



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 7-11 ЛЕТ

Директор

Руденко Ольга Николаевна

01.09.2026

7-11 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- 200	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ - 150	*КАША МОЛОЧНАЯ " ДРУЖБА "- ЖИДКАЯ 200	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ 200/20	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ - 40	КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ 230	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ - 40	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 150	КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ НА СГУЩ. МОЛОКЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ - 220	СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ- 200
КАКАО С МОЛОКОМ- 200	ЧАЙ С САХАРОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК - 200	ЧАЙ С САХАРОМ-- 200	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ "ГЕРКУЛЕС" . 200	КАКАО С МОЛОКОМ- 200	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЁННАЯ 200	КАКАО С МОЛОКОМ- 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК - 200	КАКАО С МОЛОКОМ- 200
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 10	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 10	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 10	СЫР (ПОРЦИЯМИ)- 20	КАКАО С МОЛОКОМ-- 200	СЫР 20	ЧАЙ С САХАРОМ И МОЛОКОМ - 200	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 10	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 10	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 10
СЫР 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 10	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 10	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 10	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	СЫР 30	СЫР (ПОРЦИЯМИ)- 30
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	ВАФЛИ 20	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ - 40		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ВАФЛИ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60
	ФРУКТЫ 100						ФРУКТЫ 110		
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- 200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ 200	СВЕКОЛЬНИК С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ ПО-ДОМАШНЕМУ.- 200	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ 200	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ 200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ. С МЯСОМ 200	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ 210	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ 200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И МЯСОМ.- 220	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ " СИБИРСКИЙ" С КУРОЙ 200
*ШНИЦЕЛИ ПО- ДЕРЕВЕНСКИ- 90	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ 100	БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ 90	ПЛОВ 240	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ - С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ - 90	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА 90	ЖАРКОЕ ПО- ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ 240	КОТЛЕТА РЫБНАЯ 90	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ - 90	ТЕФТЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ- 70/30
КАПУСТА ТУШЕНАЯ 150	РИС ОТВАРНОЙ- 150	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ- 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ- 170	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ- 160	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	РИС ОТВАРНОЙ- 150	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ 150	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ- 150
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ- 180	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ- 150	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ- 180	КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ- 20	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА 200	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ- 180
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ- 180	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ- 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20		ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40
		ХЛЕБ РЖАНОЙ 40					ХЛЕБ РЖАНОЙ 40		
Полдник									
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА" - 80	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ - 130	МАКАРОНЫ С СЫРОМ- 150	ПИРОЖКИ ПЕЧЁНЫЕ СДОБНЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ЯБЛОКАМИ - 70	СЫР (ПОРЦИЯМИ)- 20	ВАФЛИ 20	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА" - 80	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ - 100	ОЛАДЫ С ПОВИДЛОМ 120	ПЕЧЕНЬЕ 20
ЧАЙ С САХАРОМ- 180	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ- 180	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 180/10/7	ЧАЙ С САХАРОМ- 180	МАСЛО СЛАДКО- СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЁНОЕ 10	ЧАЙ С САХАРОМ- 180	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ- 180	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ- 180	ЧАЙ С САХАРОМ- 180
ЯБЛОКО 100			ФРУКТЫ 100	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ФРУКТЫ 100	ФРУКТЫ 100	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30		ФРУКТЫ 100
				ЧАЙ С САХАРОМ- 180					
				ФРУКТЫ 100					
Ужин 1									

САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ - 60	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СОЛЁНЫМ ОГУРЦОМ 60	ИКРА КАБАЧКОВАЯ 60	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ 60		ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ- 60	САЛАТ ИЗ КРАСНОЙ ФАСОЛИ - 60	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ- 60	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СОЛЁНЫМ ОГУРЦОМ 60	
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ - 90	КОТЛЕТА МЯСНАЯ 90	КОТЛЕТЫ " МОЗАИКА " - 90	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 90		БИТОЧКИ РЫБНЫЕ - 90	ЁЖИКИ МЯСНЫЕ -- 90	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ- 240	ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ- 90	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ- 150	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ- 150	РАГУ ОВОЩНОЕ - 150	КАПУСТА ТУШЁНАЯ- 150		ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ- 150	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 150	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ- 180	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ- 150	
ЧАЙ С САХАРОМ- 180	ЧАЙ С САХАРОМ- 180	ЧАЙ С САХАРОМ- 180	КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД 200		ЧАЙ С САХАРОМ- 180	КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ЧАЙ С САХАРОМ- 180	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40		ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30		ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	
Ужин 2									
НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ 200	НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ 200	НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ 200	ЙОГУРТ 200		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ 200	НАПИТОК "СНЕЖОК" 200	НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ 200	НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ 200	
ПЕЧЕНЬЕ 20	ВАФЛИ 20	ВАФЛИ 20	ПЕЧЕНЬЕ 30		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ПЕЧЕНЬЕ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ВАФЛИ 20	

