЯСОМ КУРЫ	250	9.9	10.6	16.5	201.4	0.08	3.26	0.32	1.91	0.00	0.08	26.39	20.98	95.67	1.22	316.49	32.76	0.06	0.00		
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	300	24.0	24.6	50.1	517.9	0.31	23.14	0.04	2.40	0.10	0.28	42.18	83.87	325.07	5.30	1 957.62	21.48	0.13	0.00	299	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	9.7	38.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.69	1.89	0.00	0.00	0.93	0.00	0.00	0.00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	4.6	0.6	29.7	142.8	0.13	0.00	0.00	1.54	0.00	0.06	12.60	13.30	60.90	2.80	95.20	3.92	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	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		
Итого за прием пищи:	970	44.6	39.3	155.4	1 155.3	0.65	30.16	0.47	8.20	0.10	0.52	163.67	174.23	595.52	12.25	3 044.31	63.69	0.22	0.00		
Всего за день:		90.0	66.7	246.1	1 975.1	0.92	32.18	0.61	11.37	0.20	1.30	743.72	272.03	1 227.83	14.73	3 774.47	147.84	0.31	0.05		

8 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	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																							
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6.3	11.9	21.6	222.9	0.10	0.39	0.07	0.86	0.15	0.18	153.83	31.94	151.68	0.72	248.88	54.65	0.03	0.00	184	2008		
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	7.1	9.1	0.0	112.5	0.01	0.21	0.08	0.09	0.00	0.11	294.00	15.00	174.00	0.21	28.50	0.00	0.01	0.01	14	2008		
ЙОГУРТ	150	3.0	2.3	4.5	72.0	0.05	1.05	0.04	0.00	0.00	0.26	180.00	21.00	142.50	0.00	219.00	0.00	0.03	0.00		2008		
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5.9	7.1	9.6	122.2	0.03	0.50	0.03	0.00	0.00	0.19	215.99	23.52	151.20	0.17	306.60	18.90	0.00	0.00	434	2008		
ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	60	4.6	0.4	30.1	142.1	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				
ФРУКТЫ	150	0.6	0.5	15.5	70.5	0.03	7.50	0.00	0.54	0.00	0.05	28.50	18.00	24.00	3.00	232.50	1.50	0.02	0.00		2008		
СОК (В УПАКОВКЕ)	200	1.0	0.2	19.6	83.4	0.03	1.60	0.00	0.00	0.00	0.02	144.00	126.00	72.00	1.44	0.00	0.00	0.00	0.00				
Итого за прием пищи:	990	28.5	31.5	100.9	825.6	0.35	11.25	0.22	2.67	0.15	0.84	1 030.12	255.26	765.78	6.74	1 112.88	75.05	0.10	0.01				
Обед																							
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	100	2.8	6.0	7.8	96.1	0.08	3.72	0.00	3.64	0.00	0.04	16.78	17.58	52.00	0.59	92.13	0.00	0.00	0.00		2011		
СУП ОВОЩНОЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ С ГОВЯДИНОЙ ТУШЕНОЙ	250	7.1	9.0	8.5	145.4	0.06	9.13	0.31	1.57	0.00	0.09	38.50	24.90	97.49	1.57	364.14	31.76	0.02	0.00				
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100	33.7	14.2	12.3	314.3	0.24	1.18	0.24	1.34	0.00	0.20	45.11	46.06	280.34	1.10	597.11	93.17	0.01	0.00	229	2008		
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	2.7	6.2	27.8	177.6	0.02	0.00	0.03	0.33	0.11	0.02	12.49	18.77	53.96	0.39	40.19	44.54	0.02	0.01	181	2008		
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.8	0.3	15.6	84.4	0.01	100.00	0.20	0.00	0.00	0.06	21.67	5.63	3.83	0.68	13.22	0.00	0.00	0.00	441	2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	4.6	0.6	29.7	142.8	0.13	0.00	0.00	1.54	0.00	0.06	12.60	13.30	60.90	2.80	95.20	3.92	0.00	0.00		2008		
ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	60	4.6	0.4	30.1	142.1	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				
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	2.7	6.2	27.8	177.6	0.02	0.00	0.03	0.33	0.11	0.02	12.49	18.77	53.96	0.39	40.19	44.54	0.02	0.01	181	2008		
Итого за прием пищи:	1140	59.0	42.9	159.6	1 280.3	0.66	114.03	0.81	9.93	0.22	0.52	173.44	164.81	652.88	8.72	1 319.58	217.93	0.08	0.02				
Всего за день:		87.5	74.4	260.5	2 105.9	1.01	125.28	1.03	12.60	0.37	1.36	1 203.56	420.07	1 418.66	15.46	2 432.46	292.98	0.18	0.03				

