



УТВЕРЖДАЮ
Директор ГОУ ЯО
«Школа – интернат № 2»
О.Н. Руденко
«01» сентября 2026г.

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ЯРОСЛАВСКОЙ ОБЛАСТИ
«ШКОЛА-ИНТЕРНАТ №2»

**ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ (10-ДНЕВНОЕ)
ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ**

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12-18 ЛЕТ

09/2026 г.

12-18 лет

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ- 250	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ - 200	КАША МОЛОЧНАЯ " ДРУЖБА " 250	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ 250/20	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ - 40	КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ 250	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ - 40	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 200	КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ НА СГУЩ. МОЛОКЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ - 250	СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ- 250
КАКАО С МОЛОКОМ- 200	ЧАЙ С САХАРОМ - 180	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 10	ЧАЙ С САХАРОМ-- 200	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ "ГЕРКУЛЕС" . 250	КАКАО С МОЛОКОМ- 200	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ 250	КАКАО С МОЛОКОМ- 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК - 200	КАКАО С МОЛОКОМ- 200
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 10	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 10	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	СЫР 20	КАКАО С МОЛОКОМ 200	СЫР 30	ЧАЙ С САХАРОМ И МОЛОКОМ - 200	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 10	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 10	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 10
СЫР 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ - 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 10	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 10	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 10	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	СЫР 30	СЫР 30
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	ВАФЛИ 20	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК - 200		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	ВАФЛИ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60
	ФРУКТЫ 120						ФРУКТЫ 120		
II Завтрак									
СОК ФРУКТОВЫЙ 200	СОК ФРУКТОВЫЙ 200	СОК ФРУКТОВЫЙ 200	СОК ФРУКТОВЫЙ 200	СОК ФРУКТОВЫЙ 200	СОК ФРУКТОВЫЙ 200	СОК ФРУКТОВЫЙ 200	СОК ФРУКТОВЫЙ 200	СОК ФРУКТОВЫЙ 200	СОК ФРУКТОВЫЙ 200
Обед									
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ- 250	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ 250/10	СВЕКОЛЬНИК С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ ПО-ДОМАШНЕМУ.- 250	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ 250	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ 250	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ, С МЯСОМ 250	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ 250	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ 250	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПКОЙ И МЯСОМ.- 250	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ " СИБИРСКИЙ" С КУРОЙ 250
ШНИЦЕЛЬ ПО- ДЕРЕВЕНСКИ- 100	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ 100	БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ 100	ПЛОВ 280	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 100	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА 100	ЖАРКОЕ ПО- ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ 280	КОТЛЕТА РЫБНАЯ 100	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 100	ТЕФТЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ- 100/20
КАПУСТА ТУШЕНАЯ 180	РИС ОТВАРНОЙ- 180	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ- 180	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА 200	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ- 180	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ- 180	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	РИС ОТВАРНОЙ- 180	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ 180	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ- 180
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ- 200	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ- 200	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ- 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ- 200	КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ- 40	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА 200	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ- 180
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ- 200	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ- 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30		ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 60		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40
		ХЛЕБ РЖАНОЙ 40					ХЛЕБ РЖАНОЙ 40		
Полдник									
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА" - 80	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ - 150	МАКАРОНЫ С СЫРОМ- 170	ПИРОЖКИ ПЕЧЁНЫЕ СДОБНЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ЯБЛОКАМИ - 70	СЫР 30	ЧАЙ С САХАРОМ- 200	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА" - 80	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ - 110	ОЛАДЫ С ПОВИДЛОМ 160	ЧАЙ С САХАРОМ- 200
ЧАЙ С САХАРОМ 180	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ- 200	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 180/10/5	ЧАЙ С САХАРОМ- 180	МАСЛО СЛАДКО- СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЁНОЕ 10	ВАФЛИ 40	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ- 180	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 200/11/7	ЧАЙ С САХАРОМ- 200	ПЕЧЕНЬЕ 30
ФРУКТЫ 100			ФРУКТЫ 110	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ФРУКТЫ 120	ФРУКТЫ 100	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30		ФРУКТЫ 120
				ЧАЙ С САХАРОМ 180					
				ФРУКТЫ 110					
Ужин 1									

САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ - 100	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СОЛЁНЫМ ОГУРЦОМ 100	ИКРА КАБАЧКОВАЯ 100	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ 100		ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ- 100	САЛАТ ИЗ КРАСНОЙ ФАСОЛИ - 100	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ- 100	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СОЛЁНЫМ ОГУРЦОМ 100	
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ - 100	КОТЛЕТА МЯСНАЯ 100	КОТЛЕТЫ " МОЗАИКА " - 100	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 100		БИТОЧКИ РЫБНЫЕ - 100	ЁЖИКИ МЯСНЫЕ -- 100	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ- 280	ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ- 100	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ- 180	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ- 180	РАГУ ОВОЩНОЕ - 180	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 180		ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ- 180	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 180	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ- 200	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ- 180	
ЧАЙ С САХАРОМ- 200	ЧАЙ С САХАРОМ- 200	ЧАЙ С САХАРОМ- 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20		ЧАЙ С САХАРОМ- 200	КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ЧАЙ С САХАРОМ- 200	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД 200		ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40		ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	
Ужин 2									
НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ 200	НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ 200	НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ 200	НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ 200		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ 200	НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ 200	НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ 200	НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ 200	
ПЕЧЕНЬЕ 20	ПЕЧЕНЬЕ 20	ВАФЛИ 20	ПЕЧЕНЬЕ 20		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ПЕЧЕНЬЕ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ВАФЛИ 20	