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	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-	200	4,56	4,56	17,54	132,31	13,50	0,36	19,80	0,00	0,00	0,02	0,15	0,00	0,00	0,18	0,00	159,34	125,03	19,77	0,35	0,80	76,28	278,62	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	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	70	5,25	2,03	35,98	185,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	0,02	0,00	0,00	0,62	0,00	13,30	45,50	9,10	0,70	0,37	298,90	64,40	0,00	0,00	0,00					
Итого за прием пищи:	500	21,13	25,74	73,24	621,36	69,10	1,30	149,00	0,54	0,18	0,15	0,42	0,23	0,05	1,12	5,40	548,00	421,81	60,49	1,68	2,94	657,29	617,34	28,14	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-	200	5,01	2,55	11,48	86,58	0,00	6,08	129,68	1,13	0,00	0,07	0,08	0,00	0,23	1,26	7,04	21,95	46,08	19,72	0,80	0,35	7,35	428,14	4,14	0,02	0,00	131/3	1994 год			
ПЛОВ	240	13,53	23,23	46,34	478,33	54,83	1,73	247,39	1,95	0,07	0,29	0,11	0,00	0,41	2,41	18,65	16,39	189,89	50,50	1,79	2,49	50,28	348,86	6,76	0,08	0,01	265	2008			
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	180	0,39	0,12	17,59	73,79	0,00	0,22	0,00	0,32	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,22	0,00	13,12	13,45	16,52	0,49	0,00	1,89	155,79	0,00	0,00	0,00		1997			
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					
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:	700	24,73	31,54	112,77	827,10	54,83	8,03	377,07	4,28	0,07	0,47	0,25	0,00	0,71	4,52	37,69	66,26	310,22	99,54	5,08	3,53	441,12	¹ 023,99	13,14	0,10	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	0,19	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	12,07	7,42	5,62	0,74	0,00	2,57	25,65	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	1,07	0,97	32,15	143,22	0,00	8,84	4,72	0,69	0,00	0,04	0,04	0,00	0,07	0,32	1,76	29,03	23,58	14,46	2,95	0,13	25,45	270,29	1,76	0,01	0,00					
Ужин 1																															
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ -	60	1,30	3,08	6,59	60,02	0,00	30,81	122,03	1,32	0,00	0,02	0,03	0,00	0,10	0,56	7,32	35,32	24,61	13,20	0,73	0,29	10,22	137,55	2,33	0,01	0,00	62	1997			
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ -	90	10,85	5,07	12,62	137,16	29,25	0,12	3,51	2,04	0,00	0,08	0,05	0,00	0,06	1,12	2,87	30,44	151,25	36,29	1,20	0,75	142,08	290,45	87,75	0,33	0,01	324, ТТК	1994 г.			
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ-	150	3,31	4,24	18,71	131,03	12,33	9,22	24,17	0,16	0,07	0,12	0,11	0,00	0,34	1,20	9,00	58,40	90,68	28,29	1,10	0,59	27,53	701,14	9,41	0,03	0,00	472	1994 год			
ЧАЙ С САХАРОМ-	180	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	12,07	7,42	5,62	0,74	0,00	2,57	25,65	0,00	0,00	0,00	627	1994г.			
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					
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:	595	20,70	17,74	79,60	528,25	41,58	40,19	149,71	4,40	0,07	0,32	0,24	0,00	0,57	3,48	31,19	149,13	328,26	94,90	5,67	2,27	521,30	¹ 236,79	101,73	0,37	0,01					
Ужин 2																															
ЙОГУРТ	200	6,02	3,75	22,60	145,80	0,02	0,56	24,00	0,00	0,00	0,04	0,21	0,00	0,00	0,22	0,00	202,30	145,60	22,40	0,16	0,00	100,00	292,00	0,00	0,03	0,00					
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	7,24	6,91	35,07	226,98	0,02	0,56	25,60	0,70	0,00	0,06	0,22	0,00	0,00	0,45	0,00	206,98	160,72	27,80	0,41	0,00	170,00	317,20	0,00	0,03	0,00					
Всего за день:		75,87	83,10	353,03	2 438,91	165,53	62,92	706,10	10,61	0,32	1,06	1,19	0,23	1,48	10,09	76,24	¹ 013,40	¹ 258,59	305,19	18,59	8,95	¹ 827,16	³ 705,61	146,77	0,52	0,02					

