

Типовое примерное циклическое восемнадцатидневное меню

Категория детей 7-11 лет

Утверждаю

Н.И. Мурина

Директор ГОБУ ЯО Ярославская Школа-интернат №6

"01" января 2025 года



1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	1,20	0,00	1,90	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2011	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,25	2,86	0,00	35,31	0,03	74,80	2,80	40,00	0,08	8,80	0,00	0,00	0,00	23	1997	
КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ «ДРУЖБА»	200	9,23	16,48	38,02	338,17	0,48	219,56	45,25	213,17	0,90	352,24	0,10	0,01	0,00	38	2010	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	6,27	6,21	21,14	166,28	0,48	242,13	28,57	159,90	0,44	312,72	0,90	0,00	0,00	98	2010	
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ*	80	6,00	2,32	61,12	209,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1	1997		
Итого за прием пищи:	500	23,80	36,12	120,36	824,16	0,99	537,69	76,62	414,97	1,44	675,26	1,00	0,01	0,00			
Завтрак 2																	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,50	0,10	37,00	96,00	7,11	16,91	3,46	0,00	0,00	0,00	0,00	4,62	0,00	442	2008	
Итого за прием пищи:	200	0,50	0,10	37,00	96,00	7,11	16,91	3,46	0,00	0,00	0,00	0,00	4,62	0,00			
Обед																	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ, МЯСОМ	200	7,74	8,66	12,70	160,21	7,63	42,46	28,22	95,97	1,74	469,48	0,80	0,04	0,00	57	2012	
ГУЛЯШ*	100	13,11	17,52	3,96	226,57	1,84	11,02	20,58	116,77	1,37	317,17	0,60	0,05	0,00	55	2010	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,44	3,81	38,23	220,66	0,00	18,47	125,23	185,70	4,36	262,86	0,20	0,01	0,00	74	2010	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	16,17	64,63	0,00	8,52	1,83	0,00	0,00	1,11	0,00	0,00	0,00	349	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ДАРНИЦКИЙ	50	3,20	0,40	21,00	99,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1	1997		
Итого за прием пищи:	700	32,49	30,39	92,06	771,07	9,47	80,47	175,86	398,44	7,47	1 050,62	1,60	0,10	0,00			
Полдник																	
ВЫПЕЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ (ПИЦЦА ШКОЛЬНАЯ)	100	15,04	11,98	43,94	344,94	1,58	113,94	24,79	154,12	1,39	276,53	0,40	0,04	0,02	465	2012	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,19	0,00	10,09	41,11	0,04	12,17	5,63	7,42	0,74	25,66	0,00	0,00	0,00	96	2010	
Итого за прием пищи:	300	15,23	11,98	54,03	386,05	1,62	126,11	30,42	161,54	2,13	302,19	0,40	0,04	0,02			
Ужин																	
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	100	22,02	17,43	7,70	298,73	14,72	73,55	24,95	333,03	6,39	417,58	0,20	0,20	0,04	298a	2008	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,87	4,57	23,27	146,00	11,75	13,73	30,41	77,44	1,33	835,14	0,70	0,04	0,00	125	2012	
ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	200/10/7	0,12	0,01	10,01	41,73	1,13	12,25	3,77	3,61	0,28	19,76	0,00	0,00	0,00	393	2012	
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	100	7,50	2,90	51,40	262,00	0,00	19,00	13,00	65,00	1,00	92,00	0,00	0,00	0,00	1	1997	
Итого за прием пищи:	567	32,51	24,91	92,38	748,46	27,60	118,53	72,13	479,08	9,00	1 364,48	0,90	0,24	0,04			
Ужин 2																	
НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ (ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ)	200	5,43	4,85	8,75	109,63	0,56	204,00	22,40	152,00	0,00	292,00	0,00	0,03	0,00	645	1994	
Итого за прием пищи:	200	5,43	4,85	8,75	109,63	0,56	204,00	22,40	152,00	0,00	292,00	0,00	0,03	0,00			
Всего за день:		109,96	108,35	404,58	2 935,37	47,35	1 083,71	380,89	1 606,03	20,04	3 684,55	3,90	5,04	0,06			

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																	
СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	130	14,19	12,05	26,73	279,69	0,28	191,80	25,23	220,95	0,58	199,15	4,09	0,01	0,00	227	2008	
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,39	0,00	0,81	4,81	0,08	17,66	9,86	14,83	1,48	50,25	0,00	0,00	0,00	391	2012	
БАТОН ИЮДИРОВАННЫЙ*	100	7,50	2,90	51,40	262,00	0,00	19,00	13,00	65,00	1,00	92,00	0,00	0,00	0,00	1	1997	
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (БАНАН)	190	2,85	0,95	39,90	182,40	19,00	15,20	79,80	53,20	1,14	661,20	0,00	0,00	0,00	4а	2008	
Итого за прием пищи:	620	24,93	15,90	118,84	728,90	19,36	243,66	127,89	353,98	4,20	1 002,60	4,09	0,01	0,00			
Завтрак 2																	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008	
Итого за прием пищи:	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00			
Обед																	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ	250	4,82	13,49	16,81	208,61	6,80	35,41	29,15	88,44	1,29	537,94	5,46	0,40	0,00	8	2010	
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	17,20	6,47	8,78	161,96	1,18	98,74	39,95	236,51	1,56	406,68	131,01	0,01	0,00	242	2008	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ*	200	4,55	3,92	26,29	159,14	12,13	77,92	37,72	120,72	1,45	934,24	12,54	0,04	0,00	78	2010	
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,22	0,22	28,52	118,24	2,22	16,86	5,88	5,50	1,10	155,91	1,11	0,01	0,00	438	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ДАРНИЦКИЙ	50	3,21	0,43	20,56	98,92	0,00	8,10	8,55	39,15	1,80	68,00	0,00	0,00	0,00	1	1997	
Итого за прием пищи:	800	30,00	24,53	100,96	746,87	22,33	237,03	121,25	490,32	7,20	2 102,77	150,12	0,46	0,00			
Полдник																	
ПЕЧЕНЬЕ	100	7,50	9,80	74,40	417,00	0,00	29,00	20,00	90,00	2,10	110,00	0,00	0,00	0,00	5а	2008	
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ (СМОРОДИНА ЧЕРНАЯ)*	250	0,25	0,09	39,50	161,47	19,44	24,18	9,03	19,62	0,28	89,18	0,24	0,00	0,00	92	2010	
Итого за прием пищи:	350	7,75	9,89	113,90	578,47	19,44	53,18	29,03	109,62	2,38	199,18	0,24	0,00	0,00			
Ужин																	
ТЕФТЕЛИ (1-Й ВАРИАНТ)	120/60	14,37	22,43	17,15	328,74	2,80	27,46	27,13	140,48	1,77	369,54	7,05	0,60	0,00	283	2008	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,27	3,26	46,53	244,71	0,00	38,39	14,06	55,73	1,31	85,58	1,02	0,01	0,02	209	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,19	0,00	15,90	64,33	0,04	12,28	5,63	7,42	0,74	25,84	0,00	0,00	0,00	96	2010	
БАТОН ИЮДИРОВАННЫЙ*	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,00	9,50	6,50	32,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00	1	1997	
Итого за прием пищи:	630	25,58	27,14	105,28	768,78	2,84	87,63	53,32	236,13	4,32	526,96	8,07	0,61	0,02			
Ужин 2																	
НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ (СНЕЖОК)	200	6,00	0,20	8,00	62,00	2,00	252,00	30,00	196,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	435	2008	
Итого за прием пищи:	200	6,00	0,20	8,00	62,00	2,00	252,00	30,00	196,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Всего за день:		95,26	77,86	466,78	2 971,02	69,97	887,50	369,49	1 400,05	20,90	3 831,51	162,52	1,08	0,02			