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Холестерин, мг	С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	Витамины						Минеральные вещества												№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	В1, мг							В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиеваякисло-та, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг					
Завтрак																															
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ-	200	5,96	5,65	19,62	155,75	18,20	0,38	28,20	0,36	0,03	0,04	0,16	0,00	0,03	0,28	3,20	174,16	129,38	20,62	0,47	0,75	81,41	253,82	14,64	0,00	0,00	161	1994 г.			
КАКАО С МОЛОКОМ-	180	4,12	4,11	15,80	119,21	12,15	0,32	17,82	0,00	0,00	0,02	0,14	0,00	0,00	0,17	0,00	143,40	112,68	17,81	0,33	0,72	68,65	251,30	12,15	0,00	0,00	642	1994 год			
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	20	5,26	5,20	0,00	72,80	18,40	0,56	42,00	0,08	0,00	0,01	0,08	0,23	0,02	0,04	2,20	200,00	120,00	11,00	0,14	1,00	200,00	19,00	0,00	0,01	0,00	23	1997 г.			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	79,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	0,27	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30	0,16	128,10	27,60	0,00	0,00	0,00					
Итого за прием пищи:	440	17,69	24,13	50,94	502,26	67,75	1,26	147,02	0,54	0,18	0,10	0,40	0,23	0,05	0,76	5,40	524,46	383,46	53,33	1,26	2,65	478,86	553,22	26,79	0,01	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			
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					
Обед																															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ-	250	6,26	3,18	14,36	108,22	0,00	7,60	162,10	1,41	0,00	0,11	0,11	0,00	0,28	1,57	8,80	27,46	57,59	24,65	1,00	0,45	9,20	535,18	5,18	0,04	0,00	131/3	1994 год			
ПЛОВ	280	15,80	27,03	54,08	557,47	63,98	2,03	288,62	2,24	0,08	0,34	0,14	0,00	0,46	2,81	21,75	19,15	221,60	58,94	2,09	2,90	58,68	407,36	7,89	0,10	0,01	265	2008			
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	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	14,58	14,94	18,36	0,54	0,00	2,10	173,10	0,00	0,00	0,00		1997			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	79,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	0,27	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30	0,16	128,10	27,60	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:	800	27,55	35,69	120,21	909,58	63,98	9,87	450,72	4,89	0,08	0,55	0,31	0,00	0,81	5,16	42,55	74,09	348,43	113,45	5,53	3,99	408,88	¹ 197,64	15,31	0,14	0,01					
Полдник																															
ВАФЛИ	20	0,53	0,62	14,07	63,72	0,00	0,00	0,32	0,14	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	2,88	6,48	1,80	0,27	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
ЧАЙ С САХАРОМ-	180	0,17	0,00	8,52	34,33	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,06	0,00	11,60	6,68	5,22	0,67	0,00	2,48	23,14	0,00	0,00	0,00	627	1994г.			
ЯБЛОКО	100	0,35	0,35	8,62	41,36	0,00	8,80	4,40	0,55	0,00	0,03	0,02	0,00	0,07	0,26	1,76	14,08	9,68	7,04	1,94	0,13	22,88	244,64	1,76	0,01	0,00		2008			
Итого за прием пищи:	300	1,05	0,97	31,21	139,41	0,00	8,84	4,72	0,69	0,00	0,04	0,04	0,00	0,07	0,32	1,76	28,56	22,84	14,06	2,88	0,13	25,36	267,78	1,76	0,01	0,00					
Ужин 1																															
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ -	100	2,16	5,12	10,99	100,04	0,00	51,35	203,39	2,21	0,00	0,04	0,06	0,00	0,17	0,94	12,20	58,88	41,01	21,99	1,21	0,49	17,03	229,25	3,89	0,02	0,00	62	1997			
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ -	100	12,04	5,63	14,02	152,40	32,50	0,13	3,90	2,27	0,00	0,09	0,07	0,00	0,07	1,26	3,19	33,83	168,05	40,32	1,33	0,83	157,88	322,73	97,50	0,37	0,01	324, ТТК	1994 г.			
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ-	180	3,96	5,08	22,45	157,23	14,80	11,06	29,01	0,19	0,08	0,13	0,15	0,00	0,41	1,45	10,80	70,07	108,80	33,96	1,32	0,70	33,03	841,35	11,29	0,04	0,00	472	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	30	2,25	0,87	15,42	79,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	0,27	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30	0,16	128,10	27,60	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:	650	23,40	21,18	89,14	609,71	47,30	62,58	236,30	5,55	0,08	0,36	0,33	0,00	0,72	4,25	38,19	188,58	379,58	113,57	6,50	2,66	549,60	¹ 501,04	114,92	0,43	0,01					
Ужин 2																															
ПЕЧЕНЬЕ	15	0,91	2,37	9,35	60,89	0,00	0,00	1,20	0,53	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	0,18	0,00	3,51	11,34	4,05	0,19	0,00	52,50	18,90	0,00	0,00	0,00					
ЙОГУРТ	180	5,42	3,38	20,34	131,22	0,02	0,50	21,60	0,00	0,00	0,03	0,19	0,00	0,00	0,20	0,00	182,07	131,04	20,16	0,14	0,00	90,00	262,80	0,00	0,03	0,00					
Итого за прием пищи:	195	6,33	5,75	29,69	192,11	0,02	0,50	22,80	0,53	0,00	0,04	0,20	0,00	0,00	0,38	0,00	185,58	142,38	24,21	0,33	0,00	142,50	281,70	0,00	0,03	0,00					
Всего за день:		77,02	87,92	341,39	2 445,07	179,05	87,05	861,56	12,20	0,34	1,11	1,30	0,23	1,73	11,07	88,10	¹ 015,27	¹ 290,69	326,62	19,30	9,51	¹ 617,20	⁴ 041,38	160,78	0,62	0,02					

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Холестерин, мг	С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	Витамины						Минеральные вещества												№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Са, мг							Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг											
Завтрак																															
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ -	120	11,51	10,62	2,35	168,21	522,32	0,19	156,48	0,57	2,03	0,05	0,32	0,47	0,13	0,17	6,30	81,11	165,06	12,79	1,86	1,14	139,05	179,09	21,24	0,04	0,02	№284	1994год			
ЧАЙ С САХАРОМ -	180	0,17	0,00	8,52	34,33	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,06	0,00	9,64	6,68	4,78	0,67	0,00	2,05	23,00	0,00	0,00	0,00	630	1994 г.			
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			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	79,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	0,27	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30	0,16	128,10	27,60	0,00	0,00	0,00					
Итого за прием пищи:	340	14,03	19,79	26,39	357,04	541,32	0,23	215,48	0,67	2,18	0,08	0,35	0,47	0,13	0,50	6,30	97,65	193,14	21,47	2,85	1,32	269,90	231,19	21,24	0,04	0,02					
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			
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					
Обед																															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	250/12	7,08	6,49	19,14	172,41	35,10	6,54	178,00	0,55	0,05	0,11	0,09	0,62	0,35	1,87	11,67	24,61	98,43	26,40	1,54	1,26	26,30	560,42	7,44	0,04	0,00	139/3	1994 год			
*ШНИЦЕЛЬ ПО- ДЕРЕВЕНСКИ-	100	11,31	21,04	15,58	322,59	99,70	1,81	15,60	2,25	0,22	0,25	0,11	0,05	0,28	1,47	8,44	21,18	118,43	19,21	1,43	1,68	51,04	280,32	7,28	0,06	0,00	85 ТТК	2017 год			
КАПУСТА ТУШЁНАЯ-	180	4,17	3,98	16,67	126,11	11,40	38,40	83,81	0,24	0,09	0,06	0,09	0,00	0,33	1,34	23,32	100,08	69,68	34,56	2,12	0,97	29,84	444,16	7,03	0,02	0,00	482	1994 год			
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,42	0,06	17,16	70,74	0,00	0,00	0,00	0,27	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,76	14,18	9,32	0,46	0,00	0,10	0,30	0,00	0,00	0,00	588	1994			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	79,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	0,27	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30	0,16	128,10	27,60	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:	792	28,03	36,92	100,77	853,75	146,20	46,75	277,41	4,19	0,36	0,53	0,33	0,67	1,03	5,22	55,43	173,53	355,02	100,99	7,45	4,55	446,18	¹ 367,20	23,99	0,12	0,00					
Полдник																															
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ -	100	8,70	3,82	51,09	273,43	45,13	0,15	22,35	0,19	0,18	0,11	0,09	0,03	0,02	0,83	28,14	44,28	89,68	14,36	0,82	0,67	25,89	144,07	4,99	0,01	0,02	109	1986 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			
ФРУКТЫ	100	0,33	0,33	7,84	37,22	0,00	3,52	3,52	0,55	0,00	0,02	0,02	0,00	0,07	0,21	1,76	12,67	8,71	6,34	1,75	0,13	22,88	244,64	1,76	0,01	0,00	627	2010			
Итого за прием пищи:	400	14,37	8,95	68,33	418,65	63,13	4,71	52,27	0,74	0,18	0,18	0,32	0,03	0,09	1,20	29,90	260,95	242,39	43,10	2,73	1,60	148,77	680,71	24,75	0,02	0,02					
Ужин 1																															
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СОЛЁНЫМ ОГУРЦОМ	100	1,42	7,74	9,10	108,52	0,00	4,84	244,47	3,49	0,00	0,05	0,05	0,00	0,17	0,61	7,26	19,38	42,39	19,93	0,83	0,32	201,91	347,81	4,13	0,02	0,00	60 -	1994 год			
КОТЛЕТА МЯСНАЯ	80	10,81	10,09	14,65	199,77	38,40	0,35	0,00	1,97	0,00	0,06	0,07	1,25	0,19	2,33	4,75	17,38	114,96	19,66	1,90	1,74	161,03	217,48	3,70	0,02	0,00	416,				
РИС ОТВАРНОЙ-	180	4,25	4,51	42,48	231,34	11,97	0,00	22,30	0,34	0,09	0,04	0,04	0,00	0,11	0,81	11,97	26,46	87,23	32,11	0,63	0,90	12,10	65,24	0,88	0,03	0,01	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	30	2,25	0,87	15,42	79,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	0,27	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30	0,16	128,10	27,60	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:	630	21,72	27,69	107,91	739,67	50,37	5,23	266,77	6,68	0,09	0,25	0,21	1,25	0,54	4,35	35,98	89,02	306,30	89,00	6,00	3,60	716,70	738,24	10,95	0,07	0,01					
Ужин 2																															
ВАФЛИ	20	0,53	0,62	14,07	63,72	0,00	0,00	0,32	0,14	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	2,88	6,48	1,80	0,27	0,00	0,00	0,00	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:	220	6,55	4,37	36,67	209,52	0,02	0,56	24,32	0,14	0,00	0,05	0,22	0,00	0,00	0,22	0,00	205,18	152,08	24,20	0,43	0,00	100,00	292,00	0,00	0,03	0,00					
Всего за день:		85,70	97,92	360,27	2 670,63	801,04	61,48	836,25	12,42	2,81	1,11	1,45	2,42	1,87	11,69	127,81	840,33	¹ 262,93	286,76	22,26	11,15	¹ 693,55	³ 549,34	82,93	0,28	0,05					

