

1 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | № рецептуры | 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 | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 250/0/5 | 7,3 | 7,6 | 47,4 | 287,5 | 0,00 | 0,60 | 0,00 | 0,30 | 134,20 | 39,30 | 164,10 | 0,60 | 184 | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 60,5 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 12,90 | 5,80 | 7,40 | 0,70 | 430 | 2008 |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 40 | 3,0 | 1,2 | 20,6 | 104,8 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,60 | 5,20 | 26,00 | 0,40 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 495 | 10,5 | 8,8 | 83,0 | 452,8 | 0,00 | 0,60 | 0,00 | 0,30 | 154,70 | 50,30 | 197,50 | 1,70 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ | 100 | 1,2 | 8,2 | 10,8 | 121,9 | 0,10 | 1,80 | 1,80 | 4,10 | 40,80 | 30,30 | 44,10 | 0,80 | 41 | 2012 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ | 250 | 6,2 | 6,0 | 18,8 | 153,3 | 0,30 | 4,60 | 0,20 | 4,10 | 38,80 | 33,20 | 82,30 | 2,00 | 102 | 2011 |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ (КУРЫ) | 50/50 | 8,9 | 11,7 | 10,3 | 188,1 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 1,60 | 35,90 | 15,40 | 97,00 | 1,30 | 294 | 2011 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 180 | 6,5 | 4,8 | 41,6 | 235,6 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 1,40 | 31,60 | 12,30 | 49,70 | 1,20 | 309 | 2011 |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 200 | 0,7 | 0,3 | 28,8 | 132,5 | 0,00 | 88,00 | 0,20 | 0,00 | 19,30 | 4,90 | 3,10 | 0,50 | 388 | 2011 |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52,4 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 3,80 | 2,60 | 13,00 | 0,20 | | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 25 | 1,7 | 0,2 | 10,6 | 51,0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,60 | 4,50 | 4,80 | 21,80 | 1,00 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 875 | 26,7 | 31,8 | 131,2 | 934,8 | 0,50 | 94,80 | 2,20 | 11,80 | 174,70 | 103,50 | 311,00 | 7,00 | | |
| Всего за день: | | 37,2 | 40,6 | 214,2 | 1 387,6 | 0,50 | 95,40 | 2,20 | 12,10 | 329,40 | 153,80 | 508,50 | 8,70 | | |

2 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | № рецептуры | 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 | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 250/0/5 | 8,5 | 7,3 | 43,2 | 272,2 | 0,10 | 0,60 | 0,00 | 1,40 | 135,90 | 22,50 | 125,30 | 0,60 | 184 | 2008 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200/0/7 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 61,6 | 0,00 | 1,10 | 0,00 | 0,00 | 15,40 | 5,00 | 5,10 | 0,50 | 377 | 2011 |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,9 | 44,6 | 0,00 | 4,02 | 0,00 | 0,60 | 14,47 | 7,24 | 9,95 | 2,01 | 338 | 2011 |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 40 | 3,0 | 1,2 | 20,6 | 104,8 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,60 | 5,20 | 26,00 | 0,40 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 602 | 12,1 | 8,9 | 88,7 | 483,2 | 0,10 | 5,72 | 0,00 | 2,00 | 173,37 | 39,94 | 166,35 | 3,51 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,0 | 7,8 | 0,00 | 3,00 | 0,00 | 0,00 | 13,80 | 8,40 | 14,40 | 0,40 | | 2008 |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ И СО СМЕТАНОЙ | 250/0/5 | 2,7 | 6,3 | 12,4 | 118,6 | 0,00 | 8,60 | 0,20 | 2,40 | 48,40 | 26,10 | 54,00 | 1,30 | 82 | 2011 |
| ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ | 50/0/50 | 7,2 | 7,4 | 10,7 | 142,5 | 0,00 | 1,30 | 0,00 | 2,50 | 40,40 | 24,10 | 103,40 | 0,80 | 239 | 2011 |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | 180 | 3,9 | 5,7 | 26,3 | 171,7 | 0,20 | 12,90 | 0,00 | 0,30 | 48,10 | 37,00 | 103,10 | 1,40 | 128 | 2011 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 200 | 0,2 | 0,2 | 27,9 | 115,0 | 0,01 | 2,00 | 0,00 | 0,10 | 7,00 | 4,00 | 4,00 | 1,00 | 394 | 2008 |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52,4 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 3,80 | 2,60 | 13,00 | 0,20 | | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 25 | 1,7 | 0,2 | 10,6 | 51,0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,60 | 4,50 | 4,80 | 21,80 | 1,00 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 840 | 17,7 | 20,5 | 99,2 | 659,0 | 0,21 | 27,80 | 0,20 | 5,90 | 166,00 | 107,00 | 313,70 | 6,10 | | |
| Всего за день: | | 29,8 | 29,4 | 187,9 | 1 142,2 | 0,31 | 33,52 | 0,20 | 7,90 | 339,37 | 146,94 | 480,05 | 9,61 | | |