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	1,20	0,00	1,90	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2011	
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	250	6,17	8,29	26,68	205,77	0,31	436,00	19,72	115,85	0,39	223,05	11,79	0,20	0,00	189	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,76	3,63	14,60	106,99	0,24	222,63	25,96	94,02	0,79	200,95	9,00	0,20	0,00	100	2010	
ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	50	5,40	4,89	0,30	66,81	0,00	20,51	4,21	67,38	0,88	61,42	8,77	0,02	0,01	324	1997	
БАТОН ИЮДИРОВАННЫЙ*	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40	36,80	0,00	0,00	0,00	1	1997	
Итого за прием пищи:	550	18,38	26,22	62,22	559,17	0,55	687,94	55,09	304,95	2,48	523,72	29,56	0,42	0,01			
Завтрак 2																	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008	
Итого за прием пищи:	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00			

Обед																
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,73	0,06	6,76	31,17	1,15	26,49	19,70	28,51	0,52	115,29	2,88	0,03	0,00	41	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ*	200	4,49	7,67	12,30	135,67	6,11	97,10	19,40	44,93	0,78	430,23	4,16	0,03	0,00	87	2012
БИТОЧКИ ИЗ КУРИЦЫ С ОВОЩАМИ	100	25,52	30,48	7,81	408,21	3,43	50,44	33,35	222,48	2,37	393,93	8,63	1,14	0,00	71	2010
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,27	3,26	46,53	244,71	0,00	38,73	14,08	55,79	1,31	85,59	1,02	0,01	0,02	75	2010
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	200	0,33	0,10	22,89	95,30	0,18	19,29	15,60	11,21	0,41	130,66	0,00	0,00	0,00	702	1997
ХЛЕБ РЖАНОЙ ДАРНИЦКИЙ	90	5,78	0,77	37,01	178,06	0,00	14,58	15,39	70,47	3,24	122,40	0,00	0,00	0,00	1	1997
Итого за прием пищи:	850	44,12	42,34	133,30	1 093,12	10,87	246,63	117,52	433,39	8,63	1 278,10	16,69	1,21	0,02		
Полдник																
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100	10,12	10,86	13,35	197,45	0,16	117,01	18,51	154,05	0,59	115,07	1,30	0,00	0,00	224	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	250	0,21	0,00	21,94	88,57	0,04	14,72	6,45	8,16	0,81	28,64	0,00	0,00	0,00	96	2010
Итого за прием пищи:	350	10,33	10,86	35,29	286,02	0,20	131,73	24,96	162,21	1,40	143,71	1,30	0,00	0,00		
Ужин																
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ*	100	20,36	15,37	8,50	276,93	14,24	15,98	18,03	286,76	6,28	319,07	7,44	0,20	0,04	61	2010
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	200	7,80	15,60	28,60	286,00	14,00	38,00	48,00	120,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	133	2008
ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	200/10/7	0,26	0,01	10,29	43,42	1,16	15,36	6,54	8,80	0,80	37,12	0,00	0,00	0,00	393	2012
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ*	85	6,38	2,47	43,69	222,70	0,00	16,15	11,05	55,25	0,85	78,20	0,00	0,00	0,00	1	1997
Итого за прием пищи:	602	34,80	33,45	91,08	829,05	29,40	85,49	83,62	470,81	9,93	434,39	7,44	0,20	0,04		
Ужин 2																
НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ (КЕФИР)	200	5,80	5,00	8,00	106,00	1,40	240,00	28,00	190,00	0,20	292,00	18,00	0,00	0,00	401	2011
Итого за прием пищи:	200	5,80	5,00	8,00	106,00	1,40	240,00	28,00	190,00	0,20	292,00	18,00	0,00	0,00		
Всего за день:		114,43	118,07	349,69	2 959,36	46,42	1 405,79	317,19	1 575,36	25,44	2 671,92	72,99	1,83	0,07		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	1,20	0,00	1,90	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2011	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,25	2,86	0,00	35,31	0,03	74,80	2,80	40,00	0,08	8,80	0,00	0,00	0,00	23	1997	
КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	210	4,96	7,66	27,13	197,76	0,26	499,31	25,09	116,62	0,38	187,45	10,26	0,20	0,00	33	2010	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	3,65	3,41	17,04	113,90	0,26	242,13	19,30	94,38	0,37	181,59	9,90	0,20	0,00	98	2010	
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ*	120	9,00	3,48	61,68	314,40	0,00	22,80	15,60	78,00	1,20	110,40	0,00	0,00	0,00	1	1997	
Итого за прием пищи:	550	19,91	25,66	105,93	736,17	0,55	840,24	62,79	330,90	2,05	489,74	20,16	0,40	0,00			
Завтрак 2																	
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (БАНАН)	200	3,00	1,00	42,00	192,00	20,00	16,00	84,00	56,00	1,20	696,00	0,00	0,00	0,00	4а	2008	
Итого за прием пищи:	200	3,00	1,00	42,00	192,00	20,00	16,00	84,00	56,00	1,20	696,00	0,00	0,00	0,00			
Обед																	
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, МЯСОМ	200	7,75	7,13	12,33	144,65	0,70	22,31	14,13	70,24	1,17	165,16	3,29	0,30	0,00	13	2010	
ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	250	24,64	20,30	26,26	387,77	11,66	64,13	61,17	249,99	2,90	1 033,31	13,85	1,18	0,00	302	2012	
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ	200	0,15	0,06	20,42	83,81	12,00	12,71	5,85	4,46	0,18	53,66	0,15	0,00	0,00	375	2012	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ДАРНИЦКИЙ	100	6,42	0,85	41,12	197,84	0,00	16,20	17,10	78,30	3,60	136,00	0,00	0,00	0,00	1а	2008	
Итого за прием пищи:	750	38,96	28,34	100,13	814,07	24,36	115,35	98,25	402,99	7,85	1 388,13	17,29	1,48	0,00			
Полдник																	
СЫРНИКИ С МОРКОВЬЮ	100	11,63	12,48	21,84	252,43	0,42	122,16	21,91	165,87	0,60	141,24	1,65	0,01	0,00	220	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	250	0,25	0,00	19,89	80,53	0,05	15,57	7,24	9,64	0,96	33,54	0,00	0,00	0,00	96	2010	
Итого за прием пищи:	350	11,88	12,48	41,73	332,96	0,47	137,73	29,15	175,51	1,56	174,78	1,65	0,01	0,00			
Ужин																	

