

УТВЕРЖДЕНО

Директор ГОУ ЯО «Рыбинская школа-интернат № 2»

Руденко О.Н.

«11» марта 2025

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЯРОСЛАВСКОЙ ОБЛАСТИ

«РЫБИНСКАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ №2»

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ (10-ДНЕВНОЕ) МЕНЮ

ДВУХРАЗОВОЕ ПИТАНИЕ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12-18 ЛЕТ

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Холестерин, мг	Витамины										Минеральные вещества												№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
2 РАЗ. ПИТ. ЗАВТР.																														
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,67	3,45	0,28	56,52	228,00	0,00	62,40	0,24	0,88	0,02	0,12	0,21	0,06	0,06	2,80	18,70	61,44	3,84	0,80	0,44	53,60	56,00	8,00	0,00	0,00	324	1997 год.		
КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ НА СГУЩ. МОЛОКЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250/5	5,78	6,52	43,85	255,29	24,50	0,20	30,30	0,80	0,10	0,05	0,15	0,25	0,11	0,32	5,75	135,49	107,49	17,65	0,31	0,66	66,10	215,75	3,50	0,00	0,00	262 , ТТК	1994 г.		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ СГУЩЕННОМ	200	1,72	1,35	13,26	69,08	6,00	0,16	5,04	0,05	0,01	0,01	0,05	0,10	0,03	0,18	0,00	60,51	35,11	7,24	0,03	0,20	29,08	91,72	1,40	0,00	0,00	762, ТТК	1997 год		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	53,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	0,18	0,00	3,80	13,00	2,60	0,20	0,11	85,40	18,40	0,00	0,00	0,00				
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,08	74,80	19,00	0,00	59,00	0,10	0,15	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	1,20	1,90	0,00	0,02	0,02	0,70	1,50	0,00	0,00	0,00	22	1997		
Итого за прием пищи:	525	13,72	20,15	67,75	508,69	277,50	0,36	156,74	1,19	1,14	0,10	0,34	0,56	0,20	0,74	8,55	219,70	218,94	31,33	1,36	1,43	234,88	383,37	12,90	0,00	0,00				
2 РАЗ.ПИТ,ЗАВТР 2																														
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,08	0,20	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	0,08	12,00	240,00	2,00	0,00	0,00	442	2008		
Итого за прием пищи:	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,08	0,20	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	0,08	12,00	240,00	2,00	0,00	0,00				
2 РАЗ. ПИТ. ОБЕД.																														
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ, ОТВАРНОЙ	60	1,77	0,11	3,55	21,60	0,00	2,40	0,00	0,12	0,00	0,05	0,03	0,00	0,05	0,34	7,20	10,80	33,48	10,80	0,38	0,39	1,20	59,40	0,00	0,00	0,00	208	1994 год		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ-	250/35	9,00	2,40	21,87	145,86	5,70	11,59	229,86	0,25	0,05	0,14	0,16	0,00	0,44	2,32	13,19	30,41	85,41	35,85	1,46	0,66	12,25	817,59	7,82	0,00	0,00	131/3	1994 год		

ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ - С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ-	120/5	17,84	16,42	10,30	261,59	88,62	1,21	32,56	5,73	0,18	0,12	0,13	0,02	0,14	1,75	7,47	64,03	269,65	62,69	2,04	1,44	131,51	537,99	155,24	0,00	0,00	330	1994 г.
РИС ОТВАРНОЙ-	180	3,87	4,19	38,97	212,95	11,21	0,00	20,89	0,06	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,27	2,04	3,46	0,05	0,01	4,19	2,08	0,00	0,00	0,00	463	1994 год
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	200	0,44	0,13	20,55	85,94	0,00	0,24	0,00	0,36	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,24	0,00	22,70	14,94	20,16	0,54	0,00	3,91	173,73	0,00	0,00	0,00	588	1994 год.
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	53,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	0,18	0,00	3,80	13,00	2,60	0,20	0,11	85,40	18,40	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,80	4,48	16,80	82,40	0,00	0,00	0,00	0,88	0,00	0,07	0,03	0,00	0,07	0,27	12,00	7,20	34,80	7,60	1,60	0,48	210,80	54,40	2,24	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	910	37,22	28,31	122,32	863,34	105,53	15,44	283,31	7,40	0,32	0,40	0,38	0,02	0,70	5,10	39,86	159,21	453,32	143,16	6,27	3,09	449,26	1 663,59	165,30	0,00	0,00		
Всего за день:		51,94	48,66	210,27	1 464,03	383,03	19,80	440,05	8,59	1,46	0,52	0,74	0,58	0,98	6,04	48,61	392,91	686,26	182,49	10,43	4,60	696,14	2 286,96	180,20	0,00	0,00		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Холестерин, мг	Витамины										Минеральные вещества												№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
2 РАЗ. ПИТ. ЗАВТР.																														
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ КОНСЕРВИРОВАННОЙ	180/60	18,49	16,27	9,64	284,90	783,86	2,68	235,43	0,98	3,05	0,12	0,49	0,70	0,19	0,26	9,45	132,94	281,09	30,53	3,15	1,72	208,60	268,67	31,86	0,00	0,00	№284	1994год		
КАКАО С МОЛОКОМ-	200	3,18	3,19	14,15	100,31	9,00	0,52	13,20	0,00	0,00	0,02	0,10	0,00	0,00	0,14	0,00	103,39	87,48	13,00	0,30	0,58	50,26	199,90	9,00	0,00	0,00	642	1994 год		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	53,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	0,18	0,00	3,80	13,00	2,60	0,20	0,11	85,40	18,40	0,00	0,00	0,00				
СЫР	15	3,95	3,90	0,00	52,50	13,80	0,11	31,50	0,06	0,00	0,00	0,06	0,17	0,02	0,03	1,65	150,00	90,00	8,25	0,11	0,75	150,00	14,25	0,00	0,00	0,00	23	1997 г.		
Итого за прием пищи:	475	27,12	23,94	34,07	490,71	806,66	3,31	280,13	1,04	3,05	0,16	0,66	0,87	0,21	0,61	11,10	390,13	471,57	54,38	3,76	3,16	494,26	501,22	40,86	0,00	0,00				
2 РАЗ.ПИТ,ЗАВТР 2																														
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,08	0,20	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	0,08	12,00	240,00	2,00	0,00	0,00	442	2008		
Итого за прием пищи:	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,08	0,20	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	0,08	12,00	240,00	2,00	0,00	0,00				
2 РАЗ. ПИТ. ОБЕД.																														
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ	60	0,68	6,06	3,81	73,04	0,00	10,74	2,68	2,55	0,00	0,01	0,02	0,00	0,04	0,18	2,76	14,08	14,89	6,01	0,40	0,12	4,20	65,19	1,21	0,00	0,00	29	2008		
БОРЩ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	250/15	5,87	7,24	11,81	140,45	32,13	8,01	223,92	0,22	0,05	0,04	0,06	0,00	0,16	0,56	11,58	48,26	53,13	23,15	1,19	0,53	31,23	349,47	6,77	0,00	0,00	110	1994		
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	15,48	16,07	17,34	266,62	49,00	0,00	0,00	2,14	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	0,62	0,00	12,26	47,47	12,33	0,97	0,13	162,00	56,19	0,00	0,00	0,00	455 ТТК.			
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ-	180	6,42	4,58	39,31	227,91	11,78	0,00	21,95	1,35	0,09	0,08	0,03	0,00	0,10	0,59	12,24	34,58	50,62	12,63	1,18	0,44	6,58	77,54	0,92	0,00	0,00	273	1994 год		
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ-	200	0,00	0,00	10,08	39,86	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,30	0,00	1,80	0,00	0,00	1,91	0,93	0,00	0,00	0,00	588	1994 год.		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	53,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	0,18	0,00	3,80	13,00	2,60	0,20	0,11	85,40	18,40	0,00	0,00	0,00				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,80	4,48	16,80	82,40	0,00	0,00	0,00	0,88	0,00	0,07	0,03	0,00	0,07	0,27	12,00	7,20	34,80	7,60	1,60	0,48	210,80	54,40	2,24	0,00	0,00				
Итого за прием пищи:	865	32,75	39,01	109,43	883,28	92,91	18,75	248,55	7,14	0,14	0,26	0,17	0,00	0,37	2,40	38,58	128,48	213,91	66,12	5,54	1,81	502,12	622,12	11,14	0,00	0,00				
Всего за день:		60,87	63,15	163,70	1 465,99	899,57	26,06	528,68	8,18	3,19	0,44	0,85	0,87	0,66	3,21	49,88	532,61	699,48	128,50	12,10	5,05	1 008,38	1 363,34	54,00	0,00	0,00				

