

Директор

ОИФ

20 x 5 FT.



1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества							№ рецеп- туры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, рет. экв	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			Se, мкг	F, мг
Завтрак																				
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	10,94	13,60	2,87	177,64	0,22	0,04	0,27	75,18	5,22	229,16	148,38	8,11	0,69	11,17	29,35	4,44	0,48	229	2016
ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	30	0,23	0,03	0,73	4,11	1,20	0,01	0,01	2,88	0,00	6,21	11,34	3,78	0,27	42,30	0,90	0,00	0,01	54-23	2022
БАТОН НАРЕЗНОЙ	50	3,75	1,50	26,00	132,50	0,00	0,05	0,01	0,00	0,00	9,50	32,50	5,25	0,60	46,00	0,00	0,00	0,00	117	2013
ПЕЧЕНЬЕ	15	1,10	1,43	12,26	66,31	0,00	0,01	0,01	1,32	0,00	3,92	12,15	2,70	0,29	16,50	0,00	0,00	0,00	609	2013
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,80	44,40	10,00	0,03	0,02	6,00	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	107,00	2,00	0,30	0,01	386	2016
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С	180	2,83	2,79	15,34	97,79	0,47	0,04	0,10	14,58	0,00	98,86	74,33	15,10	0,26	35,16	9,72	0,36	0,18	414	2016
Итого за прием пищи:	525	19,25	19,75	67,00	522,75	11,89	0,18	0,42	99,96	5,22	363,65	289,70	42,94	4,31	258,13	41,97	5,10	0,68		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,86	3,55	5,03	55,51	2,36	0,01	0,02	0,95	0,00	19,70	22,91	11,69	0,74	16,98	4,31	0,37	0,01	34	2016
БОРЩ С МЯСОМ (НА М/Б СО	200/10	3,67	7,97	11,39	131,97	3,82	0,05	0,05	191,99	0,00	46,15	48,07	7,44	0,81	23,50	11,50	0,50	0,32	68	2016
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ	45/45	11,75	8,56	2,64	134,60	0,01	0,04	0,09	14,29	0,00	17,24	117,39	14,38	1,63	25,11	11,57	1,04	0,03	294	2016
КАША РАССЫПЧАТАЯ	150/6	3,54	5,92	32,72	198,32	0,45	0,04	0,04	387,21	0,10	18,21	76,11	28,99	0,63	8,88	5,00	6,52	0,03	180	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,71	0,30	24,34	114,90	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	10,35	37,80	14,85	0,90	64,50	0,00	2,70	0,01	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,40	1,32	17,00	93,48	0,00	0,17	0,13	0,00	0,00	29,20	50,00	16,00	1,13	66,40	0,00	10,36	0,02	115	2013
СОК МУЛЬТИФРУКТОВЫЙ	200	0,00	0,00	24,00	96,00	10,85	0,06	0,02	8,00	0,00	16,00	26,00	13,13	0,54	87,00	0,00	0,20	0,00	589	2022
Итого за прием пищи:	806	26,93	27,62	117,12	824,78	17,49	0,43	0,38	602,44	0,10	156,85	378,28	106,48	6,38	292,37	32,38	21,69	0,42		
Всего за день:		46,18	47,37	184,12	1347,53	29,38	0,61	0,80	702,40	5,32	520,50	667,98	149,42	10,69	550,50	74,35	26,79	1,10		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп- туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, рет. экв	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мкг			F, мг
Завтрак																				
КАША ПШЕННАЯ	155	4,27	4,97	22,34	151,17	0,31	0,08	0,03	23,21	1,89	72,04	51,08	7,30	0,63	11,17	7,30	0,02	0,13	364	2022
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	45	6,17	5,33	15,60	135,05	0,11	0,04	0,06	48,60	0,00	137,70	68,25	9,15	0,51	20,40	0,00	1,50	0,00	1	ТТК
БАНАНЫ	100	1,50	0,50	21,00	94,50	8,70	0,04	0,05	25,00	0,00	8,00	28,00	42,00	0,60	190,07	0,00	0,00	0,00	394	2016
СНЕЖОК	200	5,40	5,00	21,60	153,00	1,80	0,06	0,26	44,00	0,06	242,00	188,00	30,00	0,20	272,00	18,00	4,00	0,04	535	2013
