

УТВЕРЖДАЮ

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) ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12-18 ЛЕТ

1 день																												
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Угледо-ы, г		Холестерин, мг	С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолие-вая кислот а, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																												
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ -	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	0,02	0,01	324	1997 год.
КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ НА СГУЩ, МОЛОКЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250/5	5,80	6,54	43,86	255,38	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	0,02	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	0,01	0,00	762, ТТК	1997 год
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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	0,10	8,30	0,10	75,00	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
ФРУКТЫ.	120	0,40	0,40	9,42	44,67	0,00	4,22	4,22	0,67	0,00	0,02	0,02	0,00	0,08	0,25	2,11	15,21	10,45	7,60	2,09	0,16	27,46	293,57	2,11	0,01	0,00	627	2010
Итого за прием пищи:	645	14,19	20,62	77,20	553,65	277,50	4,58	160,96	1,86	1,14	0,12	0,36	0,56	0,28	0,99	10,66	234,91	229,39	38,93	3,45	1,59	262,34	676,94	15,01	0,06	0,01		
II Завтрак																												
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
ПЕЧЕНЬЕ	15	0,96	2,52	10,28	67,65	0,00	0,00	1,50	0,53	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	0,22	0,00	3,90	12,60	4,50	0,21	0,00	52,50	18,90	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	215	1,96	2,72	30,48	159,65	0,00	4,00	1,50	0,53	0,00	0,03	0,03	0,00	0,08	0,42	0,20	17,90	26,60	12,50	3,01	0,08	64,50	258,90	2,00	0,00	0,00		
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-	250/30	9,02	2,41	21,87	145,91	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	0,05	0,00	131/3	1994 год
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ - С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ-	120/5	17,90	9,19	10,38	199,80	88,68	1,21	32,58	2,49	0,18	0,12	0,13	0,02	0,14	1,75	7,48	64,16	270,15	62,85	2,05	1,44	132,15	539,07	155,40	0,58	0,01	330	1994 г.
РИС ОТВАРНОЙ-	180	3,90	4,22	38,98	213,05	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 ЧЕРНОСЛИВОМ	200	0,44	0,13	19,55	81,99	0,00	0,24	0,00	0,36	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,24	0,00	22,68	14,94	20,16	0,54	0,00	3,90	173,70	0,00	0,00	0,00	588	1994 год.
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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:	905	37,33	21,12	121,41	797,75	105,59	15,44	283,33	4,16	0,32	0,40	0,38	0,02	0,70	5,10	39,87	159,32	453,82	143,32	6,28	3,09	449,89	1 664,64	165,46	0,63	0,01		
Полдник																												
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ИЗЮМОМ	60	0,76	3,11	13,30	84,73	0,00	5,76	77,93	1,41	0,00	0,02	0,02	0,00	0,05	0,26	3,22	21,38	22,60	10,03	0,76	0,14	19,00	170,49	1,22	0,01	0,00	38	2008
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ -	70	5,78	7,85	40,15	263,02	28,97	0,10	41,48	0,20	0,18	0,07	0,06	0,01	0,01	0,58	19,51	31,53	59,18	9,81	0,53	0,46	14,39	97,70	2,82	0,01	0,01	109	1986 г

ЧАЙ С САХАРОМ-	200	0,19	0,00	9,46	38,14	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,06	0,00	12,90	7,42	5,80	0,74	0,00	2,76	25,71	0,00	0,00	0,00	627	1994г.
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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		
Итого за прием пищи:	350	8,23	11,54	73,19	438,89	28,97	5,90	119,41	1,61	0,18	0,11	0,10	0,01	0,06	1,08	22,73	69,61	102,20	28,24	2,23	0,71	121,55	312,30	4,04	0,02	0,01		
Ужин 1																												
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ-	60	0,67	1,25	6,57	40,89	0,00	2,59	1 036,00	0,71	0,00	0,03	0,04	0,00	0,07	0,52	4,66	14,05	28,51	19,68	0,36	0,21	10,91	103,69	2,59	0,03	0,00	71 (1)	1997 год.
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЁННЫМ -	170/20	30,20	16,23	36,34	435,93	65,61	0,49	85,43	0,76	0,27	0,08	0,41	0,14	0,06	0,41	3,33	301,63	361,09	43,86	1,24	0,45	77,19	148,53	4,93	0,01	0,00	297,ТТК	1994 г.
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ-	200	5,34	4,80	9,40	108,00	18,00	1,04	26,40	0,00	0,00	0,05	0,21	0,00	0,00	0,16	0,00	204,00	144,00	22,40	0,16	0,80	100,00	292,00	18,00	0,00	0,00	644	1994
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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		
ФРУКТЫ.	100	0,33	0,33	7,85	37,22	0,00	3,52	3,52	0,55	0,00	0,02	0,01	0,00	0,07	0,21	1,76	12,67	8,71	6,34	1,74	0,13	22,88	244,64	1,76	0,01	0,00	627	2010
Итого за прием пищи:	570	38,04	23,19	70,44	675,04	83,61	7,64	1 151,35	2,02	0,27	0,20	0,68	0,14	0,20	1,48	9,75	536,15	555,31	94,88	3,70	1,70	296,38	807,26	27,28	0,05	0,00		
Ужин 2																												
ЙОГУРТ	200	6,02	3,75	22,60	145,80	0,02	0,56	24,00	0,00	0,00	0,04	0,21	0,00	0,00	0,22	0,00	202,30	145,60	22,40	0,16	0,00	100,00	292,00	0,00	0,03	0,00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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		
Итого за прием пищи:	220	7,52	4,33	32,88	198,80	0,02	0,56	24,00	0,00	0,00	0,06	0,22	0,00	0,00	0,40	0,00	206,10	158,60	25,00	0,36	0,11	185,40	310,40	0,00	0,03	0,00		
Всего за день:		107,27	83,52	405,60	2 823,78	495,69	38,12	1 740,55	10,18	1,91	0,92	1,77	0,73	1,32	9,47	83,21	1 223,9 9	1 525,9 2	342,87	19,03	7,28	1 380,0 6	4 030,4 4	213,79	0,79	0,03		