3 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | № рецептуры | 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 ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 250/0/5 | 10,5 | 8,5 | 53,4 | 333,1 | 0,20 | 0,60 | 0,00 | 1,70 | 144,90 | 61,60 | 220,70 | 1,80 | 189 | 2008 |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,9 | 44,6 | 0,00 | 4,02 | 0,00 | 0,60 | 14,47 | 7,24 | 9,95 | 2,01 | 338 | 2011 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 60,5 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 12,90 | 5,80 | 7,40 | 0,70 | 430 | 2008 |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 40 | 3,0 | 1,2 | 20,6 | 104,8 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,60 | 5,20 | 26,00 | 0,40 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 595 | 14,1 | 10,1 | 98,9 | 543,0 | 0,20 | 4,62 | 0,00 | 2,30 | 179,87 | 79,84 | 264,05 | 4,91 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ВИТАМИННЫЙ | 100 | 1,2 | 5,1 | 10,7 | 93,5 | 0,00 | 10,30 | 0,30 | 2,40 | 36,00 | 14,70 | 25,20 | 1,20 | 41 | 2008 |
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ | 250/0/5 | 2,6 | 6,5 | 11,2 | 114,5 | 0,10 | 8,50 | 0,20 | 2,40 | 36,80 | 22,00 | 53,80 | 1,00 | 99 | 2011 |
| ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ | 50/0/50 | 13,6 | 18,0 | 3,0 | 234,8 | 0,10 | 0,50 | 0,10 | 0,20 | 23,60 | 13,60 | 118,40 | 1,10 | 290 | 2011 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 180 | 10,6 | 6,8 | 47,8 | 294,4 | 0,30 | 0,00 | 0,00 | 5,80 | 27,00 | 157,00 | 233,90 | 5,50 | 181 | 2008 |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 200 | 0,7 | 0,3 | 28,8 | 132,5 | 0,00 | 88,00 | 0,20 | 0,00 | 19,30 | 4,90 | 3,10 | 0,50 | 388 | 2011 |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52,4 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 3,80 | 2,60 | 13,00 | 0,20 | | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 25 | 1,7 | 0,2 | 10,6 | 51,0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,60 | 4,50 | 4,80 | 21,80 | 1,00 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 880 | 31,9 | 37,5 | 122,4 | 973,1 | 0,50 | 107,30 | 0,80 | 11,40 | 151,00 | 219,60 | 469,20 | 10,50 | | |
| Всего за день: | | 46,0 | 47,6 | 221,3 | 1 516,1 | 0,70 | 111,92 | 0,80 | 13,70 | 330,87 | 299,44 | 733,25 | 15,41 | | |