9 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	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ	200	4.9	14.6	27.1	264.0	0.12	4.21	4.28	1.98	0.36	0.17	109.56	79.00	139.08	2.47	462.75	12.02	0.11	0.00	153	2011
ВАФЛИ	50	1.4	1.7	38.7	177.0	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	8.00	5.00	18.00	0.75	70.00	0.00	0.00	0.00		2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3.4	3.1	17.8	113.2	0.03	0.63	0.02	0.00	0.00	0.13	118.04	23.74	93.53	2.29	219.57	8.91	0.00	0.00	430	2008
ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	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		
Итого за прием пищи:	500	13.5	19.7	108.7	672.6	0.25	4.84	4.30	2.96	0.36	0.35	247.10	124.24	292.61	6.51	816.82	20.93	0.12	0.00		
Обед																					
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СЕЛЬДЬЮ	100	4.8	8.0	11.4	136.8	0.07	6.88	0.03	2.78	0.00	0.07	26.39	23.42	92.22	0.90	456.64	3.55	0.10	0.01	45	2008
СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ С ГРЕНКАМИ	250	16.8	13.5	44.3	366.3	0.17	13.07	0.47	1.54	0.08	0.16	101.72	54.29	190.32	2.89	617.74	10.59	0.08	0.00	115	2008
КОТЛЕТЫ ИЗ КУРЫ	100	21.2	25.3	10.7	354.6	0.08	0.88	0.07	1.80	0.05	0.15	45.29	28.73	192.38	2.19	280.52	24.43	0.11	0.02	314	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	200	5.9	4.1	27.2	172.2	0.08	41.48	0.24	1.88	0.00	0.10	108.08	41.94	89.05	2.46	523.87	15.53	0.03	0.00	139	2011
КИСЕЛЬ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ "ВИТОШКА"	200	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	1.80	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	411	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	75	5.0	0.7	31.8	153.0	0.14	0.00	0.00	1.65	0.00	0.06	13.50	14.25	65.25	3.00	102.00	4.20	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	925	53.7	51.6	125.4	1 182.9	0.54	62.31	0.81	9.65	0.13	0.54	303.08	164.43	629.22	11.44	1 981.37	58.30	0.32	0.03		
Всего за день:		67.2	71.3	234.1	1 855.5	0.79	67.15	5.11	12.61	0.49	0.89	550.18	288.67	921.83	17.95	2 798.19	79.23	0.44	0.03		

10 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																					
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	200	9.3	8.1	33.5	243.6	0.08	0.13	0.07	1.50	0.58	0.14	79.08	15.54	112.38	1.33	170.90	10.44	0.02	0.02	206	2011
ЙОГУРТ	150	3.0	2.3	4.5	72.0	0.05	1.05	0.04	0.00	0.00	0.26	180.00	21.00	142.50	0.00	219.00	0.00	0.03	0.00		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0.2	12.5	0.2	112.5	0.00	0.00	0.11	0.15	0.00	0.00	1.50	0.00	3.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4.2	4.2	18.4	129.7	0.03	0.62	0.02	0.00	0.00	0.13	129.81	28.00	106.90	0.81	228.75	10.71	0.00	0.00	433	2008
ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	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		
СОК (В УПАКОВКЕ)	200	1.0	0.2	19.6	83.4	0.03	1.60	0.00	0.00	0.00	0.02	144.00	126.00	72.00	1.44	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	815	21.6	27.6	101.3	759.6	0.27	3.40	0.24	2.63	0.58	0.58	545.89	207.04	478.78	4.58	683.15	21.15	0.06	0.02		
Обед																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	70	0.6	0.1	1.7	9.8	0.02	6.98	0.01	0.07	0.00	0.03	16.04	9.77	29.30	0.70	98.35	2.09	0.01	0.00		2008
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ	250	6.5	10.3	9.7	158.3	0.06	6.21	0.16	2.12	0.04	0.06	28.24	22.27	78.85	1.28	318.03	4.72	0.03	0.00	98	2011
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	22.0	10.7	5.8	236.9	0.25	16.21	7.55	1.69	0.09	1.86	23.15	20.30	314.56	6.89	369.87	60.65	0.22	0.04	256	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	4.3	7.5	29.7	204.7	0.17	14.47	0.04	0.34	0.11	0.14	47.35	40.38	116.04	1.65	1 060.92	11.84	0.05	0.00	335	2008
НАПИТОК ИЗ ЯГОД	200	0.1	0.0	10.6	45.5	0.00	1.50	0.00	0.00	0.00	0.00	11.55	5.20	2.48	0.14	30.66	0.00	0.00	0.00	437	2008
ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	60	4.6	0.4	30.1	142.1	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		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	4.6	0.6	29.7	142.8	0.13	0.00	0.00	1.54	0.00	0.06	12.60	13.30	60.90	2.80	95.20	3.92	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	935	42.7	29.6	117.3	940.1	0.73	45.37	7.76	6.94	0.24	2.18	152.73	131.02	652.53	14.66	2 050.43	83.02	0.32	0.04		
Всего за день:		64.2	57.2	218.6	1 699.7	1.00	48.77	8.00	9.57	0.82	2.76	698.62	338.06	1 131.31	19.24	2 733.58	104.17	0.38	0.06		