2 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		Холестер ин, мг	С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолие вая кислот а, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	І, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																												
КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ ОТВАРНАЯ	60	1,25	0,11	6,12	31,32	0,00	2,40	0,00	0,12	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	10,80	33,48	11,34	0,38	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	208	1994 г
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	180	17,26	16,05	3,53	253,67	783,86	0,28	235,43	0,86	3,05	0,08	0,48	0,70	0,19	0,26	9,45	121,68	247,61	19,19	2,77	1,72	208,60	268,67	31,86	0,06	0,03	№284	1994год
КАКАО С МОЛОКОМ-	200	3,18	2,96	14,15	100,31	9,00	0,52	13,20	0,00	0,00	0,03	0,11	0,00	0,00	0,14	0,00	102,54	87,48	13,00	0,30	0,58	50,26	199,90	9,00	0,00	0,00	642	1994 год
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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	54,60	13,80	0,42	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	0,01	0,00	23	1997 г.
ФРУКТЫ.	120	0,40	0,40	9,42	44,67	0,00	4,22	4,22	0,67	0,00	0,02	0,02	0,00	0,08	0,25	2,11	15,21	10,45	7,60	2,09	0,16	27,46	293,57	2,11	0,01	0,00	627	2010
Итого за прием пищи:	595	27,54	24,00	43,50	537,57	806,66	7,84	284,35	1,71	3,05	0,20	0,71	0,87	0,29	0,86	13,21	404,03	482,02	61,98	5,85	3,32	521,72	794,79	42,97	0,08	0,03		
II Завтрак																												
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
ВАФЛИ	15	0,42	0,50	11,60	53,10	0,00	0,00	0,30	0,11	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	2,40	5,40	1,50	0,23	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	215	1,42	0,70	31,80	145,10	0,00	4,00	0,30	0,11	0,00	0,02	0,03	0,00	0,08	0,20	0,20	16,40	19,40	9,50	3,03	0,08	12,00	240,00	2,00	0,00	0,00		
Обед																												
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ	60	0,68	3,07	3,81	46,07	0,00	14,49	22,63	1,35	0,00	0,02	0,02	0,00	0,05	0,26	4,41	16,18	18,73	9,01	0,55	0,15	4,65	108,69	1,51	0,01	0,00	29	2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	250/15	5,72	5,88	11,77	132,44	30,39	8,18	224,00	0,32	0,05	0,06	0,08	0,09	0,27	1,61	12,29	49,56	79,90	26,40	1,41	0,79	45,65	398,27	7,45	0,05	0,00	110	1994 год.
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ -	100	15,77	14,45	18,51	279,61	51,34	0,70	20,23	2,31	0,00	0,09	0,12	0,29	0,36	4,06	2,31	46,76	155,66	25,86	1,72	1,12	223,54	259,25	5,14	0,07	0,00	455 ТТК	1994 год.
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ-	180	6,45	4,61	39,32	228,02	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	0,01	0,01	273	1994 год
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ-	200	0,44	0,13	19,55	81,99	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,28	0,00	1,80	0,00	0,00	1,90	0,90	0,00	0,00	0,00	588	1994 год.
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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	33,36	33,20	120,04	903,53	93,51	23,37	288,81	6,21	0,14	0,34	0,29	0,38	0,85	6,97	43,25	166,36	352,71	85,90	6,66	3,09	578,52	917,45	17,26	0,14	0,01		
Полдник																												
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЁНЫМ ОГУРЦОМ-	60	0,82	4,84	5,65	67,52	0,00	3,03	146,36	2,17	0,00	0,04	0,03	0,00	0,11	0,42	3,63	8,77	24,91	11,27	0,43	0,18	103,73	216,79	2,14	0,01	0,00	59	1997
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ -	70	6,27	3,71	38,52	213,94	20,64	0,12	18,62	0,12	0,10	0,08	0,05	0,01	0,01	0,58	18,03	35,16	62,97	10,63	0,57	0,49	16,28	103,71	3,24	0,01	0,02	106	1986 год
ЧАЙ С САХАРОМ-	200	0,19	0,00	9,46	38,14	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,06	0,00	12,90	7,42	5,80	0,74	0,00	2,76	25,71	0,00	0,00	0,00	627	1994г.
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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		
Итого за прием пищи:	350	8,78	9,13	63,91	372,60	20,64	3,19	164,98	2,29	0,10	0,14	0,10	0,01	0,12	1,24	21,66	60,63	108,30	30,30	1,94	0,78	208,17	364,61	5,38	0,02	0,02		
Ужин 1																												
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ-	60	0,66	0,12	2,28	14,40	0,00	15,00	79,80	0,23	0,00	0,04	0,02	0,00	0,06	0,30	6,60	8,40	15,60	12,00	0,60	0,12	1,80	174,00	1,20	0,00	0,00	39/3	1997
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ--	120	17,02	14,46	9,03	257,13	82,08	0,00	16,99	0,57	0,07	0,05	0,10	2,37	0,34	3,57	7,66	15,99	149,94	18,82	2,18	3,06	142,35	315,90	6,57	0,04	0,00	481	2004
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ-	180	3,48	4,66	26,76	167,94	12,16	14,40	26,98	0,24	0,10	0,16	0,11	0,00	0,54	1,87	14,40	20,83	95,74	37,50	1,66	0,66	9,91	1 023,47	9,00	0,05	0,00	470	1994 г.
ЧАЙ С САХАРОМ-	200	0,19	0,00	9,46	38,14	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,06	0,00	12,90	7,42	5,80	0,74	0,00	2,76	25,71	0,00	0,00	0,00	627	1994г.
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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	20	1,40	2,24	8,40	41,20	0,00	0,00	0,00	0,44	0,00	0,04	0,02	0,00	0,03	0,13	6,00	3,60	17,40	3,80	0,80	0,24	105,40	27,20	1,12	0,00	0,00		
ФРУКТЫ.	100	0,33	0,33	7,85	37,22	0,00	3,52	3,52	0,55	0,00	0,02	0,01	0,00	0,07	0,21	1,76	12,67	8,71	6,34	1,74	0,13	22,88	244,64	1,76	0,01	0,00	627	2010
Итого за прием пищи:	700	24,58	22,39	74,06	609,03	94,24	32,96	127,29	2,03	0,17	0,33	0,28	2,37	1,04	6,32	36,42	78,19	307,81	86,86	7,92	4,32	370,50	1 829,32	19,65	0,10	0,00		
Ужин 2																												
ЙОГУРТ	200	6,02	3,75	22,60	145,80	0,02	0,56	24,00	0,00	0,00	0,04	0,21	0,00	0,00	0,22	0,00	202,30	145,60	22,40	0,16	0,00	100,00	292,00	0,00	0,03	0,00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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		
Итого за прием пищи:	220	7,52	4,33	32,88	198,80	0,02	0,56	24,00	0,00	0,00	0,06	0,22	0,00	0,00	0,40	0,00	206,10	158,60	25,00	0,36	0,11	185,40	310,40	0,00	0,03	0,00		
Всего за день:		103,20	93,75	366,19	2 766,63	1 015,07	71,92	889,73	12,35	3,46	1,09	1,63	3,63	2,38	15,99	114,74	931,71	1 428,84	299,54	25,76	11,70	1 876,31	4 456,57	87,26	0,37	0,06		