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Холестерин, мг	Витамины										Минеральные вещества												№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	С, мг			А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг					
Завтрак																															
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ -	150	14,43	15,57	2,99	233,90	659,55	0,11	207,99	0,76	2,59	0,06	0,40	0,59	0,16	0,22	7,88	102,30	206,88	16,00	2,33	1,44	174,09	224,40	26,55	0,05	0,02	№284	1994год			
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	70	5,25	2,03	35,98	185,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	0,02	0,00	0,00	0,62	0,00	13,30	45,50	9,10	0,70	0,37	298,90	64,40	0,00	0,00	0,00					
Итого за прием пищи:	430	21,30	27,10	50,88	559,54	683,05	0,41	273,59	0,86	2,74	0,15	0,50	0,59	0,16	0,94	7,88	178,52	297,70	36,01	3,83	2,03	500,96	388,85	31,05	0,05	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	200/11	5,75	5,38	15,55	141,30	29,49	5,29	144,54	0,44	0,04	0,07	0,07	0,50	0,28	1,51	9,45	20,89	80,34	21,49	1,24	1,03	21,74	455,58	6,13	0,03	0,00	139/3	1994 год			
*ШНИЦЕЛЬ ПО- ДЕРЕВЕНСКИ-	90	10,19	18,96	14,03	290,36	89,73	1,64	14,04	2,03	0,20	0,23	0,10	0,05	0,25	1,33	7,60	19,27	106,65	17,30	1,28	1,52	45,96	252,38	6,53	0,04	0,00	85 ТТК	2017 год			
КАПУСТА ТУШЁНАЯ-	160	3,69	3,50	14,82	111,97	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	0,02	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:	711	25,10	33,25	93,78	776,27	129,29	41,05	232,96	3,84	0,32	0,47	0,29	0,55	0,89	4,58	49,78	156,78	317,41	90,32	6,77	4,05	433,22	¹ 184,91	21,14	0,09	0,00					
Полдник																															
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ -	100	8,98	4,15	54,47	291,31	58,62	0,15	26,65	0,21	0,24	0,12	0,10	0,05	0,02	0,84	28,30	45,43	93,24	14,58	0,87	0,70	29,03	147,43	5,45	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					
Итого за прием пищи:	400	14,65	9,28	71,71	436,53	76,62	4,71	56,57	0,76	0,24	0,19	0,33	0,05	0,09	1,21	30,06	262,10	245,95	43,32	2,78	1,63	151,91	684,07	25,21	0,02	0,02					
Ужин 1																															
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СОЛЁНЫМ ОГУРЦОМ	60	0,84	5,76	5,45	74,82	0,00	2,90	146,36	2,61	0,00	0,03	0,03	0,00	0,10	0,37	4,36	11,63	25,49	11,96	0,49	0,20	121,15	208,65	2,48	0,02	0,00	60 -	1994 год			
КОТЛЕТА МЯСНАЯ	70	9,45	8,82	12,82	174,81	33,60	0,31	0,00	1,72	0,00	0,06	0,06	1,09	0,17	2,04	4,16	15,20	100,60	17,21	1,65	1,51	140,91	190,29	3,23	0,02	0,00	416,				
РИС ОТВАРНОЙ-	170	4,02	4,30	40,13	218,83	11,40	0,00	21,24	0,33	0,09	0,04	0,03	0,00	0,11	0,76	11,31	24,98	82,39	30,32	0,60	0,85	11,43	61,62	0,83	0,03	0,01	463	1994 год			
ЧАЙ С САХАРОМ-	180	0,19	0,00	8,55	34,55	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,06	0,00	12,05	7,42	5,62	0,74	0,00	2,56	25,62	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:	550	19,55	24,23	99,17	664,91	45,00	3,25	167,60	5,54	0,09	0,23	0,17	1,09	0,45	3,77	31,83	76,76	270,20	76,61	5,38	3,20	614,95	568,18	8,78	0,07	0,01					
Ужин 2																															
ЙОГУРТ	200	6,02	3,75	22,60	145,80	0,02	0,56	24,00	0,00	0,00	0,04	0,21	0,00	0,00	0,22	0,00	202,30	145,60	22,40	0,16	0,00	100,00	292,00	0,00	0,03	0,00					
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:		88,15	98,43	372,41	2 738,77	933,98	53,98	755,04	11,14	3,39	1,11	1,53	2,28	1,67	10,92	119,75	893,34	¹ 297,34	278,46	21,99	10,99	¹ 813,04	³ 358,01	88,18	0,26	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 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																															
*КАША МОЛОЧНАЯ " ДРУЖБА "- ЖИДКАЯ	200	6,03	3,39	30,29	174,65	9,36	0,25	13,73	0,59	0,00	0,08	0,12	0,00	0,13	0,54	11,04	117,42	138,76	34,50	0,77	0,99	56,74	210,35	10,48	0,02	0,00	262. ТТК.	1994 г.			
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК -	200	4,79	4,10	25,89	158,55	13,50	0,51	19,80	0,00	0,00	0,02	0,14	0,00	0,00	0,41	0,00	158,32	108,14	17,54	0,12	0,60	78,46	255,97	13,50	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	13	2008			
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:	540	13,51	16,91	80,14	525,77	41,86	2,56	93,97	1,01	0,15	0,15	0,31	0,00	0,16	1,29	12,84	298,03	281,26	65,66	2,83	1,94	276,60	634,92	24,88	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.-	180/14	7,67	7,42	9,97	149,63	18,59	4,80	135,54	0,31	0,03	0,06	0,09	0,00	0,14	0,45	9,02	44,92	92,71	25,30	1,37	0,41	142,75	334,01	6,41	0,02	0,00	193/3	1994 год			
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ	70	10,11	10,46	6,81	178,20	50,88	0,47	39,03	0,14	0,06	0,05	0,08	0,28	0,27	3,30	2,23	28,19	89,49	10,98	0,81	1,21	99,46	139,28	4,75	0,06	0,01	315	2008			
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ-	30	0,26	1,14	1,84	19,33	1,71	0,29	41,59	0,28	0,01	0,00	0,00	0,00	0,01	0,06	0,98	3,53	3,77	1,98	0,09	0,04	1,21	18,46	0,27	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	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					
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:	764	32,76	30,23	105,19	820,87	81,06	10,00	236,01	6,48	0,18	0,47	0,36	0,28	0,80	6,90	47,03	138,98	451,60	188,89	9,74	3,82	1 306,41	1 031,82	16,67	0,10	0,01					
Полдник																															
МАКАРОНЫ С СЫРОМ-	100	5,54	6,48	18,87	167,12	21,93	0,11	36,32	0,73	0,10	0,04	0,05	0,11	0,06	0,30	6,96	95,33	72,91	8,90	0,64	0,72	101,89	46,68	0,44	0,01	0,01	210	2008			
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/10/7	0,25	0,01	9,63	40,07	0,00	1,05	0,10	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,07	0,57	6,91	8,67	4,64	0,79	0,01	1,61	35,37	0,00	0,00	0,00	627.628.629	1994			
Итого за прием пищи:	317	5,79	6,49	28,50	207,19	21,93	1,16	36,42	0,73	0,10	0,04	0,06	0,11	0,06	0,37	7,53	102,24	81,58	13,54	1,43	0,73	103,50	82,05	0,44	0,01	0,01					
Ужин 1																															
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					
КОТЛЕТЫ " МОЗАИКА " -	90	10,36	19,48	10,44	284,38	84,55	2,30	278,76	1,69	0,19	0,26	0,12	0,04	0,29	1,89	7,20	37,10	147,09	32,13	2,05	1,56	100,49	356,21	7,86	0,05	0,00	455 ТТК	2004			
РАГУ ОВОЩНОЕ -	160	3,26	3,48	17,37	118,74	9,50	14,23	592,62	0,40	0,08	0,13	0,11	0,00	0,34	1,27	17,13	47,56	86,02	37,90	1,59	0,91	18,18	555,67	6,93	0,05	0,00	№ 486, ТТК	1994 год			
ЧАЙ С САХАРОМ-	180	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	12,07	7,42	5,62	0,74	0,00	2,57	25,65	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		2008			
Итого за прием пищи:	560	19,94	33,33	73,69	667,42	94,05	18,25	944,82	2,97	0,27	0,50	0,31	0,04	0,70	3,95	36,33	131,77	314,81	95,25	6,66	3,11	880,14	1 208,53	17,03	0,10	0,00					
Ужин 2																															
ЙОГУРТ	200	6,02	3,75	22,60	145,80	0,02	0,56	24,00	0,00	0,00	0,04	0,21	0,00	0,00	0,22	0,00	202,30	145,60	22,40	0,16	0,00	100,00	292,00	0,00	0,03	0,00					
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:		80,73	94,87	356,07	2 603,77	238,92	36,13	1 337,54	12,03	0,70	1,25	1,29	0,43	1,79	13,20	103,91	894,00	1 310,73	400,74	23,89	9,67	2 747,45	3 490,52	60,82	0,27	0,02					

