



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

ДВУХРАЗОВОЕ ПИТАНИЕ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12-18 ЛЕТ



Утверждаю

Директор

Руденко Ольга Николаевна

01.09.2026

МЕНЮ

12-18 2 РАЗ

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
2 РАЗ. ПИТ. ЗАВТР.									
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ- 250	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ - 200	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ - 40	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА - 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
СОК ФРУКТОВЫЙ 200	СОК ФРУКТОВЫЙ 200	КАША МОЛОЧНАЯ " ДРУЖБА " 250	СОК ФРУКТОВЫЙ 200	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ "ГЕРКУЛЕС" . 250	СОК ФРУКТОВЫЙ 200	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ 250	СОК ФРУКТОВЫЙ 200	СОК ФРУКТОВЫЙ 200	СОК ФРУКТОВЫЙ 200
СЫР 30	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 10	СОК ФРУКТОВЫЙ 200	СЫР 20	СОК ФРУКТОВЫЙ 200	СЫР 30	СОК ФРУКТОВЫЙ 200	МАСЛО СЛАДКО- СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЁНОЕ 10	СЫР 30	СЫР 30
МАСЛО СЛАДКО- СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЁНОЕ 10	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ 30	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 10	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ 60	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 10	МАСЛО СЛАДКО- СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЁНОЕ 10	МАСЛО СЛАДКО- СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЁНОЕ 10	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ 30	МАСЛО СЛАДКО- СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЁНОЕ 10	МАСЛО СЛАДКО- СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЁНОЕ 10
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ 60	ФРУКТЫ 120	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ 60		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ 60	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ 60	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ 60	ФРУКТЫ 120	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ 60	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ 60
2 РАЗ. ПИТ. 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 ТУШЁНАЯ 180	РИС ОТВАРНОЙ- 180	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ- 40	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 ЧЕРНОСЛИВА 200	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ- 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ 30	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ 30	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ- 40	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА 200	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ 30	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ- 200	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ 30
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ 30		ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 60		ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40
		ХЛЕБ РЖАНОЙ 40					ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ 30		

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Холестерин, мг	Витамины										Минеральные вещества												№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
2 РАЗ. ПИТ. ЗАВТР.																														
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ-КАКАО С МОЛОКОМ-	250	7,44	6,59	24,53	194,65	22,75	1,04	35,25	0,45	0,04	0,07	0,22	0,00	0,03	0,35	4,00	216,01	161,73	25,78	0,59	0,94	101,78	317,29	18,30	0,00	0,00	161	1994 г.		
СЫР	200	4,56	4,22	17,54	132,31	13,50	0,78	19,80	0,00	0,00	0,04	0,17	0,00	0,00	0,18	0,00	158,06	125,03	19,77	0,35	0,80	76,28	278,62	13,50	0,00	0,00	642	1994 год		
МАСЛО СЛАДКО- СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЁНОЕ	20	5,26	5,20	0,00	70,00	18,40	0,14	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	0,00	0,00	23	1997 г.		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	10	0,09	6,23	0,10	67,50	19,00	0,00	35,40	0,10	0,15	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	1,02	1,52	0,00	0,02	0,02	0,70	1,50	0,00	0,00	0,00				
Итого за прием пищи:	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				
2 РАЗ. ПИТ. ОБЕД.																														
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ-ПЛОВ	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	21,38	57,59	23,30	1,00	0,45	7,85	534,73	5,18	0,00	0,00	131/3	1994 год		
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	260	14,62	25,37	50,20	520,00	59,44	1,89	268,01	2,19	0,08	0,32	0,13	0,00	0,43	2,62	20,21	17,80	205,83	54,75	1,93	2,70	54,51	378,34	7,33	0,04	0,00	265	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	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	588	1994 год.		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	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:	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				
Всего за день:		780	26,37	34,03	116,33	872,11	59,44	9,73	430,11	4,84	0,08	0,53	0,30	0,00	0,78	4,97	41,01	66,66	332,66	107,91	5,37	3,79	403,36	1 168,17	14,75	0,04	0,00			
		45,97	57,14	173,92	1 416,07	133,09	11,69	562,56	5,47	0,27	0,68	0,79	0,23	0,83	5,81	47,21	647,45	760,44	168,36	6,77	6,71	910,22	1 812,18	46,55	0,04	0,00				