4 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | № рецептуры | 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 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША ОВСЯНАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ | 250/0/5 | 10,1 | 10,3 | 40,9 | 297,6 | 0,20 | 0,60 | 0,00 | 1,90 | 158,60 | 78,60 | 252,70 | 2,10 | 184 | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 60,5 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 12,90 | 5,80 | 7,40 | 0,70 | 430 | 2008 |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 40 | 3,0 | 1,2 | 20,6 | 104,8 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,60 | 5,20 | 26,00 | 0,40 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 495 | 13,3 | 11,5 | 76,5 | 462,9 | 0,20 | 0,60 | 0,00 | 1,90 | 179,10 | 89,60 | 286,10 | 3,20 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ | 100 | 1,6 | 5,0 | 12,6 | 101,3 | 0,00 | 4,40 | 0,00 | 2,30 | 41,70 | 22,10 | 43,70 | 1,40 | к/к | к/к |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ | 250/0/5 | 2,9 | 6,7 | 16,6 | 139,3 | 0,10 | 6,70 | 0,20 | 2,50 | 32,80 | 26,00 | 72,30 | 1,10 | 96 | 2011 |
| БИТОЧКИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ | 60/40 | 7,9 | 23,9 | 11,2 | 291,4 | 0,11 | 1,60 | 0,12 | 2,68 | 13,89 | 16,19 | 82,78 | 1,06 | 283 | 2008 |
| РИС ПРИПУЩЕННЫЙ | 180 | 4,3 | 4,6 | 45,2 | 239,8 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 14,40 | 29,90 | 86,70 | 0,50 | 305 | 2011 |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 200 | 0,7 | 0,3 | 28,8 | 132,5 | 0,00 | 88,00 | 0,20 | 0,00 | 19,30 | 4,90 | 3,10 | 0,50 | 388 | 2011 |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52,4 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 3,80 | 2,60 | 13,00 | 0,20 | | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 25 | 1,7 | 0,2 | 10,6 | 51,0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,60 | 4,50 | 4,80 | 21,80 | 1,00 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 880 | 20,6 | 41,3 | 135,3 | 1 007,7 | 0,31 | 100,70 | 0,52 | 8,48 | 130,39 | 106,49 | 323,38 | 5,76 | | |
| Всего за день: | | 33,9 | 52,8 | 211,8 | 1 470,6 | 0,51 | 101,30 | 0,52 | 10,38 | 309,49 | 196,09 | 609,48 | 8,96 | | |

5 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | № рецептуры | 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 | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА" | 250/0/5 | 7,4 | 7,9 | 42,1 | 269,4 | 0,20 | 0,60 | 0,00 | 0,80 | 138,60 | 40,50 | 164,80 | 0,90 | 175 | 2011 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 3,8 | 3,0 | 24,5 | 141,1 | 0,00 | 0,50 | 0,00 | 0,00 | 111,50 | 27,50 | 95,60 | 0,90 | 382 | 2011 |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 40 | 3,0 | 1,2 | 20,6 | 104,8 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,60 | 5,20 | 26,00 | 0,40 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 495 | 14,2 | 12,1 | 87,2 | 515,3 | 0,20 | 1,10 | 0,00 | 0,80 | 257,70 | 73,20 | 286,40 | 2,20 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,0 | 7,8 | 0,00 | 3,00 | 0,00 | 0,00 | 13,80 | 8,40 | 14,40 | 0,40 | | 2008 |
| СУП КУРИНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ, КАРТОФЕЛЕМ | 250/5 | 3,7 | 3,7 | 20,2 | 129,5 | 0,10 | 6,60 | 0,20 | 0,50 | 23,00 | 23,90 | 65,20 | 1,20 | 100 | 2008 |
| ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ | 50/0/50 | 14,5 | 12,7 | 3,9 | 192,5 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 2,50 | 13,00 | 2,80 | 13,20 | 0,10 | 255 | 2011 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 180 | 6,5 | 4,8 | 41,6 | 235,6 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 1,40 | 31,60 | 12,30 | 49,70 | 1,20 | 309 | 2011 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,6 | 0,1 | 31,7 | 131,0 | 0,02 | 0,00 | 0,01 | 0,50 | 21,00 | 16,00 | 23,00 | 0,70 | 402 | 2008 |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52,4 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 3,80 | 2,60 | 13,00 | 0,20 | | | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 25 | 1,7 | 0,2 | 10,6 | 51,0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,60 | 4,50 | 4,80 | 21,80 | 1,00 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 840 | 29,0 | 22,2 | 119,3 | 799,8 | 0,22 | 10,00 | 0,21 | 5,50 | 110,70 | 70,80 | 200,30 | 4,80 | | |
| Всего за день: | | 43,2 | 34,3 | 206,5 | 1 315,1 | 0,42 | 11,10 | 0,21 | 6,30 | 368,40 | 144,00 | 486,70 | 7,00 | | |

