

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ «Ульяновская СОШ»

/А.А.Тимирясов/



**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Ульяновская средняя общеобразовательная школа»
Примерное четырнадцатидневное меню
(осенне-зимний период)**

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	5,9	8,0	29,8	215,2	0	0,5	0	0,9	115,0	17,2	98,0	0,4	189	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	6,9	8,9	0	109	0,01	0	0,09	0,2	264	11	150	0,3	14	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1		2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,32	0,11	16,42	66,96	0	3,24	0	0	8,64	5,4	10,8	1,08	431	2008
Итого за прием пищи:	507	16,92	17,31	71,32	509,56	0,11	3,74	0,09	2,1	399,14	50,1	300,8	2,78		
Обед															
СУП ПШЕНЬИЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	300	11,0	4,1	19,7	160,7	0,1	8,8	0,4	0,5	35,2	33,5	73,4	1,2	87	2011
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80/50	23,7	25,9	5,6	350,0	0,1	1,5	0	3,5	15,9	27,2	205,5	3,0	259	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,5	5,57	37,04	225,23	0,07	0	0	0,93	4,64	8,13	41,8	0,93	209	2008
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ (СТЕПНОЙ)	60	0,8	3,0	5,1	51,6	0	2,6	0,2	1,4	12,2	11,8	23,9	0,4		2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0	0	23,3	92,9	0	0	0	0	9,1	1,9	0	0	402	2008
Итого за прием пищи:	970	48,6	39,47	133,14	1084,43	0,47	12,9	0,6	8,53	95,04	101,53	431,6	9,53		
Полдник															
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8	442	2008
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ПЕЧЕНЬЕ)	40	3	3,9	29,8	166,8	0	0	0	0	11,6	8	36	0,8		2008
ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2		2008
Итого за прием пищи:	340	4,4	4,5	59,4	299,8	0,02	14	0	0,8	41,6	24	61	5,8		
Ужин															
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ СО СЛИВ.МАСЛОМ	180	3,2	3,1	6,7	67,9	0,1	0	0	1,4	17,0	12,6	29,9	0,9	99	2008
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80/50	23,7	25,9	5,6	350,0	0,1	1,5	0	3,5	15,9	27,2	205,5	3,0	259	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	16,2	65,3	0	0	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8	430	2008
Итого за прием пищи:	560	30,9	29,3	53,6	601,6	0,3	1,5	0	5,9	57,8	62,5	285,6	5,7		
Ужин 2															
РЯЖЕНКА	200	6	2	8,4	80	0,04	1	0	0	248	28	184	0	435	2008
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ПРЯНИК)	40	3	3,9	29,8	166,8	0	0	0	0	11,6	8	36	0,8		2008
Итого за прием пищи:	240	9	5,9	38,2	246,8	0,04	1	0	0	259,6	36	220	0,8		
Всего за день:		109,82	96,48	355,66	2742,19	0,94	33,14	0,69	17,33	853,18	274,13	1299,0	24,61		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
СУП МОЛОЧНЫЙ ГРЕЧНЕВЫЙ	250	4,9	4,9	17,5	135,4	0,2	0,6	0	0	136,1	35,6	124,5	0,8	113	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	6,9	8,9	0	109	0,01	0	0,09	0,2	264	11	150	0,3	14	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1		2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,9	3,3	16,7	113,2	0	0,6	0	0	130,9	23,0	101	0,6	382	2011
Итого за прием пищи:	530	19,5	17,4	59,3	476,0	0,31	1,2	0,09	1,2	542,5	86,1	417,5	2,7		
Обед															
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ТЕРМИЧЕСКИ ОБРАБОТАННОЙ СМЕТАНОЙ	300/5	11,2	13,5	10,8	211,8	0	15,3	0,2	0,3	60,5	33,2	122,9	1,6	84	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	3,8	6,2	25,6	172,9	0,2	12,5	0	0,3	42,6	34,9	100,9	1,4	335	2008
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80/25	11,3	11,7	7,4	179,8	0	1,1	0	1,5	14,2	14,6	104,6	1,6	286	2008
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С КУРАГОЙ ИЛИ ИЗЮМОМ	60	0,8	3,5	7,7	66,1	0	1,8	0	1,6	19,3	11,2	24,5	0,7	32	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,6	0,6	50,2	236,8	0,2	0	0	2	23	33	84	2		2008
КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0	0	28,2	112,8	0	0	0	0	11,6	1,9	4,3	0	411	2008
Итого за прием пищи:	955	34,7	35,5	129,9	980,2	0,4	30,7	0,2	5,7	171,2	128,8	441,2	7,3		
Полдник															
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0	0	23,3	92,9	0	0	0	0	9,1	1,9	0	0	402	2008
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	60	9,4	4,6	70,0	357,8	0,1	0	0	0,9	24,2	15,0	80,6	1,1	406	2011
ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2		2008