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Холестерин, мг	Витамины										Минеральные вещества												№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	С, мг			А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг					
2 РАЗ. ПИТ. ЗАВТР.																															
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ -	150	14,38	13,38	2,94	210,20	652,90	0,24	195,60	0,72	2,54	0,06	0,39	0,59	0,16	0,22	7,88	101,94	206,35	16,00	2,32	1,44	173,84	223,87	26,55	0,00	0,00	№284	1994год			
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			
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 ЙОДИРОВАННЫЙ	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:	390	17,73	22,75	38,66	456,70	671,90	4,24	254,60	0,82	2,69	0,11	0,43	0,59	0,24	0,69	8,08	122,84	241,75	27,90	5,44	1,70	314,64	492,97	28,55	0,00	0,00					
2 РАЗ. ПИТ. ОБЕД.																															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	250/12	7,07	6,48	19,13	172,36	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	0,00	0,00	139/3	1994 год			
*ШНИЦЕЛЬ ПО- ДЕРЕВЕНСКИ-	90	10,19	20,36	14,03	302,50	89,73	1,64	14,04	2,66	0,20	0,23	0,10	0,05	0,25	1,33	7,60	20,59	106,95	17,38	1,30	1,52	46,12	252,41	6,53	0,03	0,00	85 ТТК	2017 год			
КАПУСТА ТУШЁНАЯ-	160	3,67	3,48	14,81	111,87	10,07	34,12	74,38	0,22	0,08	0,06	0,08	0,00	0,29	1,20	20,73	88,96	61,94	30,71	1,89	0,86	26,52	394,65	6,24	0,00	0,00	482	1994 год			
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,46	0,07	19,08	78,64	0,00	0,23	0,00	0,30	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	16,44	15,79	10,37	0,51	0,00	0,11	0,33	0,00	0,00	0,00	588	1994			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	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:	782	26,44	35,74	99,27	827,27	134,90	42,53	266,42	4,61	0,33	0,51	0,31	0,67	0,96	4,94	52,00	163,50	337,41	96,36	7,14	4,28	437,95	1 289,81	22,45	0,03	0,00					
Всего за день:		44,17	58,49	137,93	1 283,97	806,80	46,77	521,02	5,43	3,02	0,62	0,74	1,26	1,20	5,63	60,08	286,34	579,16	124,26	12,58	5,98	752,59	1 782,78	51,00	0,03	0,00					

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Холестерин, мг	Витамины										Минеральные вещества												№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	С, мг			А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг					
2 РАЗ. ПИТ. ЗАВТР.																															
КАША МОЛОЧНАЯ " ДРУЖБА "	200	6,03	3,39	31,65	180,04	9,36	0,54	13,73	0,59	0,00	0,08	0,12	0,00	0,13	0,54	11,04	122,40	139,77	34,80	0,81	0,99	57,34	210,53	10,48	0,00	0,00	262. ТТК.	1994 г.			
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			
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	30	0,30	24,90	0,30	225,00	57,00	0,00	177,00	0,30	0,45	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	3,60	5,70	0,00	0,06	0,05	2,10	4,50	0,00	0,00	0,00	22	1997			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	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					
ФРУКТЫ	110	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:	570	9,58	29,36	67,57	576,54	66,36	4,54	190,73	0,89	0,45	0,13	0,18	0,00	0,21	1,01	11,24	145,70	178,97	46,70	3,97	1,28	199,54	482,63	12,48	0,00	0,00					
2 РАЗ. ПИТ. 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.-	180/14	7,85	8,45	9,97	149,59	42,39	4,53	127,38	0,21	0,03	0,04	0,05	0,00	0,14	0,45	9,02	40,87	49,19	20,13	1,02	0,41	142,75	334,01	6,41	0,00	0,00	193/3	1994 год			
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ	70	10,62	11,27	6,79	170,71	45,88	0,10	17,27	0,04	0,06	0,01	0,01	0,00	0,00	0,11	0,00	21,30	21,11	3,52	0,15	0,14	63,20	38,79	1,64	0,00	0,00	315	2008			
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ-	40	0,35	1,52	2,45	25,85	2,28	0,38	55,45	0,38	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	0,06	1,30	3,06	4,99	2,29	0,10	0,05	1,24	24,48	0,35	0,00	0,00	528	1994			
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ-	160	8,84	5,69	38,29	241,05	10,45	0,00	19,47	4,95	0,08	0,24	0,14	0,00	0,29	2,46	23,55	19,11	199,32	132,80	4,70	1,52	3,22	280,65	2,43	0,00	0,00	463	1994 год.			
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК-	200	0,15	0,15	13,65	56,78	0,00	1,60	1,60	0,25	0,00	0,01	0,01	0,00	0,03	0,10	0,80	5,96	3,96	2,88	0,79	0,06	10,51	111,53	0,80	0,00	0,00	585	1994 г.			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	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:	794	33,34	32,49	104,39	813,68	101,00	9,61	221,17	6,71	0,19	0,41	0,26	0,00	0,54	3,78	46,67	117,00	347,27	181,52	9,02	2,82	¹ 226,42	956,06	13,87	0,00	0,00					
Всего за день:		42,92	61,85	171,96	1 390,22	167,36	14,15	411,90	7,60	0,64	0,54	0,44	0,00	0,75	4,79	57,91	262,70	526,24	228,22	12,99	4,10	¹ 425,96	¹ 438,69	26,35	0,00	0,00					