6 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | № рецептуры | 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 С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 250 | 5,7 | 4,9 | 21,7 | 155,0 | 0,08 | 1,00 | 0,03 | 0,30 | 149,00 | 19,00 | 124,00 | 1,50 | 112 | 2008 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200/0/7 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 61,6 | 0,00 | 1,10 | 0,00 | 0,00 | 15,40 | 5,00 | 5,10 | 0,50 | | 2011 |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 40 | 3,0 | 1,2 | 20,6 | 104,8 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,60 | 5,20 | 26,00 | 0,40 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 497 | 8,9 | 6,1 | 57,3 | 321,4 | 0,08 | 2,10 | 0,03 | 0,30 | 172,00 | 29,20 | 155,10 | 2,40 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ | 100 | 1,2 | 8,2 | 10,8 | 121,9 | 0,10 | 1,80 | 1,80 | 4,10 | 40,80 | 30,30 | 44,10 | 0,80 | 41 | 2012 |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ И СО СМЕТАНОЙ | 250/0/5 | 2,7 | 6,3 | 12,4 | 118,6 | 0,00 | 8,60 | 0,20 | 2,40 | 48,40 | 26,10 | 54,00 | 1,30 | 82 | 2011 |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ | 220 | 22,5 | 29,2 | 38,9 | 509,0 | 0,10 | 1,80 | 0,30 | 4,80 | 27,60 | 46,60 | 239,00 | 2,30 | 291 | 2011 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК | 200 | 0,2 | 0,2 | 27,1 | 111,1 | 0,00 | 1,60 | 0,00 | 0,30 | 13,20 | 4,40 | 4,00 | 0,80 | 342.1 | 2011 |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52,4 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 3,80 | 2,60 | 13,00 | 0,20 | | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 25 | 1,7 | 0,2 | 10,6 | 51,0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,60 | 4,50 | 4,80 | 21,80 | 1,00 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 820 | 29,8 | 44,7 | 110,1 | 964,0 | 0,20 | 13,80 | 2,30 | 12,20 | 138,30 | 114,80 | 375,90 | 6,40 | | |
| Всего за день: | | 38,7 | 50,8 | 167,4 | 1 285,4 | 0,28 | 15,90 | 2,33 | 12,50 | 310,30 | 144,00 | 531,00 | 8,80 | | |

7 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | № рецептуры | 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 | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 250/0/5 | 7,3 | 7,6 | 47,4 | 287,5 | 0,00 | 0,60 | 0,00 | 0,30 | 134,20 | 39,30 | 164,10 | 0,60 | 184 | 2008 |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,9 | 44,6 | 0,00 | 4,02 | 0,00 | 0,60 | 14,48 | 7,24 | 9,96 | 2,01 | 338 | 2011 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,1 | 0,0 | 14,8 | 59,3 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 10,90 | 3,90 | 3,70 | 0,40 | 376 | 2011 |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 40 | 3,0 | 1,2 | 20,6 | 104,8 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,60 | 5,20 | 26,00 | 0,40 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 595 | 10,8 | 9,2 | 92,7 | 496,2 | 0,00 | 4,62 | 0,00 | 0,90 | 167,18 | 55,64 | 203,76 | 3,41 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ | 100 | 1,5 | 5,1 | 9,4 | 90,5 | 0,00 | 15,20 | 0,00 | 2,10 | 37,60 | 12,80 | 27,90 | 0,80 | 45 | 2011 |
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ | 250/0/5 | 2,6 | 6,5 | 11,2 | 114,5 | 0,10 | 8,50 | 0,20 | 2,40 | 36,80 | 22,00 | 53,80 | 1,00 | 99 | 2011 |
| ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ | 50/0/50 | 7,2 | 7,4 | 10,7 | 142,5 | 0,00 | 1,30 | 0,00 | 2,50 | 42,10 | 24,20 | 103,70 | 0,80 | 239 | 2011 |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | 180 | 3,9 | 5,7 | 26,3 | 171,7 | 0,20 | 12,90 | 0,00 | 0,30 | 48,10 | 37,00 | 103,10 | 1,40 | 128 | 2011 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,4 | 0,0 | 30,8 | 132,5 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,50 | 1,80 | 0,00 | 0,00 | 349 | 2011 |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52,4 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 3,80 | 2,60 | 13,00 | 0,20 | | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 25 | 1,7 | 0,2 | 10,6 | 51,0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,60 | 4,50 | 4,80 | 21,80 | 1,00 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 880 | 18,8 | 25,5 | 109,3 | 755,1 | 0,30 | 37,90 | 0,20 | 7,90 | 181,40 | 105,20 | 323,30 | 5,20 | | |
| Всего за день: | | 29,6 | 34,7 | 202,0 | 1 251,3 | 0,30 | 42,52 | 0,20 | 8,80 | 348,58 | 160,84 | 527,06 | 8,61 | | |

