

И.о.директора МАОУ «Бардымская
специальная (коррекционная)
общеобразовательная школа-интернат»

Л.А.Мавлютова

« 30 »

DA

2023 г.



МАОУ «Бардымская специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат»

Перечень ассортиментов блюд из «Сборника методических рекомендации по организации питания детей и подростков в учреждениях образования» г.Сан.Петербург,2008 года.,2011 г

С11 и старше (осень-зима)

МЕНЮ

11-17 лет

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
КАША "ДРУЖБА" 200	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ 200	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ 200	БАТОН 40	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ 200	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ 200	БАТОН 40	БАТОН 40	БАТОН 40	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ 200
БАТОН 40	БАТОН 40	БАТОН 40	ГРУША 100	БАТОН 40	БАТОН 40	БАНАН 100	ГРУША 100	ЯБЛОКО 100	БАТОН 40
ЯБЛОКО 100	АПЕЛЬСИН 100	БАНАН 100	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ 200	МАНДАРИН 100	ЧАЙ С МОЛОКОМ 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	КАКАО С МОЛОКОМ 200	ЧАЙ С МОЛОКОМ 200	МАНДАРИН 100
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	КАКАО С МОЛОКОМ 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200/10	КАКАО С МОЛОКОМ 200	АПЕЛЬСИН 100	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 200	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ 250	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200
Обед									
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ 250	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ 250	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ 250	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ 250	БАТОН 60	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ 250	БУЛЬОН С КЛЕЦКАМИ 250	БУЛЬОН РЫБНЫЙ 250	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ 250	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ 250
БАТОН 60	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 200	БАТОН 60	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	ХЛЕБ РЖАНОЙ 80	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 200	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ 200	БАТОН 60	БАТОН 60
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 200	БАТОН 60	ХЛЕБ РЖАНОЙ 80	БАТОН 60	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	БАТОН 60	БАТОН 60	БАТОН 60	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	ХЛЕБ РЖАНОЙ 80
ГУЛЯШ 100/50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 80	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ И МАНДАРИНОВ 200	ХЛЕБ РЖАНОЙ 80	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ 100	ХЛЕБ РЖАНОЙ 80	ХЛЕБ РЖАНОЙ 80	ХЛЕБ РЖАНОЙ 80	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ И МАНДАРИНОВ 200	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ 120
ХЛЕБ РЖАНОЙ 80	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 100	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 200	ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ 100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ 250	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 300	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ 100	БЕФСТРОГАНОВ 100	ХЛЕБ РЖАНОЙ 80	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 200
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ 200	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 200	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ 100	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ 200	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ 200		КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 200	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 200	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ 300	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200
				КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 200		СОУС ТОМАТНЫЙ №364 30			
Полдник									
КИСЕЛЬ 200	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 200	ВАФЛИ 10	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ 80	ПЕЧЕНЬЕ 10	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА 200	ПЕЧЕНЬЕ 10	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ 80	ВАФЛИ 10	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 200
ПЕЧЕНЬЕ 10	ЧАЙ С МОЛОКОМ 200	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 200	НАПИТОК ИЗ ВАРЕНЬЯ 200	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	ЧАЙ С МОЛОКОМ 200	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200/10
	БАТОН 50								ХЛЕБ РЖАНОЙ 60
Ужин									
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ 100	КНЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ 100	ПТИЦА ОТВАРНАЯ 100	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 180	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ 100	ПТИЦА ОТВАРНАЯ 100	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 180	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 100	ПТИЦА ОТВАРНАЯ 100
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО- РУССКИ 300	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 180	ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ 180	СОУС ТОМАТНЫЙ №364 30	ПУДИНГ РЫБНЫЙ (ПАРОВОЙ) 100	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ 100	ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ 180	НАПИТОК ИЗ ВАРЕНЬЯ 200	ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ 100	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 180
НАПИТОК ИЗ ВАРЕНЬЯ 200	СОУС ТОМАТНЫЙ №364 30	БАТОН 50	НАПИТОК ИЗ ВАРЕНЬЯ 200	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 180	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 180	БАТОН 60	БАТОН 60	МОРКОВНАЯ ЗАПЕКАНКА 180	СОУС ТОМАТНЫЙ №364 30
БАТОН 50	ЧАЙ С САХАРОМ 200/10	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 100	БАТОН 90	СОУС ТОМАТНЫЙ №364 30	СОУС ТОМАТНЫЙ №364 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ЧАЙ С САХАРОМ 200/10	ЧАЙ С САХАРОМ 200/10
ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	БАТОН 50	ЧАЙ-ЗАВАРКА 200	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ЧАЙ С САХАРОМ 200/10	БАТОН 90	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ 100	ОГУРЕЦ СОЛЕНый 100	БАТОН 60	БАТОН 80
	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 100	БАТОН 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ЧАЙ-ЗАВАРКА 200	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ (ПАРОВЫЕ) 100/25	ХЛЕБ РЖАНОЙ 55	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40
	САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕНым ГОРОШКОМ 100	КАРАМЕЛЬ 10	КНЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ 100	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 200/10/70				САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ 100