3 день																												
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Холестерин, мг	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
2 РАЗ. ПИТ. ЗАВТР.																												
КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ	250	5,76	3,85	32,77	188,26	12,15	0,70	17,82	0,15	0,00	0,04	0,13	0,00	0,06	0,52	6,18	149,56	142,76	30,24	0,47	1,00	72,42	229,98	12,61	0,00	0,00	262, ТТК.	1994 год.
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	1,73	1,39	13,59	72,95	4,50	0,34	6,60	0,00	0,00	0,01	0,05	0,00	0,00	0,18	0,00	51,82	36,07	5,60	0,04	0,20	26,38	91,42	4,50	0,00	0,00	762	1997 г.
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	53,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	0,18	0,00	3,80	13,00	2,60	0,20	0,11	85,40	18,40	0,00	0,00	0,00		
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,08	74,80	19,00	0,00	59,00	0,10	0,15	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	1,20	1,90	0,00	0,02	0,02	0,70	1,50	0,00	0,00	0,00	22	1997
СЫР	15	3,95	3,90	0,00	52,50	13,80	0,11	31,50	0,06	0,00	0,00	0,06	0,17	0,02	0,03	1,65	150,00	90,00	8,25	0,11	0,75	150,00	14,25	0,00	0,00	0,00	23	1997 г.
Итого за прием пищи:	495	12,99	17,97	56,72	441,51	49,45	1,15	114,92	0,31	0,15	0,07	0,26	0,17	0,08	0,91	7,83	356,38	283,73	46,69	0,84	2,08	334,90	355,55	17,11	0,00	0,00		
2 РАЗ.ПИТ,ЗАВТР 2																												
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,08	0,20	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	0,08	12,00	240,00	2,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,08	0,20	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	0,08	12,00	240,00	2,00	0,00	0,00		
2 РАЗ. ПИТ. ОБЕД.																												
САЛАТ "СВЕКОЛКА"	60	0,78	6,05	3,98	73,32	0,00	2,00	0,68	2,58	0,00	0,01	0,02	0,00	0,04	0,09	5,54	18,94	20,46	10,32	0,62	0,18	153,15	143,25	2,98	0,00	0,00	29	1994 год
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, С КУРОЙ	250/15	6,58	5,56	18,94	152,20	20,82	6,60	172,42	0,38	0,05	0,09	0,06	0,00	0,27	0,97	9,80	13,99	57,61	21,65	1,01	0,47	6,76	476,25	4,70	0,00	0,00	139/3	1994 год
БРИЗОЛЬ	100	18,70	31,20	9,12	404,69	171,00	0,64	66,00	8,82	0,66	0,08	0,18	0,16	0,04	0,18	5,89	39,06	162,38	17,85	1,66	0,43	42,17	59,44	6,21	0,00	0,00	ТТК	2007.
РАГУ ОВОЩНОЕ	180	3,65	8,20	19,58	180,50	23,94	16,03	691,80	0,54	0,19	0,12	0,10	0,00	0,38	1,43	19,29	54,24	97,87	42,66	1,78	1,04	20,95	626,75	7,81	0,00	0,00	№ 486, ТТК	1994 год
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,55	0,08	20,86	86,30	0,00	0,27	0,00	0,36	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	19,64	18,90	12,42	0,61	0,00	0,11	0,33	0,00	0,00	0,00	588	1994
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	53,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	0,18	0,00	3,80	13,00	2,60	0,20	0,11	85,40	18,40	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,80	4,48	16,80	82,40	0,00	0,00	0,00	0,88	0,00	0,07	0,03	0,00	0,07	0,27	12,00	7,20	34,80	7,60	1,60	0,48	210,80	54,40	2,24	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	865	34,56	56,15	99,56	1 032,41	215,76	25,54	930,90	13,56	0,90	0,40	0,40	0,16	0,80	3,12	52,52	156,87	405,02	115,10	7,48	2,71	519,34	1 378,82	23,94	0,00	0,00		
Всего за день:		48,55	74,32	176,48	1 565,92	265,21	30,69	1 045,82	13,87	1,05	0,49	0,68	0,33	0,96	4,23	60,55	527,25	702,75	169,79	11,12	4,87	866,24	1 974,37	43,05	0,00	0,00		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Холестерин, мг	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
2 РАЗ. ПИТ. ЗАВТР.																												
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ,	180/20	29,74	16,71	48,34	477,06	84,69	0,38	64,99	2,21	0,16	0,08	0,37	0,13	0,05	0,79	7,68	274,25	331,66	38,04	0,93	1,05	98,05	285,03	3,07	0,04	0,04	294	1994
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ-	200	5,34	5,25	9,40	108,00	18,00	1,04	26,40	0,00	0,00	0,03	0,18	0,00	0,00	0,16	0,00	205,70	144,00	22,40	0,16	0,80	100,00	292,00	18,00	0,00	0,00	644	1994
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	53,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	0,18	0,00	3,80	13,00	2,60	0,20	0,11	85,40	18,40	0,00	0,00	0,00		
СЫР	15	3,95	3,90	0,00	52,50	13,80	0,11	31,50	0,06	0,00	0,00	0,06	0,17	0,02	0,03	1,65	150,00	90,00	8,25	0,11	0,75	150,00	14,25	0,00	0,00	0,00	23	1997 г.
Итого за прием пищи:	435	40,53	26,44	68,02	690,56	116,49	1,53	122,89	2,27	0,16	0,13	0,62	0,30	0,07	1,16	9,33	633,75	578,66	71,29	1,40	2,71	433,45	609,68	21,07	0,04	0,04		
2 РАЗ.ПИТ,ЗАВТР 2																												
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,08	0,20	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	0,08	12,00	240,00	2,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,08	0,20	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	0,08	12,00	240,00	2,00	0,00	0,00		
2 РАЗ. ПИТ. ОБЕД.																												
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ-	60	0,58	0,09	1,93	11,71	0,00	2,57	2,57	0,03	0,00	0,01	0,01	0,00	0,01	0,05	1,03	11,80	11,99	3,95	0,30	0,06	2,68	36,38	0,77	0,00	0,00	36/3	1997 год.
СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ ПО-ДОМАШНЕМУ.	250/14	6,30	6,79	13,22	150,09	35,83	6,16	172,17	0,35	0,04	0,06	0,09	0,62	0,26	1,48	14,29	49,62	98,03	30,80	1,89	1,31	206,55	521,90	9,54	0,00	0,00	193/3	1994 год
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	120	20,37	17,30	14,33	297,07	382,56	13,83	5 448,38	6,55	0,43	0,23	1,64	61,29	0,66	7,63	250,95	26,80	303,56	24,61	6,33	5,46	135,01	359,25	11,12	0,00	0,00	178,	2003 год
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	9,94	6,40	43,07	271,26	11,78	0,00	21,95	5,57	0,09	0,27	0,15	0,00	0,33	2,78	26,50	26,53	224,23	150,51	5,27	1,71	4,73	316,10	2,73	0,00	0,00	463	1994 год.
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	200	0,44	0,13	20,55	85,94	0,00	0,24	0,00	0,36	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,24	0,00	22,70	14,94	20,16	0,54	0,00	3,91	173,73	0,00	0,00	0,00	588	1994 год.
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	53,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	0,18	0,00	3,80	13,00	2,60	0,20	0,11	85,40	18,40	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,80	4,48	16,80	82,40	0,00	0,00	0,00	0,88	0,00	0,07	0,03	0,00	0,07	0,27	12,00	7,20	34,80	7,60	1,60	0,48	210,80	54,40	2,24	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	884	41,93	35,77	120,18	951,47	430,17	22,80	5 645,07	13,74	0,56	0,66	1,95	61,91	1,33	12,63	304,77	148,45	700,55	240,23	16,13	9,13	649,08	1 480,16	26,40	0,00	0,00		
Всего за день:		83,46	62,41	208,40	1 734,03	546,66	28,33	5 767,96	16,01	0,72	0,81	2,59	62,21	1,48	13,99	314,30	796,20	1 293,21	319,52	20,33	11,92	1 094,53	2 329,84	49,47	0,04	0,04		