Итого за прием пищи:	360	9,8	5,0	103,1	497,7	0,1	10	0	1,5	49,3	24,9	91,6	3,3		
Ужин															
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	250	25,27	27,77	15,51	420,34	0,1	37,53	0	6,51	95,08	55,04	237,69	5	306	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	16,2	65,3	0	0	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8	430	2008
Итого за прием пищи:	500	29,27	28,07	56,81	604,04	0,2	37,53	0	7,51	119,98	77,74	287,89	6,8		
Ужин 2															
КЕФИР	200	6	0,2	8	62	0,08	2	0	0	252	30	196	0	435	2008
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ПЕЧЕНЬЕ)	40	3	3,9	29,8	166,8	0	0	0	0	11,6	8	36	0,8		2008
Итого за прием пищи:	240	9	4,1	37,8	228,8	0,08	2	0	0	263,6	38	232	0,8		
Всего за день:		102,27	90,07	386,91	2786,74	1,09	81,43	0,29	15,91	1146,58	355,54	1470,19	20,9		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ	200	5,5	10,3	39,9	275,0	0	0,5	0,1	0,4	103,6	29,8	126,1	0,5	174	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1		2008
конДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (конФЕТЫ)	20	1,5	2	14,9	83,4	0	0	0	0	5,8	4	18	0,4		2008
ЧАЙ с САХАРОМ	200	0,2	0	16,2	65,3	0	0	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8	430	2008
Итого за прием пищи:	470	11,0	12,6	96,1	542,1	0,1	0,5	0,1	1,4	134,3	56,5	194,3	2,7		
Обед															
СУП с ВЕРМИШЕЛЬЮ на КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	300	11,8	12,0	24,3	252,4	0,1	8,3	0,2	0,7	35,5	35,7	140,5	1,9	100	2008
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	7,87	6,49	45,95	273,24	0,15	0	0,04	1,38	33,12	41,4	178,02	2,76	181	2008
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	50	5,6	12,2	0,2	133	0,10	0	0	0,2	18	10	81	1	254	2008
ПОДЛИВА ОВОЩНАЯ	50	0,3	2,4	2,3	32,3	0	0,8	0,2	1,2	6,0	4,6	8,0	0,1	231	2008
САЛАТ ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,84	6,06	3,96	73,8	0,02	9	0,15	2,76	22,8	11,4	21,6	0,6	51	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,6	0,6	50,2	236,8	0,2	0	0	2	23	33	84	2		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ с ВИТАМИНОМ "С"	200	0	0	23,3	92,9	0	0	0	0	9,1	1,9	0	0	402	2008
Итого за прием пищи:	940	34,01	39,75	150,21	1094,44	0,57	18,1	0,59	8,24	147,52	138,0	513,12	8,36		
Полдник															
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8	442	2008
конДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ПРЯНИК)	40	3	3,9	29,8	166,8	0	0	0	0	11,6	8	36	0,8		2008
ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2		2008
Итого за прием пищи:	340	4,4	4,5	59,4	299,8	0,02	14	0	0,8	41,6	24	61	5,8		
Ужин															
ГРЕЧКА ПО КУПЕЧЕСКИ с МЯСОМ ПТИЦЫ	250	29,2	36,5	34,9	585,4	0,3	2,3	0,3	9,8	38,6	132,6	353,2	5,7	311	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1		2008
ЧАЙ с САХАРОМ	200	0,2	0	16,2	65,3	0	0	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8	430	2008
Итого за прием пищи:	500	33,2	36,8	76,2	769,1	0,4	2,3	0,3	10,8	63,5	155,3	403,4	7,5		
Ужин 2															
РЯЖЕНКА	200	6	2	8,4	80	0,04	1	0	0	248	28	184	0	435	2008
конДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ВАФЛИ)	40	3	3,9	29,8	166,8	0	0	0	0	11,6	8	36	0,8		2008
Итого за прием пищи:	240	9	5,9	38,2	246,8	0,04	1	0	0	259,6	36	220	0,8		
Всего за день:		91,61	99,55	420,11	2952,24	1,13	35,9	0,99	21,24	646,52	409,8	1391,82	25,16		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	200	8,9	4,0	38,2	225,0	0,2	0,5	0	3,3	113,5	101,7	206,1	3,3	173	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1		2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	6,9	8,9	0	109	0,01	0	0,09	0,2	264	11	150	0,3	14	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,32	0,11	16,42	66,96	0	3,24	0	0	8,64	5,4	10,8	1,08	431	2008
Итого за прием пищи:	502	19,92	13,31	79,72	519,36	0,31	3,74	0,09	4,5	397,64	134,6	408,9	5,68		
Обед															
СУП ГОРОХОВЫЙ	300	11,6	9,4	22,9	222,1	0,3	6,0	0,2	2,6	46,7	44,2	133,6	2,8	99	2008
РАГУ ОВОЩНОЕ С ГОВ, МЯСОМ	250	11,2	19,3	25,2	320,7	0,1	18,7	1,0	3,1	73,1	54,3	157,4	3,0	351	2008
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,8	3,6	4,9	55,9	0	2,5	0,2	1,6	14,5	11,3	24,4	0,7	67	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,6	0,6	50,2	236,8	0,2	0	0	2	23	33	84	2		2008
КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0	0	28,2	112,8	0	0	0	0	11,6	1,9	4,3	0	411	2008
Итого за прием пищи:	910	31,2	32,9	131,4	948,3	0,6	27,2	1,4	9,3	168,9	144,7	403,7	8,5		
Полдник															
ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2		2008
конДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (конФЕТЫ)	20	1,5	2	14,9	83,4	0	0	0	0	5,8	4	18	0,4		2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,9	3,3	16,7	113,2	0	0,6	0	0	130,9	23,0	101	0,6	382	2011
Итого за прием пищи:	320	5,8	5,7	41,4	243,6	0	10,6	0	0,6	152,7	35,0	130	3,2		
Ужин															
ПЛОВ МЯСОМ ПТИЦЫ	250	27,8	32,3	43,3	574,5	0,1	2,7	0,3	4,3	33,0	55,2	287,7	2,7	265	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	16,2	65,3	0	0	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8	430	2008
Итого за прием пищи:	500	31,8	32,6	84,6	758,2	0,2	2,7	0,3	5,3	57,9	77,9	337,9	4,5		
Ужин 2															
КЕФИР	200	6	0,2	8	62	0,08	2	0	0	252	30	196	0	435	2008
конДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ПРЯНИК)	40	3	3,9	29,8	166,8	0	0	0	0	11,6	8	36	0,8		2008
Итого за прием пищи:	240	9	4,1	37,8	228,8	0,08	2	0	0	263,6	38	232	0,8		
Всего за день:		97,72	88,61	374,92	2698,26	1,19	46,24	1,79	19,7	1040,74	430,2	1512,5	22,68		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	200	8	10,19	33,15	256,71	0,17	1,29	0,05	0,26	140,61	68,37	224,46	2,58	184	2008
ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	40	4,9	4,5	0,3	61,3	0	0	0,1	0,8	19,9	4,3	69,6	0,9	209	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	16,2	65,3	0	0	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8	430	2008
Итого за прием пищи:	490	16,9	14,99	74,75	501,71	0,27	1,29	0,15	2,06	185,41	95,37	344,26	5,28		
Обед															
БОРЩ НА ГОВ, БУЛЬОНЕ С ТЕРМИЧЕСКИ ОБРАБОТАННОЙ СМЕТАНОЙ	300/5	11,1	13,6	15,7	232,3	0	9,9	0,2	0,6	59,5	37,0	131,1	2,3	76	2008
РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	4,7	7,9	48,9	284,9	0,1	0	0,1	0,5	12,5	31,0	94,6	0,7	325	2008
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	80	11,1	8,6	9,1	157,6	0	0,3	0	0,8	47,8	24,9	154,7	1,1	254	2011
ПОДЛИВА ОВОЩНАЯ	50	0,3	2,4	2,3	32,3	0	0,8	0,2	1,2	6,0	4,6	8,0	0,1	231	2008
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ (СТЕПНОЙ)	60	0,8	3,0	5,1	51,6	0	2,6	0,2	1,4	12,2	11,8	23,9	0,4		2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,6	0,6	50,2	236,8	0,2	0	0	2	23	33	84	2		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0	0	23,3	92,9	0	0	0	0	9,1	1,9	0	0	402	2008
Итого за прием пищи:	980	35,6	36,1	154,6	1088,4	0,3	13,6	0,7	6,5	170,1	144,2	496,3	6,6		
Полдник															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	60	10,58	5,41	9,62	132,09	0,03	0	0	0,32	91,51	14,32	127,31	0,48	224	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	16,2	65,3	0	0	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8	430	2008
ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2		2008
Итого за прием пищи:	360	11,18	5,81	35,62	244,39	0,03	10	0	0,92	120,91	28,52	146,51	3,48		
Ужин															
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,5	5,5	41,7	242,1	0,1	0	0	1,4	11,0	8,8	48,7	1,1	209	2008
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70/40	12,3	15,3	4,8	206,4	0	1,4	0	2,8	10,2	15,6	108,6	1,6	259	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1		2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,32	0,11	16,42	66,96	0	3,24	0	0	8,64	5,4	10,8	1,08	431	2008
Итого за прием пищи:	562	22,92	21,21	88,02	633,86	0,2	4,64	0	5,2	41,34	46,3	210,1	4,78		
Ужин 2															
РЯЖЕНКА	200	6	2	8,4	80	0,04	1	0	0	248	28	184	0	435	2008
кондитерское изделие (печенье)	40	3	3,9	29,8	166,8	0	0	0	0	11,6	8	36	0,8		2008
Итого за прием пищи:	240	9	5,9	38,2	246,8	0,04	1	0	0	259,6	36	220	0,8		
Всего за день:		95,60	84,01	391,19	2715,16	0,84	30,53	0,85	14,68	777,36	350,39	1417,17	20,94		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША "ДРУЖБА"МОЛОЧ.СО СЛИВ.МАСЛОМ	200	6,2	10	26,8	224	0,1	2	0,08	0,2	182	34	172	0	190	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	6,9	8,9	0	109	0,01	0	0,09	0,2	264	11	150	0,3	14	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1		2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,9	3,3	16,7	113,2	0	0,6	0	0	130,9	23,0	101	0,6	382	2011
