

Типовое примерное циклическое восемнадцатидневное меню

Категория детей 7-11 лет

Утверждаю

Н.В. Мурина

Директор ГОБУ ЯО Ярославская школа-интернат №6



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	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	1	2012	
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	19,10	0,01	0,00	38	2010	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	6,27	6,21	21,14	166,28	0,48	210,05	28,57	159,90	0,44	312,72	18,00	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	2a	2008		
Итого за прием пищи:	500	23,80	36,12	120,36	824,16	0,99	505,61	76,62	414,97	1,44	675,26	37,10	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	8,27	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	6,30	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	2,28	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	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	1a	2008		
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	16,85	0,10	0,00			
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	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	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	13,96	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	7,35	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	2a	2008	
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	21,31	0,24	0,04			
Ужин 2																	
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:		109,96	108,35	404,58	2 935,37	47,35	1 051,63	380,89	1 606,03	20,04	3 684,55	79,63	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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																	
СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	100	10,92	9,28	20,55	215,25	0,21	146,32	19,34	169,83	0,44	153,36	3,16	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	2a	2008	

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:	550	18,06	11,73	89,06	643,06	25,29	189,48	119,70	273,16	3,62	945,61	3,16	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																
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ	200	8,15	14,04	13,44	213,12	5,44	24,60	26,65	105,15	1,57	507,17	6,03	0,04	0,00	8	2010
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	90	17,13	5,85	7,90	152,47	1,11	33,63	38,82	232,85	1,45	402,01	132,21	0,01	0,00	242	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ*	150	3,42	4,14	19,73	130,24	9,10	55,28	28,09	90,09	1,06	700,82	9,41	0,03	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	80	5,14	0,68	32,89	158,27	0,00	12,96	13,68	62,64	2,88	108,80	4,48	0,00	0,00	1а	2008
Итого за прием пищи:	720	34,06	24,93	102,48	772,34	17,87	143,33	113,12	496,23	8,06	1 874,71	153,24	0,09	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)*	200	0,20	0,08	31,58	129,10	15,52	19,33	7,22	15,67	0,23	71,20	0,19	0,00	0,00	92	2010
Итого за прием пищи:	300	7,70	9,88	105,98	546,10	15,52	48,33	27,22	105,67	2,33	181,20	0,19	0,00	0,00		
Ужин																
ТЕФТЕЛИ (1-Й ВАРИАНТ)	120/60	16,31	26,50	17,20	373,01	2,80	28,37	25,85	155,78	2,38	401,58	7,50	0,05	0,00	283	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,45	2,24	34,89	181,72	0,00	22,97	10,20	40,57	0,93	63,99	0,77	0,01	0,01	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	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	2а	2008
Итого за прием пищи:	610	29,42	31,64	113,50	857,36	2,83	80,86	53,72	267,28	4,90	578,21	8,27	0,06	0,01		
Ужин 2																
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:		95,74	78,48	456,02	2 976,86	70,62	730,91	347,22	1 338,34	18,91	3 579,73	164,86	4,78	0,01		

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	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 МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	2,90	3,89	25,70	277,00	0,64	213,00	26,00	162,00	0,64	318,00	18,00	0,00	1,00	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	6,67	6,73	19,15	165,19	0,48	210,43	36,26	168,82	0,87	346,65	18,00	0,00	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	7а	2008
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	2а	2008
Итого за прием пищи:	500	18,02	24,92	65,79	688,60	1,12	452,74	71,67	424,10	2,81	764,37	44,77	0,02	1,01		
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																
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	17,10	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	0,14	0,00	71	2010
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,47	4,88	34,92	205,66	0,00	29,27	10,55	42,29	0,99	64,65	0,77	0,01	0,01	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	2,80	0,00	0,00	1а	2008
Итого за прием пищи:	760	39,75	43,62	105,24	974,93	10,87	150,69	107,15	388,57	6,87	1 202,76	19,24	0,21	0,01		
Полдник																
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ 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	200	0,17	0,00	10,05	40,87	0,04	11,72	5,24	6,67	0,66	23,18	0,00	0,00	0,00	96	2010