1 день

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША "ДРУЖБА"	200	6,22	10,03	26,89	224,72	0,1	2,01	0,08	0,2	182,58	34,11	172,55	0	190	2008
БАТОН	40	3	1,2	20,6	104,8	0	0	0	0	7,6	5,2	26	0,4		2008
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2		2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	17,2	103,5	0	0,5	0	0	109,9	16,8	82,4	0,3	379	2011
Итого за прием пищи:	540	12,72	14,03	74,49	480,02	0,1	12,51	0,08	0,8	316,08	64,11	291,95	2,9		
Обед															
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,89	4,08	11,65	94,62	0,05	10,96	0,21	0,2	42,83	23,9	51,79	1,29	76	2008
БАТОН	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0	0	0	11,4	7,8	39	0,6		2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,9	115	0,01	2	0	0,1	7	4	4	1,0	394	2008
ГУЛЯШ	100/50	31,27	31,67	6,18	434,26	0,08	1,99	0,02	4,38	27,89	39,84	298,8	3,98	259	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	5,3	0,7	33,9	163,2	0,1	0	0	1,8	14,4	15,2	69,6	3,2		2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	200	8,96	10,7	36,79	279,58	0,09	17,39	0,57	1,2	30,77	26,75	72,24	1,47	332	2008
Итого за прием пищи:	940	53,12	49,05	147,22	1243,86	0,43	32,34	0,80	7,68	134,29	117,49	535,43	11,54		
Полдник															
КИСЕЛЬ	200	0,1	0,1	27,9	113	0,01	2	0	0,1	5	2	8	0,4	411	2008
ПЕЧЕНЬЕ	10	0,8	1	7,4	41,7	0	0	0	0	2,9	2	9	0,2		2008
Итого за прием пищи:	210	0,9	1,1	35,3	154,7	0,01	2	0	0,1	7,9	4	17	0,6		
Ужин															
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,6	5,1	6,9	80	0,03	39	0,04	2,4	52	15	27	0,7	35	2008
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ	300	22,05	18,45	21,75	339	0,27	12	0,14	1,5	54	51	237	1,5	235	2008
НАПИТОК ИЗ ВАРЕНЬЯ	200	0,1	0	26,8	108	0	2	0	0,1	2	1	2	0	439	2008
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		2008
Итого за прием пищи:	680	29,55	25,35	93,85	719,2	0,50	53	0,18	4,7	122,9	79,2	324,6	3,9		
Ужин 2															
КЕФИР	180	5,4	0,18	7,2	55,8	0,07	1,8	0	0	226,8	27	176,4	0	435	2008
Итого за прием пищи:	180	5,4	0,18	7,2	55,8	0,07	1,8	0	0	226,8	27	176,4	0		
Всего за день:		101,69	89,71	358,06	2653,58	1,11	101,65	1,06	13,28	807,97	291,80	1345,38	18,94		

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 ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	8,29	8,29	40,12	267,88	0,14	1,3	0,06	1,03	135,89	42,71	210,94	2,59	184	2008
БАТОН	40	3	1,2	20,6	104,8	0	0	0	0	7,6	5,2	26	0,4		2008
АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,2	8,1	43	0	60	0	0,2	34	13	23	0,3		2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,9	3,3	16,7	113,2	0	0,6	0	0	130,9	23,0	101	0,6	382	2011
Итого за прием пищи:	540	16,09	12,99	85,52	528,88	0,14	61,9	0,06	1,23	308,39	83,91	360,94	3,89		
Обед															
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ	250	3,29	4,28	14,24	108,56	0,1	11,95	0,2	0,2	33,86	27,89	65,74	1,1	90	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	24,4	103	0,01	200	0,16	0	13	3	3	1	441	2008
БАТОН	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0	0	0	11,4	7,8	39	0,6		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	5,3	0,7	33,9	163,2	0,1	0	0	1,8	14,4	15,2	69,6	3,2		2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	18,53	14,14	16,93	268,92	0,1	15,94	0,14	3,59	81,67	37,85	163,34	1,99	314	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	200	5,12	8,33	144,14	153,75	0,06	35,24	0,11	3,84	115,32	38,44	76,88	1,6	131	2008
Итого за прием пищи:	890	37,44	29,45	264,41	954,63	0,47	263,13	0,61	9,43	269,65	130,18	417,56	9,49		
Полдник															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	35,51	18,16	32,31	443,22	0,11	0	0	1,07	307,05	48,06	427,2	1,6	224	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	16,2	99,5	0	0,6	0	0	119,8	20,2	84,6	1,4	378	2011
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5		2008
Итого за прием пищи:	450	42,41	22,06	74,21	673,72	0,21	0,6	0	1,07	436,35	74,76	544,3	3,5		
Ужин															
КНЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ	100	15	15,6	7,6	230	0,04	0	0,02	0,6	20	22	164	2	296	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,32	5,52	45,24	247,2	0,04	0	0,04	0,36	13,2	31,2	93,6	0,72	323	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	0,54	2,94	2,16	36,6	0,01	0,6	0,09	0,06	2,4	3	6	0,12	364	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,3	0	11,5	47,1	0	0,1	0	0	21,9	9,9	12,6	1,3	376	2011
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		2008
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	1,7	5,1	9,0	88,5	0	5,9	0,3	2,5	25,5	19,9	45,2	1,0		2011
Итого за прием пищи:	700	27,66	30,96	113,90	841,6	0,29	6,6	0,45	4,22	97,9	98,2	380,0	6,84		
Ужин 2															
ЙОГУРТ	180	3,6	2,7	5,4	86,4	0,1	1,3	0	0	216	25,2	171	0		2008
Итого за прием пищи:	180	3,6	2,7	5,4	86,4	0,1	1,3	0	0	216	25,2	171	0		
Всего за день:			127,20	98,16	543,44	3085,23	1,21	333,53	1,12	15,95	1328,29	412,25	1873,80	23,72	