8 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | № рецептуры | 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 | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 250/0/5 | 10,5 | 8,5 | 53,4 | 333,1 | 0,20 | 0,60 | 0,00 | 1,70 | 144,90 | 61,60 | 220,70 | 1,80 | 189 | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 60,5 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 12,90 | 5,80 | 7,40 | 0,70 | 430 | 2008 |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 40 | 3,0 | 1,2 | 20,6 | 104,8 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,60 | 5,20 | 26,00 | 0,40 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 495 | 13,7 | 9,7 | 89,0 | 498,4 | 0,20 | 0,60 | 0,00 | 1,70 | 165,40 | 72,60 | 254,10 | 2,90 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ | 100 | 1,9 | 7,9 | 9,9 | 118,4 | 0,00 | 5,70 | 0,00 | 3,60 | 32,70 | 22,40 | 45,50 | 1,50 | 56 | 2008 |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ | 250/0/5 | 2,5 | 6,4 | 6,7 | 95,7 | 0,00 | 13,50 | 0,20 | 2,20 | 54,80 | 19,30 | 40,70 | 0,80 | 87 | 2011 |
| ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ | 50/0/50 | 13,6 | 18,0 | 3,0 | 234,8 | 0,10 | 0,50 | 0,10 | 0,20 | 23,60 | 13,60 | 118,40 | 1,10 | 290 | 2011 |
| РИС ПРИПУЩЕННЫЙ | 180 | 4,3 | 4,6 | 45,2 | 239,8 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 14,40 | 29,90 | 86,70 | 0,50 | 305 | 2011 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 200 | 0,2 | 0,2 | 27,9 | 115,0 | 0,01 | 2,00 | 0,00 | 0,10 | 7,00 | 4,00 | 4,00 | 1,00 | 394 | 2008 |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52,4 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 3,80 | 2,60 | 13,00 | 0,20 | | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 25 | 1,7 | 0,2 | 10,6 | 51,0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,60 | 4,50 | 4,80 | 21,80 | 1,00 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 880 | 25,7 | 37,9 | 113,6 | 907,1 | 0,21 | 21,70 | 0,30 | 7,10 | 140,80 | 96,60 | 330,10 | 6,10 | | |
| Всего за день: | | 39,4 | 47,6 | 202,6 | 1 405,5 | 0,41 | 22,30 | 0,30 | 8,80 | 306,20 | 169,20 | 584,20 | 9,00 | | |

9 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | № рецептуры | 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 | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША ОВСЯНАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ | 250/0/5 | 10,1 | 10,3 | 40,9 | 297,6 | 0,20 | 0,60 | 0,00 | 1,90 | 158,60 | 78,60 | 252,70 | 2,10 | 184 | 2008 |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,8 | 66,9 | 0,00 | 6,03 | 0,00 | 0,90 | 21,71 | 10,86 | 14,93 | 3,02 | 338 | 2011 |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 200/0/7 | 0,3 | 0,1 | 15,2 | 62,0 | 0,00 | 3,00 | 0,00 | 0,00 | 8,00 | 5,00 | 10,00 | 1,00 | 431 | 2008 |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 40 | 3,0 | 1,2 | 20,6 | 104,8 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,60 | 5,20 | 26,00 | 0,40 | | |
| Итого за прием пищи: | 652 | 14,0 | 12,2 | 91,5 | 531,3 | 0,20 | 9,63 | 0,00 | 2,80 | 195,91 | 99,66 | 303,63 | 6,52 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ | 100 | 2,2 | 5,1 | 9,3 | 96,0 | 0,00 | 36,10 | 0,00 | 2,10 | 59,40 | 20,10 | 42,20 | 0,80 | 40 | 2008 |
| СУП КУРИНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЮ, КАРТОФЕЛЕМ | 250/5 | 3,7 | 3,7 | 20,2 | 129,5 | 0,10 | 6,60 | 0,20 | 0,50 | 23,00 | 23,90 | 65,20 | 1,20 | 100 | 2008 |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ (КУРЫ) | 50/50 | 8,9 | 11,7 | 10,3 | 188,1 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 1,60 | 35,90 | 15,40 | 97,00 | 1,30 | 294 | 2011 |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | 180 | 3,9 | 5,7 | 26,3 | 171,7 | 0,20 | 12,90 | 0,00 | 0,30 | 48,10 | 37,00 | 103,10 | 1,40 | 128 | 2011 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 200 | 0,2 | 0,2 | 27,9 | 115,0 | 0,01 | 2,00 | 0,00 | 0,10 | 7,00 | 4,00 | 4,00 | 1,00 | 394 | 2008 |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 25 | 1,9 | 0,7 | 12,9 | 65,5 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 4,80 | 3,30 | 16,30 | 0,30 | | |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 25 | 1,7 | 0,2 | 10,6 | 51,0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,60 | 4,50 | 4,80 | 21,80 | 1,00 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 885 | 22,5 | 27,3 | 117,5 | 816,8 | 0,31 | 58,00 | 0,20 | 5,20 | 182,70 | 108,50 | 349,60 | 7,00 | | |
| Всего за день: | | 36,5 | 39,5 | 209,0 | 1 348,1 | 0,51 | 67,63 | 0,20 | 8,00 | 378,61 | 208,16 | 653,23 | 13,52 | | |