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Холестерин, мг	С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	Витамины						Минеральные вещества												№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	В1, мг							В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кисло-та, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг					
Завтрак																															
КАША МОЛОЧНАЯ " ДРУЖБА "	250	7,54	3,95	39,59	225,14	11,70	0,68	17,16	0,74	0,00	0,13	0,16	0,00	0,17	0,67	13,80	151,93	174,72	43,51	1,02	1,22	71,68	263,17	13,11	0,02	0,00	262. ТТК.	1994 г.			
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	19,76	3,95	107,93	502,20	0,00	3,84	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	7,17	0,00	10,80	3,60	0,00	0,00	0,00	64,00	906,00	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			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	79,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	0,27	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30	0,16	128,10	27,60	0,00	0,00	0,00					
ГРУШИ	100	0,34	0,25	8,44	38,07	0,00	1,80	1,44	0,32	0,00	0,02	0,03	0,00	0,03	0,07	1,80	15,39	12,96	9,72	1,62	0,17	12,60	139,50	0,90	0,01	0,00					
Итого за прием пищи:	590	29,99	17,32	171,48	919,91	30,70	6,32	77,60	1,16	0,15	0,24	0,21	0,00	0,20	8,18	15,60	185,02	212,68	57,13	2,96	1,57	277,08	1 337,77	14,01	0,03	0,00					
II Завтрак																															
СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0,90	0,18	18,18	82,80	0,00	3,60	0,00	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,07	0,18	0,18	12,60	12,60	7,20	2,52	0,07	10,80	216,00	1,80	0,00	0,00	442	2008			
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,28	3,36	13,70	90,20	0,00	0,00	2,00	0,70	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	0,29	0,00	5,20	16,80	6,00	0,28	0,00	70,00	25,20	0,00	0,00	0,00		2008			
Итого за прием пищи:	200	2,18	3,54	31,88	173,00	0,00	3,60	2,00	0,70	0,00	0,04	0,03	0,00	0,07	0,47	0,18	17,80	29,40	13,20	2,80	0,07	80,80	241,20	1,80	0,00	0,00					
Обед																															
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ПОРЦИОННЫЙ-	60	0,48	0,06	1,02	7,80	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	0,06	0,00	13,80	14,40	8,40	0,36	0,00	666,60	84,60	0,00	0,00	0,00	46	2010			
СВЕКОЛЬНИК С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ ПО-ДОМАШНЕМУ.-	250/14	10,43	10,10	13,61	203,60	57,64	6,55	185,09	0,42	0,04	0,09	0,11	0,19	0,41	2,86	13,80	61,02	126,20	34,44	1,88	1,13	226,85	563,65	10,58	0,08	0,00	193/3	1994 год			
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ	100	14,76	13,65	9,73	242,59	65,28	0,73	42,43	0,28	0,09	0,08	0,12	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			
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ-	40	0,35	1,53	2,45	25,87	2,28	0,38	55,45	0,38	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	0,06	1,30	4,68	4,99	2,65	0,10	0,05	1,60	24,60	0,35	0,00	0,00	528	1994			
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ-	150	8,31	5,38	35,90	226,37	9,88	0,00	18,41	4,64	0,08	0,23	0,13	0,00	0,28	2,31	22,08	22,11	186,87	125,44	4,40	1,42	3,94	263,43	2,28	0,02	0,00	463	1994 год.			
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК-	180	0,13	0,13	12,29	51,14	0,00	1,44	1,44	0,23	0,00	0,01	0,01	0,00	0,03	0,09	0,72	11,63	3,56	3,99	0,71	0,05	10,85	100,84	0,72	0,00	0,00	585	1994 г.			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	79,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	0,27	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30	0,16	128,10	27,60	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:	864	39,51	36,20	107,22	919,27	135,08	12,10	302,82	6,83	0,23	0,52	0,42	0,50	1,18	9,68	52,34	165,16	515,20	202,69	10,31	4,43	1 390,82	1 349,18	21,47	0,18	0,00					
Полдник																															
МАКАРОНЫ С СЫРОМ-	180	9,98	11,63	33,99	300,58	39,36	0,20	65,16	1,30	0,18	0,08	0,08	0,21	0,10	0,54	12,54	171,53	131,26	16,03	1,13	1,29	183,39	84,07	0,79	0,02	0,01	210	2008			
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180/11/7	0,22	0,01	9,58	39,67	0,00	0,95	0,09	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,07	0,51	6,24	7,81	4,17	0,72	0,01	1,47	31,91	0,00	0,00	0,00	627.628.629	1994			
Итого за прием пищи:	378	10,20	11,64	43,57	340,25	39,36	1,15	65,25	1,30	0,18	0,08	0,09	0,21	0,10	0,61	13,05	177,77	139,07	20,20	1,85	1,30	184,86	115,98	0,79	0,02	0,01					
Ужин 1																															
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	70	1,26	5,86	4,90	74,97	0,00	1,96	85,68	0,00	0,00	0,01	0,03	0,00	0,00	0,22	0,00	25,83	23,31	9,45	0,44	0,00	490,00	220,50	0,00	0,00	0,00					
КОТЛЕТЫ " МОЗАИКА " -	120	16,77	16,90	13,94	292,42	121,94	3,07	374,99	2,72	0,26	0,11	0,18	1,98	0,41	3,80	12,79	50,84	210,52	41,65	3,32	2,96	139,26	505,58	10,92	0,07	0,00	455 ТТК	2004			
РАГУ ОВОЩНОЕ -	180	3,64	4,16	19,51	136,08	11,40	16,02	668,43	0,47	0,09	0,13	0,12	0,00	0,38	1,43	19,27	53,56	96,81	42,62	1,76	1,03	20,48	624,89	7,80	0,05	0,00	№ 486, ТТК	1994 год			
ЧАЙ С САХАРОМ-	180	0,17	0,00	8,52	34,33	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,06	0,00	11,60	6,68	5,22	0,67	0,00	2,48	23,14	0,00	0,00	0,00	627	1994г.			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	79,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	0,27	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30	0,16	128,10	27,60	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:	620	26,89	32,27	79,09	699,70	133,34	21,09	1 129,10	4,07	0,35	0,35	0,38	1,98	0,86	6,05	44,06	154,73	391,62	110,44	8,09	4,63	991,12	1 456,11	20,96	0,12	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					
ВАФЛИ	20	0,53	0,62	14,07	63,72	0,00	0,00	0,32	0,14	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	2,88	6,48	1,80	0,27	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
Итого за прием пищи:	220	6,55	4,37	36,67	209,52	0,02	0,56	24,32	0,14	0,00	0,05	0,22	0,00	0,00	0,22	0,00	205,18	152,08	24,20	0,43	0,00	100,00	292,00	0,00	0,03	0,00					
Всего за день:		115,32	105,34	469,91	3 261,65	338,50	44,82	1 601,09	14,20	0,91	1,28	1,35	2,69	2,41	25,21	125,23	905,66	1 440,05	427,86	26,44	12,00	3 024,68	4 792,24	59,03	0,38	0,01					