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	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																												
КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ	250	5,76	3,55	32,77	188,26	12,15	0,70	17,82	0,15	0,00	0,05	0,15	0,00	0,06	0,52	6,18	148,41	142,76	30,24	0,47	1,00	72,42	229,98	12,61	0,01	0,00	262, ТТК.	1994 год.
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	1,73	1,28	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	51,40	36,07	5,60	0,04	0,20	26,38	91,42	4,50	0,00	0,00	762	1997 г.
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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	0,10	8,30	0,10	75,00	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	54,60	13,80	0,42	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	0,01	0,00	23	1997 г.
ФРУКТЫ.	120	0,40	0,40	9,42	44,67	0,00	4,22	4,22	0,67	0,00	0,02	0,02	0,00	0,08	0,25	2,11	15,21	10,45	7,60	2,09	0,16	27,46	293,57	2,11	0,01	0,00	627	2010
Итого за прием пищи:	615	13,44	18,01	66,16	488,48	49,45	5,68	119,14	0,98	0,15	0,10	0,30	0,17	0,16	1,16	9,94	370,02	294,18	54,29	2,93	2,24	362,36	649,12	19,22	0,03	0,00		
II Завтрак																												
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
ПЕЧЕНЬЕ	15	0,96	2,52	10,28	67,65	0,00	0,00	1,50	0,53	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	0,22	0,00	3,90	12,60	4,50	0,21	0,00	52,50	18,90	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	215	1,96	2,72	30,48	159,65	0,00	4,00	1,50	0,53	0,00	0,03	0,03	0,00	0,08	0,42	0,20	17,90	26,60	12,50	3,01	0,08	64,50	258,90	2,00	0,00	0,00		
Обед																												
САЛАТ "СВЕКОЛКА"	60	0,80	5,05	4,03	64,60	0,00	2,01	0,68	2,16	0,00	0,01	0,02	0,00	0,04	0,09	5,54	19,26	20,62	10,38	0,62	0,18	153,19	143,77	2,98	0,01	0,00	29	1994 год
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, С КУРОЙ-БРИЗОЛЬ	250/15	6,47	4,91	18,94	152,25	20,82	6,77	177,60	0,44	0,05	0,10	0,08	0,09	0,38	2,03	10,51	16,56	85,25	24,93	1,24	0,74	21,88	527,23	5,56	0,05	0,00	139/3	1994 год
	100	18,70	25,57	9,12	356,15	171,00	0,64	66,00	6,30	0,66	0,08	0,18	0,16	0,04	0,18	5,89	39,06	162,27	17,85	1,66	0,43	42,17	59,44	6,21	0,02	0,01	ТТК	2007.
РАГУ ОВОЩНОЕ -	180	3,71	8,24	19,60	180,73	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	0,05	0,00	№ 486, ТТК	1994 год
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,55	0,08	19,86	82,35	0,00	0,00	0,00	0,36	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	19,62	18,90	12,42	0,61	0,00	0,10	0,30	0,00	0,00	0,00	588	1994
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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	34,53	48,91	98,63	971,48	215,76	25,45	936,08	10,68	0,90	0,41	0,42	0,25	0,91	4,18	53,23	159,74	432,71	118,44	7,71	2,98	534,49	1 430,29	24,80	0,13	0,01		
Полдник																												
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛЁНЫМ ГОРОШКОМ.	60	1,12	5,71	3,50	67,61	0,00	1,62	529,60	2,70	0,00	0,03	0,03	0,00	0,06	0,40	5,86	13,36	30,09	15,70	0,37	0,29	7,55	89,99	1,66	0,02	0,00	71	
ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ СДОБНЫЙ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С КАПУСТОЙ СВЕЖЕЙ, ЛУКОМ -	70	4,75	5,12	23,54	165,02	38,31	7,25	31,25	0,21	0,19	0,06	0,06	0,02	0,07	0,64	18,98	36,23	55,33	12,65	0,83	0,53	16,94	145,02	3,44	0,01	0,01	685, № 687, №724	1994
ЧАЙ С САХАРОМ-	200	0,19	0,00	9,46	38,14	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,06	0,00	12,90	7,42	5,80	0,74	0,00	2,76	25,71	0,00	0,00	0,00	627	1994г.
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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		
Итого за прием пищи:	350	7,56	11,41	46,78	323,77	38,31	8,91	560,85	2,91	0,19	0,11	0,11	0,02	0,13	1,28	24,84	66,29	105,84	36,75	2,14	0,93	112,65	279,12	5,10	0,03	0,01		
Ужин 1																												
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	0,51	3,06	1,56	36,98	0,00	3,33	0,00	1,28	0,00	0,01	0,01	0,00	0,01	0,07	0,81	13,97	16,94	8,06	0,38	0,08	540,31	84,28	0,27	0,00	0,00	46	2010
БИТОЧКИ	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	0,04	0,00	416,	
ПЮРЕ " РОЗОВОЕ " -	180	2,36	3,49	12,92	97,37	10,25	5,94	595,72	0,25	0,06	0,08	0,09	0,00	0,24	0,97	8,33	44,58	70,61	28,54	0,86	0,48	24,10	470,78	7,25	0,03	0,00	444 , ТТК	2003
ЧАЙ С САХАРОМ-	200	0,19	0,00	9,46	38,14	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,06	0,00	12,90	7,42	5,80	0,74	0,00	2,76	25,71	0,00	0,00	0,00	627	1994г.
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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	20	1,40	2,24	8,40	41,20	0,00	0,00	0,00	0,44	0,00	0,04	0,02	0,00	0,03	0,13	6,00	3,60	17,40	3,80	0,80	0,24	105,40	27,20	1,12	0,00	0,00		
ФРУКТЫ.	100	0,33	0,33	7,85	37,22	0,00	3,52	3,52	0,55	0,00	0,02	0,01	0,00	0,07	0,21	1,76	12,67	8,71	6,34	1,74	0,13	22,88	244,64	1,76	0,01	0,00	627	2010
Итого за прием пищи:	700	22,49	24,82	72,44	603,58	67,85	13,36	599,24	5,48	0,06	0,26	0,25	1,87	0,64	5,10	24,03	117,58	306,52	84,63	7,56	3,63	1 022,39	1 197,23	15,94	0,08	0,00		
Ужин 2																												
ЙОГУРТ	200	6,02	3,75	22,60	145,80	0,02	0,56	24,00	0,00	0,00	0,04	0,21	0,00	0,00	0,22	0,00	202,30	145,60	22,40	0,16	0,00	100,00	292,00	0,00	0,03	0,00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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		
Итого за прием пищи:	220	7,52	4,33	32,88	198,80	0,02	0,56	24,00	0,00	0,00	0,06	0,22	0,00	0,00	0,40	0,00	206,10	158,60	25,00	0,36	0,11	185,40	310,40	0,00	0,03	0,00		
Всего за день:		87,50	110,20	347,37	2 745,76	371,39	57,96	2 240,81	20,58	1,30	0,97	1,33	2,31	1,92	12,54	112,24	937,63	1 324,45	331,61	23,71	9,97	2 281,79	4 125,06	67,06	0,30	0,02		

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	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																												
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА - С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ,	180/20	29,74	16,71	48,34	477,06	44,19	0,38	60,49	2,51	0,16	0,08	0,37	0,13	0,05	0,31	7,68	274,25	331,66	38,04	0,93	0,46	36,55	117,03	3,07	0,01	0,01	294	1994
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ-	200	5,34	4,80	9,40	108,00	18,00	1,04	26,40	0,00	0,00	0,05	0,21	0,00	0,00	0,16	0,00	204,00	144,00	22,40	0,16	0,80	100,00	292,00	18,00	0,00	0,00	644	1994
СЫР	15	3,95	3,90	0,00	54,60	13,80	0,42	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	0,01	0,00	23	1997 г.
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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		
ФРУКТЫ.	120	0,40	0,40	9,42	44,67	0,00	4,22	4,22	0,67	0,00	0,02	0,02	0,00	0,08	0,25	2,11	15,21	10,45	7,60	2,09	0,16	27,46	293,57	2,11	0,01	0,00	627	2010
Итого за прием пищи:	555	40,93	26,39	77,44	737,33	75,99	6,06	122,61	3,24	0,16	0,17	0,67	0,30	0,15	0,93	11,44	647,26	589,11	78,89	3,49	2,28	399,41	735,25	23,18	0,03	0,01		
II Завтрак																												
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
ВАФЛИ	15	0,42	0,50	11,60	53,10	0,00	0,00	0,30	0,11	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	2,40	5,40	1,50	0,23	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	215	1,42	0,70	31,80	145,10	0,00	4,00	0,30	0,11	0,00	0,02	0,03	0,00	0,08	0,20	0,20	16,40	19,40	9,50	3,03	0,08	12,00	240,00	2,00	0,00	0,00		
Обед																												
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ-	60	0,58	0,09	1,93	11,71	0,00	11,02	47,52	0,16	0,00	0,03	0,02	0,00	0,04	0,22	4,75	16,53	20,78	10,71	0,64	0,12	3,69	134,40	1,45	0,00	0,00	36/3	1997 год.
СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ ПО-ДОМАШНЕМУ.-	250/15	6,32	6,11	13,18	142,57	34,29	6,16	167,07	0,38	0,04	0,06	0,09	0,63	0,27	1,49	14,31	48,36	97,53	30,81	1,89	1,32	206,02	520,54	9,38	0,04	0,00	193/3	1994 год
ОЛАДЫИ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	120	20,38	17,31	14,33	297,12	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	0,21	0,04	178,	2003 год
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ-	180	9,97	6,43	43,09	271,37	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	0,02	0,00	463	1994 год.
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВОМ	200	0,44	0,13	19,55	81,99	0,00	0,24	0,00	0,36	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,24	0,00	22,68	14,94	20,16	0,54	0,00	3,90	173,70	0,00	0,00	0,00	588	1994 год.
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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	41,99	35,13	119,16	940,16	428,63	31,25	5 684,92	13,90	0,56	0,68	1,96	61,92	1,37	12,81	308,51	151,90	708,84	247,00	16,47	9,20	649,55	1 576,79	26,92	0,27	0,04		
Полдник																												
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ-	60	0,90	2,93	6,71	56,08	0,00	7,75	255,92	1,44	0,00	0,02	0,02	0,00	0,09	0,39	5,53	26,47	20,82	12,23	0,78	0,24	12,74	144,65	2,24	0,01	0,00	27	2008
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ-	70	6,66	5,54	22,61	172,93	150,83	0,04	54,22	0,32	0,61	0,06	0,11	0,13	0,05	0,53	21,34	27,72	76,71	9,02	0,86	0,56	39,47	97,90	6,28	0,02	0,02	851	2008
ЧАЙ С САХАРОМ-	200	0,19	0,00	9,46	38,14	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,06	0,00	12,90	7,42	5,80	0,74	0,00	2,76	25,71	0,00	0,00	0,00	627	1994г.
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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		
Итого за прием пищи:	350	9,25	9,05	49,06	320,15	150,83	7,83	310,14	1,76	0,61	0,10	0,15	0,13	0,14	1,16	26,87	70,89	117,95	29,65	2,58	0,91	140,37	286,66	8,52	0,03	0,02		
Ужин 1																												
САЛАТ ИЗ КРАСНОЙ ФАСОЛИ -	60	2,78	3,65	7,84	76,16	0,00	2,76	0,00	1,58	0,00	0,04	0,02	0,00	0,01	0,02	0,75	11,27	31,84	10,29	0,39	0,07	0,33	14,53	0,25	0,00	0,00	47	2008
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ-	300	18,92	10,85	24,94	288,02	81,61	10,80	63,98	0,56	0,23	0,21	0,18	0,00	0,50	2,67	17,10	55,96	287,29	78,35	2,18	1,71	69,24	1 211,86	163,75	0,62	0,01	319	1994
ЧАЙ С САХАРОМ-	200	0,19	0,00	9,46	38,14	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,06	0,00	12,90	7,42	5,80	0,74	0,00	2,76	25,71	0,00	0,00	0,00	627	1994г.
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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	20	1,40	2,24	8,40	41,20	0,00	0,00	0,00	0,44	0,00	0,04	0,02	0,00	0,03	0,13	6,00	3,60	17,40	3,80	0,80	0,24	105,40	27,20	1,12	0,00	0,00		
ФРУКТЫ.	100	0,33	0,33	7,85	37,22	0,00	3,52	3,52	0,55	0,00	0,02	0,01	0,00	0,07	0,21	1,76	12,67	8,71	6,34	1,74	0,13	22,88	244,64	1,76	0,01	0,00	627	2010
Итого за прием пищи:	700	25,12	17,65	68,77	533,74	81,61	17,12	67,50	3,13	0,23	0,33	0,25	0,00	0,61	3,27	25,61	100,20	365,66	107,18	6,05	2,26	286,01	1 542,34	166,88	0,63	0,01		
Ужин 2																												
ЙОГУРТ	200	6,02	3,75	22,60	145,80	0,02	0,56	24,00	0,00	0,00	0,04	0,21	0,00	0,00	0,22	0,00	202,30	145,60	22,40	0,16	0,00	100,00	292,00	0,00	0,03	0,00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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		
Итого за прием пищи:	220	7,52	4,33	32,88	198,80	0,02	0,56	24,00	0,00	0,00	0,06	0,22	0,00	0,00	0,40	0,00	206,10	158,60	25,00	0,36	0,11	185,40	310,40	0,00	0,03	0,00		
Всего за день:		126,23	93,25	379,11	2 875,28	737,08	66,82	6 209,47	22,14	1,56	1,36	3,28	62,35	2,35	18,77	372,63	1 192,75	1 959,56	497,22	31,98	14,84	1 672,74	4 691,44	227,50	0,99	0,08		