Итого за прием пищи:	480	20,8	22,5	68,6	564,6	0,21	2,6	0,17	1,4	588,4	84,5	465	1,9		
Обед															
СУП ГРЕЧНЕВЫЙ ГОВ.БУЛЬОНЕ	300	13,1	13,4	24,5	269,9	0,2	5,5	0,2	2,2	31,5	71,3	180,4	3,2	99	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ РАГУ С ГОВЯЖЬИМ МЯСОМ	250	13,9	26,9	42,5	467,7	0,2	32,4	0,5	9,2	78,7	77,7	228,6	4,2	133	2008
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕРНОСЛИВОМ	60	0,8	2,9	9,7	70,1	0	2,1	0	1,4	20,6	15,0	23,5	0,8		2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,6	0,6	50,2	236,8	0,2	0	0	2	23	33	84	2		2008
КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0	0	28,2	112,8	0	0	0	0	11,6	1,9	4,3	0	411	2008
Итого за прием пищи:	910	35,4	43,8	155,1	1157,3	0,6	40,0	0,7	14,8	165,4	198,9	520,8	10,2		
Полдник															
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8	442	2008
ШОКОЛАД	100	9,8	34,7	50,4	554	0,1	0	0	0,8	352	68	309	1,5		2008
ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2		2008
Итого за прием пищи:	400	11,2	35,3	80,0	687	0,12	14	0	1,6	382	84	334	6,5		
Ужин															
КАША ПОЛБЯНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	9,2	6,0	54,5	307,8	0,2	0	0	0,1	41,9	46,4	196,7	3,3	323	2008
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	50	5,6	12,2	0,2	133	0,10	0	0	0,2	18	10	81	1	254	2008
ПОДЛИВА ОВОЩНАЯ	50	0,3	2,4	2,3	32,3	0	0,8	0,2	1,2	6,0	4,6	8,0	0,1	231	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	16,2	65,3	0	0	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8	430	2008
Итого за прием пищи:	530	19,1	20,9	98,3	656,8	0,40	0,8	0,2	2,5	90,8	83,7	335,9	6,2		
Ужин 2															
КЕФИР	200	6	0,2	8	62	0,08	2	0	0	252	30	196	0	435	2008
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ВАФЛИ)	40	3	3,9	29,8	166,8	0	0	0	0	11,6	8	36	0,8		2008
Итого за прием пищи:	240	9	4,1	37,8	228,8	0,08	2	0	0	263,6	38	232	0,8		
Всего за день:		95,5	126,6	439,8	3294,5	1,41	59,4	1,07	20,3	1490,2	489,1	1887,7	25,6		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	5,7	4,9	21,7	155	0,08	1	0,02	0,3	149	19	124	1,5	112	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	6,9	8,9	0	109	0,01	0	0,09	0,2	264	11	150	0,3	14	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	16,2	65,3	0	0	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8	430	2008
Итого за прием пищи:	530	16,6	14,1	63,0	447,7	0,19	1	0,11	1,5	437,9	52,7	324,2	3,6		
Обед															
СУП РИСОВЫЙ НА ГОВ.БУЛЬОНЕ	300	11,08	5,54	14,57	152,91	0,03	1,2	0,03	0,24	18,06	20,47	102,34	1,44		2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,5	5,57	37,04	225,23	0,07	0	0	0,93	4,64	8,13	41,8	0,93	209	2008
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	80	12,0	13,0	6,4	190,5	0	0,2	0	0,4	9,2	12,9	102,0	1,5	280	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	80	2,01	2,28	5,19	49,29	0,02	14,31	0,06	0,16	47,7	15,37	31,27	0,64	346	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,6	0,6	50,2	236,8	0,2	0	0	2	23	33	84	2		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0	0	23,3	92,9	0	0	0	0	9,1	1,9	0	0	402	2008
Итого за прием пищи:	940	39,19	26,99	136,70	947,63	0,32	15,71	0,09	3,73	111,70	91,77	361,41	6,51		
Полдник															
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	16,2	65,3	0	0	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8	430	2008
конДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ВАФЛИ)	40	3	3,9	29,8	166,8	0	0	0	0	11,6	8	36	0,8		2008
ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2		2008
Итого за прием пищи:	340	3,6	4,3	55,8	279,1	0	10	0	0,6	41,0	22,2	55,2	3,8		
Ужин															
ПЛОВ С ГОВ.МЯСОМ ИЗ ПЕРЛОВ.КРУПЫ	250	29,7	29,2	40,0	540,5	0,2	2,0	0,2	6,5	40,3	54,8	382,4	4,4	265	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	16,2	65,3	0	0	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8	430	2008
Итого за прием пищи:	500	33,7	29,5	81,3	724,2	0,3	2,0	0,2	7,5	65,2	77,5	432,6	6,2		
Ужин 2															
РЯЖЕНКА	200	6	2	8,4	80	0,04	1	0	0	248	28	184	0	435	2008
конДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ПРЯНИК)	40	3	3,9	29,8	166,8	0	0	0	0	11,6	8	36	0,8		2008
Итого за прием пищи:	240	9	5,9	38,2	246,8	0,04	1	0	0	259,6	36	220	0,8		