Итого за прием пищи:	310	10,99	11,69	28,78	270,14	0,24	156,36	26,81	180,43	1,27	174,75	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	150	5,85	11,70	21,45	214,50	10,50	28,50	36,00	90,00	1,50	0,00	0,00	0,00	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 ИОДИРОВАННЫЙ	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	2a	2008
Итого за прием пищи:	567	34,12	27,01	97,46	793,98	25,90	79,50	73,69	452,36	9,61	450,07	7,68	0,20	0,04		
Ужин 2																
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:		109,18	112,34	342,27	2 929,65	46,64	1 096,20	310,78	1 635,46	20,76	2 883,95	91,69	5,06	1,06		

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	1	2012
КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	200	7,83	14,78	30,71	287,99	0,51	221,74	34,75	188,05	0,42	333,62	19,30	0,01	0,00	33	2010
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	6,27	6,21	21,14	166,28	0,48	210,05	28,57	159,90	0,44	312,72	18,00	0,00	0,00	98	2010
БАТОН ИОДИРОВАННЫЙ*	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	2a	2008	
Итого за прием пищи:	500	22,40	34,42	113,05	773,98	1,02	507,79	66,12	389,85	0,96	656,64	37,30	0,01	0,00		
Завтрак 2																
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:	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	200	7,75	7,13	12,33	144,65	0,70	22,31	14,13	70,24	1,17	165,16	3,29	0,03	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	0,18	0,00	302	2012
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ	200	0,31	0,12	21,60	90,89	25,28	17,60	10,37	9,39	0,37	111,72	0,32	0,00	0,00	375	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ ДАРНИЦКИЙ	50	3,21	0,43	20,56	98,92	0,00	8,10	8,55	39,15	1,80	68,00	2,80	0,00	0,00	1a	2008
Итого за прием пищи:	700	35,91	27,98	80,75	722,23	37,64	112,14	94,22	368,77	6,24	1 378,19	20,26	0,21	0,00		
Полдник																
СЫРНИКИ С МОРКОВЬЮ	100	11,63	12,48	21,84	252,43	0,42	122,16	21,91	165,87	0,80	141,24	1,65	0,01	0,00	220	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
Итого за прием пищи:	300	11,82	12,48	37,74	316,76	0,46	134,44	27,54	173,29	1,34	167,08	1,65	0,01	0,00		
Ужин																
РЫБА (ФИЛЕ) ЗАПЕЧЕННАЯ*	100	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	65,00	57,00	250,00	1,00	483,00	170,00	1,00	0,02	49	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
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	2,85	5,12	18,83	133,11	9,05	39,04	26,23	76,51	1,08	672,07	7,61	0,03	0,00	78	2010
БАТОН ИОДИРОВАННЫЙ*	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	2a	2008
Итого за прием пищи:	567	10,47	8,03	80,24	436,84	10,18	135,29	100,00	395,12	3,36	1 266,83	177,61	1,03	0,02		
Ужин 2																
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:		89,83	89,76	362,53	2 651,44	74,86	1 109,66	394,28	1 535,03	13,10	4 456,74	236,82	1,29	0,02		

5 день

	Пищевые вещества	Энергети-	Минеральные вещества
--	------------------	-----------	----------------------

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	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	150	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	185,00	37,00	168,00	0,69	298,00	16,00	1,00	1,00	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	0,00	0,00	378	2011	
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:	510	10,23	22,50	38,77	402,75	11,45	504,16	75,40	383,51	4,70	808,08	27,00	1,02	1,00			
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	200	12,19	20,71	12,55	285,62	5,55	44,11	33,00	137,28	2,32	583,36	10,64	0,05	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	150	3,59	4,75	37,73	208,03	0,00	22,05	26,76	72,69	0,52	54,38	0,74	0,02	0,01	73	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	2,80	0,00	0,00	1a	2008	
Итого за прием пищи:	700	32,83	36,78	98,07	871,67	15,63	115,30	89,19	461,99	9,30	1 069,99	20,12	0,21	0,03			
Полдник																	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ*	100	13,22	20,07	2,12	242,03	0,07	81,85	13,14	177,36	2,06	185,14	22,66	0,04	0,02	43	1994	
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	
Итого за прием пищи:	300	13,41	20,07	18,02	306,36	0,11	94,13	18,77	184,78	2,80	210,98	22,66	0,04	0,02			
Всего за день:		56,97	79,45	191,86	1 676,78	34,30	730,50	186,82	1 030,28	16,80	2 089,05	69,78	5,89	1,05			