Итого за прием пищи:	500	17,34	15,80	80,54	533,72	10,92	0,22	0,40	140,81	1,95	459,74	335,33	88,45	1,94	493,64	25,30	5,52	0,17		
Обед																				
САЛАТ ИЗ	60	0,78	5,88	2,23	64,96	7,36	0,02	0,02	24,65	0,00	17,86	16,81	8,79	0,53	12,00	3,56	0,06	0,00	54-6з	2022
СУП С РЫБНЫМИ	200	6,22	7,98	13,10	149,10	5,00	0,06	0,04	270,10	0,05	20,45	44,91	20,05	0,73	40,00	5,69	0,73	0,16	95	2016
ПТИЦА (ГОЛЕНЬ),	45/45	8,35	6,92	3,47	109,56	1,26	0,05	0,10	70,36	0,00	22,76	115,83	15,24	1,04	20,00	11,44	13,36	0,07	597	2022
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	150	4,65	5,07	31,95	192,03	0,00	0,07	0,02	29,77	3,92	47,78	42,48	15,76	0,49	12,09	1,78	1,21	0,09	219	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,88	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	2,16	0,01	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,40	1,32	17,00	93,48	0,00	0,17	0,13	0,00	0,00	29,20	50,00	16,00	1,13	66,40	0,00	10,36	0,02	115	2013
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ	180	0,59	0,24	18,11	76,96	11,64	0,01	0,04	102,01	0,00	17,19	2,75	4,37	0,24	5,80	0,00	0,00	0,00	417	2016
Итого за прием пищи:	760	26,95	27,65	105,33	777,97	25,26	0,43	0,37	496,89	3,97	163,52	303,02	92,09	4,88	207,89	22,47	27,88	0,35		
Всего за день:		44,29	43,45	185,87	1311,69	36,18	0,65	0,77	637,70	5,92	623,26	638,35	180,54	6,82	701,53	47,77	33,40	0,52		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества							№ рецеп- туры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, р.е. экв	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			Se, мкг	F, мг
Завтрак																				
КАША "ДРУЖБА"	160	5,13	9,28	22,27	193,12	0,42	0,06	0,09	48,50	0,12	89,51	94,65	21,62	0,42	151,20	8,26	3,15	0,03	266	2013
ПРЯНИКИ	30	2,92	1,37	13,61	78,45	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	2,97	13,50	2,43	0,22	21,30	0,00	0,00	0,00	608	2013
БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3,00	1,20	20,80	106,00	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	7,60	26,00	4,20	0,48	36,80	0,00	0,00	0,00	117	2013
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,80	44,40	10,00	0,03	0,02	6,00	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	107,00	2,00	0,30	0,01	386	2016
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,95	4,11	16,52	118,87	0,63	0,03	0,13	19,85	0,00	157,07	101,00	11,54	0,27	26,54	10,99	0,98	0,36	416	2016
Итого за прием пищи:	530	15,40	16,36	83,00	540,84	11,05	0,18	0,26	74,35	0,12	273,15	246,15	47,79	3,59	342,84	21,25	4,43	0,40		
Обед																				
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОГО КАРТОФЕЛЯ С	60	1,65	4,30	5,64	67,86	2,78	0,04	0,05	254,06	0,13	13,73	34,28	12,30	0,56	22,00	4,97	1,64	0,02	88	2022
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ	200/5	4,47	6,99	7,64	111,35	10,08	0,05	0,07	239,17	0,00	44,53	62,15	21,62	1,22	32,00	19,79	0,23	0,03	73	2016
ГУЛЯШ (ИЗ ГОВЯДИНЫ)	45/45	10,44	10,24	3,91	149,56	1,66	0,04	0,08	37,42	1,05	11,05	69,90	7,87	0,30	42,70	9,08	0,58	0,35	437	2004
КАША ГРЕЧНЕВАЯ С	150	2,78	4,35	36,03	194,39	0,42	0,13	0,07	17,20	0,06	15,06	108,39	69,65	2,53	18,00	16,56	2,09	0,01	657	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,88	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	2,16	0,01	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,40	1,32	17,00	93,48	0,00	0,17	0,13	0,00	0,00	29,20	50,00	16,00	1,13	66,40	0,00	10,36	0,02	115	2013