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Холестерин, мг	С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	Витамины						Минеральные вещества												№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	В1, мг							В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиеваякисло-та, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг					
Завтрак																															
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА -	100	16,70	9,22	20,08	240,18	22,80	0,18	33,24	1,38	0,09	0,05	0,19	0,02	0,01	0,14	3,80	132,60	175,26	18,99	0,52	0,13	6,20	21,84	1,00	0,00	0,00	294	1994			
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	20	1,32	1,28	11,10	59,04	6,00	0,08	5,04	0,05	0,01	0,01	0,06	0,10	0,03	0,03	0,00	52,19	35,04	5,44	0,03	0,20	26,00	73,00	1,40	0,01	0,00					
ЧАЙ С САХАРОМ--	200	0,08	0,00	13,77	54,76	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	10,31	2,97	3,42	0,30	0,00	2,32	10,98	0,00	0,00	0,00	627	1994г.			
СЫР	20	5,26	5,20	0,00	72,80	18,40	0,56	42,00	0,08	0,00	0,01	0,08	0,23	0,02	0,04	2,20	200,00	120,00	11,00	0,14	1,00	200,00	19,00	0,00	0,01	0,00	23	1997 г.			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,00	1,16	20,56	106,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	0,36	0,00	7,60	26,00	5,20	0,40	0,21	170,80	36,80	0,00	0,00	0,00					
Итого за прием пищи:	380	26,36	16,86	65,51	532,78	47,20	0,84	80,28	1,51	0,10	0,11	0,34	0,35	0,06	0,59	6,00	402,70	359,27	44,05	1,39	1,54	405,32	161,62	2,40	0,02	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			
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					
Обед																															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	0,79	0,13	2,63	15,94	0,00	15,00	64,68	0,22	0,00	0,04	0,03	0,00	0,06	0,30	6,46	21,85	28,16	14,54	0,87	0,17	4,95	182,93	1,97	0,01	0,00	36/3	1997 год.			
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	250/12	8,32	7,84	8,77	151,84	45,70	12,25	220,04	0,42	0,05	0,08	0,10	0,95	0,33	2,13	12,74	47,73	103,95	27,01	1,76	1,67	40,01	447,03	7,77	0,05	0,00	120	1994 г.			
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ-	280	23,25	20,31	38,18	449,07	16,79	18,51	1 030,20	3,22	0,00	0,30	0,27	0,00	0,68	2,57	26,34	79,22	291,79	83,48	3,58	1,37	32,07	1 251,97	15,11	0,09	0,00	499	1997			
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,39	0,16	14,36	66,58	0,00	52,80	78,43	0,00	0,00	0,01	0,03	0,00	0,00	0,11	0,00	6,66	1,84	1,84	0,32	0,00	1,42	6,30	0,00	0,00	0,00	131	1997			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	79,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	0,27	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30	0,16	128,10	27,60	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:	912	37,80	33,79	96,16	845,33	62,49	98,56	1 393,35	4,74	0,05	0,53	0,47	0,95	1,14	5,65	57,54	168,36	480,04	138,37	8,43	3,85	417,35	1 970,23	27,09	0,15	0,00					
Полдник																															
ПИРОЖКИ ПЕЧЁНЫЕ СДОБНЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ЯБЛОКАМИ -	150	9,05	5,50	62,08	335,58	66,81	2,96	35,37	0,78	0,27	0,13	0,12	0,05	0,08	1,02	31,40	62,97	104,70	20,41	2,32	0,82	51,66	359,26	7,54	0,03	0,02	№ 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.			
ФРУКТЫ	110	0,37	0,37	8,64	40,95	0,00	3,87	3,87	0,61	0,00	0,02	0,02	0,00	0,08	0,23	1,94	13,94	9,59	6,97	1,92	0,15	25,17	269,10	1,94	0,01	0,00					
Итого за прием пищи:	460	9,61	5,87	80,18	414,67	66,81	6,87	39,24	1,39	0,27	0,15	0,15	0,05	0,16	1,31	33,34	89,81	121,71	33,18	4,98	0,97	79,59	654,07	9,48	0,04	0,02					
Ужин 1																															
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	100	1,39	6,16	6,98	89,42	0,00	6,36	380,53	2,67	0,00	0,05	0,04	0,00	0,12	0,55	6,32	18,49	42,81	18,73	0,68	0,37	194,86	227,57	2,56	0,03	0,00	95	2010 год.			
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	16,66	17,25	22,11	326,70	10,38	0,83	34,28	2,34	0,05	0,10	0,16	0,00	0,00	0,52	0,00	70,00	164,63	25,26	1,46	0,40	207,13	125,99	4,68	0,00	0,00	314	2008			
ПЮРЕ " РОЗОВОЕ " -	180	2,37	3,51	12,92	97,37	10,25	5,94	595,72	0,24	0,06	0,09	0,09	0,00	0,24	0,97	8,33	44,58	70,61	28,53	0,87	0,48	24,09	470,78	7,25	0,04	0,00	444 , ТТК	2003			
КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД	200	0,00	0,00	42,41	180,00	0,00	1,36	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,94	36,00	1,80	0,00	0,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,50	1,74	30,84	159,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00	0,53	0,00	11,40	39,00	7,80	0,60	0,32	256,20	55,20	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:	680	27,72	33,14	132,06	934,89	20,63	14,49	1 010,53	6,13	0,11	0,38	0,34	0,00	0,43	2,84	26,65	166,61	387,85	89,72	5,21	2,05	953,08	933,94	16,73	0,07	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					
ПЕЧЕНЬЕ	30	1,82	4,74	18,70	121,77	0,00	0,00	2,40	1,05	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,34	0,00	7,02	22,68	8,10	0,38	0,00	105,00	37,80	0,00	0,00	0,00					
Итого за прием пищи:	230	7,84	8,49	41,30	267,57	0,02	0,56	26,40	1,05	0,00	0,06	0,23	0,00	0,00	0,56	0,00	209,32	168,28	30,50	0,54	0,00	205,00	329,80	0,00	0,03	0,00					
Всего за день:		110,33	98,35	435,41	3 087,24	197,15	125,32	2 549,80	14,82	0,53	1,25	1,55	1,35	1,87	11,15	123,73	1 050,80	1 531,15	343,82	23,35	8,49	2 072,34	4 289,66	57,70	0,31	0,02					