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	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																												
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЁННАЯ ЖИДКАЯ	250	7,15	4,07	31,71	193,81	12,15	0,70	17,82	0,85	0,00	0,14	0,15	0,00	0,17	0,51	13,00	153,97	167,04	39,89	1,05	1,09	71,77	266,05	13,61	0,01	0,00	262, ТТК	1994 г.
КАКАО С МОЛОКОМ-	200	3,18	2,96	14,15	100,31	9,00	0,52	13,20	0,00	0,00	0,03	0,11	0,00	0,00	0,14	0,00	102,54	87,48	13,00	0,30	0,58	50,26	199,90	9,00	0,00	0,00	642	1994 год
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,43	0,55	9,35	47,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	0,14	0,00	3,42	11,70	2,34	0,18	0,11	85,40	18,40	0,00	0,00	0,00		
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,10	8,30	0,10	75,00	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	54,60	13,80	0,42	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	0,01	0,00	23	1997 г.
ФРУКТЫ.	120	0,40	0,40	9,42	44,67	0,00	4,22	4,22	0,67	0,00	0,02	0,02	0,00	0,08	0,25	2,11	15,21	10,45	7,60	2,09	0,16	27,46	293,57	2,11	0,01	0,00	627	2010
Итого за прием пищи:	615	16,21	20,18	64,73	516,09	53,95	5,86	125,74	1,68	0,15	0,21	0,36	0,17	0,27	1,07	16,76	426,34	368,57	71,08	3,75	2,71	385,59	793,67	24,72	0,03	0,00		
II Завтрак																												
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
ПЕЧЕНЬЕ	15	0,96	2,52	10,28	67,65	0,00	0,00	1,50	0,53	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	0,22	0,00	3,90	12,60	4,50	0,21	0,00	52,50	18,90	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	215	1,96	2,72	30,48	159,65	0,00	4,00	1,50	0,53	0,00	0,03	0,03	0,00	0,08	0,42	0,20	17,90	26,60	12,50	3,01	0,08	64,50	258,90	2,00	0,00	0,00		
Обед																												
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СЕЛЬДЬЮ	60/30	5,80	9,04	7,74	141,64	0,00	4,33	6,61	2,67	0,00	0,05	0,07	0,00	0,16	0,53	4,30	23,78	83,34	27,91	0,82	0,21	2,64	292,31	2,61	0,01	0,00	57	1997
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	250/15	6,50	6,38	16,15	157,58	34,67	6,71	179,02	0,35	0,05	0,09	0,09	0,63	0,34	1,86	10,34	32,71	100,68	29,27	1,52	1,24	194,09	572,62	7,21	0,04	0,00	129	1994 год.
ШНИЦЕЛЬ-	120	16,20	14,18	21,97	291,58	57,60	0,53	0,00	2,54	0,00	0,09	0,10	1,87	0,29	3,48	7,13	26,06	172,42	29,49	2,84	2,59	241,54	326,22	5,54	0,04	0,00	416,	1994
КАПУСТА ТУШЁНАЯ-	180	4,17	4,72	16,37	133,07	13,68	38,39	88,06	0,27	0,11	0,06	0,09	0,00	0,33	1,35	23,34	100,22	69,94	34,55	2,12	0,98	29,92	444,45	7,03	0,02	0,00	482	1994 год
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ-	200	0,44	0,13	19,55	81,99	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,28	0,00	1,80	0,00	0,00	1,90	0,90	0,00	0,00	0,00	588	1994 год.
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,43	0,55	9,35	47,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	0,14	0,00	3,42	11,70	2,34	0,18	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	37,34	39,48	107,93	935,96	105,95	49,96	273,69	6,71	0,16	0,38	0,39	2,50	1,19	7,63	57,11	201,67	472,88	132,96	9,08	5,61	766,29	1 709,30	24,63	0,11	0,00		
Полдник																												
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	60	0,83	5,10	4,18	66,24	0,00	3,82	228,32	2,19	0,00	0,03	0,02	0,00	0,07	0,33	3,79	11,09	25,72	11,24	0,41	0,22	116,92	136,54	1,54	0,01	0,00	95	2010 год.
ОЛАДЬИ С ДЖЕМОМ.	160/20	11,87	10,15	72,76	422,58	31,04	0,48	17,63	3,01	0,09	0,15	0,15	0,02	0,02	1,13	37,65	111,34	145,69	24,97	1,21	1,01	52,03	275,19	9,86	0,02	0,03	682	1994 г.
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,19	0,00	9,46	38,14	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,06	0,00	12,90	7,42	5,80	0,74	0,00	2,76	25,71	0,00	0,00	0,00	627	1994г.
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,43	0,55	9,35	47,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	0,14	0,00	3,42	11,70	2,34	0,18	0,11	85,40	18,40	0,00	0,00	0,00		
ЙОГУРТ	200	6,02	3,75	22,60	145,80	0,02	0,56	24,00	0,00	0,00	0,04	0,21	0,00	0,00	0,22	0,00	202,30	145,60	22,40	0,16	0,00	100,00	292,00	0,00	0,03	0,00		
Итого за прием пищи:	660	20,34	19,55	118,35	720,46	31,06	4,90	269,95	5,20	0,09	0,24	0,40	0,02	0,09	1,88	41,44	341,05	336,13	66,75	2,70	1,34	357,11	747,84	11,40	0,06	0,03		
Всего за день:		75,85	81,93	321,49	2 332,16	190,96	64,72	670,88	14,12	0,40	0,86	1,18	2,69	1,63	11,00	115,51	986,96	1 204,18	283,29	18,54	9,74	1 573,49	3 509,71	62,75	0,20	0,03		