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	86,60	4,00	0,02	0,02	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	0,20	86,00	2,00	0,00	0,00	589	2022
Итого за прием пищи:	785	26,70	27,64	109,89	795,12	18,94	0,50	0,44	547,85	1,24	135,85	368,96	147,32	6,66	318,70	52,40	17,06	0,44		
Всего за день:		42,10	44,00	192,89	1335,96	29,99	0,68	0,70	622,20	1,36	409,00	615,11	195,11	10,25	661,54	73,65	21,49	0,84		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп- туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	В2, мг	А, рет. экв	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мкг	F, мг			
Завтрак																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	175	14,81	13,90	25,19	285,10	0,44	0,08	0,21	22,80	4,40	314,89	190,67	20,10	0,73	16,70	11,10	4,36	0,31	251	2016
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	50	3,60	4,25	27,75	163,65	0,50	0,03	0,19	29,50	0,60	153,50	109,50	17,00	0,10	121,70	3,50	0,00	0,02	2	ТТК
МАНДАРИНЫ	100	0,78	0,19	7,28	33,95	15,20	0,05	0,03	9,60	0,00	31,50	15,30	9,90	0,09	155,00	0,00	0,00	0,14	746	2022
ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,06	0,00	9,81	39,48	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	8,91	2,22	2,83	0,23	8,29	0,00	0,00	0,00	411	2016
Итого за прием пищи:	515	19,25	18,34	70,03	522,18	16,15	0,16	0,43	61,90	5,00	508,80	317,69	49,83	1,15	301,69	14,60	4,36	0,47		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ	60	0,66	3,61	2,74	46,09	4,90	0,03	0,02	57,37	0,00	9,70	17,80	9,62	0,53	15,00	1,90	0,21	0,01	14	2016
СУП С ЛАПШОЙ (НА	200	4,10	9,28	9,60	138,32	0,57	0,03	0,04	42,47	0,00	20,99	29,26	5,71	0,48	10,00	9,47	0,50	0,00	155	2016
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ,	90	12,48	7,43	9,48	154,71	0,60	0,06	0,10	8,58	0,00	36,54	54,45	6,43	0,68	17,00	12,70	1,86	0,81	417	2013
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	2,80	5,69	21,34	147,77	3,46	0,09	0,06	30,90	3,05	36,70	46,82	8,52	1,08	76,00	8,96	0,01	0,26	339	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,88	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	2,16	0,01	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,40	1,32	17,00	93,48	0,00	0,17	0,13	0,00	0,00	29,20	50,00	16,00	1,13	66,40	0,00	10,36	0,02	115	2013
КИСЕЛЬ ИЗ ЧЕРНОЙ	200	0,20	0,08	27,61	111,96	16,00	0,01	0,01	3,36	0,00	17,61	12,18	7,33	0,23	7,00	0,20	0,20	0,00	396	2016
Итого за прием пищи:	780	26,60	27,65	107,24	784,21	25,53	0,44	0,38	142,68	3,05	159,02	240,75	65,49	4,85	243,00	33,23	15,30	1,11		
Всего за день:		45,85	45,99	177,27	1306,39	41,68	0,60	0,81	204,58	8,05	667,82	558,44	115,32	6,00	544,69	47,83	19,66	1,58		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп- туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, рет. экв	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мкг			F, мг
Завтрак																				
КАША ЖИДКАЯ РИСОВАЯ	170/4/4	6,00	8,29	29,74	217,57	0,78	0,07	0,12	26,00	3,25	156,36	79,97	15,83	0,12	27,24	12,09	0,64	0,17	199	2016
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	45	6,17	5,33	15,60	135,05	0,11	0,04	0,06	48,60	0,00	137,70	68,25	9,15	0,51	20,40	0,00	1,50	0,00	1	ТТК
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,80	44,40	10,00	0,03	0,02	6,00	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	107,00	2,00	0,30	0,01	386	2016