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	Са, 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	0,05	0,00	259	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,46	6,21	38,26	242,42	0,00	22,56	125,53	186,83	4,39	263,43	2,28	0,01	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 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	2a	2008
Итого за прием пищи:	550	29,33	29,02	111,10	823,06	1,06	67,05	163,62	375,70	7,44	661,21	8,21	0,06	0,00		
Ужин 2																
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:		35,33	29,22	119,10	885,06	3,06	319,05	193,62	571,70	7,44	661,21	8,21	0,06	0,00		

7 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
МАКАРОННИК С МЯСОМ	200	23,66	24,24	70,51	595,79	0,68	103,48	32,93	221,59	3,08	349,75	7,26	0,07	0,03	292	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,85	3,69	14,64	108,12	0,24	111,69	27,40	96,38	0,87	206,96	9,00	0,00	0,00	433	2008
БАТОН ИЮДИРОВАННЫЙ	90	6,75	2,61	46,26	235,80	0,00	17,10	11,70	58,50	0,90	82,80	0,00	0,00	0,00	2a	2008
Итого за прием пищи:	500	34,31	38,79	131,49	1 014,51	0,92	233,47	72,03	378,37	4,87	641,01	16,26	0,07	0,03		
Завтрак 2																
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*	200	4,49	7,67	12,30	135,67	6,11	17,10	19,40	44,93	0,78	430,23	4,16	0,03	0,01	87	2012
ПЛОВ*	250	14,52	24,31	51,39	483,11	1,78	21,33	51,08	187,41	1,79	339,27	6,50	0,08	0,00	58	2010
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0,19	0,19	18,31	76,98	2,00	14,42	5,15	4,95	0,99	139,94	1,00	0,00	0,00	394	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ ДАРНИЦКИЙ	80	5,14	0,68	32,89	158,27	0,00	12,96	13,68	62,64	2,88	108,80	4,48	0,00	0,00	1а	2008
Итого за прием пищи:	790	27,16	44,55	119,09	988,43	13,49	166,61	103,71	366,53	7,46	1 018,24	16,14	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	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
Итого за прием пищи:	300	12,52	11,67	37,04	310,14	0,22	144,89	24,63	182,74	1,25	148,52	1,00	0,00	0,00		
Ужин																
РЫБА (ФИЛЕ) В ЯЙЦЕ ЗАПЕЧЕННАЯ*	90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	67,00	45,00	225,00	2,00	390,00	128,00	0,60	0,02	ТТК 71а	2010
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	200	3,96	4,79	32,09	187,67	16,22	18,75	41,96	106,57	1,83	1 152,09	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	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	2а	2008
Итого за прием пищи:	607	11,58	7,70	93,50	491,40	17,35	117,00	103,73	400,18	5,11	1 653,85	138,14	0,65	0,02		
Ужин 2																
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:		91,80	108,36	409,47	3 008,11	52,54	897,97	342,50	1 501,82	23,09	4 309,62	175,54	0,88	0,06		