10 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | № рецептуры | 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 | | | | | | | | | | | | | | | |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ | 220/0/20 | 12,8 | 10,9 | 52,7 | 361,6 | 0,10 | 0,20 | 0,10 | 1,80 | 180,20 | 19,10 | 153,90 | 1,50 | 331 | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 60,5 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 12,90 | 5,80 | 7,40 | 0,70 | 430 | 2008 |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 40 | 3,0 | 1,2 | 20,6 | 104,8 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,60 | 5,20 | 26,00 | 0,40 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 480 | 16,0 | 12,1 | 88,3 | 526,9 | 0,10 | 0,20 | 0,10 | 1,80 | 200,70 | 30,10 | 187,30 | 2,60 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ВИТАМИННЫЙ | 100 | 1,2 | 5,1 | 7,8 | 82,6 | 0,00 | 10,40 | 0,30 | 2,40 | 34,50 | 15,20 | 25,70 | 1,20 | 41 | 2008 |
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ | 250/0/5 | 2,6 | 6,5 | 11,2 | 114,5 | 0,10 | 8,50 | 0,20 | 2,40 | 36,80 | 22,00 | 53,80 | 1,00 | 99 | 2011 |
| БЕФСТРОГАНОВ | 50/0/40 | 11,2 | 33,2 | 5,4 | 375,4 | 0,30 | 1,00 | 0,00 | 2,90 | 29,40 | 18,70 | 120,00 | 1,20 | 250 | 2011 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 180 | 10,6 | 6,8 | 47,8 | 294,4 | 0,30 | 0,00 | 0,00 | 5,80 | 27,00 | 157,00 | 233,90 | 5,50 | 181 | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА | 200 | 0,5 | 0,1 | 36,1 | 147,4 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 24,40 | 9,70 | 23,20 | 0,50 | 401 | 2008 |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52,4 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 3,80 | 2,60 | 13,00 | 0,20 | | 2008 | |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 30 | 2,0 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,70 | 5,40 | 5,70 | 26,10 | 1,20 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 875 | 29,6 | 52,6 | 131,3 | 1 127,9 | 0,80 | 19,90 | 0,50 | 14,20 | 161,30 | 230,90 | 495,70 | 10,80 | | |
| Всего за день: | | 45,6 | 64,7 | 219,6 | 1 654,8 | 0,90 | 20,10 | 0,60 | 16,00 | 362,00 | 261,00 | 683,00 | 13,40 | | |

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|---|------------------|---------|----------------|-------------------------------------|----------|--------|-------|--------|----------------------|----------|----------|--------|
| | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Мg, мг | Р, мг | Fe, мг |
| Итого за весь период | 379,9 | 442,0 | 2 042,1 | 13 776,8 | 4,84 | 521,69 | 7,56 | 104,48 | 3 383,22 | 1 883,47 | 5 796,47 | 103,01 |
| Среднее значение за период | 31,7 | 36,8 | 170,2 | 1 148,1 | 0,40 | 43,47 | 0,63 | 8,71 | 281,94 | 156,96 | 483,04 | 8,58 |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | 11,0 | 28,9 | 60,1 | | | | | | | | | |

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

| Возраст детей | Завтрак | Обед |
|---------------|---------|------|
| 12-18 лет | 540 | 866 |