5 день																												
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Холестерин, мг	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
2 РАЗ. ПИТ. ЗАВТР.																												
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЁННАЯ	250	7,16	4,37	31,77	194,13	12,15	0,70	17,82	0,85	0,00	0,12	0,13	0,00	0,17	0,51	13,04	155,14	167,25	39,97	1,05	1,09	71,78	266,26	13,62	0,00	0,00	262, ТТК	1994 г.
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,18	3,19	14,15	100,31	9,00	0,52	13,20	0,00	0,00	0,02	0,10	0,00	0,00	0,14	0,00	103,39	87,48	13,00	0,30	0,58	50,26	199,90	9,00	0,00	0,00	642	1994 год
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	53,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	0,18	0,00	3,80	13,00	2,60	0,20	0,11	85,40	18,40	0,00	0,00	0,00		
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,08	74,80	19,00	0,00	59,00	0,10	0,15	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	1,20	1,90	0,00	0,02	0,02	0,70	1,50	0,00	0,00	0,00	22	1997
СЫР	15	3,95	3,90	0,00	52,50	13,80	0,11	31,50	0,06	0,00	0,00	0,06	0,17	0,02	0,03	1,65	150,00	90,00	8,25	0,11	0,75	150,00	14,25	0,00	0,00	0,00	23	1997 г.
Итого за прием пищи:	495	15,84	20,29	56,28	474,74	53,95	1,33	121,52	1,01	0,15	0,16	0,31	0,17	0,19	0,86	14,69	413,53	359,63	63,82	1,68	2,55	358,14	500,31	22,62	0,00	0,00		
2 РАЗ.ПИТ,ЗАВТР 2																												
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,08	0,20	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	0,08	12,00	240,00	2,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,08	0,20	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	0,08	12,00	240,00	2,00	0,00	0,00		
2 РАЗ. ПИТ. ОБЕД.																												
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СЕЛЬДЬЮ	60/30	5,80	9,64	7,74	147,04	0,00	4,33	6,61	2,92	0,00	0,05	0,07	0,00	0,16	0,53	4,30	23,78	83,35	27,91	0,82	0,21	2,64	292,31	2,61	0,00	0,00	57	1997
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	250/15	6,52	7,08	16,19	165,59	36,41	6,72	184,12	0,32	0,05	0,09	0,09	0,63	0,34	1,87	10,34	33,98	101,56	29,31	1,52	1,25	194,79	574,80	7,39	0,00	0,00	129	1994 год.
ШНИЦЕЛИЬ	120	16,20	15,12	21,97	299,67	57,60	0,53	0,00	2,96	0,00	0,09	0,10	1,87	0,29	3,48	7,13	26,06	172,44	29,49	2,84	2,59	241,54	326,22	5,54	0,00	0,00	416,	1994
КАПУСТА ТУШЁНАЯ	180	4,13	4,69	16,72	134,38	13,68	38,39	88,06	0,27	0,11	0,06	0,09	0,00	0,33	1,35	23,34	100,23	69,94	34,55	2,12	0,98	29,92	444,46	7,03	0,00	0,00	482	1994 год
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,00	0,00	10,08	39,86	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,30	0,00	1,80	0,00	0,00	1,91	0,93	0,00	0,00	0,00	588	1994 год.
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	53,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	0,18	0,00	3,80	13,00	2,60	0,20	0,11	85,40	18,40	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,80	4,48	16,80	82,40	0,00	0,00	0,00	0,88	0,00	0,07	0,03	0,00	0,07	0,27	12,00	7,20	34,80	7,60	1,60	0,48	210,80	54,40	2,24	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	915	36,95	41,59	99,78	921,94	107,69	49,97	278,79	7,35	0,16	0,38	0,39	2,50	1,19	7,68	57,11	203,35	475,09	133,26	9,10	5,62	767,00	1 711,52	24,81	0,00	0,00		
Всего за день:		53,79	62,08	176,26	1 488,68	161,64	55,30	400,31	8,36	0,31	0,56	0,72	2,67	1,46	8,74	72,00	630,88	848,72	205,08	13,58	8,25	1 137,14	2 451,83	49,43	0,00	0,00		