8 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	
КАША ПШЕНИЧНАЯ	150	8,62	8,02	33,35	240,50	0,36	171,40	37,57	199,55	1,65	307,09	13,50	0,00	0,02	189	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	6,27	6,21	21,14	166,28	0,48	210,05	28,57	159,90	0,44	312,72	18,00	0,00	0,00	98	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	2а	2008	
МАНДАРИН	100	0,80	0,20	7,49	37,92	37,92	34,93	10,98	16,97	0,10	154,69	0,00	0,15	0,00	9а	2008	
Итого за прием пищи:	500	18,74	23,84	82,62	624,30	38,76	425,18	82,32	404,32	2,61	812,80	31,50	0,15	0,02			
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 ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ, МЯСОМ	200	7,45	7,93	11,04	145,50	7,33	32,20	23,89	88,40	1,41	434,06	6,11	0,04	0,00	12	2010	
КОТЛЕТА МЯСНАЯ	100	14,72	22,89	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	6,45	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	9,68	38,70	0,00	8,40	1,83	0,00	0,00	0,91	0,00	0,01	0,00	349	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ДАРНИЦКИЙ	50	3,21	0,43	20,56	98,92	0,00	8,10	8,55	39,15	1,80	68,00	2,80	0,00	0,00	1а	2008	
Итого за прием пищи:	700	33,84	37,50	94,88	852,34	7,82	110,48	188,44	474,27	9,67	1 074,57	18,17	0,11	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)*	200	0,21	0,08	31,70	129,66	16,00	19,56	7,38	15,92	0,23	73,32	0,20	0,00	0,00	92	2010	
Итого за прием пищи:	300	7,71	9,88	106,10	546,66	16,00	48,56	27,38	105,92	2,33	183,32	0,20	0,00	0,00			
Ужин																	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	12,78	20,77	21,90	326,29	10,80	31,02	46,59	167,47	2,32	939,05	11,82	0,09	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 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	2а	2008	

Итого за прием пищи:	500	20,47	23,67	89,20	652,62	10,84	62,30	65,22	239,89	4,06	1 056,89	11,82	0,09	0,00		
Ужин 2																
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:		87,06	99,99	417,80	2 877,92	81,93	903,43	394,82	1 414,40	18,87	3 419,58	79,69	4,97	0,02		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества									№ рецептур	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 С МЯСНЫМ СУФЛЕ	50	8,26	7,07	11,21	141,77	0,00	15,79	10,77	87,12	1,29	18,40	0,00	0,00	0,00	6	211
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ В МОЛОКЕ	200	8,56	8,58	33,95	247,39	0,24	117,82	95,09	197,27	3,00	322,05	10,52	0,01	0,00	39	2010
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,90	2,50	24,80	134,00	1,00	121,00	14,00	90,00	1,00	0,00	0,00	0,00	433	2008	
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	2a	2008	
Итого за прием пищи:	500	23,47	19,60	95,66	654,16	1,24	264,11	126,36	406,89	5,79	386,45	10,52	0,01	0,00		
Завтрак 2																
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	9a	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 ЛУЩЕНЫМ), МЯСОМ	200	10,35	15,18	15,10	238,60	3,72	34,67	32,47	111,53	2,25	482,99	5,86	0,04	0,00	10	2010
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ПТИЦЫ	100	21,40	35,21	7,59	434,23	3,47	41,99	26,16	172,74	1,67	399,85	7,34	0,12	0,00	68	2010
КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ	150	4,24	9,40	34,43	239,71	17,40	21,74	45,12	114,72	1,98	1 236,20	10,88	0,06	0,00	474	1994
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,33	0,07	19,25	79,59	0,00	19,20	7,50	17,42	0,41	125,41	0,00	0,00	0,00	90	1997
ХЛЕБ РЖАНОЙ ДАРНИЦКИЙ	80	5,14	0,68	32,89	158,27	0,00	12,96	13,68	62,64	2,88	108,80	4,48	0,00	0,00	1a	2008
Итого за прием пищи:	730	41,46	60,54	109,26	1 150,40	24,59	130,56	124,93	479,05	9,19	2 353,25	28,56	0,22	0,00		
Полдник																
СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ	100	10,46	11,08	15,61	209,86	0,19	127,85	17,19	156,02	0,44	128,59	3,22	0,01	0,00	227	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
Итого за прием пищи:	300	10,65	11,08	31,51	274,19	0,23	140,13	22,82	163,44	1,18	154,43	3,22	0,01	0,00		
Ужин																
БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ	90	17,85	20,52	1,06	280,08	0,50	15,45	18,76	158,72	2,28	334,11	8,81	0,05	0,00	289	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	150	5,35	7,34	32,36	218,30	3,54	40,86	25,26	63,21	1,42	244,54	3,65	0,03	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 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	2a	2008
Итого за прием пищи:	540	30,89	30,76	100,72	804,71	4,08	87,59	62,65	294,35	5,44	696,49	12,46	0,08	0,01		
Ужин 2																
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:		114,07	122,58	360,14	3 021,38	#####	944,32	388,74	1 573,70	21,80	3 900,31	54,76	0,62	0,01		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества									№ рецептур	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
КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ «ДРУЖБА»	200	9,19	14,89	38,21	324,40	0,48	215,27	44,82	211,00	0,87	351,93	19,12	0,01	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	7a	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,08	0,00	9,84	39,67	0,02	9,50	3,26	2,97	0,30	10,78	0,00	0,00	0,00	96	2010