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С	180	2,83	2,79	15,34	97,79	0,47	0,04	0,10	14,58	0,00	98,86	74,33	15,10	0,26	35,16	9,72	0,36	0,18	414	2016
Итого за прием пищи:	503	15,40	16,81	70,48	494,81	11,36	0,18	0,30	95,18	3,25	408,92	233,55	48,08	3,09	189,80	23,81	2,80	0,36		
Обед																				
ВИНЕГРЕТ	60	0,93	4,93	5,31	69,33	3,20	0,03	0,01	40,33	0,00	14,18	14,40	6,31	0,17	19,48	2,58	0,01	0,06	27	2022
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С	200	5,77	4,33	16,90	129,65	6,98	0,10	0,10	33,00	0,00	55,71	37,70	34,00	0,45	67,10	13,47	0,05	0,17	87	2016
ПЛОВ С КУРИЦЕЙ	240	13,54	14,21	35,89	325,61	3,81	0,12	0,13	170,30	0,00	43,79	145,33	31,22	0,87	55,62	13,74	2,84	0,88	54-12м	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,88	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	2,16	0,01	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,40	1,32	17,00	93,48	0,00	0,17	0,13	0,00	0,00	29,20	50,00	16,00	1,13	66,40	0,00	10,36	0,02	115	2013
КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ	180	0,35	0,00	19,24	78,36	0,09	0,01	0,02	21,74	0,17	27,10	14,58	3,92	0,01	12,62	1,08	0,04	0,00	394	2016
Итого за прием пищи:	760	26,95	25,03	113,81	788,31	14,08	0,48	0,41	265,37	0,17	178,26	292,25	103,33	3,35	272,82	30,87	15,46	1,14		
Всего за день:		42,35	41,84	184,29	1283,12	25,44	0,66	0,71	360,55	3,42	587,18	525,80	151,41	6,44	462,62	54,68	18,26	1,50		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества							№ рецеп- туры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, рет. экв	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			Se, мкг	F, мг
Завтрак																				
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	155	11,27	14,01	2,96	183,01	0,23	0,04	0,28	77,44	5,38	236,03	152,83	8,35	0,71	11,51	30,23	4,57	0,49	229	2016
ПОМИДОР В НАРЕЗКЕ	30	0,33	0,06	1,11	6,30	6,92	0,02	0,01	49,80	0,00	4,20	7,80	6,00	0,30	47,40	0,60	0,12	0,04	54-3с	2022
ПЕЧЕНЬЕ	15	1,10	1,43	12,26	66,31	0,00	0,01	0,01	1,32	0,00	3,92	12,15	2,70	0,29	16,50	0,00	0,00	0,00	609	2013
БАТОН НАРЕЗНОЙ	60	4,50	1,80	31,20	159,00	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	11,40	39,00	6,30	0,72	55,20	0,00	0,00	0,00	117	2013
БАНАНЫ	100	1,50	0,50	21,00	94,50	8,70	0,04	0,05	25,00	0,00	8,00	28,00	42,00	0,60	190,07	0,00	0,00	0,00	394	2016
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И	200	0,25	0,01	7,39	30,65	1,16	0,00	0,01	0,11	0,00	15,01	8,81	6,48	0,80	37,01	0,00	0,00	0,00	54-3гн	2022
Итого за прием пищи:	560	18,95	17,81	75,92	539,77	17,01	0,17	0,38	153,67	5,38	278,56	248,59	71,83	3,42	357,69	30,83	4,69	0,53		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ	60	0,45	3,55	1,39	39,31	2,28	0,02	0,02	5,47	0,00	12,00	21,66	7,19	0,51	10,00	2,31	0,00	0,01	13	2016
БОРЩ (НА М/Б СО	200/10	3,50	7,80	8,35	117,60	5,86	0,04	0,07	262,35	0,00	50,12	78,88	25,15	1,48	35,00	12,19	0,56	0,04	62	2016
ЖАРКОЕ	240	16,53	14,70	27,60	308,82	13,87	0,21	0,27	66,09	0,10	30,69	300,42	60,83	4,69	138,00	21,89	0,94	0,10	292	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,88	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	2,16	0,01	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,40	1,32	17,00	93,48	0,00	0,17	0,13	0,00	0,00	29,20	50,00	16,00	1,13	66,40	0,00	10,36	0,02	115	2013