6 день																												
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Холестерин, мг	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
2 РАЗ. ПИТ. ЗАВТР.																												
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,67	3,45	0,28	56,52	228,00	0,00	62,40	0,24	0,88	0,02	0,12	0,21	0,06	0,06	2,80	18,70	61,44	3,84	0,80	0,44	53,60	56,00	8,00	0,00	0,00	324	1997 год.
КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ НА СГУЩ. МОЛОКЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250/5	5,78	6,52	43,85	255,29	24,50	0,20	30,30	0,80	0,10	0,05	0,15	0,25	0,11	0,32	5,75	135,49	107,49	17,65	0,31	0,66	66,10	215,75	3,50	0,00	0,00	262 , ТТК	1994 г.
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ СГУЩЕННОМ	200	1,72	1,35	13,26	69,08	6,00	0,16	5,04	0,05	0,01	0,01	0,05	0,10	0,03	0,18	0,00	60,51	35,11	7,24	0,03	0,20	29,08	91,72	1,40	0,00	0,00	762, ТТК	1997 год
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	53,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	0,18	0,00	3,80	13,00	2,60	0,20	0,11	85,40	18,40	0,00	0,00	0,00		
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,08	74,80	19,00	0,00	59,00	0,10	0,15	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	1,20	1,90	0,00	0,02	0,02	0,70	1,50	0,00	0,00	0,00	22	1997
Итого за прием пищи:	525	13,72	20,15	67,75	508,69	277,50	0,36	156,74	1,19	1,14	0,10	0,34	0,56	0,20	0,74	8,55	219,70	218,94	31,33	1,36	1,43	234,88	383,37	12,90	0,00	0,00		
2 РАЗ.ПИТ,ЗАВТР 2																												
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,08	0,20	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	0,08	12,00	240,00	2,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,08	0,20	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	0,08	12,00	240,00	2,00	0,00	0,00		
2 РАЗ. ПИТ. ОБЕД.																												
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	1,07	4,02	6,47	64,46	0,00	3,17	0,92	1,89	0,00	0,02	0,02	0,00	0,07	0,15	9,06	23,63	29,68	13,91	0,88	0,36	27,41	205,84	4,57	0,00	0,00	75	1994
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ, С МЯСОМ	250/15	9,77	5,29	17,73	163,87	25,10	4,65	211,82	2,11	0,05	0,19	0,09	0,63	0,27	1,90	11,26	36,79	116,80	36,49	2,47	1,74	27,87	552,43	6,19	0,00	0,00	138	1994
КОТЛЕТЫ	120	16,20	15,12	21,97	299,67	57,60	0,53	0,00	2,96	0,00	0,09	0,10	1,87	0,29	3,48	7,13	26,06	172,44	29,49	2,84	2,59	241,54	326,22	5,54	0,00	0,00	416,	1994
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	180	3,46	10,15	19,75	189,42	19,00	14,05	478,37	2,64	0,06	0,11	0,09	0,00	0,35	1,36	15,06	43,99	84,35	34,94	1,43	0,74	20,14	633,79	8,24	0,00	0,00	№ 215	1994 год
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	200	0,44	0,13	20,55	85,94	0,00	0,24	0,00	0,36	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,24	0,00	22,70	14,94	20,16	0,54	0,00	3,91	173,73	0,00	0,00	0,00	588	1994 год.
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	53,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	0,18	0,00	3,80	13,00	2,60	0,20	0,11	85,40	18,40	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,80	4,48	16,80	82,40	0,00	0,00	0,00	0,88	0,00	0,07	0,03	0,00	0,07	0,27	12,00	7,20	34,80	7,60	1,60	0,48	210,80	54,40	2,24	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	885	35,24	39,77	113,55	938,76	101,70	22,64	691,11	10,84	0,11	0,50	0,36	2,50	1,05	7,58	54,51	164,17	466,01	145,19	9,96	6,02	617,07	1 964,81	26,78	0,00	0,00		
Всего за день:		49,96	60,12	201,50	1 539,45	379,20	27,00	847,85	12,03	1,25	0,62	0,72	3,06	1,33	8,52	63,26	397,87	698,95	184,52	14,12	7,53	863,95	2 588,18	41,68	0,00	0,00		

