

Утверждаю:

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

Л.А.Мавлютова

« 30 »

2023 г.



Примерное 10 дневное меню

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

с круглосуточным пребыванием детей

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

С 7-10 лет (осень-зима)

МЕНЮ

7-10 лет

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
КАША "ДРУЖБА" 150	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ 150	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ 150	БАТОН 40	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ 150	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ 150	БАТОН 40	БАТОН 40	БАТОН 40	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ 150
БАТОН 40	БАТОН 40	БАТОН 30	ГРУША 100	БАТОН 30	БАТОН 40	БАНАН 100	ГРУША 100	ЯБЛОКО 100	БАТОН 40
ЯБЛОКО 100	АПЕЛЬСИН 100	БАНАН 100	ЧАЙ С САХАРОМ 200/10	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	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ 150	КАКАО С МОЛОКОМ 200	АПЕЛЬСИН 100	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 150	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ 200	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 150	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200
Обед									
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ 200	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ 200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ 200	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ 200	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ 200	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ 200	БУЛЬОН С КЛЕЦКАМИ 200	БУЛЬОН РЫБНЫЙ 200	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ 200	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ 200
БАТОН 40	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 200	БАТОН 40	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ 200	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ И МАНДАРИНОВ 200	БАТОН 40
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 200	БАТОН 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	БАТОН 40	СОУС ТОМАТНЫЙ №364 30	БАТОН 40	БАТОН 40	БАТОН 40	БАТОН 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50
ГУЛЯШ 90/50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ 90	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ 90
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 90	СОУС ТОМАТНЫЙ №364 30	ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ 90	БАТОН 40	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 240	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 200	БЕФСТРОГАНОВ 90	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ 240	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ 150	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 150	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ 90	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ 150	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50		СОУС ТОМАТНЫЙ №364 30	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150		СОУС ТОМАТНЫЙ №364 30
		КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ И МАНДАРИНОВ 200		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ 200		ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ 90			КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200
Полдник									
КИСЕЛЬ 200	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 150	ВАФЛИ 10	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ 60	ПЕЧЕНЬЕ 10	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА 150	ПЕЧЕНЬЕ 10	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ 60	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 100	ЧАЙ С САХАРОМ 200/10
	БАТОН 50								ХЛЕБ РЖАНОЙ 60
Ужин									
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ 60	КНЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ 90	ПТИЦА ОТВАРНАЯ 90	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ 60	ПТИЦА ОТВАРНАЯ 90	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 150	ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ 90	ПТИЦА ОТВАРНАЯ 90
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО- РУССКИ 240	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150	ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ 150	СОУС ТОМАТНЫЙ №364 30	ПУДИНГ РЫБНЫЙ (ПАРОВОЙ) 90	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ 90	ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ 150	НАПИТОК ИЗ ВАРЕНЬЯ 200	МОРКОВНАЯ ЗАПЕКАНКА 150	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150
НАПИТОК ИЗ ВАРЕНЬЯ 200	СОУС ТОМАТНЫЙ №364 30	БАТОН 30	НАПИТОК ИЗ ВАРЕНЬЯ 200	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ 60	БАТОН 50	ЧАЙ С САХАРОМ 200/10	СОУС ТОМАТНЫЙ №364 30
БАТОН 30	ЧАЙ С САХАРОМ 200/10	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	БАТОН 30	СОУС ТОМАТНЫЙ №364 30	СОУС ТОМАТНЫЙ №364 30	БАТОН 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 60	ЧАЙ С САХАРОМ 200/10
ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	БАТОН 30	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 60	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ЧАЙ С САХАРОМ 200/10	БАТОН 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ОГУРЕЦ СОЛЕНый 60	БАТОН 50	БАТОН 50
	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ЧАЙ-ЗАВАРКА 200	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 60	БАТОН 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ 60	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ (ПАРОВЫЕ) 90/25	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30
	САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕНым ГОРОШКОМ 60	КАРАМЕЛЬ 10	КНЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ 90	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 200/10/70	ЧАЙ-ЗАВАРКА 200			САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ 100
						КАРАМЕЛЬ 10			

Ужин 2

КЕФИР 150	ЙОГУРТ 150	КЕФИР 150	ЙОГУРТ 150	КЕФИР 150	ЙОГУРТ 150	КЕФИР 150	ЙОГУРТ 150	КЕФИР 150	ЙОГУРТ 150
-----------	------------	-----------	------------	-----------	------------	-----------	------------	-----------	------------