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	0,02	0,00	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 (ПОРЦИЯМИ)-	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:	370	25,61	16,57	60,37	506,28	47,20	0,84	80,28	1,51	0,10	0,10	0,34	0,35	0,06	0,50	6,00	400,80	352,77	42,75	1,29	1,49	362,62	152,42	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	0,92	2,49	3,41	39,97	0,00	18,00	97,98	1,37	0,00	0,04	0,04	0,00	0,08	0,33	8,26	32,49	30,88	16,42	0,97	0,20	6,07	208,88	1,97	0,02	0,00	36/3	1997 год.			
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	200	6,64	6,28	7,02	121,43	36,54	9,79	176,04	0,33	0,04	0,05	0,09	0,76	0,27	1,72	10,18	40,82	83,68	21,76	1,43	1,34	32,30	357,63	6,21	0,04	0,00	120	1994 г.			
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ-	240	20,23	17,72	35,80	400,97	14,79	17,47	905,08	2,91	0,00	0,27	0,24	0,00	0,65	2,40	24,38	70,84	260,79	76,10	3,27	1,26	28,97	¹ 187,12	14,04	0,09	0,00	499	1997			
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	180	0,35	0,14	13,00	60,44	0,00	48,40	71,90	0,00	0,00	0,01	0,03	0,00	0,00	0,10	0,00	6,10	1,68	1,68	0,30	0,00	1,30	5,77	0,00	0,00	0,00	131	1997			
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	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:	800	33,94	32,27	96,59	811,21	51,33	93,66	1 251,00	5,49	0,04	0,48	0,44	0,76	1,07	5,18	54,82	165,05	437,83	128,76	7,97	3,49	450,24	¹ 850,60	24,46	0,15	0,00					
Полдник																															
ПИРОЖКИ ПЕЧЁНЫЕ СДОБНЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ЯБЛОКАМИ -	100	5,99	3,65	38,01	210,79	44,66	1,96	23,51	0,52	0,18	0,08	0,08	0,03	0,06	0,67	20,75	41,25	69,18	13,17	1,49	0,54	34,41	230,73	5,04	0,01	0,01	№ 685, 687, 735	1994 год			
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.			
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:	410	6,57	4,02	57,15	294,06	44,66	5,87	27,38	1,13	0,18	0,10	0,11	0,03	0,14	0,97	22,69	68,56	86,92	26,34	4,22	0,69	62,43	528,05	6,98	0,02	0,01					
Ужин 1																															
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	60	0,82	5,10	4,19	66,23	0,00	3,82	228,32	2,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,07	0,33	3,80	11,10	25,72	11,25	0,41	0,23	116,91	136,54	1,54	0,01	0,00	95	2010 год.			
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	14,92	14,63	19,61	283,90	8,01	0,74	28,38	1,89	0,03	0,09	0,13	0,00	0,00	0,45	0,00	62,71	146,44	22,28	1,28	0,36	183,65	111,64	4,21	0,00	0,00	314	2008			
ПЮРЕ " РОЗОВОЕ " -	160	2,11	3,09	11,48	86,32	9,05	5,28	529,42	0,23	0,06	0,08	0,07	0,00	0,21	0,86	7,40	39,74	62,77	25,37	0,77	0,43	21,44	418,28	6,45	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	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:	580	22,90	28,17	109,91	778,35	17,06	11,20	786,12	5,19	0,09	0,32	0,26	0,00	0,35	2,18	23,20	141,39	325,23	72,20	4,36	1,66	720,90	748,46	14,44	0,05	0,00					
Ужин 2																															
ЙОГУРТ	200	6,02	3,75	22,60	145,80	0,02	0,56	24,00	0,00	0,00	0,04	0,21	0,00	0,00	0,22	0,00	202,30	145,60	22,40	0,16	0,00	100,00	292,00	0,00	0,03	0,00					
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:		97,86	89,72	385,52	2 749,47	160,27	116,13	2 171,18	14,37	0,41	1,08	1,40	1,14	1,70	9,59	106,91	999,12	¹ 385,03	308,55	21,18	7,41	¹ 813,19	³ 849,33	50,28	0,27	0,01					