Всего за день:		102,09	80,79	375,00	2645,43	0,85	29,71	0,40	13,33	915,40	280,17	1393,41	20,91		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	200	8	10,19	33,15	256,71	0,17	1,29	0,05	0,26	140,61	68,37	224,46	2,58	184	2008
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,9	4,5	0,3	61,3	0	0	0,1	0,8	19,9	4,3	69,6	0,9	209	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	16,2	65,3	0	0	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8	430	2008
Итого за прием пищи:	490	16,9	14,99	74,75	501,71	0,27	1,29	0,15	2,06	185,41	95,37	344,26	5,28		
Обед															
СУП ПШЕННЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	300	11,0	4,1	19,7	160,7	0,1	8,8	0,4	0,5	35,2	33,5	73,4	1,2	87	2011
ПЛОВ С ГОВ.МЯСОМ	250	28,5	29,2	43,9	550,4	0,1	2,0	0,2	4,7	25,0	60,0	294,2	3,9	265	2011
САЛАТ ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	80	1,12	8,08	5,28	98,4	0,02	12	0,2	3,68	30,4	15,2	28,8	0,8	51	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,6	0,6	50,2	236,8	0,2	0	0	2	23	33	84	2		2008
КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0	0	28,2	112,8	0	0	0	0	11,6	1,9	4,3	0	411	2008
Итого за прием пищи:	930	48,22	41,98	147,28	1159,1	0,42	22,8	0,8	10,88	125,2	143,6	484,7	7,9		
Полдник															
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8	442	2008
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ПРЯНИК)	40	3	3,9	29,8	166,8	0	0	0	0	11,6	8	36	0,8		2008
ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2		2008
Итого за прием пищи:	340	4,4	4,5	59,4	299,8	0,02	14	0	0,8	41,6	24	61	5,8		
Ужин															
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	7,87	6,49	45,95	273,24	0,15	0	0,04	1,38	33,12	41,4	178,02	2,76	181	2008
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70/40	12,3	15,3	4,8	206,4	0	1,4	0	2,8	10,2	15,6	108,6	1,6	259	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	16,2	65,3	0	0	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8	430	2008
Итого за прием пищи:	540	24,17	22,09	92,05	663,34	0,25	1,4	0,04	5,18	68,22	79,7	336,82	6,16		
Ужин 2															
КЕФИР	200	6	0,2	8	62	0,08	2	0	0	252	30	196	0	435	2008
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ПЕЧЕНЬЕ)	40	3	3,9	29,8	166,8	0	0	0	0	11,6	8	36	0,8		2008
Итого за прием пищи:	240	9	4,1	37,8	228,8	0,08	2	0	0	263,6	38	232	0,8		
Всего за день:		102,69	87,66	411,28	2852,75	1,04	41,49	0,99	18,92	684,03	380,67	1458,78	25,94		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	5,9	8,0	29,8	215,2	0	0,5	0	0,9	115,0	17,2	98,0	0,4	189	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	6,9	8,9	0	109	0,01	0	0,09	0,2	264	11	150	0,3	14	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1		2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,32	0,11	16,42	66,96	0	3,24	0	0	8,64	5,4	10,8	1,08	431	2008
Итого за прием пищи:	507	16,92	17,31	71,32	509,56	0,11	3,74	0,09	2,1	399,14	50,1	300,8	2,78		
Обед															
СУП РАССОЛЬНИК НА ГОВ, БУЛЬОНЕ	300	8,7	8,2	15,3	170,4	0,1	5,8	0,3	0,7	37,8	32,1	119,1	1,6	74	2011
РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	4,7	7,9	48,9	284,9	0,1	0	0,1	0,5	12,5	31,0	94,6	0,7	325	2008
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ	80	9,6	5,8	3,6	105,9	0,1	0,6	0,2	1,4	18,4	18,1	93,4	0,4	253	2011
ПОДЛИВА ОВОЩНАЯ	50	0,3	2,4	2,3	32,3	0	0,8	0,2	1,2	6,0	4,6	8,0	0,1	231	2008
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ (СТЕПНОЙ)	60	0,8	3,0	5,1	51,6	0	2,6	0,2	1,4	12,2	11,8	23,9	0,4		2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,6	0,6	50,2	236,8	0,2	0	0	2	23	33	84	2		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0	0	23,3	92,9	0	0	0	0	9,1	1,9	0	0	402	2008
Итого за прием пищи:	975	31,7	27,9	148,7	974,8	0,5	9,8	1,0	7,2	119,0	132,5	423,0	5,2		
Полдник															
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8	442	2008
конДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (конФЕТЫ)	20	1,5	2	14,9	83,4	0	0	0	0	5,8	4	18	0,4		2008
ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2		2008
Итого за прием пищи:	320	2,9	2,6	44,5	216,4	0,02	14	0	0,8	35,8	20	43	5,4		
Ужин															
РАГУ ОВОЩНОЕ С ГОВ, МЯСОМ	250	11,2	19,3	25,2	320,7	0,1	18,7	1,0	3,1	73,1	54,3	157,4	3,0	351	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	16,2	65,3	0	0	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8	430	2008