6 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			Холестерин, мг	С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолие-вая кислот а, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг		
Завтрак																												
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ -	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	0,02	0,01	324	1997 год.
КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ НА СГУЩ. МОЛОКЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250/5	5,80	6,54	43,86	255,38	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	0,02	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	0,01	0,00	762, ТТК	1997 год
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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	0,10	8,30	0,10	75,00	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
ФРУКТЫ.	120	0,40	0,40	9,42	44,67	0,00	4,22	4,22	0,67	0,00	0,02	0,02	0,00	0,08	0,25	2,11	15,21	10,45	7,60	2,09	0,16	27,46	293,57	2,11	0,01	0,00	627	2010
Итого за прием пищи:	645	14,19	20,62	77,20	553,65	277,50	4,58	160,96	1,86	1,14	0,12	0,36	0,56	0,28	0,99	10,66	234,91	229,39	38,93	3,45	1,59	262,34	676,94	15,01	0,06	0,01		
II Завтрак																												
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
ВАФЛИ	15	0,42	0,50	11,60	53,10	0,00	0,00	0,30	0,11	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	2,40	5,40	1,50	0,23	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	215	1,42	0,70	31,80	145,10	0,00	4,00	0,30	0,11	0,00	0,02	0,03	0,00	0,08	0,20	0,20	16,40	19,40	9,50	3,03	0,08	12,00	240,00	2,00	0,00	0,00		
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	0,01	0,00	75	1994
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ, С МЯСОМ	250/15	9,78	5,30	17,73	163,93	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	0,04	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	0,04	0,00	416,	1994
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	180	3,44	9,06	19,71	178,41	17,74	14,05	474,24	2,42	0,06	0,11	0,09	0,00	0,35	1,36	15,06	42,68	83,46	34,90	1,42	0,73	19,42	631,55	8,05	0,04	0,00	№ 215	1994 год
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВОМ	200	0,44	0,13	19,55	81,99	0,00	0,24	0,00	0,36	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,24	0,00	22,68	14,94	20,16	0,54	0,00	3,90	173,70	0,00	0,00	0,00	588	1994 год.
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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	35,23	38,69	112,51	923,86	100,44	22,64	686,98	10,62	0,11	0,50	0,36	2,50	1,05	7,58	54,51	162,84	465,12	145,15	9,95	6,01	616,34	1 962,54	26,59	0,13	0,00		
Полдник																												
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ -	60	1,30	3,07	6,59	60,02	0,00	30,81	122,03	1,32	0,00	0,02	0,03	0,00	0,10	0,56	7,32	35,33	24,60	13,19	0,73	0,30	10,22	137,55	2,33	0,01	0,00	62	1997
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ -	70	6,43	3,74	38,54	214,84	20,64	0,12	18,62	0,12	0,10	0,08	0,06	0,01	0,01	0,70	25,18	35,47	67,65	11,23	0,60	0,51	16,55	111,38	3,29	0,01	0,02	106	1986 год
ЧАЙ С САХАРОМ-	200	0,19	0,00	9,46	38,14	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,06	0,00	12,90	7,42	5,80	0,74	0,00	2,76	25,71	0,00	0,00	0,00	627	1994г.
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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		
Итого за прием пищи:	350	9,42	7,39	64,87	366,00	20,64	30,97	140,65	1,44	0,10	0,12	0,11	0,01	0,11	1,50	32,50	87,50	112,67	32,82	2,27	0,92	114,93	293,04	5,62	0,02	0,02		
Ужин 1																												
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ СО СГУЁННЫМ МОЛОКОМ	60	1,27	0,63	8,60	44,84	2,70	2,65	1 046,27	0,23	0,00	0,03	0,06	0,05	0,08	0,54	4,70	37,58	44,48	22,28	0,38	0,30	22,66	137,25	3,24	0,03	0,00	71 (3)	1997 год.
ТВОРОЖНОЕ ПИРОЖНОЕ	190	29,54	16,53	40,34	451,23	59,61	0,44	81,19	1,06	0,26	0,08	0,36	0,04	0,03	0,49	3,33	253,67	334,82	42,06	1,47	0,25	86,34	107,48	3,53	0,01	0,00	297,ТТК	1994 г.
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ-	200	5,34	4,80	9,40	108,00	18,00	1,04	26,40	0,00	0,00	0,05	0,21	0,00	0,00	0,16	0,00	204,00	144,00	22,40	0,16	0,80	100,00	292,00	18,00	0,00	0,00	644	1994
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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		
ФРУКТЫ.	100	0,33	0,33	7,85	37,22	0,00	3,52	3,52	0,55	0,00	0,02	0,01	0,00	0,07	0,21	1,76	12,67	8,71	6,34	1,74	0,13	22,88	244,64	1,76	0,01	0,00	627	2010
Итого за прием пищи:	570	37,98	22,87	76,47	694,29	80,31	7,65	1 157,38	1,84	0,26	0,20	0,65	0,09	0,18	1,58	9,79	511,72	545,01	95,68	3,95	1,59	317,28	799,77	26,53	0,05	0,00		
Ужин 2																												
ЙОГУРТ	200	6,02	3,75	22,60	145,80	0,02	0,56	24,00	0,00	0,00	0,04	0,21	0,00	0,00	0,22	0,00	202,30	145,60	22,40	0,16	0,00	100,00	292,00	0,00	0,03	0,00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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		
Итого за прием пищи:	220	7,52	4,33	32,88	198,80	0,02	0,56	24,00	0,00	0,00	0,06	0,22	0,00	0,00	0,40	0,00	206,10	158,60	25,00	0,36	0,11	185,40	310,40	0,00	0,03	0,00		
Всего за день:		105,76	94,60	395,73	2 881,70	478,91	70,40	2 170,27	15,87	1,61	1,02	1,73	3,16	1,70	12,25	107,66	1 219,47	1 530,19	347,08	23,01	10,30	1 508,29	4 282,69	75,75	0,29	0,03		