	500	19,64	27,87	66,38	596,38	0,57	340,53	60,34	355,05	2,51	465,88	27,89	0,03	0,01		
Итого за прием пищи:																
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 ЯЙЦОМ, МЯСОМ	200	8,81	8,31	15,94	174,05	7,92	29,30	30,98	118,34	1,86	674,67	9,27	0,05	0,00	10а	2007
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	100	16,37	9,05	3,20	159,38	0,35	40,86	25,99	202,19	0,91	330,32	115,58	0,01	0,01	249	2011
РАГУ ОВОЩНОЕ*	150	3,51	7,18	18,48	153,66	14,06	44,71	34,86	82,13	1,55	562,21	6,47	0,04	0,00	30	2010
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	200	0,33	0,10	15,72	66,66	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	2,80	0,00	0,00	1а	2008
Итого за прием пищи:	700	32,23	25,07	73,90	652,67	22,51	138,04	115,07	453,02	6,53	1 765,33	134,12	0,10	0,01		
Полдник																
ОЛАДЫ С ВАРЕНЬЕМ	100	6,48	5,52	46,91	261,81	0,11	15,99	10,48	55,13	0,66	92,14	1,43	0,01	0,02	401	2011
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
Итого за прием пищи:	300	6,87	5,52	47,72	266,62	0,19	33,65	20,34	69,96	2,14	142,39	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*	200	17,38	27,83	28,92	435,96	12,72	65,00	52,74	236,37	3,43	1 158,63	17,50	0,08	0,00	66	2010
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*	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	2а	2008
Итого за прием пищи:	577	30,78	35,93	98,88	844,10	17,27	130,37	97,78	396,57	5,95	1 374,93	18,40	0,09	0,00		
Ужин 2																
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:		95,45	99,34	332,63	2 565,40	48,21	863,50	319,39	1 426,60	17,13	4 040,53	181,84	4,88	0,04		