КИСЕЛЬ ИЗ КЛЮКВЫ	200	0,11	0,04	26,91	108,44	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	13,65	8,22	4,45	0,11	4,00	0,00	0,02	0,00	396	2016
Итого за прием пищи:	790	26,95	27,65	100,72	759,53	23,21	0,49	0,51	333,91	0,10	143,94	489,42	125,50	8,64	305,00	36,39	14,04	0,18		
Всего за день:		45,90	45,46	176,64	1299,30	40,22	0,66	0,89	487,58	5,48	422,50	738,01	197,33	12,06	662,69	67,22	18,73	0,71		

7 дeнь

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, рет. экв	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мкг			F, мг
Завтрак																				
КАША ВЯЗКАЯ	150/4/4	6,76	6,74	30,14	208,26	0,62	0,11	0,13	37,80	0,00	98,69	73,50	20,50	0,83	39,75	15,79	0,96	0,54	182	2016
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	45	6,17	5,33	15,60	135,05	0,11	0,04	0,06	48,60	0,00	137,70	68,25	9,15	0,51	20,40	0,00	1,50	0,00	1	ТТК
ПЕЧЕНЬЕ	15	1,10	1,43	12,26	66,31	0,00	0,01	0,01	1,32	0,00	3,92	12,15	2,70	0,29	16,50	0,00	0,00	0,00	609	2013
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,80	44,40	10,00	0,03	0,02	6,00	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	107,00	2,00	0,30	0,01	386	2016
КАКАО С МОЛОКОМ	190	3,77	3,92	15,77	113,44	0,60	0,03	0,13	18,95	0,00	149,99	96,45	11,02	0,25	25,34	10,49	0,93	0,34	416	2016
Итого за прием пищи:	508	18,20	17,82	83,57	567,46	11,33	0,22	0,35	112,67	0,00	406,30	261,35	51,37	4,08	208,99	28,28	3,69	0,89		
Обед																				
САЛАТ ИЗ	60	1,09	2,98	2,59	41,54	7,08	0,03	0,02	1,15	0,00	21,47	19,07	8,25	0,45	12,00	10,08	0,18	0,00	4	ТТК
СУП С КЛЕЦКАМИ (НА	200	5,53	5,33	17,17	138,77	2,82	0,07	0,11	341,34	0,28	39,90	96,98	22,04	1,27	30,00	28,35	14,04	0,06	279	2022
ГОВЯДИНА В	36/5/4	8,31	12,65	7,89	178,65	0,92	0,05	0,06	8,08	0,00	14,13	99,42	14,24	1,49	23,00	13,84	1,52	0,03	277	2016
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	150	4,65	5,07	31,95	192,03	0,00	0,07	0,02	29,77	3,92	47,78	42,48	15,76	0,49	12,09	1,78	1,21	0,09	219	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,88	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	2,16	0,01	114	2013
ХЛЕБ РУКАНОЙ	40	3,40	1,32	17,00	93,48	0,00	0,17	0,13	0,00	0,00	29,20	50,00	16,00	1,13	66,40	0,00	10,36	0,02	115	2013
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И	200	0,25	0,01	7,39	30,65	1,16	0,00	0,01	0,11	0,00	15,01	8,81	6,48	0,80	37,01	0,00	0,00	0,00	54-3гн	2022
Итого за прием пищи:	780	26,19	27,60	103,46	767,00	11,98	0,44	0,37	380,45	4,20	175,77	347,00	94,65	6,35	232,10	54,05	29,47	0,21		
Всего за день:		44,39	45,42	187,03	1334,46	23,31	0,66	0,72	493,12	4,20	582,07	608,35	146,02	10,43	441,09	82,33	33,16	1,10		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, рет. экв	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мкг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ЖИДКАЯ МАННАЯ	160/4/4	8,45	7,19	26,48	204,43	0,74	0,05	0,12	18,84	1,28	150,23	84,85	7,92	0,35	15,94	16,72	0,96	0,32	199	2016
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,30	7,24	15,68	137,08	0,00	0,03	0,02	73,50	2,80	6,90	21,40	3,90	0,38	29,10	0,00	0,00	0,00	1	2016
БАНАНЫ	100	1,50	0,50	21,00	94,50	8,70	0,04	0,05	25,00	0,00	8,00	28,00	42,00	0,60	190,07	0,00	0,00	0,00	394	2016
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С	200	3,15	3,11	17,07	108,87	0,53	0,04	0,12	16,22	0,00	110,03	82,73	16,81	0,29	39,13	10,82	0,40	0,20	414	2016