3 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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	5,94	8,02	26,78	203,18	0,08	1,3	0,06	0,66	137,18	19,42	113,88	1,3	189	2008
БАТОН	40	3	1,2	20,6	104,8	0	0	0	0	7,6	5,2	26	0,4		2008
БАНАН	100	1,5	0,5	21	96	0	10	0	0	8	42	28	0,6		2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	17,2	103,5	0	0,5	0	0	109,9	16,8	82,4	0,3	379	2011
Итого за прием пищи:	540	13,54	12,12	85,58	507,48	0,08	11,8	0,06	0,66	262,68	83,42	250,28	2,6		
Обед															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	6,37	4,48	18,53	140,44	0,16	5,98	0,21	0,3	49,8	37,85	138,44	1,89	99	2008
БАТОН	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0	0	0	11,4	7,8	39	0,6		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	5,3	0,7	33,9	163,2	0,1	0	0	1,8	14,4	15,2	69,6	3,2		2008
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ И МАНДАРИНОВ	200	0,5	0,1	33	137,0	0	12	0	0,1	20,8	7,1	10,4	0,2	346	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,12	7,19	27,03	187,71	0,19	6,66	0,05	0,27	62,57	38,61	113,17	1,47	335	2008
РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	100	18,13	0,6	0	77,69	0,06	0	0	0,6	13,94	3,98	159,36	0,6	228	2008
Итого за прием пищи:	890	38,92	14,77	143,26	863,24	0,61	24,64	0,26	3,07	172,91	110,54	529,97	7,96		
Полдник															
ВАФЛИ	10	0,3	0,3	7,7	35,4	0	0	0	0	1,6	1	3,6	0,2		2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8	442	2008
Итого за прием пищи:	210	1,3	0,5	27,5	121,4	0,02	4	0	0,2	15,6	9	17,6	3,0		
Ужин															
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	28,2	7,2	0,8	182	0,08	18	0,12	0,4	58	34	216	2	307	2008
ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ	180	6,12	10,44	26,28	223,2	0,14	18	0,61	4,86	59,4	46,8	104,4	1,8	158	2008
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5		2008
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,4	10,1	6,6	123	0,02	15	0,25	4,6	38	19	36	1,0	51	2008
ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	0,4	0	0,8	4,9	0	0,1	0	0	17,6	9,9	14,9	1,4	375	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		2008
КАРАМЕЛЬ	10	0	0	9,2	37,1	0	0	0	0	1	0,7	0,6	0,2		2008
Итого за прием пищи:	670	41,92	29,54	82,08	762,4	0,44	51,1	0,98	10,56	188,9	122,6	430,5	8,1		
Ужин 2															
КЕФИР	180	5,4	0,18	7,2	55,8	0,07	1,8	0	0	226,8	27	176,4	0	435	2008
Итого за прием пищи:	180	5,4	0,18	7,2	55,8	0,07	1,8	0	0	226,8	27	176,4	0		
Всего за день:		101,08	57,11	345,62	2310,32	1,22	93,34	1,30	14,49	866,89	352,56	1404,75	21,66		