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	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" .	200	5,33	3,86	19,59	136,05	10,08	0,58	14,78	0,64	0,00	0,10	0,14	0,00	0,05	0,25	4,60	126,64	140,29	35,94	0,84	1,07	60,38	229,70	11,28	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	13	2008			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,56	1,36	23,39	119,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	0,36	0,00	8,55	29,25	5,85	0,45	0,27	213,50	46,00	0,00	0,00	0,00					
Итого за прием пищи:	500	18,17	21,47	68,94	550,04	270,58	0,94	155,98	0,98	1,03	0,19	0,45	0,21	0,11	0,85	7,40	314,55	356,36	65,22	2,45	2,58	404,53	606,73	32,78	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	200/10	4,40	4,67	12,66	117,28	25,02	5,22	143,89	0,25	0,04	0,06	0,06	0,38	0,25	1,29	7,73	26,57	73,14	22,29	1,10	0,85	152,55	433,07	5,45	0,03	0,00	91	2008			
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ - С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ-	90/1	13,25	6,70	4,78	133,85	83,71	0,92	23,18	2,19	0,19	0,09	0,10	0,04	0,11	1,09	5,91	47,51	192,12	42,89	1,23	1,12	74,71	394,68	118,43	0,44	0,01	330	1994 г.			
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ-	150	3,31	4,24	18,71	131,03	12,33	9,22	24,17	0,16	0,07	0,12	0,11	0,00	0,34	1,20	9,00	58,40	90,68	28,29	1,10	0,59	27,53	701,14	9,41	0,03	0,00	472	1994 год			
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ-	190	0,34	0,10	17,90	74,47	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,89	0,00	1,71	0,00	0,00	1,82	0,89	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:	871	27,65	26,36	96,92	712,06	121,06	20,56	268,20	4,03	0,30	0,39	0,36	0,42	0,84	4,47	36,40	187,51	436,98	120,73	7,43	3,33	1 038,39	2 045,42	137,29	0,51	0,01					
Полдник																															
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					
ЧАЙ С САХАРОМ-	180	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	12,07	7,42	5,62	0,74	0,00	2,57	25,65	0,00	0,00	0,00	627	1994г.			
СЫР (ПОРЦИЯМИ)-	40	10,52	10,40	0,00	145,60	36,80	1,12	84,00	0,16	0,00	0,01	0,15	0,46	0,04	0,08	4,40	400,00	240,00	22,00	0,28	2,00	400,00	38,00	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:	260	13,43	14,14	32,21	317,92	36,80	1,16	85,60	0,86	0,00	0,05	0,18	0,46	0,04	0,55	4,40	420,55	275,54	35,62	1,47	2,11	557,97	107,25	0,00	0,01	0,01					
Всего за день:		60,25	62,17	218,27	1 672,02	428,44	26,66	509,78	5,87	1,33	0,65	1,01	1,09	1,07	6,07	48,40	936,61	1 082,88	229,57	14,15	8,10	2 012,89	2 999,40	172,07	0,55	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	Фолиевая кисло-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	230	5,30	3,54	29,52	170,68	11,18	0,30	16,39	0,13	0,00	0,03	0,12	0,00	0,05	0,48	5,68	140,93	131,35	28,58	0,43	0,92	67,37	211,81	11,60	0,01	0,00	262, ТТК.	1994 год.			
КАКАО С МОЛОКОМ-	200	4,56	4,56	15,63	124,77	13,50	0,36	19,80	0,00	0,00	0,02	0,15	0,00	0,00	0,18	0,00	159,30	125,03	19,77	0,35	0,80	76,26	278,56	13,50	0,00	0,00	642	1994 год			
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.			
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	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:	500	18,22	22,76	65,81	549,25	62,08	1,22	137,19	0,31	0,15	0,10	0,37	0,23	0,07	1,06	7,88	509,03	404,28	64,55	1,34	2,95	515,13	547,67	25,10	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 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	200/11	7,03	3,69	14,19	122,11	16,40	3,72	169,46	1,66	0,04	0,16	0,07	0,38	0,19	1,36	8,62	29,08	86,53	28,39	1,87	1,24	19,30	426,95	4,63	0,03	0,00	138	1994			
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА	100	11,12	23,44	5,72	310,13	53,55	1,88	0,00	1,99	0,00	0,29	0,09	0,00	0,31	1,76	7,80	15,34	119,11	20,83	1,43	1,86	46,61	311,72	6,27	0,06	0,00	393	1997 г.			
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ-	110	3,94	2,89	24,04	140,10	7,41	0,00	13,81	0,83	0,06	0,05	0,01	0,00	0,06	0,36	7,48	21,52	31,03	7,73	0,74	0,28	4,07	47,41	0,56	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	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:	771	28,34	39,28	127,53	988,99	77,36	17,31	522,91	7,28	0,10	0,64	0,24	0,38	0,75	4,54	43,27	129,07	354,71	86,55	7,00	4,33	485,85	1 060,86	16,69	0,12	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	0,19	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	12,07	7,42	5,62	0,74	0,00	2,57	25,65	0,00	0,00	0,00	627	1994г.			
ФРУКТЫ	100	1,25	0,41	16,82	76,03	0,00	3,52	14,08	0,00	0,00	0,03	0,03	0,00	0,00	0,42	0,00	6,34	22,18	33,26	0,48	0,00	27,28	306,24	0,00	0,00	0,00					
Итого за прием пищи:	300	1,97	1,03	40,35	177,89	0,00	3,56	14,40	0,14	0,00	0,04	0,05	0,00	0,00	0,48	0,00	21,29	36,08	40,68	1,49	0,00	29,85	331,89	0,00	0,00	0,00					
Ужин 1																															
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ-	60	1,07	4,03	6,48	64,46	0,00	3,16	0,92	1,88	0,00	0,02	0,02	0,00	0,07	0,16	9,06	23,63	29,67	13,90	0,89	0,36	27,42	205,84	4,57	0,01	0,00	75	1994			
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ -	90	13,68	8,24	12,62	172,96	35,10	0,21	14,04	1,89	0,00	0,13	0,09	0,00	0,00	2,61	0,00	20,17	144,23	26,14	1,14	0,50	159,43	240,66	29,25	0,23	0,03	324, ТТК	1994 г.			
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ-	150	3,31	4,24	18,71	131,03	12,33	9,22	24,17	0,16	0,07	0,12	0,11	0,00	0,34	1,20	9,00	58,40	90,68	28,29	1,10	0,59	27,53	701,14	9,41	0,03	0,00	472	1994 год			
ЧАЙ С САХАРОМ-	180	0,19	0,00	8,55	34,55	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,06	0,00	12,05	7,42	5,62	0,74	0,00	2,56	25,62	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:	550	23,30	21,86	78,58	564,90	47,43	12,63	39,13	4,81	0,07	0,37	0,27	0,00	0,48	4,57	30,06	127,15	326,30	85,45	5,77	2,09	555,84	1 255,26	45,47	0,27	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:		80,48	91,00	369,47	2 610,39	186,87	40,52	753,59	12,54	0,32	1,26	1,22	0,61	1,38	11,12	81,41	1 048,02	1 342,70	319,10	18,90	9,61	1 726,77	3 463,28	89,26	0,41	0,04					