7 день																												
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Холестерин, мг	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолие вая кислот а, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																												
КАША МОЛОЧНАЯ " ДРУЖБА "	250	7,53	3,94	40,13	227,29	11,70	0,68	17,16	0,74	0,00	0,12	0,15	0,00	0,17	0,67	13,80	148,49	174,71	42,73	1,02	1,22	70,92	262,93	13,11	0,02	0,00	262. ТТК.	1994 г.
КАКАО С МОЛОКОМ-	200	3,18	2,96	14,15	100,31	9,00	0,52	13,20	0,00	0,00	0,03	0,11	0,00	0,00	0,14	0,00	102,54	87,48	13,00	0,30	0,58	50,26	199,90	9,00	0,00	0,00	642	1994 год
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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	0,10	8,30	0,10	75,00	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	54,60	13,80	0,42	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	0,01	0,00	23	1997 г.
ФРУКТЫ.	120	0,40	0,40	9,42	44,67	0,00	4,22	4,22	0,67	0,00	0,02	0,02	0,00	0,08	0,25	2,11	15,21	10,45	7,60	2,09	0,16	27,46	293,57	2,11	0,01	0,00	627	2010
Итого за прием пищи:	615	16,66	20,08	74,08	554,87	53,50	5,84	125,08	1,57	0,15	0,19	0,36	0,17	0,27	1,27	17,56	421,24	377,54	74,18	3,74	2,84	384,74	790,55	24,22	0,04	0,00		
II Завтрак																												
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
ПЕЧЕНЬЕ	15	0,96	2,52	10,28	67,65	0,00	0,00	1,50	0,53	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	0,22	0,00	3,90	12,60	4,50	0,21	0,00	52,50	18,90	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	215	1,96	2,72	30,48	159,65	0,00	4,00	1,50	0,53	0,00	0,03	0,03	0,00	0,08	0,42	0,20	17,90	26,60	12,50	3,01	0,08	64,50	258,90	2,00	0,00	0,00		
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	13,80	25,20	8,40	0,60	0,13	4,80	84,60	1,80	0,01	0,00	36/3	1997
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	250/15	6,20	6,21	8,72	125,80	34,67	12,24	219,14	0,34	0,05	0,06	0,08	0,63	0,28	1,66	11,71	48,98	85,61	24,95	1,52	1,27	31,97	405,87	6,75	0,03	0,00	120	1994 г.
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ - С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ-	120/5	17,90	9,19	10,38	199,80	88,68	1,21	32,58	2,49	0,18	0,12	0,13	0,02	0,14	1,75	7,48	64,16	270,15	62,85	2,05	1,44	132,15	539,07	155,40	0,58	0,01	330	1994 г.
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ-	180	3,48	4,66	26,76	167,94	12,16	14,40	26,98	0,24	0,10	0,16	0,11	0,00	0,54	1,87	14,40	20,83	95,74	37,50	1,66	0,66	9,91	1 023,47	9,00	0,05	0,00	470	1994 г.
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,55	0,08	19,86	82,35	0,00	0,00	0,00	0,36	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	19,62	18,90	12,42	0,61	0,00	0,10	0,30	0,00	0,00	0,00	588	1994
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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	32,91	25,26	94,30	719,69	135,51	33,85	284,70	4,37	0,33	0,46	0,38	0,65	1,05	5,85	47,99	178,39	543,40	156,32	8,24	4,09	475,13	2 126,11	175,19	0,67	0,01		
Полдник																												
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ-	60	0,52	1,70	5,80	40,73	0,00	2,46	696,72	0,97	0,00	0,02	0,03	0,00	0,06	0,39	3,49	12,02	20,95	14,52	0,60	0,17	12,01	119,69	2,10	0,02	0,00	71	1997 год.
БУЛОЧКА " ОСЕННЯЯ" -	70	5,47	6,43	36,05	230,43	23,93	0,16	80,01	0,20	0,15	0,07	0,05	0,01	0,01	0,56	17,60	30,89	56,69	10,24	0,51	0,44	14,17	97,20	2,82	0,01	0,01	122	
ЧАЙ С САХАРОМ-	200	0,19	0,00	9,46	38,14	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,06	0,00	12,90	7,42	5,80	0,74	0,00	2,76	25,71	0,00	0,00	0,00	627	1994г.
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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		
Итого за прием пищи:	350	7,68	8,71	61,59	362,30	23,93	2,66	776,73	1,17	0,15	0,11	0,10	0,01	0,07	1,19	21,09	59,61	98,06	33,16	2,05	0,72	114,34	261,00	4,92	0,03	0,01		
Ужин 1																												
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВИР,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
КОТЛЕТЫ " МОЗАИКА " -	120	16,78	17,63	13,93	300,52	124,22	3,07	379,24	2,71	0,28	0,10	0,16	1,98	0,42	3,77	12,80	50,95	210,72	41,64	3,31	2,95	139,35	505,76	10,92	0,07	0,00	455 ТТК	2004
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ-	180	6,45	4,61	39,32	228,02	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	0,01	0,01	273	1994 год
ЧАЙ С САХАРОМ-	200	0,19	0,00	9,46	38,14	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,06	0,00	12,90	7,42	5,80	0,74	0,00	2,76	25,71	0,00	0,00	0,00	627	1994г.
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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	20	1,40	2,24	8,40	41,20	0,00	0,00	0,00	0,44	0,00	0,04	0,02	0,00	0,03	0,13	6,00	3,60	17,40	3,80	0,80	0,24	105,40	27,20	1,12	0,00	0,00		
ФРУКТЫ.	100	0,33	0,33	7,85	37,22	0,00	3,52	3,52	0,55	0,00	0,02	0,01	0,00	0,07	0,21	1,76	12,67	8,71	6,34	1,74	0,13	22,88	244,64	1,76	0,01	0,00	627	2010
Итого за прием пищи:	700	28,42	25,50	92,79	719,70	136,00	9,03	404,71	5,17	0,37	0,31	0,27	1,98	0,67	5,28	40,00	129,30	341,35	83,61	8,35	4,26	363,57	958,65	14,72	0,09	0,01		
Ужин 2																												
ЙОГУРТ	200	6,02	3,75	22,60	145,80	0,02	0,56	24,00	0,00	0,00	0,04	0,21	0,00	0,00	0,22	0,00	202,30	145,60	22,40	0,16	0,00	100,00	292,00	0,00	0,03	0,00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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		
Итого за прием пищи:	220	7,52	4,33	32,88	198,80	0,02	0,56	24,00	0,00	0,00	0,06	0,22	0,00	0,00	0,40	0,00	206,10	158,60	25,00	0,36	0,11	185,40	310,40	0,00	0,03	0,00		
Всего за день:		95,15	86,60	386,12	2 715,01	348,96	55,94	1 616,72	12,81	1,00	1,16	1,36	2,81	2,14	14,41	126,84	1 012,54	1 545,55	384,77	25,75	12,10	1 587,68	4 705,61	221,05	0,86	0,03		