4 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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
БАТОН	40	3	1,2	20,6	104,8	0	0	0	0	7,6	5,2	26	0,4		2008
ГРУША	100	0,4	0,3	10,3	47	0	5	0	0,4	19	12	16	2		2008
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	200	18,9	20,3	39,8	422,1	0	1,1	0,7	5,0	176,1	37,8	225,3	1,3	224	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,3	0	11,5	47,1	0	0,1	0	0	21,9	9,9	12,6	1,3	376	2011
Итого за прием пищи:	550	22,6	21,8	82,2	621,0	0	6,2	0,7	5,4	224,6	64,9	279,9	5,0		
Обед															
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	250	3,29	5,01	12,35	106,57	0,06	9,96	0,18	2,39	33,86	19,92	67,73	0,9	94	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,7	131	0,02	0	0,01	0,5	21	16	23	0,7	402	2008
БАТОН	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0	0	0	11,4	7,8	39	0,6		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	5,3	0,7	33,9	163,2	0,1	0	0	1,8	14,4	15,2	69,6	3,2		2008
ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ	100	19,72	22,91	8,17	320,71	0,1	0	0,02	5,38	17,93	31,87	205,18	3,98	271	2008
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	200	4,31	15,57	16,19	223,52	0,09	13,88	0,46	4,31	55,49	32,37	78,61	1,54	141	2008
Итого за прием пищи:	890	37,72	45,99	133,11	1102,20	0,47	23,84	0,67	14,38	154,08	123,16	483,12	10,92		
Полдник															
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	80	5,27	9,9	44,53	287,28	0,09	0	0,07	0,72	11,97	7,18	44,69	0,56	467	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8	442	2008
Итого за прием пищи:	280	6,27	10,1	64,33	373,28	0,11	4	0,07	0,92	25,97	15,18	58,69	3,36		
Ужин															
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,5	5,57	37,04	225,23	0,07	0	0	0,93	4,64	8,13	41,8	0,93	209	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	0,54	2,94	2,16	36,6	0,01	0,6	0,09	0,06	2,4	3	6	0,12	364	2008
НАПИТОК ИЗ ВАРЕНЬЯ	200	0,1	0	26,8	108	0	2	0	0,1	2	1	2	0	439	2008
БАТОН	90	6,8	2,6	46,3	235,8	0,1	0	0	0	17,1	11,7	58,5	0,9		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		2008
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	1,2	0,1	11,3	52,0	0,1	1,9	1,9	0,6	44,2	32,9	47,5	0,9	41	2011
КНЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	17,5	13,3	26,8	296,0	0	0,1	0	0,7	32,1	32,7	183,9	2,2	123	2011
Итого за прием пищи:	730	34,64	24,81	163,10	1014,83	0,38	4,6	1,99	3,09	107,84	95,13	365,8	6,25		
Ужин 2															
ЙОГУРТ	180	3,6	2,7	5,4	86,4	0,1	1,3	0	0	216	25,2	171	0		2008
Итого за прием пищи:	180	3,6	2,7	5,4	86,4	0,1	1,3	0	0	216	25,2	171	0		
Всего за день:			104,83	105,40	448,14	3197,71	1,06	39,94	3,43	23,79	728,49	323,57	1358,51	25,53	

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	6,99	8,15	34,81	243,3	0,12	1,3	0,06	0,78	152,7	34,94	231,65	1,3	184	2008
БАТОН	40	3	1,2	20,6	104,8	0	0	0	0	7,6	5,2	26	0,4		2008
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1	38	0	0,2	35	11	17	0,1		2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,9	3,3	16,7	113,2	0	0,6	0	0	130,9	23,0	101	0,6	382	2011
Итого за прием пищи:	540	14,69	12,85	79,61	499,3	0,22	39,9	0,06	0,98	326,2	74,14	375,65	2,4		
Обед															
БАТОН	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0	0	0	11,4	7,8	39	0,6		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	5,3	0,7	33,9	163,2	0,1	0	0	1,8	14,4	15,2	69,6	3,2		2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8	442	2008
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	100	14,93	15,32	12,54	248,79	0,08	0	0	3,59	11,94	23,89	149,28	1,99	272	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	250	3,59	2,85	19,12	116,53	0,13	11,95	0,2	0,2	24,9	31,87	77,69	1,2	92	2008
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	200	0,5	0,1	34	141	0,02	12	0	0,1	18	7	12	0,2	399	2008
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	4,79	6,12	50,14	273,98	0,04	0	0,04	0,4	14,63	34,58	103,74	0,8	323	2008
Итого за прием пищи:	1090	34,61	26,99	200,30	1186,70	0,49	27,95	0,24	6,29	109,27	128,34	465,31	10,79		
Полдник															
ПЕЧЕНЬЕ	10	0,8	1	7,4	41,7	0	0	0	0	2,9	2	9	0,2		2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,1	5,3	10,1	113	0,08	3	0,02	0	252	29	189	2	434	2008
Итого за прием пищи:	210	6,9	6,3	17,5	154,7	0,08	3	0,02	0	254,9	31	198	2,2		
Ужин															
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2	22	5	77	1	213	2008
ПУДИНГ РЫБНЫЙ (ПАРОВОЙ)	100	18,54	7,85	7,01	182,03	0,15	0	0,07	0,67	46,76	28,39	197,06	1	251	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,71	6,46	24,3	168,78	0,17	5,99	0,05	0,24	56,26	34,71	101,75	1,31	335	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	0,54	2,94	2,16	36,6	0,01	0,6	0,09	0,06	2,4	3	6	0,12	364	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,3	0	11,5	47,1	0	0,1	0	0	21,9	9,9	12,6	1,3	376	2011
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		2008
Итого за прием пищи:	640	33,99	23,65	83,67	689,71	0,56	6,69	0,31	1,87	164,22	93,20	453,01	6,43		
Ужин 2															
КЕФИР	180	5,4	0,18	7,2	55,8	0,07	1,8	0	0	226,8	27	176,4	0	435	2008
Итого за прием пищи:	180	5,4	0,18	7,2	55,8	0,07	1,8	0	0	226,8	27	176,4	0		
Всего за день:		95,59	69,97	388,28	2586,21	1,42	79,34	0,63	9,14	1081,3 ₉	353,68	1668,3 ₇	21,82		