Итого за прием пищи:	508	15,40	18,04	80,23	544,88	9,97	0,16	0,31	133,56	4,08	275,16	216,98	70,63	1,62	274,24	27,54	1,36	0,52		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ	60	0,57	3,58	2,14	43,06	4,01	0,03	0,02	40,27	0,00	10,19	18,55	8,75	0,51	15,00	2,03	0,15	0,01	15	2016
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ	200/5	4,47	6,99	7,64	111,35	10,08	0,05	0,07	239,17	0,00	44,53	62,15	21,62	1,22	32,00	19,79	0,23	0,03	73	2016
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	90/50	10,13	8,91	10,83	164,03	0,86	0,07	0,06	8,75	0,20	16,21	96,29	5,47	1,16	13,70	5,82	0,80	0,30	535	2022
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	2,80	5,69	21,34	147,77	3,46	0,09	0,06	30,90	3,05	36,70	46,82	8,52	1,08	76,00	8,96	0,01	0,26	339	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,71	0,30	24,34	114,90	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	10,35	37,80	14,85	0,90	64,50	0,00	2,70	0,01	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,25	1,65	21,25	116,85	0,00	0,21	0,16	0,00	0,00	36,50	62,50	20,00	1,41	83,00	0,00	12,95	0,03	115	2013
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ	200	1,01	0,06	19,38	82,10	0,32	0,02	0,03	116,16	0,00	37,32	26,28	20,73	0,58	34,00	0,00	0,36	0,01	394	2016
Итого за прием пищи:	855	26,94	27,18	106,92	780,06	18,73	0,53	0,43	435,25	3,25	191,80	350,39	99,94	6,86	318,20	36,60	17,20	0,65		
Всего за день:		42,34	45,22	187,15	1324,94	28,70	0,69	0,74	568,81	7,33	466,96	567,37	170,57	8,48	592,44	64,14	18,56	1,17		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, рет. экв	D, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мг		
Завтрак																				
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	100	12,86	13,22	11,76	217,46	0,20	0,03	0,10	20,35	2,52	216,50	64,00	15,70	0,10	13,30	3,50	2,80	0,08	245	2016
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	30	2,16	2,55	16,65	98,19	0,30	0,02	0,11	17,70	0,36	92,10	65,70	10,20	0,06	73,02	2,10	0,00	0,01	3	ТТК
БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	60	3,76	2,73	33,36	173,05	0,00	0,06	0,02	6,22	0,02	11,55	40,46	7,65	0,47	63,08	7,86	14,60	0,01	455	2016
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,80	44,40	10,00	0,03	0,02	6,00	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	107,00	2,00	0,30	0,01	386	2016
ЧАЙ С САХАРОМ	200/11	0,07	0,00	10,89	43,84	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	9,89	2,46	3,14	0,26	9,20	0,00	0,00	0,00	411	2016
Итого за прием пищи:	501	19,25	18,90	82,46	576,94	10,51	0,14	0,25	50,27	2,90	346,04	183,62	44,69	3,09	265,60	15,46	17,70	0,11		
Обед																				
ВИНЕГРЕТ	60	0,93	4,93	5,31	69,33	3,20	0,03	0,01	40,33	0,00	14,18	14,40	6,31	0,17	19,48	2,58	0,01	0,06	27	2022
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С	200	5,77	4,33	16,90	129,65	6,98	0,10	0,10	33,00	0,00	55,71	37,70	34,00	0,45	67,10	13,47	0,05	0,17	87	2016
ПЕЧЕНЬ ТУШЕНАЯ	110	10,52	8,29	0,01	116,73	13,75	0,20	0,27	240,00	0,56	55,77	196,72	17,50	1,50	42,39	14,62	0,50	1,24	285	2016
КАША ГРЕЧНЕВАЯ С	150	2,78	4,35	36,03	194,39	0,42	0,13	0,07	17,20	0,06	15,06	108,39	69,65	2,53	18,00	16,56	2,09	0,01	657	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,88	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	2,16	0,01	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,40	1,32	17,00	93,48	0,00	0,17	0,13	0,00	0,00	29,20	50,00	16,00	1,13	66,40	0,00	10,36	0,02	115	2013