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	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 ПШЁННАЯ	200	5,72	3,26	24,81	152,90	9,72	0,56	14,26	0,68	0,00	0,11	0,12	0,00	0,14	0,41	10,40	123,16	133,63	31,92	0,84	0,87	57,40	212,82	10,89	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	13	2008			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,75	1,45	25,70	132,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	0,45	0,00	9,50	32,50	6,50	0,50	0,27	213,50	46,00	0,00	0,00	0,00					
Итого за прием пищи:	500	15,76	17,66	62,70	482,06	261,22	0,86	142,26	1,02	1,03	0,20	0,35	0,21	0,20	1,02	13,20	214,28	272,89	53,17	2,94	1,80	352,47	414,87	23,39	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	4,47	9,81	4,89	126,35	12,00	9,94	172,55	3,70	0,00	0,02	0,06	1,20	0,14	0,72	7,78	43,97	81,25	22,35	0,83	0,23	1 214,16	272,98	2,44	0,10	0,01	52	2008			
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	200/11	4,19	4,35	8,44	96,31	24,26	6,81	142,42	0,24	0,03	0,06	0,07	0,38	0,21	1,19	8,19	31,18	65,47	19,11	1,05	0,85	20,17	352,04	5,08	0,02	0,00	132	1994 год.			
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	240	12,61	22,39	23,26	373,82	50,58	12,82	3,48	1,89	0,00	0,39	0,17	0,00	0,72	3,08	16,80	22,39	180,86	47,35	2,49	2,20	50,28	1 085,51	12,79	0,08	0,00	258	2008			
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,42	0,06	16,25	67,15	0,00	0,00	0,00	0,27	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,74	14,18	9,32	0,46	0,00	0,09	0,27	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						
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:	781	26,74	41,96	85,06	825,53	86,84	29,57	318,45	6,98	0,03	0,58	0,34	1,58	1,14	5,53	44,77	125,18	396,06	109,63	6,73	3,92	1 623,60	1 792,80	22,55	0,20	0,01					
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 --	90	8,87	14,47	9,61	228,52	64,71	0,07	7,02	0,04	0,10	0,19	0,07	0,02	0,20	1,19	2,61	12,65	82,62	11,89	0,92	1,21	39,20	170,13	4,58	0,03	0,00	64				
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,37	2,68	13,57	96,74	7,60	31,78	59,88	0,19	0,06	0,04	0,07	0,00	0,27	1,12	19,11	77,72	55,94	28,04	1,71	0,81	23,97	364,37	5,78	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	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:	610	21,92	28,50	110,87	793,30	72,31	37,81	66,90	3,72	0,16	0,41	0,21	0,02	0,56	2,88	34,96	136,96	281,88	70,37	5,17	2,78	462,62	640,63	13,01	0,05	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					
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:		90,37	106,82	409,91	2 992,48	466,05	78,83	621,90	13,22	1,34	1,53	1,52	1,83	2,06	11,48	134,56	1 021,25	1 450,81	328,22	21,24	10,48	2 678,60	3 895,92	86,89	0,31	0,05					