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Холестерин, мг	Витамины										Минеральные вещества													№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	С, мг			А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг						
2 РАЗ. ПИТ. ЗАВТР.																																
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА -	100	16,70	9,22	20,08	240,18	47,10	0,18	35,94	1,20	0,09	0,05	0,19	0,02	0,01	0,43	3,80	132,60	175,26	18,99	0,52	0,48	43,10	122,64	1,00	0,02	0,02	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	0,00	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	70,00	18,40	0,14	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	0,00	0,00	23	1997 г.				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	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						
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:	570	26,61	16,77	80,57	595,48	71,50	4,42	82,98	1,33	0,10	0,12	0,36	0,35	0,14	0,99	6,20	414,80	366,77	50,75	4,09	1,92	411,52	493,22	4,40	0,02	0,02						
2 РАЗ. ПИТ. ОБЕД.																																
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	105	0,00	4,70	0,00	40,46	0,00	0,00	0,00	2,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,73	1,67	0,46	0,06	0,00	0,81	0,19	0,00	0,00	0,00	36/3	1997 год.				
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	250	8,31	7,83	8,76	151,79	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	0,00	0,00	120	1994 г.				
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ-	250	20,99	18,34	34,98	407,22	14,96	17,02	920,63	2,92	0,00	0,27	0,24	0,00	0,63	2,35	24,01	69,24	264,49	75,45	3,28	1,25	28,49	¹ 151,38	13,79	0,00	0,00	499	1997				
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,39	0,16	14,36	66,58	0,00	48,00	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 ЙОДИРОВАННЫЙ	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:	875	34,74	36,38	90,32	827,95	60,66	77,27	1 219,10	6,32	0,05	0,46	0,41	0,95	1,03	5,13	48,75	144,26	426,25	116,26	7,32	3,56	409,63	¹ 686,90	23,80	0,00	0,00						
Всего за день:		61,35	53,15	170,89	1 423,43	132,16	81,69	1 302,08	7,65	0,15	0,58	0,77	1,30	1,17	6,12	54,95	559,06	793,02	167,01	11,41	5,48	821,15	² 180,12	28,20	0,02	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							
2 РАЗ. ПИТ. ЗАВТР.																																	
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	0,00	0,00	324	1997 год.					
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ "ГЕРКУЛЕС" .	250	6,67	5,14	24,54	170,24	12,60	0,73	18,48	0,80	0,00	0,10	0,16	0,00	0,06	0,31	5,75	159,08	175,28	44,91	1,04	1,34	75,43	287,12	14,10	0,00	0,00	189	2008					
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					
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	20	0,20	16,60	0,20	150,00	38,00	0,00	118,00	0,20	0,30	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	2,40	3,80	0,00	0,04	0,03	1,40	3,00	0,00	0,00	0,00	22	1997					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	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:	540	14,79	26,26	60,64	548,26	278,60	4,73	198,88	1,24	1,18	0,17	0,34	0,21	0,20	0,84	8,75	199,88	274,02	60,65	4,98	2,05	270,53	613,72	24,10	0,00	0,00							
2 РАЗ. ПИТ. ОБЕД.																																	
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	60	1,08	5,02	4,20	64,26	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							
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	250/13	6,54	6,60	16,23	160,46	36,41	6,72	180,22	0,36	0,05	0,09	0,09	0,63	0,35	1,87	10,34	29,24	100,65	29,13	1,50	1,24	194,21	574,67	7,39	0,00	0,00	129	1994 год.					
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ - С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ-	90/4	13,66	8,17	5,14	151,52	101,95	0,92	31,80	2,43	0,27	0,09	0,11	0,05	0,11	1,12	6,11	47,94	198,27	43,63	1,32	1,15	81,64	400,73	118,99	0,00	0,00	330	1994 г.					
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ-	160	3,50	4,60	19,95	139,66	13,15	9,83	25,79	0,17	0,07	0,12	0,11	0,00	0,36	1,28	9,60	62,67	96,71	30,18	1,17	0,62	29,36	747,87	10,03	0,00	0,00	472	1994 год					
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ-	200	0,00	0,00	9,08	35,91	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,18	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,30	0,00	0,00	0,00	588	1994 год.					
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							
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	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							
ФРУКТЫ	110	0,73	0,18	6,61	33,10	0,00	14,71	7,74	0,19	0,00	0,05	0,03	0,00	0,07	0,15	0,00	30,49	14,81	9,59	0,09	0,00	11,62	150,04	0,00	0,00	0,00							
Итого за прием пищи:	957	30,56	29,92	93,43	746,81	151,51	32,18	245,55	4,03	0,39	0,45	0,38	0,68	0,96	4,96	38,05	183,42	464,74	124,03	5,98	3,65	655,83	¹ 955,61	138,65	0,00	0,00							
Всего за день:		45,35	56,18	154,07	1 295,07	430,11	36,91	444,43	5,27	1,57	0,62	0,72	0,89	1,16	5,80	46,80	383,30	738,76	184,68	10,96	5,70	926,36	² 569,33	162,75	0,00	0,00							