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ	180	0,59	0,24	18,11	76,96	11,64	0,01	0,04	102,01	0,00	17,19	2,75	4,37	0,24	5,80	0,00	0,00	0,00	417	2016
Итого за прием пищи:	780	26,95	22,08	112,83	772,42	35,99	0,69	0,64	432,54	0,62	195,39	440,20	159,71	6,74	270,77	47,23	15,17	1,51		
Всего за день:		46,20	40,98	195,29	1349,36	46,50	0,83	0,89	482,81	3,52	541,43	623,82	204,40	9,83	536,37	62,69	32,87	1,62		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп- туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, рет. экв	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мкг			F, мг
Завтрак																				
КАША ЖИДКАЯ	170/4/4	7,67	7,59	29,36	216,43	0,78	0,05	0,15	39,11	1,53	125,29	75,37	5,03	0,17	20,68	12,01	2,05	0,17	199	2016
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	45	6,17	5,33	15,60	135,05	0,11	0,04	0,06	48,60	0,00	137,70	68,25	9,15	0,51	20,40	0,00	1,50	0,00	1	ТТК
МАНДАРИНЫ	100	0,78	0,19	7,28	33,95	15,20	0,05	0,03	9,60	0,00	31,50	15,30	9,90	0,09	155,00	0,00	0,00	0,14	746	2022
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,51	3,69	14,76	106,29	0,54	0,00	0,09	17,73	0,00	140,13	90,09	10,26	0,27	23,67	9,81	0,90	0,36	416	2016
Итого за прием пищи:	503	18,13	16,80	67,00	491,72	16,63	0,14	0,33	115,04	1,53	434,62	249,01	34,34	1,04	219,75	21,82	4,45	0,67		
Обед																				
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,67	4,36	5,28	63,04	0,06	0,01	0,02	131,50	0,00	43,56	26,25	9,25	0,16	8,25	1,46	0,05	0,21	19	2013
РАССОЛЫНИК	200/5	3,50	5,78	12,79	117,18	1,67	0,05	0,02	185,09	0,00	23,41	41,40	6,91	0,97	14,89	6,58	0,30	0,20	81	2016
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	90	11,23	4,37	3,66	98,89	0,34	0,08	0,08	10,19	0,00	20,98	95,87	10,01	0,60	14,67	18,07	1,10	0,98	245	2016
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	2,80	5,69	21,34	147,77	3,46	0,09	0,06	30,90	3,05	36,70	46,82	8,52	1,08	76,00	8,96	0,01	0,26	339	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,88	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	2,16	0,01	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,40	1,32	17,00	93,48	0,00	0,17	0,13	0,00	0,00	29,20	50,00	16,00	1,13	66,40	0,00	10,36	0,02	115	2013
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И	200	0,25	0,01	7,39	30,65	1,16	0,00	0,01	0,11	0,00	15,01	8,81	6,48	0,80	37,01	0,00	0,00	0,00	54-3гн	2022
БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	30	2,14	4,44	16,79	115,68	0,00	0,02	0,01	22,94	0,08	4,95	17,81	3,17	0,22	27,63	2,32	5,86	0,00	584	2013
Итого за прием пищи:	815	26,95	26,21	103,72	758,57	6,69	0,47	0,35	380,73	3,13	182,09	317,20	72,22	5,68	296,45	37,39	19,84	1,68		
Всего за день:		45,08	43,01	170,72	1250,29	23,32	0,61	0,68	495,77	4,66	616,71	566,21	106,56	6,72	516,20	59,21	24,29	2,35		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, рет. экв	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мкг	F, мг
Итого за весь	444,68	444,36	1841,27	13143,04	324,72	6,65	7,71	5055,52	49,26	5437,43	6109,44	1616,68	87,72	5669,67	633,87	247,21	12,49
Среднее значение	44,47	44,44	184,13	1314,03	32,47	0,67	0,77	505,55	4,93	543,74	610,94	161,67	8,77	566,97	63,39	24,72	1,25
Содержание белков, жиров,	13,55	30,43	56,10														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Категория	Завтрак	Обед
7-11	515	791