РЫБА (ФИЛЕ) ЗАПЕЧЕННАЯ*	100	18,06	27,26	4,07	150,68	0,81	44,96	57,00	249,51	0,89	482,01	169,59	0,71	0,02	49	2010
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	4,55	4,72	26,29	166,39	12,13	78,03	37,72	120,87	1,45	934,39	12,54	0,04	0,00	78	2010
ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	200/10/7	0,12	0,01	10,01	41,73	1,13	12,25	3,77	3,61	0,28	19,76	0,00	0,00	0,00	393	2012
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ*	85	6,38	2,47	43,69	222,70	0,00	16,15	11,05	55,25	0,85	78,20	0,00	0,00	0,00	1	1997
Итого за прием пищи:	602	29,11	34,46	84,06	581,50	14,07	151,39	109,54	429,24	3,47	1 514,36	182,13	0,75	0,02		
Ужин 2																
НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ (ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ)	200	5,43	4,85	8,75	109,63	0,56	204,00	22,40	152,00	0,00	292,00	0,00	0,03	0,00	За	2008
Итого за прием пищи:	200	5,43	4,85	8,75	109,63	0,56	204,00	22,40	152,00	0,00	292,00	0,00	0,03	0,00		
Всего за день:		108,29	106,79	382,60	2 766,33	60,01	1 464,71	406,13	1 546,64	16,13	4 555,01	221,23	2,67	0,02		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																	
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ	60	6,59	19,00	12,97	250,50	0,14	182,55	10,25	119,10	0,48	42,85	0,00	0,01	0,00	11	2008	
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ	200	5,67	8,68	21,01	185,23	0,27	268,76	36,83	142,69	0,87	230,79	11,28	0,20	0,00	34	2010	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,24	3,10	16,00	105,25	0,31	120,61	20,15	85,41	1,33	189,23	9,00	0,20	0,00	378	2011	
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (ЯБЛОКО)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	8a	2008	
Итого за прием пищи:	560	15,90	31,18	59,78	587,98	10,72	587,92	75,23	358,20	4,88	740,87	22,28	0,42	0,00			
Завтрак 2																	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008	
Итого за прием пищи:	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00			
Обед																	
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ, МЯСОМ	250	4,84	17,45	15,75	240,03	6,94	50,72	31,79	85,30	1,57	542,63	9,23	0,40	0,00	6a	2010	
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	13,51	10,82	3,14	180,16	10,08	21,75	13,38	195,45	4,25	238,69	5,94	0,14	0,02	56	2010	
РИС ОТВАРНОЙ	200	4,75	0,68	50,25	226,11	0,00	28,67	35,68	95,85	0,68	71,44	0,98	0,03	0,01	73	2010	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,45	0,10	27,29	112,57	0,00	22,89	9,39	23,22	0,54	167,06	0,00	0,00	0,00	90	1997	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ДАРНИЦКИЙ	50	3,21	0,43	20,56	98,92	0,00	8,10	8,55	39,15	1,80	68,00	0,00	0,00	0,00	1	1997	
Итого за прием пищи:	800	26,76	29,48	116,99	857,79	17,02	132,13	98,79	438,97	8,84	1 087,82	16,15	0,57	0,03			
Полдник																	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ*	100	13,19	16,07	2,08	205,75	0,07	81,34	13,14	176,60	2,05	184,39	22,66	0,04	0,02	43	1994	
ЧАЙ С САХАРОМ	250	0,25	0,00	19,89	80,53	0,05	15,57	7,24	9,64	0,96	33,54	0,00	0,00	0,00	96	2010	
Итого за прием пищи:	350	13,44	16,07	21,97	286,28	0,12	96,91	20,38	186,24	3,01	217,93	22,66	0,04	0,02			
Всего за день:		57,10	76,93	218,54	1 818,05	31,86	830,96	202,40	997,41	19,53	2 046,62	61,09	1,03	0,05			

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Ужин																	
ГУЛЯШ	100	13,18	19,91	5,54	254,31	1,02	13,21	19,46	116,45	1,31	279,94	5,93	0,50	0,00	259	2008	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	4,79	6,12	50,15	273,99	0,00	14,63	34,59	103,75	0,80	0,00	0,00	0,10	0,00	323	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,19	0,00	15,90	64,33	0,04	12,28	5,63	7,42	0,74	25,84	0,00	0,00	0,00	96	2010	
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ*	100	7,50	2,90	51,40	262,00	0,00	19,00	13,00	65,00	1,00	92,00	0,00	0,00	0,00	1	1997	
Итого за прием пищи:	600	25,66	28,93	122,99	854,63	1,06	59,12	72,68	292,62	3,85	397,78	5,93	0,60	0,00			
Ужин 2																	
НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ (СНЕЖОК)	200	6,00	0,20	8,00	62,00	2,00	252,00	30,00	196,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	435	2008	

Итого за прием пищи:	200	6,00	0,20	8,00	62,00	2,00	252,00	30,00	196,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Всего за день:		31,66	29,13	130,99	916,63	3,06	311,12	102,68	488,62	3,85	397,78	5,93	0,05	0,00	

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	1,20	0,00	1,90	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2011
МАКАРОННИК С МЯСОМ	220	19,76	20,52	56,42	490,01	0,73	62,76	27,32	179,54	2,59	310,02	6,87	0,30	0,02	292	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,85	3,69	14,64	108,12	0,24	222,63	27,49	96,38	0,87	206,99	9,00	0,20	0,00	433	2008
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ*	120	9,00	3,48	61,68	314,40	0,00	22,80	15,60	78,00	1,20	110,40	0,00	0,00	0,00	1	1997
Итого за прием пищи:	550	32,66	35,94	132,82	987,33	0,97	309,39	70,41	355,82	4,68	628,91	15,87	0,50	0,02		
Завтрак 2																
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (ЯБЛОКО)	200	0,80	0,80	19,60	94,00	20,00	32,00	16,00	22,00	4,40	556,00	4,00	0,02	0,00	8a	2008
Итого за прием пищи:	200	0,80	0,80	19,60	94,00	20,00	32,00	16,00	22,00	4,40	556,00	4,00	0,02	0,00		
Обед																
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	60	2,82	11,70	4,20	134,40	3,60	100,80	14,40	66,60	1,02	0,00	0,00	0,00	0,00	48	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ*	250	5,61	9,58	15,38	169,59	7,64	41,38	24,25	56,16	0,97	537,79	5,20	0,03	0,00	87	2012
ПЛОВ*	250	14,50	20,47	51,36	448,28	1,78	20,84	51,08	186,68	1,79	338,55	6,50	0,08	0,01	58	2010
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0,19	0,19	27,99	115,68	2,00	14,60	5,15	4,95	0,99	140,24	1,00	0,00	0,00	394	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ ДАРНИЦКИЙ	40	2,57	0,34	16,45	79,14	0,00	6,48	6,84	31,32	1,44	54,40	0,00	0,00	0,00	1	1997
Итого за прием пищи:	800	25,69	42,28	115,38	947,09	15,02	184,10	101,72	345,71	6,21	1 070,98	12,70	0,11	0,01		
Полдник																
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	100	12,33	11,67	21,14	245,81	0,18	132,61	19,00	175,32	0,51	122,68	1,00	0,00	0,00	45	2010
ЧАЙ С САХАРОМ	250	0,25	0,00	19,89	80,53	0,05	15,57	7,24	9,64	0,96	33,54	0,00	0,00	0,00	96	2010
Итого за прием пищи:	350	12,58	11,67	41,03	326,34	0,23	148,18	26,24	184,96	1,47	156,22	1,00	0,00	0,00		
Ужин																
РЫБА (ФИЛЕ) В ЯЙЦЕ ЗАПЕЧЕННАЯ*	100	18,65	12,90	6,99	218,84	0,65	51,45	49,09	249,35	1,37	432,56	141,19	0,58	0,02	ТТК	2010
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	200	3,95	3,19	32,07	173,16	16,22	18,55	41,96	106,27	1,83	1 151,79	10,14	0,05	0,00	125	2012
ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	200/10/7	0,12	0,01	10,01	41,73	1,13	12,25	3,77	3,61	0,28	19,76	0,00	0,00	0,00	393	2012
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ*	85	6,38	2,47	43,69	222,70	0,00	16,15	11,05	55,25	0,85	78,20	0,00	0,00	0,00	1	1997
Итого за прием пищи:	602	29,10	18,57	92,76	656,43	18,00	98,40	105,87	414,48	4,33	1 682,31	151,33	0,63	0,02		
Ужин 2																
НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ (ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ)	200	5,43	4,85	8,75	109,63	0,56	204,00	22,40	152,00	0,00	292,00	0,00	0,03	0,00	3a	2008
Итого за прием пищи:	200	5,43	4,85	8,75	109,63	0,56	204,00	22,40	152,00	0,00	292,00	0,00	0,03	0,00		
Всего за день:		106,26	114,11	410,34	3 120,82	54,78	976,07	342,64	1 474,97	21,09	4 386,42	184,90	1,29	0,05		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	1,20	0,00	1,90	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2011
КАША ПШЕНИЧНАЯ	200	8,87	6,45	40,37	255,33	0,26	280,42	40,82	200,37	2,13	278,12	9,90	0,10	0,03	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	3,60	3,41	16,78	112,66	0,26	242,13	18,62	92,79	0,34	179,32	9,90	0,20	0,00	98	2010
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ*	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00	7,80	5,20	26,00	0,40	36,80	0,00	0,00	0,00	1	1997
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (МАНДАРИН)	100	0,80	0,20	7,48	37,89	37,89	34,90	10,97	16,95	0,10	154,54	0,00	0,15	0,00	9a	2008