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 кисло-та, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг					
Завтрак																															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	25,35	13,11	20,62	324,39	52,92	0,36	70,51	0,64	0,24	0,07	0,30	0,04	0,03	0,34	2,95	215,80	285,46	33,49	1,04	0,22	44,39	66,21	3,12	0,00	0,00	297,ТТК	1994 г.			
КАКАО С МОЛОКОМ-	180	4,12	3,80	14,89	115,62	12,15	0,70	17,82	0,00	0,00	0,03	0,15	0,00	0,00	0,17	0,00	142,23	112,68	17,81	0,33	0,72	68,64	251,27	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			
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:	370	31,82	26,08	51,03	594,51	84,07	1,06	147,33	0,74	0,39	0,13	0,47	0,04	0,03	0,78	2,95	364,93	419,54	55,20	1,69	1,12	241,83	346,58	15,27	0,00	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	1,22	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:	200	2,12	3,34	30,65	163,98	0,00	3,60	1,60	0,70	0,00	0,04	0,03	0,00	0,07	0,41	0,18	17,28	27,72	12,60	2,77	0,07	80,80	241,20	1,80	0,00	0,00					
Обед																															
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	200/11	4,14	4,52	9,48	102,34	25,02	6,40	175,77	0,28	0,04	0,05	0,06	0,38	0,18	1,02	10,49	37,63	64,10	21,04	1,25	0,90	34,17	327,01	6,44	0,03	0,00	110	1994 год.			
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	90	11,06	4,43	9,82	120,78	23,76	0,19	3,56	1,68	0,00	0,06	0,07	0,00	0,00	1,71	0,00	15,55	107,87	22,41	0,77	0,34	126,78	206,37	89,10	0,08	0,02	239	2008			
РИС ОТВАРНОЙ-	150	3,55	3,80	35,40	193,13	10,07	0,00	18,76	0,29	0,08	0,03	0,03	0,00	0,09	0,67	9,98	22,05	72,71	26,77	0,53	0,76	10,09	54,39	0,74	0,03	0,01	463	1994 год			
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ-	50	0,44	1,91	3,01	32,08	2,85	0,48	69,31	0,48	0,02	0,00	0,00	0,00	0,02	0,08	1,63	5,88	6,25	3,31	0,13	0,07	2,02	30,75	0,45	0,00	0,00	528	1994			
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК-	180	0,13	0,13	11,38	47,55	0,00	1,44	1,44	0,23	0,00	0,01	0,01	0,00	0,03	0,09	0,72	11,61	3,56	3,99	0,71	0,05	10,84	100,81	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:	851	24,70	20,47	109,15	695,00	61,70	12,03	272,36	4,39	0,14	0,27	0,23	0,38	0,46	4,32	36,58	118,29	317,50	95,36	7,04	2,89	545,68	¹ 045,97	101,45	0,15	0,03					
Полдник																															
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ -	100	8,80	8,34	0,56	126,23	433,20	0,00	127,62	0,48	1,70	0,03	0,23	0,39	0,11	0,12	5,25	37,03	116,00	7,30	1,52	0,83	100,90	105,50	15,00	0,03	0,02	№284	1994год			
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180/10/6	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			
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:	326	11,27	9,22	25,56	245,40	433,20	0,95	127,71	0,48	1,70	0,06	0,25	0,39	0,11	0,46	5,76	48,97	143,31	15,37	2,54	1,00	230,47	165,01	15,00	0,03	0,02					
Ужин 1																															
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ-	60	0,91	2,94	6,70	56,04	0,00	7,75	254,33	1,44	0,00	0,02	0,03	0,00	0,08	0,39	5,52	26,45	20,77	12,18	0,78	0,23	12,72	144,45	2,24	0,01	0,00	27	2008			
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ-	240	14,83	22,82	32,45	425,42	122,03	15,37	40,79	1,43	0,31	0,41	0,25	0,06	0,78	3,42	19,75	81,31	248,49	61,56	3,31	2,41	105,59	¹ 315,00	19,55	0,11	0,00	430	1994 год.			
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ-	180	4,80	4,73	8,46	97,20	16,20	0,43	23,76	0,00	0,00	0,03	0,16	0,00	0,00	0,14	0,00	185,13	129,60	20,16	0,14	0,72	90,00	262,80	16,20	0,00	0,00	644	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:	550	25,59	35,84	79,83	740,56	138,23	23,55	318,88	3,75	0,31	0,56	0,48	0,06	0,93	4,49	37,27	305,79	453,16	105,40	6,13	4,00	547,21	¹ 804,25	40,23	0,12	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:		103,15	100,82	333,22	2 676,81	717,20	42,99	907,84	10,06	2,54	1,15	1,73	0,87	1,60	10,73	82,74	¹ 102,74	¹ 568,56	317,80	20,67	9,24	¹ 774,09	³ 630,61	173,75	0,30	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 -	200	4,79	4,10	25,89	158,55	13,50	0,51	19,80	0,00	0,00	0,02	0,14	0,00	0,00	0,41	0,00	158,32	108,14	17,54	0,12	0,60	78,46	255,97	13,50	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	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:	515	18,28	29,69	85,35	691,86	89,65	1,27	177,65	1,07	0,37	0,11	0,39	0,48	0,13	1,04	7,95	501,48	358,17	50,09	0,91	2,45	473,89	520,95	17,00	0,03	0,00					
II Завтрак																															
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,08	0,20	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	0,08	12,00	240,00	2,00	0,00	0,00	442	2008			
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 КРУПОЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	200	5,65	5,82	15,25	137,93	26,49	5,29	143,94	0,46	0,04	0,06	0,05	0,00	0,23	0,84	8,16	25,87	67,97	21,07	0,82	0,42	10,77	396,25	4,54	0,02	0,00	98	2008			
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ -	100	16,47	15,11	15,24	276,78	56,24	0,76	21,91	2,33	0,00	0,10	0,13	0,32	0,39	4,36	2,54	46,39	160,53	26,10	1,73	1,17	198,55	269,33	5,42	0,08	0,00	460	1994 год.			
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	2,66	6,69	16,18	136,64	6,08	11,70	388,08	2,16	0,05	0,10	0,07	0,00	0,29	1,12	12,59	28,70	65,19	28,44	1,18	0,59	12,95	516,68	5,90	0,03	0,00	№ 215	1994 год			
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	190	0,35	0,14	13,46	62,24	0,00	48,40	71,90	0,00	0,00	0,01	0,03	0,00	0,00	0,10	0,00	6,11	1,68	1,68	0,30	0,00	1,31	5,79	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:	710	30,18	33,11	92,35	775,49	88,81	66,15	625,83	5,83	0,09	0,37	0,32	0,32	0,98	6,96	35,29	119,97	349,67	88,79	5,93	2,82	562,48	¹ 270,05	18,10	0,13	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	0,21	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.			
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	13,71	18,09	90,41	582,29	55,46	3,84	61,42	3,66	0,25	0,17	0,24	0,12	0,12	1,44	38,83	188,27	196,76	41,59	3,65	1,36	104,02	595,74	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-	90	15,34	7,82	11,75	181,12	237,08	11,40	4 344,53	2,81	0,03	0,19	1,32	51,84	0,52	6,33	207,36	9,43	226,37	14,23	4,98	4,40	155,33	253,71	5,44	0,16	0,02	425				
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ-	160	5,74	4,16	34,96	203,28	10,64	0,00	19,82	1,20	0,08	0,07	0,03	0,00	0,09	0,53	10,88	31,05	45,07	11,24	1,05	0,40	5,89	68,95	0,82	0,01	0,01	273	1994 год			
ЧАЙ С САХАРОМ-	180	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	12,07	7,42	5,62	0,74	0,00	2,57	25,65	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:	580	27,45	25,00	95,68	684,20	247,72	15,31	4 560,57	8,36	0,11	0,40	1,44	51,84	0,81	7,95	236,05	80,96	367,12	58,56	9,34	5,69	664,23	708,64	11,81	0,19	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					
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:		96,55	111,71	419,64	3 047,42	481,64	92,37	5 465,75	19,06	0,82	1,14	2,68	52,76	2,12	17,59	318,32	¹ 149,34	¹ 480,03	278,80	23,10	12,40	¹ 816,62	³ 335,38	61,90	0,39	0,06					