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																												
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ -	40	4,67	3,45	0,28	56,52	228,00	0,00	62,40	0,24	0,88	0,02	0,13	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 ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ "ГЕРКУЛЕС" .	240	6,39	4,63	23,54	163,33	12,10	0,70	17,74	0,77	0,00	0,11	0,16	0,00	0,06	0,29	5,52	151,70	168,30	43,12	0,99	1,28	72,43	275,63	13,54	0,01	0,00	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,51	4,50	25,58	163,22	13,50	0,36	19,80	0,00	0,00	0,02	0,15	0,00	0,00	0,18	0,00	159,46	123,48	19,59	0,34	0,78	76,35	273,53	13,50	0,00	0,00	642	1994 год
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
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,28	1,64	28,06	143,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	0,42	0,00	10,26	35,10	7,02	0,54	0,32	256,20	55,20	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	550	19,95	22,52	77,56	601,17	272,60	1,06	158,94	1,11	1,03	0,20	0,47	0,21	0,12	0,95	8,32	341,32	390,22	73,57	2,69	2,84	459,28	661,86	35,04	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
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		
Обед																												
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	60	1,08	5,02	4,20	64,26	0,00	1,68	73,44	0,00	0,00	0,01	0,03	0,00	0,00	0,19	0,00	22,14	19,98	8,10	0,38	0,00	420,00	189,00	0,00	0,00	0,00		
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	250/12	7,36	7,09	16,20	168,58	39,42	6,72	179,62	0,39	0,05	0,09	0,09	0,76	0,37	2,06	10,74	33,85	108,48	30,20	1,64	1,39	197,60	589,53	7,65	0,05	0,00	129	1994 год.
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ - С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ-	100/2	14,67	7,46	5,31	148,38	92,77	1,01	25,74	2,43	0,21	0,10	0,11	0,04	0,12	1,21	6,54	52,58	212,51	47,44	1,35	1,25	82,81	436,33	130,87	0,49	0,01	330	1994 г.
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ-	180	3,96	5,08	22,45	157,23	14,80	11,06	29,01	0,19	0,08	0,13	0,15	0,00	0,41	1,45	10,80	70,07	108,80	33,96	1,32	0,70	33,03	841,35	11,29	0,04	0,00	472	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	30	2,14	0,82	14,03	71,55	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	0,22	0,00	5,13	17,55	3,51	0,27	0,16	128,10	27,60	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		
ФРУКТЫ	100	0,33	0,33	7,84	37,22	0,00	3,52	3,52	0,55	0,00	0,02	0,02	0,00	0,07	0,21	1,76	12,67	8,71	6,34	1,75	0,13	22,88	244,64	1,76	0,01	0,00		
Итого за прием пищи:	974	32,78	30,41	106,38	811,61	146,99	23,99	311,33	4,44	0,34	0,44	0,44	0,80	1,04	5,61	41,84	211,92	510,83	138,95	8,31	4,11	1 097,12	2 383,75	153,81	0,59	0,01		
Полдник																												
ПЕЧЕНЬЕ	40	2,43	6,32	24,93	162,36	0,00	0,00	3,20	1,40	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,46	0,00	9,36	30,24	10,80	0,50	0,00	140,00	50,40	0,00	0,00	0,00		
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.
СЫР	40	9,38	7,57	0,00	127,11	35,70	0,44	48,89	0,16	0,00	0,01	0,11	0,44	0,04	0,06	4,27	329,80	186,24	17,07	0,22	1,94	388,00	36,86	0,00	0,01	0,01		
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:	300	13,50	14,47	44,67	380,61	35,70	0,48	52,09	1,56	0,00	0,05	0,15	0,44	0,04	0,76	4,27	355,86	236,90	36,27	1,66	2,05	616,16	131,37	0,00	0,01	0,01		
Всего за день:		67,23	67,60	248,81	1 885,39	455,29	29,53	522,36	7,11	1,37	0,71	1,08	1,45	1,28	7,52	54,63	923,10	1 151,95	256,79	15,46	9,08	2 184,56	3 416,98	190,85	0,63	0,03		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Холестерин, мг	С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	Витамины						Минеральные вещества												№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	В1, мг							В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиеваякисло-та, 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	5,78	3,86	32,05	185,39	12,15	0,32	17,82	0,15	0,00	0,04	0,14	0,00	0,06	0,53	6,18	153,19	142,77	31,06	0,47	1,00	73,22	230,23	12,61	0,02	0,00	262, ТТК.	1994 год.			
КАКАО С МОЛОКОМ-	200	4,56	4,56	16,54	128,36	13,50	0,36	19,80	0,00	0,00	0,02	0,15	0,00	0,00	0,18	0,00	159,32	125,03	19,77	0,35	0,80	76,27	278,59	13,50	0,00	0,00	642	1994 год			
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	30	7,89	7,80	0,00	109,20	27,60	0,84	63,00	0,12	0,00	0,01	0,11	0,34	0,03	0,06	3,30	300,00	180,00	16,50	0,21	1,50	300,00	28,50	0,00	0,01	0,01	23	1997 г.			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,50	1,74	30,84	159,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00	0,53	0,00	11,40	39,00	7,80	0,60	0,32	256,20	55,20	0,00	0,00	0,00					
Итого за прием пищи:	550	22,83	26,26	79,53	656,95	72,25	1,52	159,62	0,37	0,15	0,14	0,43	0,34	0,09	1,30	9,48	625,11	488,70	75,13	1,65	3,64	706,39	594,02	26,11	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			
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					
Обед																															
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ-	80	1,20	3,91	8,95	74,75	0,00	10,35	339,64	1,92	0,00	0,04	0,03	0,00	0,12	0,52	7,37	35,29	27,74	16,30	1,06	0,31	16,97	192,78	2,99	0,02	0,00	27	2008			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ, С МЯСОМ	250/18	10,61	5,89	17,73	173,45	28,98	4,65	211,82	2,14	0,05	0,20	0,10	0,76	0,29	2,09	11,67	37,17	124,11	37,35	2,58	1,90	31,03	568,25	6,55	0,06	0,00	138	1994			
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА	120	13,35	27,76	6,85	368,93	64,26	2,26	0,00	2,22	0,00	0,34	0,10	0,00	0,38	2,12	9,35	18,42	142,92	24,97	1,70	2,22	55,92	374,06	7,52	0,07	0,00	393	1997 г.			
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ-	140	5,03	3,63	30,59	177,88	9,31	0,00	17,35	1,05	0,07	0,06	0,02	0,00	0,08	0,46	9,52	27,17	39,43	9,84	0,92	0,35	5,15	60,34	0,71	0,01	0,01	273	1994 год			
КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД	200	0,00	0,00	42,41	180,00	0,00	1,36	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,94	36,00	1,80	0,00	0,00	60,00	0,00	0,00	0,00						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	79,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	0,27	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30	0,16	128,10	27,60	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:	878	35,24	46,54	138,75	1 136,91	102,55	18,62	568,81	8,21	0,12	0,74	0,29	0,76	0,94	5,73	49,91	145,89	424,50	101,76	8,16	5,42	507,97	1 277, 43	20,01	0,16	0,01					
Полдник																															
ВАФЛИ	40	1,06	1,24	28,14	127,44	0,00	0,00	0,64	0,28	0,00	0,01	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	5,76	12,96	3,60	0,54	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
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.			
ФРУКТЫ	110	1,38	0,45	18,50	83,64	0,00	3,87	15,49	0,00	0,00	0,03	0,04	0,00	0,00	0,46	0,00	6,97	24,39	36,59	0,52	0,00	30,01	336,86	0,00	0,00	0,00					
Итого за прием пищи:	350	2,63	1,69	56,10	249,22	0,00	3,91	16,13	0,28	0,00	0,04	0,07	0,00	0,00	0,52	0,00	25,63	44,77	45,99	1,80	0,00	32,77	362,57	0,00	0,00	0,00					
Ужин 1																															
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ-	100	1,79	6,70	10,82	107,55	0,00	5,28	1,54	3,15	0,00	0,04	0,04	0,00	0,12	0,24	15,10	39,39	49,47	23,18	1,46	0,59	45,68	343,07	7,62	0,03	0,00	75	1994			
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ -	100	15,19	9,17	14,02	192,18	39,00	0,24	15,60	2,10	0,00	0,14	0,11	0,00	0,00	2,92	0,00	22,41	160,25	29,04	1,26	0,56	177,15	267,40	32,50	0,25	0,03	324, ТТК	1994 г.			
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ-	180	3,96	5,08	22,45	157,23	14,80	11,06	29,01	0,19	0,08	0,13	0,15	0,00	0,41	1,45	10,80	70,07	108,80	33,96	1,32	0,70	33,03	841,35	11,29	0,04	0,00	472	1994 год			
ЧАЙ С САХАРОМ-	200	0,21	0,00	9,50	38,37	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,07	0,00	13,35	8,15	6,20	0,81	0,00	2,84	28,19	0,00	0,00	0,00	627	1994г.			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,50	1,74	30,84	159,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00	0,53	0,00	11,40	39,00	7,80	0,60	0,32	256,20	55,20	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:	680	28,45	27,17	104,43	736,73	53,80	16,62	46,15	6,32	0,08	0,45	0,36	0,00	0,60	5,48	37,90	163,82	400,47	107,78	7,05	2,65	725,70	1 589, 61	53,65	0,32	0,03					
Ужин 2																															
НАПИТОК "СНЕЖОК"	200	5,40	5,00	21,58	157,86	0,00	1,80	39,96	0,00	0,00	0,06	0,26	0,00	0,00	0,00	0,00	241,78	187,83	29,97	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	79,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	0,27	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30	0,16	128,10	27,60	0,00	0,00	0,00					
КОНФЕТЫ ЖЕЛЕЙНЫЕ	45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
Итого за прием пищи:	275	7,65	5,87	37,00	237,36	0,00	1,80	39,96	0,00	0,00	0,09	0,27	0,00	0,00	0,27	0,00	247,48	207,33	33,87	0,50	0,16	128,10	27,60	0,00	0,00	0,00					
Всего за день:		97,80	107,73	436,01	3 109,17	228,60	46,47	830,67	15,18	0,35	1,48	1,44	1,10	1,71	13,50	97,49	1 221, 93	1 579, 77	372,53	21,96	11,95	2 112, 93	4 091, 23	101,77	0,51	0,05					