Итого за прием пищи:	550	16,32	19,47	85,27	585,48	38,41	566,25	75,61	338,01	2,99	650,28	19,80	0,45	0,03		
Завтрак 2																
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ, МЯСОМ	250	5,07	6,73	14,12	137,75	9,31	44,71	27,10	77,34	1,24	476,74	6,09	0,40	0,00	12	2010
КОТЛЕТА МЯСНАЯ	100	14,72	22,69	15,34	324,62	0,49	39,66	28,74	159,84	2,07	308,16	6,98	0,05	0,00	59	2010
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,46	6,46	38,26	244,60	0,00	22,12	125,43	186,88	4,39	263,44	2,28	0,01	0,00	74	2010
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	15,49	61,92	0,00	28,52	1,83	0,00	0,00	1,09	0,00	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ ДАРНИЦКИЙ	100	6,42	0,85	41,12	197,84	0,00	16,20	17,10	78,30	3,60	136,00	0,00	0,00	0,00	1	1997
Итого за прием пищи:	800	34,67	36,72	124,33	966,73	9,80	151,21	200,20	502,36	11,30	1 185,43	15,35	0,46	0,00		
Полдник																
ПЕЧЕНЬЕ	100	7,50	9,80	74,40	417,00	0,00	29,00	20,00	90,00	2,10	110,00	0,00	0,00	0,00	5а	2008
КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД (ЧЕРНАЯ СМОРОДИНА)*	250	0,26	0,10	41,83	170,88	20,00	25,49	9,26	21,91	0,29	92,08	0,25	0,00	0,00	92	2010
Итого за прием пищи:	350	7,76	9,90	116,23	587,88	20,00	54,49	29,26	111,91	2,39	202,08	0,25	0,00	0,00		
Ужин																
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	300	17,62	24,66	32,85	424,78	16,20	53,39	68,41	239,51	3,41	1 380,27	17,08	0,12	0,00	57	2010
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,19	0,00	15,90	64,33	0,04	12,28	5,63	7,42	0,74	25,84	0,00	0,00	0,00	96	2010
БАТОН ИЮДИРОВАННЫЙ*	100	7,50	2,90	51,40	262,00	0,00	19,00	13,00	65,00	1,00	92,00	0,00	0,00	0,00	1	1997
Итого за прием пищи:	600	25,31	27,56	100,15	751,11	16,24	84,67	87,04	311,93	5,15	1 498,11	17,08	0,12	0,00		
Ужин 2																
НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ (КЕФИР)	200	5,80	5,00	8,00	106,00	1,40	240,00	28,00	190,00	0,20	292,00	18,00	0,00	0,00	401	2011
Итого за прием пищи:	200	5,80	5,00	8,00	106,00	1,40	240,00	28,00	190,00	0,20	292,00	18,00	0,00	0,00		
Всего за день:		90,86	98,85	453,78	3 083,20	89,85	1 110,62	428,11	1 468,21	24,83	3 827,90	70,48	1,03	0,03		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																	
БУТЕРБРОД С МЯСНЫМ СУФЛЕ	50	8,43	7,49	11,21	145,83	0,01	14,20	9,67	75,74	1,04	142,61	3,93	0,02	0,00	6	211	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ В МОЛОКЕ	200	8,83	6,49	34,38	231,44	0,26	260,05	96,22	204,43	3,02	336,21	11,42	0,10	0,00	39	2010	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,85	3,69	14,64	108,12	0,24	222,63	27,49	96,38	0,87	206,99	9,00	0,20	0,00	433	2008	
БАТОН ИЮДИРОВАННЫЙ*	100	7,50	2,90	51,40	262,00	0,00	19,00	13,00	65,00	1,00	92,00	0,00	0,00	0,00	1	1997	
Итого за прием пищи:	550	28,61	20,57	111,63	747,39	0,51	515,88	146,38	441,55	5,93	777,81	24,35	0,32	0,00			
Завтрак 2																	
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (МАНДАРИН)	200	1,60	0,40	14,99	75,92	75,92	69,93	21,98	33,97	0,20	309,69	0,00	0,30	0,00	9а	2008	
Итого за прием пищи:	200	1,60	0,40	14,99	75,92	75,92	69,93	21,98	33,97	0,20	309,69	0,00	0,30	0,00			
Обед																	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (С ГОРОХОМ ПУЩЕНЫМ), МЯСОМ	250	7,39	14,69	17,29	231,24	3,85	44,23	34,03	90,63	2,05	450,85	4,74	0,40	0,00	10	2010	
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ПТИЦЫ	100	21,38	30,97	7,55	395,78	3,47	41,45	26,16	171,93	1,66	399,06	7,34	1,12	0,00	68	2010	
КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ	200	4,85	10,66	39,53	273,93	20,00	26,81	52,01	131,56	2,28	1 420,12	12,50	0,07	0,00	474	1994	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,33	0,07	24,09	98,94	0,00	19,29	7,50	17,42	0,41	125,56	0,00	0,00	0,00	90	1997	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ДАРНИЦКИЙ	50	3,21	0,43	20,56	98,92	0,00	8,10	8,55	39,15	1,80	68,00	0,00	0,00	0,00	1	1997	
Итого за прием пищи:	800	37,16	56,82	109,02	1 098,91	27,32	139,88	128,25	450,69	8,20	2 463,59	24,58	1,59	0,00			
Полдник																	
СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ	100	10,46	11,08	15,61	209,86	0,19	128,51	17,23	156,16	0,44	128,60	3,22	0,01	0,00	227	2008	