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	Углево-ды, 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																															
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-	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			
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 (ПОРЦИЯМИ)-	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	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:	370	25,90	33,22	33,70	570,02	586,39	1,63	306,21	0,82	2,22	0,12	0,61	0,81	0,16	0,67	9,60	530,86	479,56	51,00	2,72	3,55	636,70	488,41	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-	70/30	10,91	11,30	18,62	229,26	3,80	1,88	127,11	1,93	0,03	0,09	0,07	0,00	0,05	0,35	6,15	23,95	95,25	17,27	1,09	0,39	76,46	105,77	1,37	0,01	0,00	219	2010 год			
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ-	150	5,38	3,92	32,77	190,92	10,07	0,00	18,76	1,12	0,08	0,07	0,03	0,00	0,08	0,50	10,20	29,26	42,30	10,55	0,99	0,37	5,54	64,66	0,77	0,01	0,01	273	1994 год			
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	180	0,33	0,10	16,02	66,88	0,00	0,18	0,00	0,27	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,18	0,00	18,25	11,21	15,39	0,41	0,00	3,21	130,41	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:	853	28,79	37,52	121,48	920,12	21,60	15,78	328,90	9,27	0,17	0,39	0,30	0,00	0,53	2,67	44,83	157,25	336,52	107,00	6,49	2,18	455,45	1 025,38	12,75	0,06	0,01					
Полдник																															
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					
ЧАЙ С САХАРОМ-	180	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	12,07	7,42	5,62	0,74	0,00	2,57	25,65	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	1,76	3,51	30,55	160,68	0,00	8,84	6,00	1,25	0,00	0,05	0,04	0,00	0,07	0,55	1,76	30,83	32,22	18,06	2,93	0,13	95,45	295,49	1,76	0,01	0,00					
Всего за день:		57,45	74,45	205,93	1 742,82	607,99	30,25	641,11	11,34	2,39	0,58	0,97	0,81	0,84	4,09	56,39	732,94	862,30	184,06	14,94	5,94	1 199,60	2 049,28	49,90	0,12	0,04					

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	830,86	913,09	3 423,47	25 272,86	4 386,89	580,78	13 869,83	120,24	13,56	10,81	14,54	62,05	15,71	104,88	1 128,63	9 790,76	13 038,97	2 950,49	198,65	92,79	19 409,41	33 777,34	979,82	3,40	0,37
Среднее значение за период	83,09	91,31	342,35	2 527,29	438,69	58,08	1 386,98	12,02	1,36	1,08	1,45	6,21	1,57	10,49	112,86	979,08	1 303,90	295,05	19,87	9,28	1 940,94	3 377,73	97,98	0,34	0,04
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13.2	32.5	54.3																						

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин 1	Ужин 2
7-11 лет	460	200	781	353	508	209