6 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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	6,59	9,7	24,42	210,57	0,13	1,3	0,06	0,26	151,14	52,97	188,6	2,59	189	2008
БАТОН	40	3	1,2	20,6	104,8	0	0	0	0	7,6	5,2	26	0,4		2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	16,2	99,5	0	0,6	0	0	119,8	20,2	84,6	1,4	378	2011
АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,2	8,1	43	0	60	0	0,2	34	13	23	0,3		2008
Итого за прием пищи:	540	13,59	13,5	69,32	457,87	0,13	61,9	0,05	0,46	312,54	91,37	322,2	4,69		
Обед															
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	2,79	4,08	7,57	79,68	0,06	21,91	0,2	0,2	34,86	20,92	46,81	0,8	84	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,7	131	0,02	0	0,01	0,5	21	16	23	0,7	402	2008
БАТОН	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0	0	0	11,4	7,8	39	0,6		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	5,3	0,7	33,9	163,2	0,1	0	0	1,8	14,4	15,2	69,6	3,2		2008
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	300	25,6	32,8	26,0	503,5	0,3	13,1	0,4	5,0	44,8	57,7	277,5	3,5	309	2008
Итого за прием пищи:	890	38,79	39,38	129,97	1034,58	0,58	35,01	0,61	7,5	126,46	117,62	455,91	8,8		
Полдник															
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	200	37	27	23,2	484	0,12	0	0,2	5,2	316	46	446	1,6	219	2008
НАПИТОК ИЗ ВАРЕНЬЯ	200	0,1	0	26,8	108	0	2	0	0,1	2	1	2	0	439	2008
Итого за прием пищи:	400	37,1	27	50,0	592	0,12	2	0,2	5,3	318	47	448	1,6		
Ужин															
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ ОТВАРНОЙ	100	3	0,2	6,3	38,8	0,1	4	0	1,2	18	18,9	55,8	0,6	к/к	к/к
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	100	14,2	14,6	8,4	226	0,04	0	0,02	0,6	10	18	142	2	288	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,32	5,52	45,24	247,2	0,04	0	0,04	0,36	13,2	31,2	93,6	0,72	323	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	0,54	2,94	2,16	36,6	0,01	0,6	0,09	0,06	2,4	3	6	0,12	364	2008
БАТОН	90	6,8	2,6	46,3	235,8	0,1	0	0	0	17,1	11,7	58,5	0,9		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/10/70	0,4	0	11,7	49,7	0	1,3	0	0	24,7	10,7	14,1	1,4	377	2011
Итого за прием пищи:	810	31,26	26,16	132,80	895,3	0,39	5,9	0,15	2,92	90,8	99,2	396,1	6,94		
Ужин 2															
ЙОГУРТ	180	3,6	2,7	5,4	86,4	0,1	1,3	0	0	216	25,2	171	0		2008
Итого за прием пищи:	180	3,6	2,7	5,4	86,4	0,1	1,3	0	0	216	25,2	171	0		
Всего за день:		124,34	108,74	387,49	3066,15	1,32	106,11	1,02	16,18	1063,80	380,39	1793,21	22,03		

7 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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
БАТОН	40	3	1,2	20,6	104,8	0	0	0	0	7,6	5,2	26	0,4		2008	
БАНАН	100	1,5	0,5	21	96	0	10	0	0	8	42	28	0,6		2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	17,2	103,5	0	0,5	0	0	109,9	16,8	82,4	0,3	379	2011	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	19,25	31,78	3,63	377,73	0,11	0	0,36	6,54	152,54	25,42	330,51	3,63	214	2008	
Итого за прием пищи:	540	26,85	35,88	62,43	682,03	0,11	10,5	0,36	6,54	278,04	89,42	466,91	4,93			
Обед																
БУЛЬОН С КЛЕЦКАМИ	250	14,4	14,3	13,2	240,7	0	2,2	0,2	0,2	37,5	20,1	129,5	1,4	111	2011	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,11	7,18	26,95	187,25	0,19	6,64	0,05	0,27	62,42	38,52	112,89	1,47	335	2008	
БАТОН	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0	0	0	11,4	7,8	39	0,6		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	5,3	0,7	33,9	163,2	0,1	0	0	1,8	14,4	15,2	69,6	3,2		2008	
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	21,3	17,51	8,96	278,65	0,18	3,98	0,12	5,17	47,77	39,81	210,98	1,79	242	2008	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,9	115	0,01	2	0	0,1	7	4	4	1,0	394	2008	
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	0,54	2,94	2,16	36,6	0,01	0,6	0,09	0,06	2,4	3	6	0,12	364	2008	
Итого за прием пищи:	920	50,35	44,53	143,87	1178,60	0,59	15,42	0,46	7,60	182,89	128,43	571,97	9,58			
Полдник																
ПЕЧЕНЬЕ	10	0,8	1	7,4	41,7	0	0	0	0	2,9	2	9	0,2		2008	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8	442	2008	
Итого за прием пищи:	210	1,8	1,2	27,2	127,7	0,02	4	0	0,2	16,9	10	23	3,0			
Ужин																
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	28,2	7,2	0,8	182	0,08	18	0,12	0,4	58	34	216	2	307	2008	
ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ	180	6,12	10,44	26,28	223,2	0,14	18	0,61	4,86	59,4	46,8	104,4	1,8	158	2008	
БАТОН	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0	0	0	11,4	7,8	39	0,6		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		2008	
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	100	1,8	5,0	13,8	107,0	0	5	0	2,3	46,4	24,9	49,1	1,5	к/к	к/к	
ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	0,4	0	0,8	4,9	0	0,1	0	0	17,6	9,9	14,9	1,4	375	2011	
Итого за прием пищи:	670	43,02	24,64	85,18	735,5	0,42	41,1	0,73	8,26	198,2	129,1	449,5	8,5			
Ужин 2																
КЕФИР	180	5,4	0,18	7,2	55,8	0,07	1,8	0	0	226,8	27	176,4	0	435	2008	
Итого за прием пищи:	180	5,4	0,18	7,2	55,8	0,07	1,8	0	0	226,8	27	176,4	0			
Всего за день:			127,42	106,43	325,88	2779,63	1,21	72,82	1,55	22,60	902,83	383,95	1687,78	26,01		