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Холестерин, мг	С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	Витамины						Минеральные вещества												№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	В1, мг							В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кисло-та, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг					
Завтрак																															
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ -	40	4,67	3,45	0,28	56,52	228,00	0,00	62,40	0,24	0,88	0,02	0,13	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 ПШЁННАЯ	240	6,87	3,91	29,79	183,54	11,66	0,67	17,11	0,81	0,00	0,13	0,14	0,00	0,16	0,48	12,48	147,79	160,36	38,30	1,01	1,04	68,89	255,39	13,06	0,01	0,00	262, ТТК	1994 г.			
ЧАЙ С САХАРОМ И МОЛОКОМ -	200	1,52	1,20	11,81	65,14	4,50	0,30	6,60	0,00	0,00	0,01	0,07	0,00	0,00	0,10	0,00	61,72	43,42	10,91	0,78	0,20	27,27	98,55	4,50	0,00	0,00	630	1994 г.			
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			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,50	1,74	30,84	159,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00	0,53	0,00	11,40	39,00	7,80	0,60	0,32	256,20	55,20	0,00	0,00	0,00					
Итого за прием пищи:	550	17,66	18,60	72,82	539,20	263,16	0,97	145,11	1,15	1,03	0,23	0,37	0,21	0,22	1,17	15,28	240,81	306,12	60,85	3,21	2,02	406,66	466,64	25,56	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			
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					
Обед																															
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ	80	4,17	11,51	4,15	136,99	0,00	2,58	134,59	3,77	0,00	0,03	0,06	0,00	0,07	0,27	3,62	24,61	66,41	24,47	0,70	0,14	141,36	162,90	2,08	0,01	0,00	52	2008			
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	250/12	5,19	5,39	10,47	119,40	30,10	8,44	176,35	0,30	0,04	0,09	0,08	0,47	0,28	1,47	10,14	38,70	81,08	23,66	1,31	1,05	25,00	435,71	6,30	0,03	0,00	132	1994 год.			
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	280	14,72	26,43	27,13	438,86	59,01	14,96	4,06	2,35	0,00	0,46	0,19	0,00	0,83	3,60	19,61	26,14	211,06	55,24	2,91	2,56	58,66	¹ 266,43	14,91	0,11	0,00	258	2008			
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,49	0,07	18,78	77,71	0,00	0,00	0,00	0,32	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	17,68	17,01	11,18	0,55	0,00	0,10	0,30	0,00	0,00	0,00	588	1994			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	79,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	0,27	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30	0,16	128,10	27,60	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:	872	29,62	48,75	92,75	934,86	89,11	25,98	315,00	7,62	0,04	0,69	0,37	0,47	1,25	5,88	45,37	120,03	429,86	126,05	7,37	4,39	564,02	¹ 947,34	25,53	0,15	0,00					
Полдник																															
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА" -	150	12,66	5,21	79,79	415,33	27,68	0,23	22,81	0,25	0,12	0,17	0,10	0,02	0,01	1,25	39,67	67,70	130,32	22,94	1,24	0,97	35,03	245,78	6,18	0,02	0,03	113	1986			
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			
ФРУКТЫ	100	0,33	0,33	7,84	37,22	0,00	3,52	3,52	0,55	0,00	0,02	0,02	0,00	0,07	0,21	1,76	12,67	8,71	6,34	1,75	0,13	22,88	244,64	1,76	0,01	0,00					
Итого за прием пищи:	450	18,33	10,34	97,03	560,55	45,68	4,79	52,73	0,80	0,12	0,24	0,33	0,02	0,08	1,62	41,43	284,37	283,03	51,68	3,15	1,90	157,91	782,42	25,94	0,03	0,03					
Ужин 1																															
САЛАТ ИЗ КРАСНОЙ ФАСОЛИ -	100	4,63	6,00	13,06	126,14	0,00	4,60	0,00	2,61	0,00	0,08	0,03	0,00	0,02	0,03	1,24	18,75	53,02	17,14	0,64	0,12	0,55	24,13	0,41	0,00	0,00	47	2008			
ЁЖИКИ МЯСНЫЕ --	100	9,87	16,08	10,69	253,92	71,90	0,08	7,80	0,04	0,11	0,21	0,07	0,03	0,22	1,32	2,89	13,90	91,77	13,20	1,01	1,34	43,54	189,03	5,09	0,04	0,00	64				
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4,06	3,97	16,31	124,27	11,40	38,13	75,78	0,24	0,09	0,06	0,09	0,00	0,33	1,33	22,95	93,41	67,35	33,65	2,04	0,95	28,84	437,74	6,94	0,02	0,00		2006			
КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД	200	0,00	0,00	42,41	180,00	0,00	1,36	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,94	36,00	1,80	0,00	0,00	60,00	0,00	0,00	0,00						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,50	1,74	30,84	159,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00	0,53	0,00	11,40	39,00	7,80	0,60	0,32	256,20	55,20	0,00	0,00	0,00					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	4,90	7,84	29,40	144,20	0,00	0,00	0,00	1,54	0,00	0,13	0,06	0,00	0,12	0,47	21,00	12,60	60,90	13,30	2,80	0,85	368,90	95,20	3,92	0,00	0,00					
Итого за прием пищи:	710	27,96	35,63	142,71	987,53	83,30	44,17	83,58	4,43	0,20	0,55	0,27	0,03	0,69	3,68	48,08	165,00	348,04	86,89	7,09	3,58	758,03	801,30	16,36	0,06	0,00					
Ужин 2																															
НАПИТОК "СНЕЖОК"	200	5,40	5,00	21,58	157,86	0,00	1,80	39,96	0,00	0,00	0,06	0,26	0,00	0,00	0,00	0,00	241,78	187,83	29,97	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00						
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,22	3,16	12,47	81,18	0,00	0,00	1,60	0,70	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	0,23	0,00	4,68	15,12	5,40	0,25	0,00	70,00	25,20	0,00	0,00	0,00					
Итого за прием пищи:	220	6,62	8,16	34,05	239,04	0,00	1,80	41,56	0,70	0,00	0,08	0,27	0,00	0,00	0,23	0,00	246,46	202,95	35,37	0,45	0,00	70,00	25,20	0,00	0,00	0,00					
Всего за день:		101,19	121,68	459,56	3 353,18	481,25	81,71	637,98	14,70	1,39	1,81	1,63	0,73	2,32	12,78	150,36	¹ 070,67	¹ 584,00	368,84	24,07	11,97	¹ 968,62	⁴ 262,90	95,39	0,27	0,04					