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Холестерин, мг	Витамины										Минеральные вещества												№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
2 РАЗ. ПИТ. ЗАВТР.																														
КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ	250	5,78	3,55	32,05	185,39	12,15	0,70	17,82	0,15	0,00	0,05	0,15	0,00	0,06	0,53	6,18	145,08	142,10	30,05	0,45	1,00	72,02	229,87	12,61	0,00	0,00	262, ТТК.	1994 год.		
КАКАО С МОЛОКОМ-СЫР	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		
	20	5,26	5,20	0,00	70,00	18,40	0,14	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	0,00	0,00	23	1997 г.		
МАСЛО СЛАДКО- СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЁНОЕ	10	0,05	6,19	0,08	67,32	19,00	0,00	35,40	0,10	0,15	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	1,02	1,52	0,00	0,02	0,02	0,70	1,50	0,00	0,00	0,00				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	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:	510	17,90	20,03	64,09	530,57	63,05	1,62	115,02	0,33	0,15	0,13	0,42	0,23	0,08	1,02	8,38	509,84	408,15	64,72	1,26	2,98	477,09	556,56	26,11	0,00	0,00				
2 РАЗ. ПИТ. ОБЕД.																														
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ-	80	1,40	4,79	8,90	82,67	0,00	11,91	423,92	2,25	0,00	0,04	0,05	0,00	0,12	0,59	8,70	40,44	32,14	18,53	0,78	0,36	14,58	170,05	3,22	0,00	0,00	27	2008		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ, С МЯСОМ	250/18	10,60	5,88	17,72	173,40	28,98	4,65	211,82	2,14	0,05	0,20	0,10	0,76	0,29	2,09	11,67	33,86	123,44	37,15	2,56	1,90	30,64	568,16	6,55	0,00	0,00	138	1994		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ-	140	5,00	3,61	30,58	177,79	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	0,00	0,00	273	1994 год		
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА	110	12,23	25,84	6,27	341,70	58,94	2,07	0,00	2,21	0,00	0,32	0,09	0,00	0,35	1,94	8,57	16,88	131,09	22,92	1,56	2,04	51,31	343,03	6,89	0,05	0,00	393	1997 г.		
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,36	0,08	20,08	82,10	0,00	0,00	0,00	0,08	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	0,06	0,00	12,22	19,39	6,31	0,45	0,00	19,65	138,94	0,00	0,00	0,00	588	1994 год.		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	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:	868	34,64	45,55	115,77	1 019,56	97,23	18,63	653,09	8,61	0,12	0,74	0,31	0,76	0,91	5,68	50,46	143,47	399,79	106,25	8,17	5,29	460,23	¹ 362,52	19,61	0,05	0,00				
Всего за день:		52,54	65,58	179,86	1 550,13	160,28	20,25	768,11	8,94	0,27	0,87	0,73	0,99	0,99	6,70	58,84	653,31	807,94	170,97	9,43	8,27	937,32	¹ 919,08	45,72	0,05	0,00				