11 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																
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	24,41	22,85	32,54	446,77	0,39	273,16	42,93	367,37	1,33	270,92	3,17	0,01	0,00	46	2010
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,16	0,00	10,01	40,63	0,03	11,28	4,84	5,93	0,59	20,70	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	2а	2008
Итого за прием пищи:	500	32,07	25,75	93,95	749,40	0,42	303,44	60,77	438,30	2,92	383,62	3,17	0,01	0,00		
Завтрак 2																
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	8а	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	200	7,69	10,02	9,54	159,41	10,39	37,67	24,25	85,91	1,53	399,86	5,90	0,04	0,00	7	2010
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	18,00	25,18	27,38	408,64	13,50	46,35	57,33	225,96	3,59	1 206,78	15,26	0,10	0,00	57	2010
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,76	0,04	17,10	72,46	0,24	30,00	16,00	19,71	0,43	258,46	0,00	0,01	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	2,80	0,00	0,00	1а	2008
Итого за прием пищи:	700	29,66	35,67	74,58	739,43	24,13	122,12	106,13	370,73	7,35	1 933,10	23,96	0,15	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		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
Итого за прием пищи:	300	3,19	3,30	78,11	358,81	0,08	33,66	19,86	50,83	2,98	190,25	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		65,72	65,52	266,24	1 941,64	44,63	491,22	202,76	881,86	17,65	3 062,97	31,13	0,18	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	Ca, 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	150	5,19	4,61	33,14	194,96	0,00	8,79	6,97	38,66	0,88	60,28	0,73	0,01	0,01	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	2a	2008	
Итого за прием пищи:	550	26,44	30,91	105,82	808,36	1,03	72,24	46,04	242,18	4,01	475,31	8,79	0,07	0,01			
Ужин 2																	
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			
Итого за прием пищи:		32,24	35,91	113,82	914,36	2,43	312,24	74,04	432,18	4,21	767,31	26,79	0,07	0,01			
Всего за день:																	

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	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	1	2012	
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	19,10	0,01	0,00	38	2010	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	6,27	6,21	21,14	166,28	0,48	210,05	28,57	159,90	0,44	312,72	18,00	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	2a	2008		
Итого за прием пищи:	500	23,80	36,12	120,36	824,16	0,99	505,61	76,62	414,97	1,44	675,26	37,10	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	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	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	8,27	0,04	0,00	57	2012	
«ЕЖИКИ» МЯСНЫЕ	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	
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	100	6,42	0,85	41,12	197,84	0,00	16,20	17,10	78,30	3,60	136,00	5,60	0,00	0,00	1a	2008	
Итого за прием пищи:	700	27,67	24,12	88,87	684,35	10,31	101,56	76,29	313,93	7,19	953,54	20,91	0,09	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	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	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	13,96	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	7,35	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	2a	2008	
Итого за прием пищи:	567	32,51	24,91	92,38	748,46	27,60	118,53	72,13	479,08	9,00	1364,48	21,31	0,24	0,04			
Ужин 2																	
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			
Итого за прием пищи:		105,14	102,08	401,39	2848,65	48,19	1072,72	281,32	1521,52	19,76	3587,47	83,69	5,03	0,07			
Всего за день:																	

14 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																	
СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	130	14,19	12,05	26,73	279,69	0,28	190,14	25,13	220,61	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	2а	2008	
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:	580	21,33	14,50	95,24	707,50	25,36	233,30	125,49	323,94	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	200	8,15	14,04	13,44	213,12	5,44	24,60	26,65	105,15	1,57	507,17	6,03	0,04	0,00	8	2010	
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	12,68	5,73	14,94	161,83	0,26	26,35	29,26	186,10	1,20	270,73	87,75	0,00	0,00	51	2010	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ*	150	3,42	4,14	19,73	130,24	9,10	55,28	28,09	90,09	1,06	700,82	9,41	0,03	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	30	1,93	0,26	12,34	59,35	0,00	4,86	5,13	23,49	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00	1а	2008	
Итого за прием пищи:	740	27,30	27,35	94,44	735,46	25,67	152,23	103,95	406,78	6,50	1 775,24	107,70	0,09	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)*	200	0,20	0,08	31,58	129,10	15,52	19,33	7,22	15,67	0,23	71,20	0,19	0,00	0,00	92	2010	
Итого за прием пищи:	300	7,70	9,88	105,98	546,10	15,52	48,33	27,22	105,67	2,33	181,20	0,19	0,00	0,00			
Ужин																	
ТЕФТЕЛИ (1-Й ВАРИАНТ)	120/60	16,31	26,50	17,20	373,01	2,80	28,37	25,85	155,78	2,38	401,58	7,50	0,05	0,00	283	2008	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,45	2,24	34,89	181,72	0,00	22,97	10,20	40,57	0,93	63,99	0,77	0,01	0,01	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	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	2а	2008	
Итого за прием пищи:	610	29,42	31,64	113,50	857,36	2,83	80,86	53,72	267,28	4,90	578,21	8,27	0,06	0,01			
Ужин 2																	
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:		92,25	83,67	454,16	3 004,42	78,49	783,63	343,84	1 299,67	17,48	3 526,00	120,25	4,78	0,01			