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Холестерин, мг	С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	Витамины						Минеральные вещества												№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	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																															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	180	30,42	15,72	24,37	387,80	63,50	0,43	84,61	0,74	0,28	0,10	0,39	0,05	0,03	0,40	3,53	259,02	342,54	40,19	1,25	0,27	53,27	79,44	3,74	0,00	0,00	297,ТТК	1994 г.			
КАКАО С МОЛОКОМ-	200	4,56	4,22	16,54	128,36	13,50	0,78	19,80	0,00	0,00	0,04	0,17	0,00	0,00	0,18	0,00	158,04	125,03	19,77	0,35	0,80	76,27	278,59	13,50	0,00	0,00	642	1994 год			
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			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,50	1,74	30,84	159,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00	0,53	0,00	11,40	39,00	7,80	0,60	0,32	256,20	55,20	0,00	0,00	0,00					
Итого за прием пищи:	450	39,58	29,98	71,85	750,16	96,00	1,21	163,41	0,84	0,43	0,21	0,59	0,05	0,03	1,11	3,53	429,66	508,47	67,76	2,22	1,41	386,44	414,73	17,24	0,00	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	20	1,22	3,16	12,47	81,18	0,00	0,00	1,60	0,70	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	0,23	0,00	4,68	15,12	5,40	0,25	0,00	70,00	25,20	0,00	0,00	0,00					
Итого за прием пищи:	220	2,22	3,36	32,67	173,18	0,00	4,00	1,60	0,70	0,00	0,04	0,03	0,00	0,08	0,43	0,20	18,68	29,12	13,40	3,05	0,08	82,00	265,20	2,00	0,00	0,00					
Обед																															
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	250/12	5,13	5,62	11,76	127,02	31,05	7,93	218,03	0,36	0,05	0,06	0,09	0,47	0,24	1,26	13,00	45,83	79,25	26,03	1,55	1,10	42,22	405,04	7,97	0,04	0,00	110	1994 год.			
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	100	12,35	5,44	11,22	140,20	26,40	0,21	3,96	2,10	0,00	0,08	0,09	0,00	0,00	1,93	0,00	17,51	121,64	25,41	0,89	0,38	143,89	231,14	99,00	0,09	0,02	239	2008			
РИС ОТВАРНОЙ-	180	4,25	4,57	42,48	232,01	12,16	0,00	22,66	0,34	0,10	0,04	0,04	0,00	0,11	0,81	11,97	26,46	87,25	32,11	0,63	0,90	12,11	65,25	0,88	0,03	0,01	463	1994 год			
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ-	40	0,35	1,53	2,36	25,51	2,28	0,38	55,45	0,38	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	0,06	1,30	4,68	4,99	2,65	0,10	0,05	1,60	24,60	0,35	0,00	0,00	528	1994			
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК-	180	0,13	0,13	12,29	51,14	0,00	1,44	1,44	0,23	0,00	0,01	0,01	0,00	0,03	0,09	0,72	11,63	3,56	3,99	0,71	0,05	10,85	100,84	0,72	0,00	0,00	585	1994 г.			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	79,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	0,27	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30	0,16	128,10	27,60	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					
ФРУКТЫ	100	0,33	0,33	7,84	37,22	0,00	3,52	3,52	0,55	0,00	0,02	0,02	0,00	0,07	0,21	1,76	12,67	8,71	6,34	1,75	0,13	22,88	244,64	1,76	0,01	0,00					
Итого за прием пищи:	932	27,59	22,97	120,17	775,00	71,89	13,48	305,06	4,84	0,17	0,31	0,29	0,47	0,53	4,90	40,75	131,68	359,70	108,03	7,53	3,25	572,45	¹ 153,51	112,92	0,17	0,03					
Полдник																															
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ -	110	9,68	9,61	0,62	143,58	477,85	0,00	142,86	0,54	1,88	0,04	0,25	0,43	0,12	0,14	5,78	40,97	127,74	8,04	1,68	0,93	111,06	116,15	16,50	0,04	0,02	№284	1994год			
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/11/7	0,25	0,01	10,54	43,66	0,00	1,05	0,10	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,07	0,57	6,93	8,67	4,64	0,79	0,01	1,62	35,40	0,00	0,00	0,00	627.628.629	1994			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,00	1,16	20,56	106,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	0,36	0,00	7,60	26,00	5,20	0,40	0,21	170,80	36,80	0,00	0,00	0,00					
Итого за прием пищи:	368	12,93	10,78	31,72	293,24	477,85	1,05	142,96	0,54	1,88	0,08	0,27	0,43	0,12	0,57	6,35	55,50	162,41	17,88	2,87	1,15	283,48	188,35	16,50	0,04	0,02					
Ужин 1																															
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ-	100	1,50	4,88	11,17	93,43	0,00	12,93	423,34	2,41	0,00	0,05	0,06	0,00	0,14	0,65	9,20	44,08	34,62	20,33	1,28	0,40	21,19	240,74	3,73	0,02	0,00	27	2008			
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ-	280	17,31	26,61	37,87	496,10	142,39	17,93	47,61	1,65	0,37	0,49	0,31	0,07	0,91	3,97	23,04	94,87	289,89	71,80	3,84	2,84	123,12	¹ 534,20	22,80	0,11	0,00	430	1994 год.			
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ-	180	4,80	4,32	8,46	97,20	16,20	0,94	23,76	0,00	0,00	0,05	0,19	0,00	0,00	0,14	0,00	183,60	129,60	20,16	0,14	0,72	90,00	262,80	16,20	0,00	0,00	644	1994			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,50	1,74	30,84	159,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00	0,53	0,00	11,40	39,00	7,80	0,60	0,32	256,20	55,20	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:	660	30,91	42,03	105,14	928,13	158,59	31,80	494,71	4,94	0,37	0,73	0,61	0,07	1,12	5,56	44,24	341,15	527,91	127,69	7,46	4,76	701,31	² 147,34	44,97	0,13	0,00					
Ужин 2																															
НАПИТОК "СНЕЖОК"	200	5,40	5,00	21,58	157,86	0,00	1,80	39,96	0,00	0,00	0,06	0,26	0,00	0,00	0,00	0,00	241,78	187,83	29,97	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	79,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	0,27	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30	0,16	128,10	27,60	0,00	0,00	0,00					
КОНФЕТЫ ЖЕЛЕЙНЫЕ	45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
Итого за прием пищи:	275	7,65	5,87	37,00	237,36	0,00	1,80	39,96	0,00	0,00	0,09	0,27	0,00	0,00	0,27	0,00	247,48	207,33	33,87	0,50	0,16	128,10	27,60	0,00	0,00	0,00					
Всего за день:		120,88	114,99	398,55	3 157,07	804,33	53,34	1 147,70	11,86	2,85	1,46	2,06	1,02	1,88	12,84	95,07	¹ 224,15	¹ 794,94	368,63	23,63	10,81	² 153,78	⁴ 196,73	193,63	0,34	0,05					

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Холестерин, мг	С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	Витамины						Минеральные вещества												№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Са, мг							Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг											
Завтрак																															
КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ НА СГУЩ, МОЛОКЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ-	250/5	5,88	11,22	43,94	306,01	38,75	0,20	56,85	0,89	0,22	0,05	0,15	0,25	0,11	0,32	5,75	136,26	108,63	17,65	0,33	0,67	66,63	216,88	3,50	0,02	0,00	262 , ТТК	1994 г.			
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК -	180	4,30	3,38	19,21	126,39	12,15	0,84	17,82	0,00	0,00	0,03	0,14	0,00	0,00	0,36	0,00	144,54	97,33	16,52	0,11	0,54	71,24	229,58	12,15	0,00	0,00	762	1997 г.			
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	30	7,89	7,80	0,00	109,20	27,60	0,84	63,00	0,12	0,00	0,01	0,11	0,34	0,03	0,06	3,30	300,00	180,00	16,50	0,21	1,50	300,00	28,50	0,00	0,01	0,01	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					
Итого за прием пищи:	495	19,67	31,28	73,53	669,60	97,50	1,88	196,67	1,11	0,37	0,11	0,42	0,59	0,14	0,92	9,05	585,80	400,86	53,27	0,87	2,84	523,97	494,86	15,65	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			
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					
Обед																															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЁНЫМ ГОРОШКОМ С КУРОЙ	250	6,76	6,39	14,14	136,95	17,01	7,65	201,80	1,25	0,00	0,11	0,06	0,00	0,28	1,04	11,03	32,45	66,25	27,65	1,07	0,57	9,83	494,01	4,68	0,03	0,00	138				
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	16,78	17,25	22,67	329,39	10,38	0,83	34,28	2,34	0,05	0,10	0,16	0,00	0,00	0,56	0,00	70,43	167,82	26,18	1,53	0,40	212,57	129,29	4,68	0,00	0,00	314	2008			
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	3,21	7,99	19,39	163,42	7,22	14,02	465,87	2,59	0,06	0,13	0,08	0,00	0,36	1,35	15,09	34,43	78,19	34,13	1,42	0,71	15,54	619,77	7,08	0,04	0,00	№ 215	1994 год			
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,39	0,16	14,36	66,58	0,00	52,80	78,43	0,00	0,00	0,01	0,03	0,00	0,00	0,11	0,00	6,66	1,84	1,84	0,32	0,00	1,42	6,30	0,00	0,00	0,00	131	1997			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	79,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	0,27	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30	0,16	128,10	27,60	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:	800	32,19	37,14	102,78	858,24	34,61	75,30	780,38	7,06	0,11	0,45	0,37	0,00	0,71	3,60	38,12	156,87	368,40	101,30	6,24	2,32	578,26	¹ 331,37	18,68	0,07	0,00					
Полдник																															
ОЛАДЫ С ПОВИДЛОМ	160/10	13,17	17,76	72,07	502,75	55,46	0,28	57,90	3,11	0,25	0,15	0,21	0,12	0,05	1,16	37,07	162,23	179,90	29,05	1,09	1,23	78,29	322,88	11,23	0,03	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.			
ФРУКТЫ	100	0,33	0,33	7,84	37,22	0,00	3,52	3,52	0,55	0,00	0,02	0,02	0,00	0,07	0,21	1,76	12,67	8,71	6,34	1,75	0,13	22,88	244,64	1,76	0,01	0,00					
Итого за прием пищи:	470	13,69	18,09	89,37	578,11	55,46	3,84	61,42	3,66	0,25	0,17	0,24	0,12	0,12	1,43	38,83	187,80	196,03	41,19	3,58	1,36	103,93	593,23	12,99	0,04	0,03					
Ужин 1																															
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СОЛЁНЫМ ОГУРЦОМ	80	1,13	7,67	7,29	99,76	0,00	3,87	196,22	3,47	0,00	0,04	0,04	0,00	0,13	0,49	5,81	15,51	33,96	15,97	0,67	0,25	161,54	278,33	3,31	0,02	0,00	60 -	1994 год			
ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ-	100	17,06	9,69	13,07	210,99	264,90	12,67	4 830,01	3,36	0,05	0,21	1,48	57,60	0,58	7,03	230,40	10,56	251,65	15,81	5,54	4,89	172,64	282,01	6,05	0,18	0,03	425				
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ-	180	6,45	4,67	39,33	228,70	11,97	0,00	22,30	1,35	0,09	0,08	0,03	0,00	0,10	0,59	12,24	34,94	50,71	12,64	1,18	0,44	6,63	77,57	0,92	0,01	0,02	273	1994 год			
ЧАЙ С САХАРОМ-	180	0,17	0,00	8,52	34,33	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,06	0,00	11,60	6,68	5,22	0,67	0,00	2,48	23,14	0,00	0,00	0,00	627	1994г.			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	79,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	0,27	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30	0,16	128,10	27,60	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:	610	29,86	27,38	100,43	735,68	276,87	16,58	5 048,53	9,06	0,14	0,43	1,60	57,60	0,88	8,71	260,45	85,51	397,30	61,14	9,96	6,22	682,19	743,05	12,52	0,21	0,05					
Ужин 2																															
НАПИТОК "СНЕЖОК"	200	5,40	5,00	21,58	157,86	0,00	1,80	39,96	0,00	0,00	0,06	0,26	0,00	0,00	0,00	0,00	241,78	187,83	29,97	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
ВАФЛИ	20	0,53	0,62	14,07	63,72	0,00	0,00	0,32	0,14	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	2,88	6,48	1,80	0,27	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
Итого за прием пищи:	220	5,93	5,62	35,65	221,58	0,00	1,80	40,28	0,14	0,00	0,07	0,27	0,00	0,00	0,00	0,00	244,66	194,31	31,77	0,47	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
Всего за день:		102,34	119,71	421,96	3 155,21	464,44	103,40	6 127,28	21,03	0,87	1,25	2,92	58,31	1,93	14,86	346,65	¹ 274,64	¹ 570,90	296,67	23,92	12,82	¹ 900,35	³ 402,51	61,84	0,35	0,09					