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Холестерин, мг	Витамины										Минеральные вещества												№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
2 РАЗ. ПИТ. ЗАВТР.																														
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	0,00	0,00	324	1997 год.		
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		
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЁННАЯ	250	7,16	4,38	31,07	191,30	12,15	0,70	17,82	0,85	0,00	0,13	0,14	0,00	0,17	0,51	13,00	151,80	166,38	39,70	1,03	1,09	71,37	265,95	13,61	0,00	0,00	262, ТТК	1994 г.		
МАСЛО СЛАДКО- СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЁНОЕ	10	0,05	6,19	0,08	67,32	19,00	0,00	35,40	0,10	0,15	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	1,02	1,52	0,00	0,02	0,02	0,70	1,50	0,00	0,00	0,00				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	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:	530	15,13	15,09	67,05	486,64	259,15	4,70	115,62	1,19	1,03	0,20	0,31	0,21	0,31	1,04	16,00	191,22	262,84	55,44	4,95	1,79	265,77	591,05	23,61	0,00	0,00				
2 РАЗ. ПИТ. 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	0,00	0,00	52	2008		
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	250/12	5,17	5,38	10,46	119,35	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	0,00	0,00	132	1994 год.		
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	260	13,66	24,87	25,20	410,45	54,81	13,88	3,77	2,32	0,00	0,43	0,18	0,00	0,77	3,33	18,20	24,26	195,99	51,28	2,69	2,38	54,48	1 175,69	13,86	0,05	0,00	258	2008		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,55	0,08	19,85	82,35	0,00	0,27	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 ЙОДИРОВАННЫЙ	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	28,60	47,19	91,88	911,04	84,91	25,17	314,71	7,63	0,04	0,66	0,36	0,47	1,19	5,61	43,96	120,09	416,68	123,33	7,21	4,21	559,84	1 856,60	24,48	0,05	0,00				
Всего за день:		43,73	62,28	158,93	1 397,68	344,06	29,87	430,33	8,82	1,07	0,86	0,67	0,68	1,50	6,65	59,96	311,31	679,52	178,77	12,16	6,00	825,61	2 447,65	48,09	0,05	0,00				