ЧАЙ С САХАРОМ	250	0,25	0,00	19,89	80,53	0,05	15,57	7,24	9,64	0,96	33,54	0,00	0,00	0,00	96	2010
Итого за прием пищи:	350	10,71	11,08	35,50	290,39	0,24	144,08	24,47	165,80	1,40	162,14	3,22	0,01	0,00		
Ужин																
БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ	100	17,26	23,79	1,18	287,97	0,56	15,43	22,48	156,75	1,72	329,39	9,17	0,07	0,00	289	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	200	6,66	8,50	41,30	269,54	2,92	59,53	29,59	79,53	1,74	238,74	3,96	0,04	0,01	76	2010
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,19	0,00	15,90	64,33	0,04	12,28	5,63	7,42	0,74	25,84	0,00	0,00	0,00	96	2010
БАТОН ИЮДИРОВАННЫЙ*	100	7,50	2,90	51,40	262,00	0,00	19,00	13,00	65,00	1,00	92,00	0,00	0,00	0,00	1	1997
Итого за прием пищи:	600	31,61	35,19	109,78	883,84	3,52	106,24	70,70	308,70	5,20	685,97	13,13	0,11	0,01		
Ужин 2																
НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ (СНЕЖОК)	200	6,00	0,20	8,00	62,00	2,00	252,00	30,00	196,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	435	2008
Итого за прием пищи:	200	6,00	0,20	8,00	62,00	2,00	252,00	30,00	196,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		115,69	124,26	388,92	3 158,35	109,51	1 228,01	421,78	1 596,71	20,93	4 399,20	65,28	2,33	0,01		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества									№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ	70	6,47	8,67	28,31	217,90	0,07	99,05	10,65	86,70	0,66	60,15	0,00	0,00	0,00	11	2008
КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ «ДРУЖБА»	230	7,62	8,82	39,33	267,70	0,31	304,88	41,38	170,02	0,96	258,13	12,99	0,10	0,00	38	2010
ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	50	5,40	4,89	0,30	66,81	0,00	20,51	4,21	67,38	0,88	61,42	8,77	0,02	0,01	324	1997
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,08	0,00	15,65	62,89	0,02	9,60	3,26	2,97	0,30	10,96	0,00	0,00	0,00	96	2010
Итого за прием пищи:	550	19,57	22,38	83,59	615,30	0,40	434,04	59,50	327,07	2,80	390,66	21,76	0,12	0,01		
Завтрак 2																
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ, МЯСОМ	250	6,29	6,80	19,93	166,50	9,90	34,55	34,77	108,82	1,68	758,67	9,77	0,50	0,00	10а	2007
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	100	16,42	9,09	3,20	159,93	0,35	82,06	26,03	202,74	0,91	330,82	115,65	0,01	0,01	249	2011
РАГУ ОВОЩНОЕ*	200	4,05	10,19	23,73	204,19	19,27	61,09	41,04	99,89	1,96	707,04	8,13	0,05	0,00	30	2010
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	200	0,33	0,10	15,63	66,28	0,18	15,07	14,69	11,21	0,41	130,13	0,00	0,00	0,00	702	1997
ХЛЕБ РЖАНОЙ ДАРНИЦКИЙ	50	3,21	0,43	20,56	98,92	0,00	8,10	8,55	39,15	1,80	68,00	0,00	0,00	0,00	1	1997
Итого за прием пищи:	800	30,30	26,61	83,05	695,82	29,70	200,87	125,08	461,61	6,76	1 994,66	133,55	0,56	0,01		
Полдник																
ОЛАДЬИ С ВАРЕНЬЕМ	100	6,48	5,52	46,91	261,81	0,11	17,97	10,60	55,53	0,67	92,20	1,43	0,01	0,02	401	2011
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	250	0,49	0,00	1,02	6,01	0,10	22,07	12,33	18,54	1,85	62,81	0,00	0,00	0,00	391	2012
Итого за прием пищи:	350	6,97	5,52	47,93	267,82	0,21	40,04	22,93	74,07	2,52	155,01	1,43	0,01	0,02		
Ужин																
СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	60	5,64	5,19	2,46	79,50	3,39	30,90	25,50	86,40	0,72	87,00	0,90	0,01	0,00	76	2011
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ*	250	21,70	25,51	36,13	461,27	15,90	87,16	66,29	296,07	4,32	1 447,95	21,86	0,10	0,00	66	2010
ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	200/10/7	0,26	0,01	10,29	43,42	1,16	15,36	6,54	8,80	0,80	37,12	0,00	0,00	0,00	393	2012
БАТОН ИЮДИРОВАННЫЙ*	75	5,63	2,18	38,55	196,50	0,00	14,25	9,75	48,75	0,75	69,00	0,00	0,00	0,00	1	1997
Итого за прием пищи:	602	33,23	32,89	87,43	780,69	20,45	147,67	108,08	440,02	6,59	1 641,07	22,76	0,11	0,00		
Ужин 2																
НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ (ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ)	200	5,43	4,85	8,75	109,83	0,56	204,00	22,40	152,00	0,00	292,00	0,00	0,03	0,00	За	2008
Итого за прием пищи:	200	5,43	4,85	8,75	109,83	0,56	204,00	22,40	152,00	0,00	292,00	0,00	0,03	0,00		
Всего за день:		96,50	92,45	330,55	2 555,26	55,32	1 040,62	345,99	1 468,77	21,47	4 473,40	179,50	0,83	0,04		

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	24,40	22,84	32,53	446,62	0,39	274,77	43,02	367,55	1,34	270,83	3,15	0,01	0,00	46	2010
ЧАЙ С САХАРОМ	250	0,19	0,00	19,77	79,81	0,04	14,23	6,05	7,42	0,74	26,10	0,00	0,00	0,00	96	2010
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ*	100	7,50	2,90	51,40	262,00	0,00	19,00	13,00	65,00	1,00	92,00	0,00	0,00	0,00	1	1997
Итого за прием пищи:	550	32,09	25,74	103,70	788,43	0,43	308,00	62,07	439,97	3,08	388,93	3,15	0,01	0,00		
Завтрак 2																
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (ЯБЛОКО)	200	0,80	0,80	19,60	94,00	20,00	32,00	16,00	22,00	4,40	556,00	4,00	0,02	0,00	8a	2008
Итого за прием пищи:	200	0,80	0,80	19,60	94,00	20,00	32,00	16,00	22,00	4,40	556,00	4,00	0,02	0,00		
Обед																
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, МЯСОМ	250	4,88	5,32	11,97	115,91	13,03	51,24	26,83	69,57	1,32	417,38	5,57	0,30	0,00	7	2010
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	15,98	25,96	27,38	407,86	13,50	44,99	58,61	210,60	2,95	1 173,98	14,78	0,11	0,00	57	2010
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,76	0,04	21,94	91,81	0,24	30,09	16,00	19,71	0,43	258,61	0,00	0,01	0,00	90	1997
ХЛЕБ РЖАНОЙ ДАРНИЦКИЙ	100	6,42	0,85	41,12	197,84	0,00	16,20	17,10	78,30	3,60	136,00	0,00	0,00	0,00	1	1997
Итого за прием пищи:	800	28,04	32,17	102,41	813,42	26,77	142,52	118,54	378,18	8,30	1 985,97	20,35	0,42	0,00		
Полдник																
ВАФЛИ	100	2,80	3,30	77,30	354,00	0,00	16,00	10,00	36,00	1,50	140,00	0,00	0,00	0,00	56	2008
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	250	0,49	0,00	1,02	6,01	0,10	22,07	12,33	18,54	1,85	62,81	0,00	0,00	0,00	391	2012
Итого за прием пищи:	350	3,29	3,30	78,32	360,01	0,10	38,07	22,33	54,54	3,35	202,81	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		64,22	62,01	304,03	2 055,86	47,30	520,59	218,94	894,69	19,13	3 133,71	27,50	0,45	0,00		