7 день																												
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Холестерин, мг	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
2 РАЗ. ПИТ. ЗАВТР.																												
КАША МОЛОЧНАЯ " ДРУЖБА "	250	7,53	4,24	40,13	227,29	11,70	0,68	17,16	0,74	0,00	0,11	0,13	0,00	0,17	0,67	13,80	149,59	174,71	42,73	1,02	1,22	70,92	262,93	13,11	0,00	0,00	262. ТТК.	1994 г.
КАКАО С МОЛОКОМ-	200	3,18	3,19	14,15	100,31	9,00	0,52	13,20	0,00	0,00	0,02	0,10	0,00	0,00	0,14	0,00	103,39	87,48	13,00	0,30	0,58	50,26	199,90	9,00	0,00	0,00	642	1994 год
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	53,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	0,18	0,00	3,80	13,00	2,60	0,20	0,11	85,40	18,40	0,00	0,00	0,00		
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,08	74,80	19,00	0,00	59,00	0,10	0,15	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	1,20	1,90	0,00	0,02	0,02	0,70	1,50	0,00	0,00	0,00	22	1997
СЫР	15	3,95	3,90	0,00	52,50	13,80	0,11	31,50	0,06	0,00	0,00	0,06	0,17	0,02	0,03	1,65	150,00	90,00	8,25	0,11	0,75	150,00	14,25	0,00	0,00	0,00	23	1997 г.
Итого за прием пищи:	495	16,21	20,16	64,64	507,90	53,50	1,31	120,86	0,90	0,15	0,15	0,31	0,17	0,19	1,02	15,45	407,98	367,09	66,58	1,65	2,68	357,28	496,98	22,11	0,00	0,00		
2 РАЗ.ПИТ,ЗАВТР 2																												
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,08	0,20	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	0,08	12,00	240,00	2,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,08	0,20	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	0,08	12,00	240,00	2,00	0,00	0,00		
2 РАЗ. ПИТ. ОБЕД.																												
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,48	0,06	1,50	8,40	0,00	6,00	6,00	0,06	0,00	0,02	0,02	0,00	0,02	0,12	2,40	15,12	25,47	8,48	0,61	0,13	4,95	84,64	1,80	0,00	0,00	36/3	1997
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	250/15	6,22	6,91	8,76	133,81	36,41	12,25	224,24	0,31	0,05	0,06	0,08	0,63	0,28	1,66	11,71	50,25	86,49	24,99	1,52	1,28	32,67	408,05	6,93	0,00	0,00	120	1994 г.
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ - С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	120/5	17,84	16,42	10,30	261,59	88,62	1,21	32,56	5,73	0,18	0,12	0,13	0,02	0,14	1,75	7,47	64,03	269,65	62,69	2,04	1,44	131,51	537,99	155,24	0,00	0,00	330	1994 г.
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3,45	4,64	26,75	167,82	12,16	14,40	26,98	0,24	0,10	0,16	0,11	0,00	0,54	1,87	14,40	20,50	95,68	37,48	1,66	0,66	9,87	1 023,46	9,00	0,00	0,00	470	1994 г.
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,55	0,08	20,86	86,30	0,00	0,27	0,00	0,36	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	19,64	18,90	12,42	0,61	0,00	0,11	0,33	0,00	0,00	0,00	588	1994
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	53,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	0,18	0,00	3,80	13,00	2,60	0,20	0,11	85,40	18,40	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,80	4,48	16,80	82,40	0,00	0,00	0,00	0,88	0,00	0,07	0,03	0,00	0,07	0,27	12,00	7,20	34,80	7,60	1,60	0,48	210,80	54,40	2,24	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	890	32,84	33,17	95,25	793,32	137,19	34,13	289,78	7,58	0,33	0,46	0,38	0,65	1,05	5,85	47,98	180,54	543,99	156,26	8,24	4,10	475,31	2 127,27	175,21	0,00	0,00		
Всего за день:		50,05	53,53	180,09	1 393,22	190,69	39,44	410,64	8,48	0,48	0,63	0,71	0,82	1,32	7,07	63,63	602,52	925,08	230,84	12,69	6,86	844,59	2 864,25	199,32	0,00	0,00		