8 день

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
БАТОН	40	3	1,2	20,6	104,8	0	0	0	0	7,6	5,2	26	0,4		2008
ГРУША	100	0,4	0,3	10,3	47	0	5	0	0,4	19	12	16	2		2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,9	3,3	16,7	113,2	0	0,6	0	0	130,9	23,0	101	0,6	382	2011
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	250	4,6	4,8	19,7	141	0,06	1	0,02	0,1	146	23	129	1,4	113	2008
Итого за прием пищи:	590	11,9	9,6	67,3	406,0	0,06	6,6	0,02	0,5	303,5	63,2	272	4,4		
Обед															
БУЛЬОН РЫБНЫЙ	250	13,2	0,5	0,6	59,2	0,1	0,6	0,1	0,8	36,5	27,1	163,6	0,4		2011
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	200	0,3	0	32,8	134	0	0	0	0,2	17	5	12	1	401	2008
БАТОН	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0	0	0	11,4	7,8	39	0,6		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	5,3	0,7	33,9	163,2	0,1	0	0	1,8	14,4	15,2	69,6	3,2		2008
БЕФСТРОГАНОВ	100	15,6	22,0	5,9	293,5	0	1,6	0	3,4	30,0	20,3	146,3	2,0	375	1996
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,23	6,2	41,2	250,51	0,08	0	0	1,03	5,17	9,04	46,48	1,03	209	2008
Итого за прием пищи:	890	46,13	31,1	145,2	1057,61	0,38	2,2	0,1	7,23	114,47	84,44	476,98	8,23		
Полдник															
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	80	10,2	5,1	37,4	237,9	0,1	0	0	0,3	46,7	13,1	95,3	0,9	695	1996
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	16,2	99,5	0	0,6	0	0	119,8	20,2	84,6	1,4	378	2011
Итого за прием пищи:	280	13,3	7,5	53,6	337,4	0,1	0,6	0	0,3	166,5	33,3	179,9	2,3		
Ужин															
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3,45	0,69	27,32	129,72	0,01	24,84	0	0,14	20,7	38,64	93,84	1,38	123	2008
НАПИТОК ИЗ ВАРЕНЬЯ	200	0,1	0	26,8	108	0	2	0	0,1	2	1	2	0	439	2008
БАТОН	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0	0	0	11,4	7,8	39	0,6		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		2008
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	100	0,8	0,1	1,7	13	0	5	0	0	23	14	24	0,6		2008
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ (ПАРОВЫЕ)	100/25	15	13,8	7	208	0,04	2	0	2,2	10	20	144	2	285	2008
Итого за прием пищи:	695	25,85	16,59	106,32	677,12	0,25	33,84	0	3,14	72,5	87,14	328,94	5,78		
Ужин 2															
ЙОГУРТ	180	3,6	2,7	5,4	86,4	0,1	1,3	0	0	216	25,2	171	0		2008
Итого за прием пищи:	180	3,6	2,7	5,4	86,4	0,1	1,3	0	0	216	25,2	171	0		
Всего за день:			100,78	67,49	377,82	2564,53	0,89	44,54	0,12	11,17	872,97	293,28	1428,82	20,71	