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	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																												
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ "ГЕРКУЛЕС" .	250	6,66	4,82	25,18	172,76	12,60	0,73	18,48	0,80	0,00	0,12	0,17	0,00	0,06	0,31	5,75	162,87	176,29	45,20	1,08	1,34	76,02	287,28	14,10	0,01	0,00	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК на МОЛОКЕ	200	1,73	1,28	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	51,40	36,07	5,60	0,04	0,20	26,38	91,42	4,50	0,00	0,00	762	1997 г.
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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	0,10	8,30	0,10	75,00	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	54,60	13,80	0,42	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	0,01	0,00	23	1997 г.
ФРУКТЫ.	120	0,40	0,40	9,42	44,67	0,00	4,22	4,22	0,67	0,00	0,02	0,02	0,00	0,08	0,25	2,11	15,21	10,45	7,60	2,09	0,16	27,46	293,57	2,11	0,01	0,00	627	2010
Итого за прием пищи:	615	14,34	19,28	58,57	472,98	49,90	5,71	119,80	1,63	0,15	0,17	0,32	0,17	0,16	0,95	9,51	384,48	327,71	69,25	3,54	2,58	365,96	706,42	20,71	0,03	0,00		
II Завтрак																												
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
ВАФЛИ	15	0,42	0,50	11,60	53,10	0,00	0,00	0,30	0,11	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	2,40	5,40	1,50	0,23	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	215	1,42	0,70	31,80	145,10	0,00	4,00	0,30	0,11	0,00	0,02	0,03	0,00	0,08	0,20	0,20	16,40	19,40	9,50	3,03	0,08	12,00	240,00	2,00	0,00	0,00		
Обед																												
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ	60	0,68	5,07	3,81	64,05	0,00	14,49	22,63	2,19	0,00	0,02	0,02	0,00	0,05	0,26	4,41	16,18	18,77	9,01	0,55	0,15	4,65	108,69	1,51	0,01	0,00	29	2008
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ " СИБИРСКИЙ" С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	250/15	6,26	6,50	12,27	143,50	32,29	7,87	187,30	0,33	0,06	0,06	0,08	0,09	0,25	1,50	11,26	60,12	81,47	27,90	1,40	0,75	46,66	339,82	6,82	0,04	0,00	137	2010
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ПТИЦЫ-	50/50	19,49	21,87	6,10	326,45	92,38	2,58	49,42	2,59	0,08	0,08	0,13	0,44	0,60	5,31	8,02	34,87	162,87	22,83	1,52	1,68	80,14	344,96	6,33	0,12	0,00	68	2010 г.
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ-	180	9,97	6,43	43,09	271,37	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	0,02	0,00	463	1994 год.
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ-	200	0,44	0,13	19,55	81,99	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,28	0,00	1,80	0,00	0,00	1,90	0,90	0,00	0,00	0,00	588	1994 год.
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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	41,14	45,06	111,90	1 022,76	136,45	24,94	281,30	11,56	0,23	0,52	0,42	0,53	1,30	10,30	62,19	156,98	535,14	222,25	10,54	4,88	434,28	1 183,27	19,63	0,19	0,00		
Полдник																												
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЁНЫМ ОГУРЦОМ-	60	0,82	4,84	5,65	67,52	0,00	3,03	146,36	2,17	0,00	0,04	0,03	0,00	0,11	0,42	3,63	8,77	24,91	11,27	0,43	0,18	103,73	216,79	2,14	0,01	0,00	59	1997
ПИРОЖКИ ПЕЧЁНЫЕ СДОБНЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ЯБЛОКАМИ -	70	4,10	3,23	35,48	189,10	32,08	1,34	20,19	0,37	0,14	0,05	0,05	0,02	0,04	0,47	14,87	21,71	43,65	8,78	1,09	0,36	19,80	157,03	2,72	0,01	0,01	№ 685, 687, 735	1994 год
ЧАЙ С САХАРОМ-	200	0,19	0,00	9,46	38,14	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,06	0,00	12,90	7,42	5,80	0,74	0,00	2,76	25,71	0,00	0,00	0,00	627	1994г.
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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		
Итого за прием пищи:	350	6,61	8,65	60,87	347,76	32,08	4,41	166,55	2,54	0,14	0,11	0,10	0,02	0,15	1,13	18,50	47,18	88,98	28,45	2,46	0,65	211,69	417,93	4,86	0,02	0,01		
Ужин 1																												
ИКРА МОРКОВНАЯ	60	0,81	4,01	4,67	56,82	0,00	1,76	721,60	1,99	0,00	0,03	0,03	0,00	0,09	0,41	5,61	15,35	29,60	17,90	0,44	0,30	10,38	129,80	2,79	0,03	0,00	75	1994 г.
ЁЖИКИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ -	100/100	13,70	11,25	17,77	244,69	87,60	2,68	25,50	0,58	0,19	0,05	0,11	1,64	0,34	2,60	11,48	27,13	126,31	20,29	1,98	2,39	51,10	345,11	7,05	0,04	0,00	ТТК	2007
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ-	180	3,48	4,66	26,76	167,94	12,16	14,40	26,98	0,24	0,10	0,16	0,11	0,00	0,54	1,87	14,40	20,83	95,74	37,50	1,66	0,66	9,91	1 023,47	9,00	0,05	0,00	470	1994 г.
ЧАЙ С САХАРОМ-	200	0,19	0,00	9,46	38,14	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,06	0,00	12,90	7,42	5,80	0,74	0,00	2,76	25,71	0,00	0,00	0,00	627	1994г.
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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	20	1,40	2,24	8,40	41,20	0,00	0,00	0,00	0,44	0,00	0,04	0,02	0,00	0,03	0,13	6,00	3,60	17,40	3,80	0,80	0,24	105,40	27,20	1,12	0,00	0,00		
ФРУКТЫ.	100	0,33	0,33	7,85	37,22	0,00	3,52	3,52	0,55	0,00	0,02	0,01	0,00	0,07	0,21	1,76	12,67	8,71	6,34	1,74	0,13	22,88	244,64	1,76	0,01	0,00	627	2010
Итого за прием пищи:	780	21,41	23,07	85,19	639,01	99,76	22,40	777,60	3,80	0,29	0,32	0,30	1,64	1,07	5,46	39,25	96,28	298,18	94,23	7,56	3,83	287,83	1 814,33	21,72	0,13	0,00		
Ужин 2																												
ЙОГУРТ	200	6,02	3,75	22,60	145,80	0,02	0,56	24,00	0,00	0,00	0,04	0,21	0,00	0,00	0,22	0,00	202,30	145,60	22,40	0,16	0,00	100,00	292,00	0,00	0,03	0,00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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		
Итого за прием пищи:	220	7,52	4,33	32,88	198,80	0,02	0,56	24,00	0,00	0,00	0,06	0,22	0,00	0,00	0,40	0,00	206,10	158,60	25,00	0,36	0,11	185,40	310,40	0,00	0,03	0,00		
Всего за день:		92,44	101,09	381,21	2 826,41	318,21	62,02	1 369,55	19,64	0,81	1,20	1,39	2,36	2,76	18,44	129,65	907,42	1 428,01	448,68	27,49	12,13	1 497,16	4 672,35	68,92	0,40	0,01		

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	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																												
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА - С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ,	180/20	29,74	16,71	48,34	477,06	44,19	0,38	60,49	2,51	0,16	0,08	0,37	0,13	0,05	0,31	7,68	274,25	331,66	38,04	0,93	0,46	36,55	117,03	3,07	0,01	0,01	294	1994
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ-	200	5,34	4,80	9,40	108,00	18,00	1,04	26,40	0,00	0,00	0,05	0,21	0,00	0,00	0,16	0,00	204,00	144,00	22,40	0,16	0,80	100,00	292,00	18,00	0,00	0,00	644	1994
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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	54,60	13,80	0,42	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	0,01	0,00	23	1997 г.
ФРУКТЫ.	120	0,40	0,40	9,42	44,67	0,00	4,22	4,22	0,67	0,00	0,02	0,02	0,00	0,08	0,25	2,11	15,21	10,45	7,60	2,09	0,16	27,46	293,57	2,11	0,01	0,00	627	2010
Итого за прием пищи:	555	40,93	26,39	77,44	737,33	75,99	6,06	122,61	3,24	0,16	0,17	0,67	0,30	0,15	0,93	11,44	647,26	589,11	78,89	3,49	2,28	399,41	735,25	23,18	0,03	0,01		
II Завтрак																												
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
ПЕЧЕНЬЕ	15	0,96	2,52	10,28	67,65	0,00	0,00	1,50	0,53	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	0,22	0,00	3,90	12,60	4,50	0,21	0,00	52,50	18,90	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	215	1,96	2,72	30,48	159,65	0,00	4,00	1,50	0,53	0,00	0,03	0,03	0,00	0,08	0,42	0,20	17,90	26,60	12,50	3,01	0,08	64,50	258,90	2,00	0,00	0,00		
Обед																												
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ-	60	0,66	0,12	2,28	14,40	0,00	15,00	79,80	0,23	0,00	0,04	0,02	0,00	0,06	0,30	6,60	8,40	15,60	12,00	0,60	0,12	1,80	174,00	1,20	0,00	0,00	39/3	1997
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	250/15	5,78	5,96	10,52	128,29	30,39	8,69	184,08	0,26	0,05	0,08	0,08	0,09	0,32	1,84	9,41	39,09	81,19	23,83	1,14	0,74	27,90	429,57	5,75	0,05	0,00	132	1994 год.
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ	100	14,76	13,79	9,70	243,99	65,54	0,73	42,43	0,28	0,09	0,06	0,11	0,31	0,38	3,76	2,44	39,02	124,88	16,27	0,96	1,14	142,08	230,06	5,30	0,08	0,00	315	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ-	180	3,96	5,08	22,45	157,22	14,80	11,06	29,01	0,19	0,08	0,13	0,14	0,00	0,41	1,44	10,80	70,07	108,79	33,95	1,31	0,70	33,02	841,36	11,29	0,04	0,00	472	1994 год
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВОМ	200	0,44	0,13	19,55	81,99	0,00	0,24	0,00	0,36	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,24	0,00	22,68	14,94	20,16	0,54	0,00	3,90	173,70	0,00	0,00	0,00	588	1994 год.
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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	29,90	30,14	91,58	761,29	110,73	35,72	335,32	2,20	0,22	0,40	0,41	0,40	1,24	8,03	41,25	190,26	393,20	116,41	6,35	3,29	504,90	1 921,49	25,78	0,17	0,00		
Полдник																												
САЛАТ "СВЕКОЛКА"	60	0,80	6,05	4,03	73,59	0,00	2,01	0,68	2,58	0,00	0,01	0,02	0,00	0,04	0,09	5,54	19,26	20,64	10,38	0,62	0,18	153,19	143,77	2,98	0,01	0,00	29	1994 год
ПИРОЖКИ ПЕЧЁНЫЕ СДОБНЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С КАРТОФЕЛЕМ, ЛУКОМ.-	70	4,63	4,13	26,22	164,08	35,05	2,67	24,96	0,20	0,17	0,08	0,06	0,02	0,11	0,71	17,55	22,10	59,82	13,19	0,75	0,48	13,16	238,57	3,74	0,02	0,01	685, 687, 723	1994 г.
ЧАЙ С САХАРОМ-	200	0,19	0,00	9,46	38,14	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,06	0,00	12,90	7,42	5,80	0,74	0,00	2,76	25,71	0,00	0,00	0,00	627	1994г.
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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		
Итого за прием пищи:	350	7,12	10,76	49,99	328,81	35,05	4,72	25,64	2,78	0,17	0,11	0,10	0,02	0,15	1,04	23,09	58,06	100,88	31,97	2,31	0,77	254,51	426,45	6,72	0,03	0,01		
Ужин 1																												
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	13,80	25,20	8,40	0,60	0,13	4,80	84,60	1,80	0,01	0,00	36/3	1997
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ - С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ-	120/5	17,88	14,73	10,32	247,21	88,67	1,21	32,57	4,97	0,18	0,12	0,13	0,02	0,14	1,75	7,48	64,01	269,86	62,75	2,04	1,44	131,55	538,59	155,39	0,58	0,01	330	1994 г.
РИС ОТВАРНОЙ-	180	3,90	4,22	38,98	213,05	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
ЧАЙ С САХАРОМ-	200	0,19	0,00	9,46	38,14	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,06	0,00	12,90	7,42	5,80	0,74	0,00	2,76	25,71	0,00	0,00	0,00	627	1994г.
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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	20	1,40	2,24	8,40	41,20	0,00	0,00	0,00	0,44	0,00	0,04	0,02	0,00	0,03	0,13	6,00	3,60	17,40	3,80	0,80	0,24	105,40	27,20	1,12	0,00	0,00		
ФРУКТЫ.	100	0,33	0,33	7,85	37,22	0,00	3,52	3,52	0,55	0,00	0,02	0,01	0,00	0,07	0,21	1,76	12,67	8,71	6,34	1,74	0,13	22,88	244,64	1,76	0,01	0,00	627	2010
Итого за прием пищи:	705	25,68	22,16	86,79	638,22	99,88	10,77	62,98	6,08	0,27	0,22	0,20	0,02	0,26	2,45	17,64	131,05	343,63	93,15	6,17	2,06	356,98	941,22	160,07	0,60	0,01		
Ужин 2																												
ЙОГУРТ	200	6,02	3,75	22,60	145,80	0,02	0,56	24,00	0,00	0,00	0,04	0,21	0,00	0,00	0,22	0,00	202,30	145,60	22,40	0,16	0,00	100,00	292,00	0,00	0,03	0,00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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		
Итого за прием пищи:	220	7,52	4,33	32,88	198,80	0,02	0,56	24,00	0,00	0,00	0,06	0,22	0,00	0,00	0,40	0,00	206,10	158,60	25,00	0,36	0,11	185,40	310,40	0,00	0,03	0,00		
Всего за день:		113,11	96,50	369,16	2 824,10	321,67	61,83	572,05	14,83	0,82	0,99	1,63	0,74	1,88	13,27	93,62	1 250,63	1 612,02	357,92	21,69	8,59	1 765,70	4 593,71	217,75	0,86	0,03		