Итого за прием пищи:	500	15,2	19,6	66,5	504,4	0,2	18,7	1,0	4,1	98,0	77,0	207,6	4,8		
Ужин 2															
РЯЖЕНКА	200	6	2	8,4	80	0,04	1	0	0	248	28	184	0	435	2008
конДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ваФЛИ)	40	3	3,9	29,8	166,8	0	0	0	0	11,6	8	36	0,8		2008
Итого за прием пищи:	240	9	5,9	38,2	246,8	0,04	1	0	0	259,6	36	220	0,8		
Всего за день:		75,72	73,31	369,22	2451,96	0,87	47,24	2,09	14,2	911,54	315,6	1194,4	18,98		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША "ДРУЖБА"МОЛ. СО СЛИВ.МАСЛОМ	200	6,2	10	26,8	224	0,1	2	0,08	0,2	182	34	172	0	190	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	6,9	8,9	0	109	0,01	0	0,09	0,2	264	11	150	0,3	14	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1		2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,9	3,3	16,7	113,2	0	0,6	0	0	130,9	23,0	101	0,6	382	2011
Итого за прием пищи:	480	20,8	22,5	68,6	564,6	0,21	2,6	0,17	1,4	588,4	84,5	465	1,9		
Обед															
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ТЕРМИЧЕСКИ ОБРАБОТАННОЙ СМЕТАНОЙ	300/5	11,2	13,5	10,8	211,8	0	15,3	0,2	0,3	60,5	33,2	122,9	1,6	84	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,5	5,57	37,04	225,23	0,07	0	0	0,93	4,64	8,13	41,8	0,93	209	2008
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70/40	12,3	15,3	4,8	206,4	0	1,4	0	2,8	10,2	15,6	108,6	1,6	259	2008
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С КУРАГОЙ ИЛИ ИЗЮМОМ	60	0,8	3,5	7,7	66,1	0	1,8	0	1,6	19,3	11,2	24,5	0,7	32	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,6	0,6	50,2	236,8	0,2	0	0	2	23	33	84	2		2008
КИСЕЛЬ ФЛОВОДО-ЯГОДНЫЙ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0	0	28,2	112,8	0	0	0	0	11,6	1,9	4,3	0	411	2008
Итого за прием пищи:	955	38,4	38,47	138,74	1059,13	0,27	18,5	0,2	7,63	129,24	103,03	386,1	6,83		
Полдник															
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	16,2	65,3	0	0	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8	430	2008
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	4,5	8,4	36,1	237,5	0,1	0	0,1	0,5	10,1	6,8	38,9	0,4	467	2008
ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2		2008
Итого за прием пищи:	360	5,1	8,8	62,1	349,8	0,1	10	0,1	1,1	39,5	21,0	58,1	3,4		
Ужин															
КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	5,66	6,35	37,26	229,08	0,11	0	0,04	0,97	51,06	28,98	195,96	1,38	181	2008
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80/25	11,3	11,7	7,4	179,8	0	1,1	0	1,5	14,2	14,6	104,6	1,6	286	2008
ПОДЛИВА ОВОЩНАЯ	50	0,3	2,4	2,3	32,3	0	0,8	0,2	1,2	6,0	4,6	8,0	0,1	231	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	16,2	65,3	0	0	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8	430	2008
Итого за прием пищи:	585	21,26	20,75	88,26	624,88	0,21	1,9	0,24	4,67	96,16	70,88	358,76	4,88		
Ужин 2															
КЕФИР	200	6	0,2	8	62	0,08	2	0	0	252	30	196	0	435	2008
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ПРЯНИК)	40	3	3,9	29,8	166,8	0	0	0	0	11,6	8	36	0,8		2008
Итого за прием пищи:	240	9	4,1	37,8	228,8	0,08	2	0	0	263,6	38	232	0,8		
Всего за день:		94,56	94,62	395,50	2827,21	0,87	35,0	0,71	14,80	1116,90	317,41	1499,96	17,81		

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
СУП МОЛОЧНЫЙ ГРЕЧНЕВЫЙ	250	4,9	4,9	17,5	135,4	0,2	0,6	0	0	136,1	35,6	124,5	0,8	113	2008
кондитерское изделие (конфеты)	20	1,5	2	14,9	83,4	0	0	0	0	5,8	4	18	0,4		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	16,2	65,3	0	0	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8	430	2008
Итого за прием пищи:	520	10,4	7,2	73,7	402,5	0,3	0,6	0	1	166,8	62,3	192,7	3,0		
Обед															
СУП ГОРОХОВЫЙ НА ГОВ.БУЛЬОНЕ	300	11,6	9,4	22,9	222,1	0,3	6,0	0,2	2,6	46,7	44,2	133,6	2,8	99	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	3,8	6,2	25,6	172,9	0,2	12,5	0	0,3	42,6	34,9	100,9	1,4	335	2008
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70/40	12,3	15,3	4,8	206,4	0	1,4	0	2,8	10,2	15,6	108,6	1,6	259	2008
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	60	0,8	3,5	3,9	51,1	0	1,9	0	1,7	16,4	10,2	21,5	0,6	55	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,6	0,6	50,2	236,8	0,2	0	0	2	23	33	84	2		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0	0	23,3	92,9	0	0	0	0	9,1	1,9	0	0	402	2008