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	150	7,75	11,05	30,28	252,13	0,36	164,73	39,42	173,58	0,96	283,52	14,85	0,01	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	7а	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	6,67	6,73	19,15	165,19	0,48	210,43	36,26	166,82	0,87	346,65	18,00	0,00	0,00	100	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	0,00	2а	2008	
Итого за прием пищи:	490	25,87	33,24	110,93	768,53	0,84	396,87	79,89	409,68	2,73	693,09	41,62	0,03	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	200	5,42	2,77	12,30	96,01	6,21	26,52	26,09	92,88	0,93	514,59	37,64	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	0,90	0,00	321	2008	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,47	4,88	34,92	205,66	0,00	29,27	10,55	42,29	0,99	64,65	0,77	0,01	0,01	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	2,80	0,00	0,00	1a	2008
Итого за прием пищи:	700	24,43	13,81	92,21	598,53	43,65	184,05	69,86	194,54	4,93	777,90	41,21	0,94	0,01		
Полдник																
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ 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	200	0,17	0,00	10,05	40,87	0,04	11,72	5,24	6,67	0,66	23,18	0,00	0,00	0,00	96	2010
Итого за прием пищи:	310	10,99	11,69	28,78	270,14	0,24	156,36	26,81	180,43	1,27	174,75	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	150	5,85	11,70	21,45	214,50	10,50	28,50	36,00	90,00	1,50	0,00	0,00	0,00	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	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	2a	2008
Итого за прием пищи:	567	34,12	27,01	97,46	793,98	25,90	79,50	73,69	452,36	9,61	450,07	7,68	0,20	0,04		
Ужин 2																
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:		101,71	90,85	374,38	2 633,18	79,14	1 073,69	281,71	1 427,01	18,74	2 387,81	110,51	5,80	0,06		

16 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	1	2012
КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	200	7,83	14,78	30,71	287,99	0,51	221,74	34,75	188,05	0,42	333,62	19,30	0,01	0,00	33	2010
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	6,27	6,21	21,14	166,28	0,48	210,05	28,57	159,90	0,44	312,72	18,00	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	0,00	2a	2008
Итого за прием пищи:	500	22,40	34,42	113,05	773,98	1,02	507,79	66,12	389,85	0,96	656,64	37,30	0,01	0,00		
Завтрак 2																
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:	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	200	4,14	4,03	12,33	102,36	0,70	17,47	10,41	39,48	0,72	99,87	1,85	0,02	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 ЧЕРНОЙ 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	50	3,21	0,43	20,56	98,92	0,00	8,10	8,55	39,15	1,80	68,00	2,80	0,00	0,00	1a	2008
Итого за прием пищи:	700	23,26	27,29	98,35	699,90	62,53	145,83	29,89	87,54	2,87	273,99	4,95	2,64	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	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
Итого за прием пищи:	300	11,82	12,48	37,74	316,76	0,46	134,44	27,54	173,29	1,34	167,08	1,65	0,01	0,00		
Ужин																
РЫБА (ФИЛЕ) ЗАПЕЧЕННАЯ*	100	18,13	7,56	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	150	2,85	5,12	18,83	133,11	9,05	39,04	26,23	76,51	1,08	672,07	7,61	0,03	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*	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	2a	2008
Итого за прием пищи:	567	28,60	15,59	84,78	595,89	10,99	115,37	100,10	395,18	3,26	1 266,69	177,21	0,74	0,02		
Ужин 2																
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:		94,51	95,63	384,67	2 788,16	#####	1 123,43	330,05	1 253,86	9,63	3 352,40	221,11	3,43	0,02		

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Завтрак 2	Обед	Полдник	Ужин	Ужин 2
7-11	452	176	632	266	472	167