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		
Завтрак																												
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ -	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	0,02	0,01	324	1997 год.
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ -	250	6,33	3,55	26,33	164,88	12,15	0,70	17,82	0,00	0,00	0,09	0,16	0,00	0,00	0,39	0,00	155,07	157,61	29,12	1,16	0,54	72,77	254,98	12,15	0,00	0,02	262, ТТК.	1994 г.
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	1,73	1,28	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	51,40	36,07	5,60	0,04	0,20	26,38	91,42	4,50	0,00	0,00	762	1997 г.
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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	0,10	8,30	0,10	75,00	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	54,60	13,80	0,42	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	0,01	0,00	23	1997 г.
ФРУКТЫ.	120	0,40	0,40	9,42	44,67	0,00	4,22	4,22	0,67	0,00	0,02	0,02	0,00	0,08	0,25	2,11	15,21	10,45	7,60	2,09	0,16	27,46	293,57	2,11	0,01	0,00	627	2010
Итого за прием пищи:	655	18,68	21,46	60,00	521,62	277,45	5,68	181,54	1,07	1,03	0,16	0,43	0,38	0,16	1,09	6,56	395,38	370,47	57,01	4,42	2,22	416,31	730,12	26,76	0,04	0,03		
II Завтрак																												
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
ВАФЛИ	15	0,42	0,50	11,60	53,10	0,00	0,00	0,30	0,11	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	2,40	5,40	1,50	0,23	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	215	1,42	0,70	31,80	145,10	0,00	4,00	0,30	0,11	0,00	0,02	0,03	0,00	0,08	0,20	0,20	16,40	19,40	9,50	3,03	0,08	12,00	240,00	2,00	0,00	0,00		
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	31,06	84,00	30,07	0,87	0,23	121,27	214,58	2,48	0,01	0,00	60 -	1994 год
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ С МЯСОМ- И СМЕТАНОЙ	250/15	6,58	6,36	14,01	149,48	34,67	10,51	179,50	0,35	0,05	0,09	0,10	0,63	0,37	1,93	11,84	49,67	102,12	32,15	1,70	1,29	197,91	613,91	7,89	0,04	0,00	128/3	1994 год.
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ -	280	19,55	21,92	29,52	427,89	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	0,11	0,00	394, ТТК	1994
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ-	200	0,44	0,13	19,55	81,99	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,28	0,00	1,80	0,00	0,00	1,90	0,90	0,00	0,00	0,00	588	1994 год.
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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	36,69	43,09	95,97	932,21	138,27	29,39	842,76	5,40	0,30	0,43	0,44	2,96	1,47	8,22	55,77	148,20	491,37	139,95	8,42	6,03	693,69	2 286,05	30,01	0,16	0,00		
Полдник																												
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕКЛОЙ И МОРКОВЬЮ	60	0,89	4,09	4,79	58,00	0,00	6,80	145,04	1,88	0,00	0,01	0,02	0,00	0,07	0,29	6,04	21,53	19,48	10,77	0,54	0,23	12,90	121,69	2,47	0,01	0,00	39	2008
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ-	200	9,59	8,99	43,73	306,79	28,11	0,11	47,87	1,57	0,15	0,09	0,06	0,11	0,12	0,67	14,69	111,68	103,63	16,38	1,35	0,99	104,35	95,34	1,02	0,02	0,02	276	1994
ЧАЙ С САХАРОМ-	200	0,19	0,00	9,46	38,14	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,06	0,00	12,90	7,42	5,80	0,74	0,00	2,76	25,71	0,00	0,00	0,00	627	1994г.
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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		
ЙОГУРТ	200	6,02	3,75	22,60	145,80	0,02	0,56	24,00	0,00	0,00	0,04	0,21	0,00	0,00	0,22	0,00	202,30	145,60	22,40	0,16	0,00	100,00	292,00	0,00	0,03	0,00		
Итого за прием пищи:	680	18,19	17,41	90,86	601,73	28,13	7,51	216,91	3,45	0,15	0,16	0,31	0,11	0,19	1,42	20,73	352,21	289,13	57,95	2,99	1,33	305,41	553,14	3,49	0,06	0,02		
Всего за день:		74,98	82,66	278,63	2 200,66	443,85	46,58	1 241,51	10,03	1,48	0,77	1,21	3,45	1,90	10,93	83,26	912,19	1 170,37	264,41	18,86	9,66	1 427,41	3 809,31	62,26	0,26	0,05		

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	981,49	924,10	3 630,61	26 991,49	4 721,79	596,31	18 721,54	152,55	14,35	10,34	16,51	84,23	19,98	137,07	1 339,36	10 575,29	14 729,09	3 557,39	235,82	106,31	16 570,63	42 876,89	1 304,09	5,32	0,37
Среднее значение за период	98,15	92,41	363,06	2 699,15	472,18	59,63	1 872,15	15,26	1,44	1,03	1,65	8,42	2,00	13,71	133,94	1 057,53	1 472,91	355,74	23,58	10,63	1 657,06	4 287,69	130,41	0,53	0,04
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14.5	30.8	54.7																						

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин 1	Ужин 2
12-18 лет	611	215	884	414	603	196