8 день																												
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Холестерин, мг	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
2 РАЗ. ПИТ. ЗАВТР.																												
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ "ГЕРКУЛЕС"	250	6,66	5,13	25,18	172,76	12,60	0,73	18,48	0,80	0,00	0,10	0,15	0,00	0,06	0,31	5,75	164,06	176,29	45,20	1,08	1,34	76,02	287,28	14,10	0,00	0,00	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	1,73	1,39	13,59	72,95	4,50	0,34	6,60	0,00	0,00	0,01	0,05	0,00	0,00	0,18	0,00	51,82	36,07	5,60	0,04	0,20	26,38	91,42	4,50	0,00	0,00	762	1997 г.
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	53,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	0,18	0,00	3,80	13,00	2,60	0,20	0,11	85,40	18,40	0,00	0,00	0,00		
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,08	74,80	19,00	0,00	59,00	0,10	0,15	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	1,20	1,90	0,00	0,02	0,02	0,70	1,50	0,00	0,00	0,00	22	1997
СЫР	15	3,95	3,90	0,00	52,50	13,80	0,11	31,50	0,06	0,00	0,00	0,06	0,17	0,02	0,03	1,65	150,00	90,00	8,25	0,11	0,75	150,00	14,25	0,00	0,00	0,00	23	1997 г.
Итого за прием пищи:	495	13,89	19,25	49,13	426,01	49,90	1,18	115,58	0,96	0,15	0,13	0,28	0,17	0,08	0,70	7,40	370,88	317,26	61,65	1,45	2,42	338,50	412,85	18,60	0,00	0,00		
2 РАЗ.ПИТ,ЗАВТР 2																												
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,08	0,20	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	0,08	12,00	240,00	2,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,08	0,20	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	0,08	12,00	240,00	2,00	0,00	0,00		
2 РАЗ. ПИТ. ОБЕД.																												
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ	60	0,68	6,06	3,81	73,04	0,00	10,74	2,68	2,55	0,00	0,01	0,02	0,00	0,04	0,18	2,76	14,08	14,89	6,01	0,40	0,12	4,20	65,19	1,21	0,00	0,00	29	2008
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ " СИБИРСКИЙ" С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	250/15	6,40	7,86	12,31	151,49	34,03	7,70	187,22	0,24	0,06	0,04	0,06	0,00	0,14	0,45	10,55	58,83	54,70	24,66	1,17	0,48	32,24	291,02	6,14	0,00	0,00	137	2010
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ПТИЦЫ	50/50	20,16	31,78	6,23	387,39	96,38	1,74	31,19	4,76	0,08	0,02	0,03	0,00	0,06	0,15	4,54	25,49	29,81	6,97	0,43	0,36	7,76	100,53	2,51	0,00	0,00	68	2010 г.
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	9,94	6,40	43,07	271,26	11,78	0,00	21,95	5,57	0,09	0,27	0,15	0,00	0,33	2,78	26,50	26,53	224,23	150,51	5,27	1,71	4,73	316,10	2,73	0,00	0,00	463	1994 год.
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,00	0,00	10,08	39,86	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,30	0,00	1,80	0,00	0,00	1,91	0,93	0,00	0,00	0,00	588	1994 год.
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	53,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	0,18	0,00	3,80	13,00	2,60	0,20	0,11	85,40	18,40	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,80	4,48	16,80	82,40	0,00	0,00	0,00	0,88	0,00	0,07	0,03	0,00	0,07	0,27	12,00	7,20	34,80	7,60	1,60	0,48	210,80	54,40	2,24	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	865	41,48	57,16	102,58	1 058,44	142,19	20,18	243,04	14,00	0,23	0,43	0,30	0,00	0,64	4,01	56,35	144,23	371,43	200,15	9,07	3,26	347,04	846,57	14,83	0,00	0,00		
Всего за день:		56,37	76,61	171,91	1 576,45	192,09	25,36	358,62	14,96	0,38	0,58	0,60	0,17	0,80	4,91	63,95	529,11	702,69	269,80	13,32	5,76	697,54	1 499,42	35,43	0,00	0,00		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Холестерин, мг	Витамины										Минеральные вещества												№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
2 РАЗ. ПИТ. ЗАВТР.																														
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ,	180/20	29,74	16,71	48,34	477,06	84,69	0,38	64,99	2,21	0,16	0,08	0,37	0,13	0,05	0,79	7,68	274,25	331,66	38,04	0,93	1,05	98,05	285,03	3,07	0,04	0,04	294	1994		
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,34	5,25	9,40	108,00	18,00	1,04	26,40	0,00	0,00	0,03	0,18	0,00	0,00	0,16	0,00	205,70	144,00	22,40	0,16	0,80	100,00	292,00	18,00	0,00	0,00	644	1994		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	53,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	0,18	0,00	3,80	13,00	2,60	0,20	0,11	85,40	18,40	0,00	0,00	0,00				
СЫР	15	3,95	3,90	0,00	52,50	13,80	0,11	31,50	0,06	0,00	0,00	0,06	0,17	0,02	0,03	1,65	150,00	90,00	8,25	0,11	0,75	150,00	14,25	0,00	0,00	0,00	23	1997 г.		
Итого за прием пищи:	435	40,53	26,44	68,02	690,56	116,49	1,53	122,89	2,27	0,16	0,13	0,62	0,30	0,07	1,16	9,33	633,75	578,66	71,29	1,40	2,71	433,45	609,68	21,07	0,04	0,04				
2 РАЗ.ПИТ,ЗАВТР 2																														
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,08	0,20	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	0,08	12,00	240,00	2,00	0,00	0,00	442	2008		
Итого за прием пищи:	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,08	0,20	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	0,08	12,00	240,00	2,00	0,00	0,00				
2 РАЗ. ПИТ. ОБЕД.																														
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	60	0,60	0,11	2,07	13,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,32	0,27	0,08	0,01	0,00	0,15	0,04	0,00	0,00	0,00	39/3	1997		
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	250/15	5,92	7,32	10,56	136,30	32,13	8,52	184,00	0,17	0,05	0,07	0,06	0,00	0,21	0,79	8,70	37,80	54,42	20,59	0,92	0,47	13,48	380,77	5,07	0,00	0,00	132	1994 год.		
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ	100	15,15	16,08	9,69	243,88	65,54	0,14	24,67	0,06	0,09	0,02	0,03	0,00	0,00	0,15	0,00	30,43	30,16	5,02	0,19	0,21	90,28	55,42	2,34	0,00	0,00	315	2008		
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,93	5,17	22,44	157,12	14,80	11,06	29,01	0,19	0,08	0,13	0,13	0,00	0,41	1,44	10,80	70,50	108,79	33,95	1,31	0,70	33,02	841,36	11,29	0,00	0,00	472	1994 год		
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	200	0,44	0,13	20,55	85,94	0,00	0,24	0,00	0,36	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,24	0,00	22,70	14,94	20,16	0,54	0,00	3,91	173,73	0,00	0,00	0,00	588	1994 год.		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	53,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	0,18	0,00	3,80	13,00	2,60	0,20	0,11	85,40	18,40	0,00	0,00	0,00				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,80	4,48	16,80	82,40	0,00	0,00	0,00	0,88	0,00	0,07	0,03	0,00	0,07	0,27	12,00	7,20	34,80	7,60	1,60	0,48	210,80	54,40	2,24	0,00	0,00				
Итого за прием пищи:	865	30,34	33,87	92,39	771,74	112,47	19,96	237,68	1,66	0,22	0,31	0,28	0,00	0,69	3,07	31,50	173,75	256,38	90,00	4,77	1,97	437,04	1 524,12	20,94	0,00	0,00				
Всего за день:		71,87	60,51	180,61	1 554,30	228,96	25,49	360,57	3,93	0,38	0,46	0,92	0,30	0,84	4,43	41,03	821,50	849,04	169,29	8,97	4,76	882,49	2 373,80	44,01	0,04	0,04				