Итого за прием пищи:	955	36,1	35,0	130,7	982,2	0,7	21,8	0,2	9,4	148,0	139,8	448,6	8,4		
Полдник															
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,9	3,3	16,7	113,2	0	0,6	0	0	130,9	23,0	101	0,6	382	2011
кондитерское изделие (вафли)	40	3	3,9	29,8	166,8	0	0	0	0	11,6	8	36	0,8		2008
ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2		2008
Итого за прием пищи:	340	7,3	7,6	56,3	327,0	0	10,6	0	0,6	158,5	39,0	148	3,6		
Ужин															
РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	4,7	7,9	48,9	284,9	0,1	0	0,1	0,5	12,5	31,0	94,6	0,7	325	2008
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	50	5,6	12,2	0,2	133	0,10	0	0	0,2	18	10	81	1	254	2008
ПОДЛИВА ОВОЩНАЯ	50	0,3	2,4	2,3	32,3	0	0,8	0,2	1,2	6,0	4,6	8,0	0,1	231	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1		2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,32	0,11	16,42	66,96	0	3,24	0	0	8,64	5,4	10,8	1,08	431	2008
Итого за прием пищи:	557	14,72	22,91	92,92	635,56	0,30	4,04	0,3	2,9	56,64	67,5	236,4	3,88		
Ужин 2															
РЯЖЕНКА	200	6	2	8,4	80	0,04	1	0	0	248	28	184	0	435	2008
кондитерское изделие (печенье)	40	3	3,9	29,8	166,8	0	0	0	0	11,6	8	36	0,8		2008
Итого за прием пищи:	240	9	5,9	38,2	246,8	0,04	1	0	0	259,6	36	220	0,8		
Всего за день:		77,52	78,61	391,82	2594,06	1,34	38,04	0,5	13,9	789,54	344,6	1245,7	19,68		

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ	200	5,5	10,3	39,9	275,0	0	0,5	0,1	0,4	103,6	29,8	126,1	0,5	174	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	6,9	8,9	0	109	0,01	0	0,09	0,2	264	11	150	0,3	14	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1		2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,9	3,3	16,7	113,2	0	0,6	0	0	130,9	23,0	101	0,6	382	2011
Итого за прием пищи:	480	20,1	22,8	81,7	615,6	0,11	1,1	0,19	1,6	510,0	80,3	419,1	2,4		
Обед															
БОРЩ НА ГОВ, БУЛЬОНЕ С ТЕРМИЧЕСКИ ОБРАБОТАННОЙ СМЕТАНОЙ	300/5	11,1	13,6	15,7	232,3	0	9,9	0,2	0,6	59,5	37,0	131,1	2,3	76	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,21	8,28	46,37	300,84	0,25	0	0,04	0,7	22,08	162,84	242,88	5,52	181	2008
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80/25	11,3	11,7	7,4	179,8	0	1,1	0	1,5	14,2	14,6	104,6	1,6	286	2008
ПОДЛИВА ОВОЩНАЯ	50	0,3	2,4	2,3	32,3	0	0,8	0,2	1,2	6,0	4,6	8,0	0,1	231	2008
САЛАТ ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,84	6,06	3,96	73,8	0,02	9	0,15	2,76	22,8	11,4	21,6	0,6	51	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,6	0,6	50,2	236,8	0,2	0	0	2	23	33	84	2		2008
КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0	0	28,2	112,8	0	0	0	0	11,6	1,9	4,3	0	411	2008
Итого за прием пищи:	1000	41,35	42,64	154,13	1168,64	0,47	20,8	0,59	8,76	159,18	265,34	596,48	12,12		
Полдник															
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8	442	2008
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	70	12,33	6,3	11,21	153,9	0,04	0	0	0,37	106,62	16,69	148,34	0,56	224	2008
ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2		2008
Итого за прием пищи:	370	13,73	6,9	40,81	286,9	0,06	14	0	1,17	136,62	32,69	173,34	5,56		
Ужин															
ВЕРМИШЕЛЬ ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	6,7	5,7	43,1	250,1	0,1	0	0	1,4	11,4	9,1	50,2	1,2	209	2008
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70/40	12,3	15,3	4,8	206,4	0	1,4	0	2,8	10,2	15,6	108,6	1,6	259	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	16,2	65,3	0	0	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8	430	2008
Итого за прием пищи:	545	23,0	21,3	89,2	640,2	0,2	1,4	0	5,2	46,5	47,4	209,0	4,6		
Ужин 2															
КЕФИР	200	6	0,2	8	62	0,08	2	0	0	252	30	196	0	435	2008
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ВАФЛИ)	40	3	3,9	29,8	166,8	0	0	0	0	11,6	8	36	0,8		2008
Итого за прием пищи:	240	9	4,1	37,8	228,8	0,08	2	0	0	263,6	38	232	0,8		
Всего за день:		107,18	97,74	403,64	2940,14	0,92	39,3	0,78	16,73	1115,90	463,73	1629,92	25,48		

13 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	5,7	4,9	21,7	155	0,08	1	0,02	0,3	149	19	124	1,5	112	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	6,9	8,9	0	109	0,01	0	0,09	0,2	264	11	150	0,3	14	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1		2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,32	0,11	16,42	66,96	0	3,24	0	0	8,64	5,4	10,8	1,08	431	2008