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Ужин																
БЕФСТРОГАНОВ*	100	13,56	23,40	5,38	287,07	0,99	32,17	20,44	131,10	1,39	297,19	8,06	0,06	0,00	375	1996
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	6,89	2,41	44,12	225,98	0,00	11,23	9,29	50,81	1,16	79,64	0,97	0,01	0,02	209	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,19	0,00	15,90	64,33	0,04	12,28	5,63	7,42	0,74	25,84	0,00	0,00	0,00	96	2010
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ*	100	7,50	2,90	51,40	262,00	0,00	19,00	13,00	65,00	1,00	92,00	0,00	0,00	0,00	1	1997
Итого за прием пищи:	600	28,14	28,71	116,80	839,38	1,03	74,68	48,36	254,33	4,29	494,67	9,03	0,07	0,02		
Ужин 2																
НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ (КЕФИР)	200	5,80	5,00	8,00	106,00	1,40	240,00	28,00	190,00	0,20	292,00	18,00	0,00	0,00	401	2011
Итого за прием пищи:	200	5,80	5,00	8,00	106,00	1,40	240,00	28,00	190,00	0,20	292,00	18,00	0,00	0,00		
Всего за день:		33,94	33,71	124,80	945,38	2,43	314,68	76,36	444,33	4,49	786,67	27,03	0,07	0,02		

13 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	1,20	0,00	1,90	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,25	2,86	0,00	35,31	0,03	74,80	2,80	40,00	0,08	8,80	0,00	0,00	0,00	23	1997

КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ «ДРУЖБА»	230	7,67	8,81	39,08	266,79	0,31	304,38	41,63	171,00	0,94	258,01	12,97	0,20	0,00	38	2010
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	3,65	3,41	17,04	113,90	0,26	242,13	19,30	94,38	0,37	181,59	9,90	0,20	0,00	98	2010
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ*	100	7,50	2,90	76,40	262,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1	1997
Итого за прием пищи:	550	21,12	26,23	132,60	752,80	0,60	622,51	63,73	307,28	1,41	449,90	22,87	0,40	0,00		
Завтрак 2																
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,50	0,10	37,00	96,00	7,11	16,91	3,46	0,00	0,00	0,00	0,00	4,62	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	200	0,50	0,10	37,00	96,00	7,11	16,91	3,46	0,00	0,00	0,00	0,00	4,62	0,00		
Обед																
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ, МЯСОМ «ЕЖИКИ» МЯСНЫЕ	300	5,43	8,17	19,04	172,46	11,43	60,96	36,93	92,72	1,80	592,90	10,01	0,50	0,00	57	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	100/100	13,51	14,61	18,88	261,67	2,68	34,38	29,14	139,66	1,85	346,95	7,04	0,05	0,01	64	2010
ХЛЕБ РЖАНОЙ ДАРНИЦКИЙ	200	0,00	0,00	16,17	64,63	0,00	28,52	1,83	0,00	0,00	1,11	0,00	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ ДАРНИЦКИЙ	100	6,42	0,85	41,12	197,84	0,00	16,20	17,10	78,30	3,60	136,00	0,00	0,00	0,00	1	1997
Итого за прием пищи:	800	25,36	23,63	95,21	696,60	14,11	140,06	85,00	310,68	7,25	1 076,96	17,05	0,55	0,01		
Полдник																
ПИЦЦА ШКОЛЬНАЯ	100	15,04	11,98	43,94	344,94	1,58	113,94	24,79	154,12	1,39	276,53	4,37	0,04	0,02	465	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	250	0,25	0,00	12,63	51,51	0,05	15,43	7,24	9,64	0,96	33,31	0,00	0,00	0,00	96	2010
Итого за прием пищи:	350	15,29	11,98	56,57	396,45	1,63	129,37	32,03	163,76	2,35	309,84	4,37	0,04	0,02		
Ужин																
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	100	22,02	17,43	7,70	298,73	14,72	73,55	24,95	333,03	6,39	417,58	3,96	0,20	0,04	298a	2008
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	200	3,82	3,16	31,00	168,08	15,67	17,94	40,55	102,72	1,77	1 113,16	9,80	0,05	0,00	125	2012
ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	200/10/7	0,12	0,01	10,01	41,73	1,13	12,25	3,77	3,61	0,28	19,76	0,00	0,00	0,00	393	2012
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	85	6,38	2,47	43,69	222,70	0,00	16,15	11,05	55,25	0,85	78,20	0,00	0,00	0,00	1	1997
Итого за прием пищи:	602	32,34	23,07	92,40	731,24	31,52	119,89	80,32	494,61	9,29	1 628,70	13,76	0,25	0,04		
Ужин 2																
НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ (ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ)	200	5,43	4,85	8,75	109,63	0,56	204,00	22,40	152,00	0,00	292,00	0,00	0,03	0,00	3a	2008
Итого за прием пищи:	200	5,43	4,85	8,75	109,63	0,56	204,00	22,40	152,00	0,00	292,00	0,00	0,03	0,00		
Всего за день:		100,04	89,76	422,53	2 782,72	55,53	1 232,74	286,94	1 428,33	20,30	3 757,40	58,05	5,89	0,07		

14 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																	
СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	130	14,19	13,99	26,73	297,13	0,28	190,14	25,13	220,65	0,57	199,10	4,09	0,01	0,00	227	2008	
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,39	0,00	0,81	4,81	0,08	17,66	9,86	14,83	1,48	50,25	0,00	0,00	0,00	391	2012	
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,00	9,50	6,50	32,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00	1	1997	
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (БАНАН)	200	3,00	1,00	42,00	292,00	25,00	16,00	84,00	56,00	1,20	696,00	0,00	0,00	0,00	4a	2008	
Итого за прием пищи:	580	21,33	16,44	95,24	724,94	25,36	233,30	125,49	323,98	3,75	991,35	4,09	0,01	0,00			
Завтрак 2																	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,50	0,10	37,00	96,00	7,11	16,91	3,46	0,00	0,00	0,00	0,00	4,62	0,00	442	2008	
Итого за прием пищи:	200	0,50	0,10	37,00	96,00	7,11	16,91	3,46	0,00	0,00	0,00	0,00	4,62	0,00			
Обед																	
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,90	2,96	5,47	52,68	8,65	24,28	8,94	16,45	0,49	99,81	1,72	0,01	0,00	2	2010	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ	250	10,19	17,60	16,81	266,92	6,80	30,83	33,32	131,45	1,96	633,96	1,53	0,50	0,00	8	2010	
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	12,68	5,73	14,94	161,83	0,26	72,70	29,26	166,10	1,20	270,73	87,75	0,00	0,00	5i	2010	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ*	180	4,10	3,69	23,66	144,68	10,92	66,18	33,71	107,87	1,27	840,74	11,29	0,04	0,00	78	2010	
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,22	0,22	28,52	118,24	2,22	16,86	5,88	5,50	1,10	155,91	1,11	0,01	0,00	438	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ДАРНИЦКИЙ	40	2,57	0,34	16,45	79,14	0,00	6,48	6,84	31,32	1,44	54,40	0,00	0,00	0,00	1	1997	