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 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					
2 РАЗ. ПИТ. ЗАВТР.																															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	180	30,40	15,76	24,36	387,70	107,24	0,43	89,47	0,42	0,28	0,09	0,39	0,05	0,03	0,92	3,53	259,21	342,54	40,19	1,25	0,90	119,69	260,88	3,74	0,04	0,04	297,ТТК	1994 г.			
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			
МАСЛО СЛАДКО- СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЁНОЕ	10	0,05	6,19	0,08	67,32	19,00	0,00	35,40	0,10	0,15	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	1,02	1,52	0,00	0,02	0,02	0,70	1,50	0,00	0,00	0,00					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	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:	420	33,70	23,02	60,06	626,52	126,24	4,43	124,87	0,52	0,43	0,14	0,43	0,05	0,11	1,39	3,73	279,93	377,56	52,09	4,37	1,16	260,49	529,98	5,74	0,04	0,04					
2 РАЗ. ПИТ. ОБЕД.																															
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	250/12	5,12	5,61	11,75	126,97	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	0,00	0,00	110	1994 год.			
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	90	11,19	5,37	10,38	131,57	23,76	0,19	3,56	2,10	0,00	0,07	0,07	0,00	0,00	1,75	0,00	15,03	111,09	23,12	0,84	0,34	132,01	209,60	89,10	0,08	0,02	239	2008			
РИС ОТВАРНОЙ-	160	3,75	4,06	37,76	206,21	10,83	0,00	20,18	0,31	0,09	0,03	0,03	0,00	0,10	0,72	10,64	9,91	77,54	25,52	0,56	0,81	7,74	57,00	0,78	0,00	0,00	463	1994 год			
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ-	50	0,43	1,90	3,00	32,05	2,85	0,48	69,31	0,48	0,02	0,00	0,00	0,00	0,02	0,08	1,63	3,85	6,25	2,86	0,13	0,07	1,57	30,60	0,45	0,00	0,00	528	1994			
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК-	200	0,15	0,15	12,65	52,83	0,00	1,60	1,60	0,25	0,00	0,01	0,01	0,00	0,03	0,10	0,80	5,94	3,96	2,88	0,79	0,06	10,50	111,50	0,80	0,00	0,00	585	1994 г.			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	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	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	0,00	0,00					
Итого за прием пищи:	942	26,06	22,81	116,40	752,48	68,49	14,07	316,55	4,99	0,16	0,29	0,26	0,47	0,54	4,68	40,01	107,40	341,98	98,88	7,69	3,17	558,11	1 164,84	103,28	0,08	0,02					
Всего за день:		59,76	45,83	176,46	1 379,00	194,73	18,50	441,42	5,51	0,59	0,43	0,69	0,52	0,65	6,07	43,74	387,33	719,54	150,97	12,06	4,33	818,60	1 694,82	109,02	0,12	0,06					

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Холестерин, мг	Витамины										Минеральные вещества												№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
2 РАЗ. ПИТ. ЗАВТР.																														
*КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ-	255	3,00	5,10	23,11	151,83	18,50	0,12	25,26	0,38	0,10	0,02	0,09	0,15	0,06	0,15	2,30	86,18	61,65	10,48	0,18	0,37	40,54	123,51	2,10	0,00	0,00	262	1994 г.		
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		
СЫР	20	5,26	5,20	0,00	70,00	18,40	0,14	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	0,00	0,00	23	1997 г.		
МАСЛО СЛАДКО- СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЁНОЕ	10	0,05	6,19	0,08	67,32	19,00	0,00	35,40	0,10	0,15	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	1,02	1,52	0,00	0,02	0,02	0,70	1,50	0,00	0,00	0,00				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	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:	515	11,56	17,56	58,81	460,65	55,90	4,26	102,66	0,56	0,25	0,08	0,21	0,38	0,16	0,66	4,70	306,90	216,67	33,38	3,44	1,63	381,34	411,61	4,10	0,00	0,00				
2 РАЗ. ПИТ. 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	25,36	66,25	26,07	1,07	0,57	8,25	493,48	4,68	0,00	0,00	138			
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	15,17	16,28	20,73	304,08	9,91	0,74	31,92	2,32	0,05	0,10	0,12	0,00	0,00	0,53	0,00	64,08	153,01	24,12	1,43	0,36	194,60	118,39	4,21	0,00	0,00	314	2008		
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	160	2,82	7,13	17,21	145,36	6,46	12,46	414,54	2,31	0,05	0,12	0,07	0,00	0,31	1,20	13,41	30,61	69,48	30,33	1,27	0,63	13,81	550,64	6,28	0,00	0,00	№ 215	1994 год		
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,39	0,16	14,36	66,58	0,00	48,00	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 ЙОДИРОВАННЫЙ	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:	770	30,19	35,31	98,66	814,87	33,38	68,85	726,69	6,76	0,10	0,44	0,32	0,00	0,66	3,42	36,44	139,61	344,88	93,86	5,99	2,20	556,98	1 250,81	17,41	0,00	0,00				
Всего за день:		41,75	52,87	157,47	1 275,52	89,28	73,11	829,35	7,32	0,35	0,52	0,53	0,38	0,82	4,08	41,14	446,51	561,55	127,24	9,43	3,83	938,32	1 662,42	21,51	0,00	0,00				