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Холестерин, мг	С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	Витамины						Минеральные вещества												№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводи- ы, г	Са, мг							Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг											
Завтрак																															
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ -	120	11,54	12,45	2,38	187,11	527,64	0,09	166,39	0,60	2,07	0,05	0,33	0,47	0,13	0,17	6,30	81,71	165,48	12,79	1,86	1,15	139,25	179,51	21,24	0,04	0,02	№284	1994год			
КАКАО С МОЛОКОМ-СЫР	180	4,12	3,80	15,80	119,21	12,15	0,70	17,82	0,00	0,00	0,03	0,15	0,00	0,00	0,17	0,00	142,25	112,68	17,81	0,33	0,72	68,65	251,30	12,15	0,00	0,00	642	1994 год			
	40	9,38	7,57	0,00	127,11	35,70	0,44	48,89	0,16	0,00	0,01	0,11	0,44	0,04	0,06	4,27	329,80	186,24	17,07	0,22	1,94	388,00	36,86	0,00	0,01	0,01					
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			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,50	1,74	30,84	159,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00	0,53	0,00	11,40	39,00	7,80	0,60	0,32	256,20	55,20	0,00	0,00	0,00					
Итого за прием пищи:	410	29,64	33,86	49,12	667,43	594,49	1,23	292,10	0,86	2,22	0,16	0,62	0,91	0,17	0,93	10,57	566,36	505,30	55,47	3,03	4,15	852,80	524,37	33,39	0,05	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			
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					
Обед																															
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СЕЛЬДЬЮ	70/20	4,80	14,16	9,96	186,09	0,00	6,04	7,46	4,83	0,00	0,07	0,07	0,00	0,19	0,65	5,92	23,53	84,75	28,42	0,95	0,32	3,51	365,23	3,39	0,02	0,00	59	2008			
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ " СИБИРСКИЙ"-	250/13	2,32	2,69	11,89	85,07	7,73	7,68	175,57	0,24	0,06	0,06	0,07	0,00	0,14	0,45	10,56	49,36	48,71	23,87	1,15	0,46	27,83	277,31	4,98	0,02	0,00	137	2010			
ТЕФТЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ-	100/50	14,16	14,73	24,21	298,95	5,70	2,43	166,01	2,43	0,05	0,10	0,09	0,00	0,07	0,47	7,98	31,35	123,81	22,41	1,39	0,52	99,43	137,25	1,78	0,01	0,00	219	2010 год			
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ-	180	6,45	4,73	39,33	229,37	12,16	0,00	22,66	1,35	0,10	0,08	0,03	0,00	0,10	0,59	12,24	35,26	50,79	12,67	1,18	0,44	6,67	77,59	0,92	0,01	0,02	273	1994 год			
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	200	0,36	0,11	17,82	74,39	0,00	0,20	0,00	0,30	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,20	0,00	20,30	12,47	17,13	0,45	0,00	3,57	145,19	0,00	0,00	0,00	588	1994 год.			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	79,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	0,27	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30	0,16	128,10	27,60	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:	953	33,14	41,77	135,43	1 035,77	25,59	16,35	371,70	10,03	0,21	0,41	0,32	0,00	0,57	2,90	48,70	172,70	374,83	116,00	7,02	2,38	479,91	¹ 084, ₅₇	13,31	0,06	0,02					
Полдник																															
ПЕЧЕНЬЕ	40	2,43	6,32	24,93	162,36	0,00	0,00	3,20	1,40	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,46	0,00	9,36	30,24	10,80	0,50	0,00	140,00	50,40	0,00	0,00	0,00					
ЧАЙ С САХАРОМ-	200	0,21	0,00	10,50	42,32	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,07	0,00	13,37	8,15	6,20	0,81	0,00	2,85	28,22	0,00	0,00	0,00	627	1994г.			
ЯБЛОКО	110	0,39	0,39	9,49	45,50	0,00	9,68	4,84	0,61	0,00	0,03	0,02	0,00	0,08	0,29	1,94	15,49	10,65	7,74	2,13	0,15	25,17	269,10	1,94	0,01	0,00		2008			
Итого за прием пищи:	350	3,03	6,71	44,92	250,18	0,00	9,72	8,04	2,01	0,00	0,05	0,05	0,00	0,08	0,82	1,94	38,22	49,04	24,74	3,44	0,15	168,02	347,72	1,94	0,01	0,00					
Всего за день:		66,81	82,54	249,67	2 045,38	620,08	31,30	671,84	12,90	2,43	0,64	1,01	0,91	0,90	4,85	61,41	791,28	943,17	204,21	16,29	6,76	¹ 512, ₇₃	² 196, ₆₆	50,64	0,12	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	944,62	1 003,78	3 821,54	28 169,99	4 569,73	664,42	15 786,53	136,42	13,85	12,10	15,79	70,21	17,90	125,47	1 270,48	10 317,83	14 149,55	3 252,73	216,68	104,54	20 240,74	38 239,63	1 054,56	3,81	0,41
Среднее значение за период	94,46	100,38	382,15	2 817,00	456,97	66,44	1 578,65	13,64	1,39	1,21	1,58	7,02	1,79	12,55	127,05	1 031,78	1 414,96	325,27	21,67	10,45	2 024,07	3 823,96	105,46	0,38	0,04
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13.4	32.1	54.5																						

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин 1	Ужин 2
12-18 лет	476	202	878	383	582	206