10 день																												
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Холестерин, мг	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
2 РАЗ. ПИТ. ЗАВТР.																												
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,67	3,45	0,28	56,52	228,00	0,00	62,40	0,24	0,88	0,02	0,12	0,21	0,06	0,06	2,80	18,70	61,44	3,84	0,80	0,44	53,60	56,00	8,00	0,00	0,00	324	1997 год.
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ	250	6,33	3,85	26,33	164,88	12,15	0,70	17,82	0,00	0,00	0,07	0,14	0,00	0,00	0,39	0,00	156,22	157,61	29,12	1,16	0,54	72,77	254,98	12,15	0,00	0,00	262, ТТК.	1994 г.
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	1,73	1,39	13,59	72,95	4,50	0,34	6,60	0,00	0,00	0,01	0,05	0,00	0,00	0,18	0,00	51,82	36,07	5,60	0,04	0,20	26,38	91,42	4,50	0,00	0,00	762	1997 г.
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	53,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	0,18	0,00	3,80	13,00	2,60	0,20	0,11	85,40	18,40	0,00	0,00	0,00		
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,08	74,80	19,00	0,00	59,00	0,10	0,15	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	1,20	1,90	0,00	0,02	0,02	0,70	1,50	0,00	0,00	0,00	22	1997
СЫР	15	3,95	3,90	0,00	52,50	13,80	0,11	31,50	0,06	0,00	0,00	0,06	0,17	0,02	0,03	1,65	150,00	90,00	8,25	0,11	0,75	150,00	14,25	0,00	0,00	0,00	23	1997 г.
Итого за прием пищи:	535	18,23	21,42	50,56	474,65	277,45	1,15	177,32	0,40	1,03	0,12	0,39	0,38	0,08	0,84	4,45	381,74	360,02	49,41	2,33	2,06	388,85	436,55	24,65	0,00	0,00		
2 РАЗ.ПИТ,ЗАВТР 2																												
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,08	0,20	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	0,08	12,00	240,00	2,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,08	0,20	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	0,08	12,00	240,00	2,00	0,00	0,00		
2 РАЗ. ПИТ. ОБЕД.																												
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СОЛЁНЫМ ОГУРЦОМ С СЕЛЬДЬЮ	60/30	5,82	9,62	5,81	137,45	0,00	3,15	151,76	3,12	0,00	0,04	0,07	0,00	0,10	0,40	5,07	31,72	84,14	30,11	0,87	0,23	121,34	214,60	2,48	0,00	0,00	60 -	1994 год
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	250/15	6,60	7,06	14,05	157,49	36,41	10,52	184,60	0,32	0,05	0,09	0,10	0,63	0,37	1,93	11,84	50,95	103,00	32,19	1,70	1,30	198,61	616,09	8,07	0,00	0,00	128/3	1994 год.
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	280	19,47	21,86	29,49	427,59	103,60	15,73	511,50	1,05	0,25	0,21	0,23	2,33	0,93	5,44	26,86	48,19	257,45	65,73	4,05	3,92	76,41	1 383,86	17,40	0,00	0,00	394, ТТК	1994
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,00	0,00	10,08	39,86	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,30	0,00	1,80	0,00	0,00	1,91	0,93	0,00	0,00	0,00	588	1994 год.
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	53,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	0,18	0,00	3,80	13,00	2,60	0,20	0,11	85,40	18,40	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,80	4,48	16,80	82,40	0,00	0,00	0,00	0,88	0,00	0,07	0,03	0,00	0,07	0,27	12,00	7,20	34,80	7,60	1,60	0,48	210,80	54,40	2,24	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	895	36,19	43,60	86,51	897,79	140,01	29,40	847,86	5,37	0,30	0,43	0,44	2,96	1,47	8,22	55,77	150,16	492,39	140,03	8,42	6,04	694,47	2 288,28	30,19	0,00	0,00		
Всего за день:		55,42	65,22	157,27	1 464,44	417,46	34,55	1 025,18	5,77	1,33	0,57	0,85	3,34	1,63	9,26	60,42	545,90	866,41	197,44	13,55	8,18	1 095,32	2 964,83	56,84	0,00	0,00		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Холестерин, мг	Витамины										Минеральные вещества									
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	582,28	626,61	1 826,49	15 246,51	3 664,51	312,02	11 185,68	100,18	10,55	5,68	9,38	74,35	11,46	70,40	837,63	5 776,75	8 272,59	2 057,27	130,21	67,78	9 186,32	22 696,82	753,43	0,08	0,08
Среднее значение за период	58,23	62,66	182,65	1 524,65	366,45	31,20	1 118,57	10,02	1,06	0,57	0,94	7,44	1,15	7,04	83,76	577,68	827,26	205,73	13,02	6,78	918,63	2 269,68	75,34	0,01	0,01
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15.3	37.0	47.7																						

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	2 РАЗ. ПИТ. ЗАВТР.	2 РАЗ.ПИТ,ЗАВТР 2	2 РАЗ. ПИТ. ОБЕД.
12-18 2 РАЗ	491	200	884