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	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				
2 РАЗ. ПИТ. ЗАВТР.																														
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ -	120	11,51	12,42	2,37	187,00	527,64	0,19	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	0,00	0,00	№284	1994год		
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		
СЫР	40	9,38	7,57	0,00	122,22	35,70	0,11	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	0,00	0,00				
МАСЛО СЛАДКО- СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЁНОЕ	10	0,05	6,19	0,08	67,32	19,00	0,00	35,40	0,10	0,15	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	1,02	1,52	0,00	0,02	0,02	0,70	1,50	0,00	0,00	0,00				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	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:	400	24,19	27,25	38,07	548,04	582,34	4,30	250,68	0,86	2,22	0,11	0,48	0,91	0,25	0,70	10,77	432,23	386,74	41,76	5,20	3,35	668,05	485,47	23,24	0,00	0,00				
2 РАЗ. ПИТ. 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	0,00	0,00	59	2008		
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ " СИБИРСКИЙ"-	250/13	2,30	2,69	11,88	85,00	7,73	7,68	175,52	0,24	0,06	0,06	0,07	0,00	0,14	0,44	10,55	49,33	48,47	23,84	1,15	0,46	27,70	276,86	4,97	0,00	0,00	137	2010		
ТЕФТЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ-	100/50	14,15	14,97	24,21	301,59	6,46	2,43	167,43	2,43	0,05	0,10	0,09	0,00	0,07	0,47	7,98	31,39	123,87	22,41	1,39	0,53	99,46	137,31	1,78	0,00	0,00	219	2010 год		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ-	160	5,71	4,20	34,95	203,86	10,83	0,00	20,18	1,20	0,09	0,07	0,03	0,00	0,09	0,53	10,88	18,17	45,15	8,33	1,05	0,40	3,00	68,00	0,82	0,00	0,00	273	1994 год		
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	200	0,36	0,11	18,82	78,34	0,00	0,20	0,00	0,30	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,20	0,00	12,22	12,47	15,33	0,45	0,00	1,78	144,62	0,00	0,00	0,00	588	1994 год.		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	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:	933	32,37	41,48	132,04	1 016,78	25,02	16,35	370,59	9,88	0,20	0,40	0,32	0,00	0,56	2,83	47,33	147,54	369,01	109,83	6,89	2,35	474,35	1 074,02	13,20	0,00	0,00				
Всего за день:		56,56	68,73	170,11	1 564,82	607,36	20,65	621,27	10,74	2,42	0,51	0,80	0,91	0,81	3,53	58,10	579,77	755,75	151,59	12,09	5,70	1 142,40	1 559,49	36,44	0,00	0,00				

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал		Витамины										Минеральные вещества											
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Холестерин, мг	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	494,10	582,10	1 651,60	13 975,91	3 065,23	353,59	6 332,47	72,75	10,35	6,23	6,88	7,16	9,88	55,18	528,73	4 517,08	6 921,92	1 652,07	109,88	56,10	9 498,53	19 066,56	575,63	0,31	0,08		
Среднее значение за период	49,41	58,21	165,16	1 397,59	306,52	35,36	633,25	7,28	1,04	0,62	0,69	0,72	0,99	5,52	52,87	451,71	692,19	165,21	10,99	5,61	949,85	1 906,66	57,56	0,03	0,01		
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14.1	37.5	48.4																								

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	2 РАЗ. ПИТ. ЗАВТР.	2 РАЗ. ПИТ. ОБЕД.
12-18 2 РАЗ	496	857