Итого за прием пищи:	830	30,66	30,54	105,85	823,49	28,85	217,33	117,95	458,69	7,46	2 055,55	103,40	0,56	0,00		
Полдник																
ПЕЧЕНЬЕ	100	7,50	9,80	74,40	417,00	0,00	29,00	20,00	90,00	2,10	110,00	0,00	0,00	0,00	5а	2008
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ (СМОРОДИНА ЧЁРНАЯ)*	250	0,25	0,09	39,50	161,47	19,44	24,18	9,03	19,62	0,28	89,18	0,24	0,00	0,00	92	2010
Итого за прием пищи:	350	7,75	9,89	113,90	578,47	19,44	53,18	29,03	109,62	2,38	199,18	0,24	0,00	0,00		
Ужин																
ТЕФТЕЛИ (1-Й ВАРИАНТ)	120/60	14,37	22,43	17,15	328,74	2,80	26,47	27,07	140,28	1,76	369,52	7,05	0,06	0,00	283	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,26	1,66	46,51	230,20	0,00	30,57	13,60	53,87	1,24	85,08	1,02	0,01	0,02	209	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,16	0,00	10,01	40,63	0,03	10,52	4,67	5,93	0,59	20,64	0,00	0,00	0,00	96	2010
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40	36,80	0,00	0,00	0,00	1	1997
Итого за прием пищи:	600	24,79	25,25	94,23	704,37	2,83	75,16	50,54	226,08	3,99	512,04	8,07	0,07	0,02		
Ужин 2																
НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ (СНЕЖОК)	200	6,00	0,20	8,00	62,00	2,00	252,00	30,00	196,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	435	2008
Итого за прием пищи:	200	6,00	0,20	8,00	62,00	2,00	252,00	30,00	196,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		91,03	82,42	454,22	2 989,27	85,59	847,88	356,47	1 314,37	17,58	3 758,12	115,80	5,26	0,02		

15 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	1,20	0,00	1,90	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2011	
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	200	7,69	8,47	36,24	252,35	0,26	260,14	43,26	165,26	1,20	246,24	11,70	0,10	0,00	189	2008	
ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	50	5,40	4,89	0,30	66,81	0,00	20,51	4,21	67,38	0,88	61,42	8,77	0,02	0,01	324	1997	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,05	3,94	15,05	112,81	0,26	222,63	26,99	101,30	0,80	215,52	9,90	0,20	0,00	100	2010	
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ*	90	6,75	2,61	68,76	235,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1	1997		
Итого за прием пищи:	550	23,94	28,16	120,43	742,57	0,52	504,48	74,46	335,84	2,90	524,68	30,37	0,32	0,01			
Завтрак 2																	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,50	0,10	37,00	96,00	7,11	16,91	3,46	0,00	0,00	0,00	0,00	4,62	0,00	442	2008	
Итого за прием пищи:	200	0,50	0,10	37,00	96,00	7,11	16,91	3,46	0,00	0,00	0,00	0,00	4,62	0,00			
Обед																	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	250	6,78	3,46	15,38	120,01	7,76	133,15	32,61	116,10	1,16	643,24	47,05	0,03	0,00	131	1994	
СУФЛЕ ИЗ КУР (ПАРОВОЕ)	100	10,00	5,63	1,54	102,64	37,26	100,87	9,07	9,01	0,80	0,00	0,00	1,90	0,00	321	2008	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,27	3,26	46,53	244,71	0,00	38,73	14,08	55,79	1,31	85,59	1,02	0,01	0,02	75	2010	
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	200	0,33	0,10	22,89	95,30	0,18	19,29	15,60	11,21	0,41	130,66	0,00	0,00	0,00	702	1997	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ДАРНИЦКИЙ	50	3,21	0,43	20,56	98,92	0,00	8,10	8,55	39,15	1,80	68,00	0,00	0,00	0,00	1	1997	
Итого за прием пищи:	800	27,59	12,88	106,90	661,58	45,20	300,14	79,91	231,26	5,48	927,49	48,07	1,94	0,02			
Полдник																	
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЁНЫМ МОЛОКОМ	110	10,82	11,69	18,73	229,27	0,20	144,64	21,57	173,76	0,61	151,57	2,00	0,01	0,00	224	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	240	0,21	0,00	12,06	49,09	0,04	14,16	6,36	8,16	0,81	28,31	0,00	0,00	0,00	96	2010	
Итого за прием пищи:	350	11,03	11,69	30,79	278,36	0,24	158,80	27,93	181,92	1,42	179,88	2,00	0,01	0,00			
Ужин																	
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ*	100	20,51	12,40	8,51	250,84	14,24	16,53	18,15	288,56	6,31	320,77	7,68	0,20	0,04	61	2010	
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	200	14,17	10,43	31,50	237,65	16,00	36,56	48,40	117,97	2,08	1 096,78	10,82	0,06	0,00	133	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	200/10/7	0,26	0,01	16,10	66,64	1,16	15,47	6,54	8,80	0,80	37,30	0,00	0,00	0,00	393	2012	
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	85	6,38	2,47	43,69	222,70	0,00	16,15	11,05	55,25	0,85	78,20	0,00	0,00	0,00	1	1997	
Итого за прием пищи:	602	41,32	25,31	99,80	777,83	31,40	84,71	84,14	470,58	10,04	1 533,05	18,50	0,26	0,04			

Ужин 2																
НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ (КЕФИР)	200	5,80	5,00	8,00	106,00	1,40	240,00	28,00	190,00	0,20	292,00	18,00	0,00	0,00	401	2011
Итого за прием пищи:	200	5,80	5,00	8,00	106,00	1,40	240,00	28,00	190,00	0,20	292,00	18,00	0,00	0,00		
Всего за день:		110,18	83,14	402,92	2 662,34	85,87	1 305,04	297,90	1 409,60	20,04	3 457,10	116,94	7,15	0,07		