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Угледо-ды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
БАТОН	40	3	1,2	20,6	104,8	0	0	0	0	7,6	5,2	26	0,4		2008	
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2		2008	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	16,2	99,5	0	0,6	0	0	119,8	20,2	84,6	1,4	378	2011	
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	35,51	18,16	32,31	443,22	0,11	0	0	1,07	307,05	48,06	427,2	1,6	224	2008	
Итого за прием пищи:	540	42,01	22,16	78,91	694,52	0,11	10,6	0	1,67	450,45	81,46	548,8	5,6			
Обед																
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	2,99	4,18	10,16	90,64	0,08	10,96	0,22	0,2	29,88	21,91	52,79	0,8	95	2008	
БАТОН	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0	0	0	11,4	7,8	39	0,6		2008	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8	442	2008	
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ И МАНДАРИНОВ	200	0,5	0,1	33	137,0	0	12	0	0,1	20,8	7,1	10,4	0,2	346	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	5,3	0,7	33,9	163,2	0,1	0	0	1,8	14,4	15,2	69,6	3,2		2008	
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	300	30,41	23,28	22,94	423,03	0,21	35,68	0,67	2,04	76,46	59,47	307,52	3,39	308	2008	
Итого за прием пищи:	1090	44,70	30,16	150,60	1057,07	0,51	62,64	0,89	4,34	166,94	119,48	493,31	10,99			
Полдник																
ВАФЛИ	10	0,3	0,3	7,7	35,4	0	0	0	0	1,6	1	3,6	0,2		2008	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8	442	2008	
Итого за прием пищи:	210	1,3	0,5	27,5	121,4	0,02	4	0	0,2	15,6	9	17,6	3,0			
Ужин																
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,4	10,1	6,6	123	0,02	15	0,25	4,6	38	19	36	1,0	51	2008	
ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ	100	19,8	23	8,2	322	0,1	0	0,02	5,4	18	32	206	4	271	2008	
МОРКОВНАЯ ЗАПЕКАНКА	180	5,22	8,1	34,38	234	0,13	3,6	3,8	1,44	63	79,2	131,4	1,8	156	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,3	0	11,5	47,1	0	0,1	0	0	21,9	9,9	12,6	1,3	376	2011	
БАТОН	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0	0	0	11,4	7,8	39	0,6		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	3,6	0,5	23,3	112,2	0,1	0	0	1,2	9,9	10,5	47,9	2,2		2008	
Итого за прием пищи:	705	34,82	43,4	114,78	995,5	0,45	18,7	4,07	12,64	162,2	158,4	472,9	10,9			
Ужин 2																
ЙОГУРТ	180	3,6	2,7	5,4	86,4	0,1	1,3	0	0	216	25,2	171	0		2008	
Итого за прием пищи:	180	3,6	2,7	5,4	86,4	0,1	1,3	0	0	216	25,2	171	0			
Всего за день:			126,43	98,92	377,19	2954,89	1,19	97,24	4,96	18,85	1011,19	393,54	1703,61	30,49		

10 день

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	200	7,24	8,93	31,58	236,83	0,15	1,3	0,06	0,13	142,35	46,58	178,58	2,59	189	2008	
БАТОН	40	3	1,2	20,6	104,8	0	0	0	0	7,6	5,2	26	0,4		2008	
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1	38	0	0,2	35	11	17	0,1		2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	17,2	103,5	0	0,5	0	0	109,9	16,8	82,4	0,3	379	2011	
Итого за прием пищи:	540	14,14	12,73	76,88	483,13	0,25	39,8	0,06	0,33	294,85	79,58	303,98	3,39			
Обед																
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,69	4,28	16,73	116,53	0,09	7,97	0,2	0,2	24,9	25,9	72,71	1	91	2008	
БАТОН	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0	0	0	11,4	7,8	39	0,6		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	5,3	0,7	33,9	163,2	0,1	0	0	1,8	14,4	15,2	69,6	3,2		2008	
РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	120	21,9	0,72	0	93,86	0,07	0	0	0,72	16,85	4,82	192,54	0,72	228	2008	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,12	7,19	27,03	187,71	0,19	6,66	0,05	0,27	62,57	38,61	113,17	1,47	335	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,7	131	0,02	0	0,01	0,5	21	16	23	0,7	402	2008	
Итого за прием пищи:	910	39,11	14,69	140,16	849,50	0,57	14,63	0,26	3,49	151,12	108,33	510,02	7,69			
Полдник																
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	19,29	31,85	3,64	378,56	0,11	0	0,36	6,55	152,88	25,48	331,24	3,64	214	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,3	0	11,5	47,1	0	0,1	0	0	21,9	9,9	12,6	1,3	376	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4		2008	
Итого за прием пищи:	470	23,59	32,35	40,54	548,06	0,21	0,1	0,36	7,85	185,58	46,78	396,04	7,34			
Ужин																
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	28,2	7,2	0,8	182	0,08	18	0,12	0,4	58	34	216	2	307	2008	
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,31	5,51	45,13	246,58	0,04	0	0,04	0,36	13,17	31,12	93,37	0,72	323	2008	
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	0,54	2,94	2,16	36,6	0,01	0,6	0,09	0,06	2,4	3	6	0,12	364	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,3	0	11,5	47,1	0	0,1	0	0	21,9	9,9	12,6	1,3	376	2011	
БАТОН	80	6	2,3	41,1	209,6	0,1	0	0	0	15,2	10,4	52	0,8		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008	
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	100	1,8	5,3	14,0	111,8	0,1	8,1	0	2,2	12,5	19,0	51,8	0,9	35	2011	
Итого за прием пищи:	740	43,75	23,65	131,69	915,28	0,43	26,8	0,25	3,92	130,37	115,02	466,57	7,44			
Ужин 2																
КЕФИР	180	5,4	0,18	7,2	55,8	0,07	1,8	0	0	226,8	27	176,4	0	435	2008	
Итого за прием пищи:	180	5,4	0,18	7,2	55,8	0,07	1,8	0	0	226,8	27	176,4	0			
Всего за день:			125,99	83,60	396,47	2851,77	1,53	83,13	0,93	15,59	988,72	376,71	1853,01	25,86		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Итого за весь период	1135,4	885,5	3948,4	28050,0	12,2	1051,6	16,1	161,0	9652,5	3561,7	16117,2	236,8
Среднее значение за период	113,54	88,55	394,84	2805,00	1,22	105,16	1,61	16,10	965,25	356,17	1611,72	23,68
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	16,19	28,41	55,40									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин	Ужин 2
11-17 лет	546	940	293	704	180