Итого за прием пищи:	552	16,72	14,21	63,22	449,36	0,19	4,24	0,11	1,5	433,14	51,9	326,8	3,88		
Обед															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	300	8,8	8,2	24,3	205,4	0,1	7,9	0,2	0,8	30,9	33,3	114,6	1,8	100	2008
ПЛОВ С ГОВ.МЯСОМ	250	18,2	20,5	43,3	430,5	0	1,7	0,2	4,4	19,8	47,2	206,0	2,5	265	2008
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ (СТЕПНОЙ)	60	0,8	3,0	5,1	51,6	0	2,6	0,2	1,4	12,2	11,8	23,9	0,4		2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,6	0,6	50,2	236,8	0,2	0	0	2	23	33	84	2		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0	0	21	83,6	0	0	0	0	8,1	1,7	0	0	402	2008
Итого за прием пищи:	890	35,4	32,3	143,9	1007,9	0,3	12,2	0,6	8,6	94,0	127,0	428,5	6,7		
Полдник															
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8	442	2008
ШОКОЛАД	100	9,8	34,7	50,4	554	0,1	0	0	0,8	352	68	309	1,5		2008
ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2		2008
Итого за прием пищи:	400	11,2	35,3	80,0	687	0,12	14	0	1,6	382	84	334	6,5		
Ужин															
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	180	12,8	3,8	26,9	193,1	0,4	0	0	5,3	50,3	46,4	117,8	3,6	99	2008
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	50	5,6	12,2	0,2	133	0,10	0	0	0,2	18	10	81	1	254	2008
ПОДЛИВА ОВОЩНАЯ	50	0,3	2,4	2,3	32,3	0	0,8	0,2	1,2	6,0	4,6	8,0	0,1	231	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	16,2	65,3	0	0	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8	430	2008
Итого за прием пищи:	530	22,7	18,7	70,7	542,1	0,60	0,8	0,2	7,7	99,2	83,7	257,0	6,5		
Ужин 2															
РЯЖЕНКА	200	6	2	8,4	80	0,04	1	0	0	248	28	184	0	435	2008
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ПРЯНИК)	40	3	3,9	29,8	166,8	0	0	0	0	11,6	8	36	0,8		2008
Итого за прием пищи:	240	9	5,9	38,2	246,8	0,04	1	0	0	259,6	36	220	0,8		
Всего за день:		95,02	106,41	396,02	2933,16	1,25	32,24	0,91	19,4	1267,94	382,6	1566,3	24,38		

14 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	200	8	10,19	33,15	256,71	0,17	1,29	0,05	0,26	140,61	68,37	224,46	2,58	184	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	6,9	8,9	0	109	0,01	0	0,09	0,2	264	11	150	0,3	14	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1		2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,9	3,3	16,7	113,2	0	0,6	0	0	130,9	23,0	101	0,6	382	2011
Итого за прием пищи:	480	22,6	22,69	74,95	597,31	0,28	1,89	0,14	1,46	547,01	118,87	517,46	4,48		
Обед															
СУП РАССОЛЬНИК НА ГОВ, БУЛЬОНЕ	300	8,7	8,2	15,3	170,4	0,1	5,8	0,3	0,7	37,8	32,1	119,1	1,6	74	2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ РАГУ С МЯСОМ ПТИЦЫ	250	18,2	30,6	42,5	519,4	0,3	32,9	0,5	9,2	83,8	81,6	260,3	4,0	133	2008
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕРНОСЛИВОМ	60	0,8	2,9	9,7	70,1	0	2,1	0	1,4	20,6	15,0	23,5	0,8		2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,6	0,6	50,2	236,8	0,2	0	0	2	23	33	84	2		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0	0	21	83,6	0	0	0	0	8,1	1,7	0	0	402	2008
Итого за прием пищи:	890	35,3	42,3	138,7	1080,3	0,6	40,8	0,8	13,3	173,3	163,4	486,9	8,4		
Полдник															
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8	442	2008
конДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ПРЯНИК)	40	3	3,9	29,8	166,8	0	0	0	0	11,6	8	36	0,8		2008
ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2		2008
Итого за прием пищи:	340	4,4	4,5	59,4	299,8	0,02	14	0	0,8	41,6	24	61	5,8		
Ужин															
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	250	25,27	27,77	15,51	420,34	0,1	37,53	0	6,51	95,08	55,04	237,69	5	306	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	16,2	65,3	0	0	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8	430	2008
Итого за прием пищи:	500	29,27	28,07	56,81	604,04	0,2	37,53	0	7,51	119,98	77,74	287,89	6,8		
Ужин 2															
КЕФИР	200	6	0,2	8	62	0,08	2	0	0	252	30	196	0	435	2008
конДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ПЕЧЕНЬЕ)	40	3	3,9	29,8	166,8	0	0	0	0	11,6	8	36	0,8		2008
Итого за прием пищи:	240	9	4,1	37,8	228,8	0,08	2	0	0	263,6	38	232	0,8		
Всего за день:		100,57	101,66	367,66	2810,25	1,18	96,22	0,94	23,07	1145,49	422,01	1585,25	26,28		