16 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	1,20	0,00	1,90	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2011	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,25	2,86	0,00	35,31	0,03	74,80	2,80	40,00	0,08	8,80	0,00	0,00	0,00	23	1997	
КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	230	5,70	8,31	30,15	218,70	0,31	284,34	28,13	133,47	0,38	218,93	12,09	0,20	0,00	33	2010	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	3,65	3,41	17,04	113,90	0,26	242,13	19,30	94,38	0,37	181,59	9,90	0,20	0,00	98	2010	
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ*	100	7,50	2,90	76,40	262,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1	1997		
Итого за прием пищи:	550	19,15	25,73	123,67	704,71	0,60	602,47	50,23	269,75	0,85	410,82	21,99	0,40	0,00			
Завтрак 2																	
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (БАНАН)	200	3,00	1,00	42,00	292,00	25,00	16,00	84,00	56,00	1,20	696,00	0,00	0,00	0,00	4а	2008	
Итого за прием пищи:	200	3,00	1,00	42,00	292,00	25,00	16,00	84,00	56,00	1,20	696,00	0,00	0,00	0,00			
Обед																	
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, МЯСОМ	250	4,79	5,18	15,42	127,80	0,87	21,58	13,25	46,47	0,78	118,69	2,23	0,30	0,00	13	2010	
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	250	15,62	22,71	43,97	408,41	37,83	103,17	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,62	0,00	298	2012	
КОМПОТ ИЗ ЧЁРНОЙ СМОРОДИНЫ	200	0,29	0,12	21,49	90,21	24,00	17,09	9,93	8,91	0,35	106,12	0,30	0,00	0,00	375	2012	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ДАРНИЦКИЙ	100	6,42	0,85	41,12	197,84	0,00	16,20	17,10	78,30	3,60	136,00	0,00	0,00	0,00	1	1997	
Итого за прием пищи:	800	27,12	28,86	122,00	824,26	62,70	158,04	41,28	133,68	4,73	360,81	2,53	2,92	0,00			
Полдник																	
СЫРНИКИ С МОРКОВЬЮ	100	11,63	12,48	21,84	252,43	0,42	122,16	21,91	165,87	0,60	141,24	1,65	0,01	0,00	220	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	250	0,25	0,00	19,89	80,53	0,05	15,57	7,24	9,64	0,96	33,54	0,00	0,00	0,00	96	2010	
Итого за прием пищи:	350	11,88	12,48	41,73	332,96	0,47	137,73	29,15	175,51	1,56	174,78	1,65	0,01	0,00			
Ужин																	
РЫБА (ФИЛЕ) ЗАПЕЧЁННАЯ*	100	18,13	27,26	4,54	159,05	0,81	45,08	57,10	250,06	0,90	482,86	169,60	0,71	0,02	49	2010	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	3,78	3,89	25,08	150,85	12,07	51,65	34,97	101,44	1,43	895,49	0,14	0,04	0,00	78	2010	
ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	200/10/7	0,12	0,01	10,01	41,73	1,13	12,25	3,77	3,61	0,28	19,76	0,00	0,00	0,00	393	2012	
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ*	85	6,38	2,47	43,69	222,70	0,00	16,15	11,05	55,25	0,85	78,20	0,00	0,00	0,00	1	1997	
Итого за прием пищи:	602	28,41	33,63	83,32	574,33	14,01	125,13	106,89	410,36	3,46	1 476,31	169,74	0,75	0,02			
Ужин 2																	
НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ (ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ)	200	5,43	4,85	8,75	109,63	0,56	204,00	22,40	152,00	0,00	292,00	0,00	0,03	0,00	3а	2008	
Итого за прием пищи:	200	5,43	4,85	8,75	109,63	0,56	204,00	22,40	152,00	0,00	292,00	0,00	0,03	0,00			
Всего за день:		94,99	106,55	421,47	2 837,89	103,34	1 243,37	333,95	1 197,30	11,80	3 410,72	195,91	4,11	0,02			

17 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																	
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ	50	4,97	8,09	18,03	165,50	0,07	95,25	8,05	73,70	0,46	41,75	0,00	0,00	0,00	11	2008	
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	6,38	7,57	20,20	175,09	0,38	345,16	20,68	130,27	0,45	253,97	10,64	0,10	0,00	14	2010	

ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,24	3,10	16,00	105,25	0,31	220,61	20,15	85,41	1,33	189,23	9,00	0,10	0,00	378	2011
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (ЯБЛОКО)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	15,00	24,00	12,00	16,50	3,30	417,00	3,00	0,02	0,00	8а	2008
Итого за прием пищи:	600	15,19	19,36	68,93	516,34	15,76	685,02	60,88	305,88	5,54	901,95	22,64	0,22	0,00		
Завтрак 2																
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,50	0,10	37,00	96,00	7,11	16,91	3,46	0,00	0,00	0,00	0,00	4,62	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	200	0,50	0,10	37,00	96,00	7,11	16,91	3,46	0,00	0,00	0,00	0,00	4,62	0,00		
Обед																
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ, МЯСОМ	250	8,56	21,41	15,75	290,54	6,94	52,15	36,40	116,79	1,90	411,03	10,81	0,30	0,00	6а	2010
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	100	21,99	8,58	7,70	219,02	14,72	73,09	24,90	332,45	6,38	417,21	13,91	0,20	0,04	298а	2008
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	200	3,89	3,18	31,65	171,15	16,00	22,28	41,64	105,67	1,84	936,56	10,00	0,05	0,00	77	2010
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,33	0,07	24,09	98,94	0,00	19,29	7,50	17,42	0,41	125,56	0,00	0,00	0,00	90	1997
ХЛЕБ РЖАНОЙ ДАРНИЦКИЙ	50	3,21	0,43	20,56	98,92	0,00	8,10	8,55	39,15	1,80	68,00	0,00	0,00	0,00	1	1997
Итого за прием пищи:	800	37,98	33,67	99,75	878,57	37,66	174,91	118,99	611,48	12,33	1 958,36	34,72	0,55	0,04		
Полдник																
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ*	100	13,22	20,07	2,12	242,03	0,07	81,85	13,14	177,36	2,06	185,14	12,66	0,04	0,02	43	1994
ЧАЙ С САХАРОМ	250	0,25	0,00	19,89	80,53	0,05	15,57	7,24	9,64	0,96	33,54	0,00	0,00	0,00	96	2010
Итого за прием пищи:	350	13,47	20,07	22,01	322,56	0,12	97,42	20,38	187,00	3,02	218,68	12,66	0,04	0,02		
Всего за день:		67,14	73,20	227,69	1 813,47	60,65	974,26	203,71	1 104,36	20,89	3 078,99	70,02	5,43	0,06		

18 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Ужин																	
АЗУ	250	18,41	29,52	22,75	254,31	1,02	13,21	19,46	116,45	1,31	179,94	0,00	0,50	0,00	260	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,19	0,00	15,90	64,33	0,04	12,28	5,63	7,42	0,74	25,84	0,00	0,00	0,00	96	2010	
БАТОН ИЮДИРОВАННЫЙ*	100	7,50	2,90	51,40	262,00	0,00	19,00	13,00	65,00	1,00	92,00	0,00	0,00	0,00	1	1997	
Итого за прием пищи:	550	26,10	32,42	90,05	580,64	1,06	44,49	38,09	188,87	3,05	297,78	0,00	0,50	0,00			
Ужин 2																	
НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ (СНЕЖОК)	200	6,00	0,20	8,00	62,00	2,00	252,00	30,00	196,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	435	2008	
Итого за прием пищи:	200	6,00	0,20	8,00	62,00	2,00	252,00	30,00	196,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Всего за день:		32,10	32,62	98,05	642,64	3,06	296,49	68,09	384,87	3,05	297,78	0,00	0,50	0,00			

ГОБУ ЯО школа-интернат №6 интернат

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества											
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Итого за весь период	1 519	1 498	5 992	43 034	1 014	17 173	5 226	21 870	319	56 283	1 703	43	1			
Среднее значение за период	101,25	99,85	399,47	2 868,93	67,61	1 144,89	348,37	1 458,03	21,28	3 752,20	113,51	2,84	0,04			

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Завтрак 2	Обед	Полдник	Ужин	Ужин 2
12-18	560	200	802	350	603	200