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА

11-17 лет

Наименование продукта	Норма на 1 реб., г	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Факт. за 10 дн., г	Факт. за день, г	Выпол- нение, г	Выпол- нение, %	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	Энерге- тическая ценность, ккал
Хлеб ржаной	120	110	110	110	110	110	110	110	110	135	180	1195	120		100	7,9	1,1	50,6	243,8
Хлеб пшеничный	200	156	257	169	238	203	208	205	160	223	180	1999	200		100	14,7	5,1	96,9	492,5
Мука пшеничная	20	17,4	4,4		64,5	1,2	30,7	19,7	56,9	6,4	1,2	202,4	20,2	0,2	101	2,1	0,3	13,7	65,6
Крупа (злаки), бобовые	50	20	155,1	58,6	55,2	111,9	112,4	9	25	31,4	106,1	684,7	68,5	18,5	137	7,0	1,3	44,4	216,5
Макаронные изделия	20	52			61				67,7			180,7	18,1	-1,9	90	1,9	0,2	12,4	59,2
Картофель	188	135,5	115	331,6	86,5	266,6	155,2	260,7	178,6	156,7	325,6	2012	201,2	13,2	107	3,9	0,8	31,8	150,3
Овощи разные, зелень	320	263,6	362	206,4	311,6	25,4	237,3	271,1	145,4	367,8	66	2256,6	225,7	-94,3	71	3,4	0,1	13,5	72,0
Фрукты свежие	185	140	100	150	100	150	108	140	115	150	100	1253	125	-60	68	1,0	0,4	13,5	65,1
Фрукты сухие	20		20		20		20				20	80	8	-12	40	0,1		0,9	5,5
Соки фруктовые (овощные)	200			200	200	200		200		400		1200	120	-80	60	0,6	0,1	12,1	51,6
Мясо	78	158	80		178	74	74		155	98		817	81,7	3,7	105	14,8	12,7		172,8
Птица	53													-53	0				
Рыба	77								83,8			83,8	8,4	-68,6	11	1,3	0,1		5,6
Молоко, кисломолочные продукты	480	430	531	409	228	657	382	365	527	280	463	4272	427	-53	89	11,4	9,6	17,9	220,4
Творог	60		187		83		200		23	187		680	68	8	113	11,9	5,9	2,0	111,3
Сыр	11,8	3,8										3,8	0,4	-11,4	3	0,1	0,1		1,3
Сметана	10		8	5,4	22,1			5,4	33	13,4		87,3	8,7	-1,3	87	0,2	1,3	0,3	17,5
Масло сливочное	35	33	29,5	19,9	25,4	27,2	21,5	19,6	17,5	14	33,2	240,8	24,1	-10,9	69		19,3	0,2	174,7
Масло растительное	18	32,4	26,1	22,6	36,1	7,8	22,1	38,5	11,2	45,7	15,9	258,4	25,8	7,8	144		25,2		226,2
Яйцо	40		5,4		13,5	48,7	5,4	155,4	7	11,1	146,4	392,9	39,3	-0,7	98	4,9	4,4	0,2	59,8
Сахарный песок	45	71,1	75,5	45	85,6	48,7	80,7	39	64,8	71	61,8	643,2	64,3	19,3	143			62,5	249,1
Кондитерские изделия	15	30		20	20	10	20	10	20	10		140	14	-1	93	0,3	0,4	10,4	45,7
Чай	0,4		3,4	2	1,7	1,7	3,4	2	1,7	3,4	3,4	22,7	2,3	1,9	568	0,4		0,9	5,5
Какао	1,2		2,2			2,2			2,2			6,6	0,7	-0,5	55	0,2	0,1	0,1	1,9
Кофейный напиток	2	3,3		3,3				3,3			3,3	13,2	1,3	-0,7	66	0,1		0,7	3,2
Дрожжи	2				1,4				1,4			2,8	0,3	-1,7	14				0,2
Соль	7	5,1	5	0,7	3	3,3	4,8	5,1	2,9	2,9	4,6	37,4	3,7	-3,3	53				
кисломолочные	180													-180	0				
колбасные изделия	12													-12	0				
																88,2	88,5	385,0	2 717,3