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	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША "ДРУЖБА"	150	4,66	7,51	20,12	168,17	0,08	1,5	0,06	0,15	136,64	25,52	129,13	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:	490	11,16	11,51	67,72	423,47	0,08	12,0	0,06	0,75	270,14	55,52	248,53	2,9			
Обед																
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	2,32	3,28	9,36	76	0,04	8,8	0,17	0,16	34,4	19,2	41,6	1,04	76	2008	
БАТОН	40	3	1,2	20,6	104,8	0	0	0	0	7,6	5,2	26	0,4		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	90/50	28,26	28,62	5,58	392,4	0,08	1,8	0,02	3,96	25,2	36	270	3,6	259	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2		2008	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	150	6,67	7,97	27,39	208,16	0,07	12,95	0,43	0,9	22,91	19,92	53,78	1,1	332	2008	
Итого за прием пищи:	780	43,75	41,67	112,03	998,36	0,30	25,55	0,62	6,22	106,11	93,82	438,88	9,14			
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	60	0,96	3,06	4,14	48	0,02	23,4	0,02	1,44	31,2	9	16,2	0,42	35	2008	
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ	240	17,64	14,76	17,4	271,2	0,22	9,6	0,11	1,2	43,2	40,8	189,6	1,2	235	2008	
НАПИТОК ИЗ ВАРЕНЬЯ	200	0,1	0	26,8	108	0	2	0	0,1	2	1	2	0	439	2008	
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8		2008	
Итого за прием пищи:	550	22,30	18,92	72,24	546,6	0,24	35,0	0,13	3,14	85,7	58,5	244,7	2,72			
Ужин 2																
КЕФИР	150	4,48	0,15	5,98	46,31	0,06	1,49	0	0	188,24	22,41	146,41	0	435	2008	
Итого за прием пищи:	150	4,48	0,15	5,98	46,31	0,06	1,49	0	0	188,24	22,41	146,41	0			
Всего за день:		82,59	73,35	293,27	2169,44	0,69	76,04	0,81	10,21	658,09	234,25	1095,52	15,36			

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	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 ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	150	6,2	6,2	30,02	200,47	0,11	0,97	0,04	0,77	101,69	31,97	157,86	1,94	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:	490	14,0	10,9	75,42	461,47	0,11	61,57	0,04	0,97	274,19	73,17	307,86	3,24		
Обед															
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ	200	2,64	3,44	11,44	87,2	0,08	9,6	0,16	0,16	27,2	22,4	52,8	0,88	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	40	3	1,2	20,6	104,8	0	0	0	0	7,6	5,2	26	0,4		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2		2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	16,78	12,81	15,33	243,54	0,09	14,43	0,12	3,25	73,96	34,28	147,93	1,8	314	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,83	6,22	107,57	114,74	0,05	26,29	0,08	2,87	86,05	28,68	57,37	1,2	131	2008
Итого за прием пищи:	730	30,25	24,37	200,54	755,28	0,33	250,32	0,52	7,38	216,81	103,06	330,60	7,28		
Полдник															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	26,63	13,62	24,23	332,42	0,08	0	0	0,8	230,29	36,05	320,4	1,2	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:	400	33,53	17,52	66,13	562,92	0,18	0,6	0	0,8	359,59	62,75	437,5	3,1		
Ужин															
КНЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ	90	13,5	14,04	6,84	207	0,04	0	0,02	0,54	18	19,8	147,6	1,8	296	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,6	37,7	206	0,03	0	0,03	0,3	11	26	78	0,6	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	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8		2008
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	1,1	3,0	5,4	53,2	0	3,6	0,2	1,6	15,3	12,0	27,1	0,6		2011
Итого за прием пищи:	590	22,64	25,68	87,50	669,3	0,08	4,3	0,34	2,90	77,9	78,4	308,2	5,52		
Ужин 2															
ЙОГУРТ	150	3	2,3	4,5	72	0	1,1	0	0	180	21	142,5	0		2008
Итого за прием пищи:	150	3	2,3	4,5	72	0	1,1	0	0	180	21	142,5	0		
Всего за день:		103,42	80,77	434,09	2520,97	0,70	317,89	0,90	12,05	1108,49	338,38	1526,66	19,14		

3 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 МАННАЯ ЖИДКАЯ	150	4,45	6,01	20,05	152,05	0,06	0,97	0,04	0,5	102,65	14,53	85,22	0,97	189	2008
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3		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:	480	11,35	9,81	73,65	430,15	0,06	11,47	0,04	0,5	226,25	77,23	215,12	2,17		
Обед															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	5,12	3,6	14,88	112,8	0,13	4,8	0,17	0,24	40	30,4	111,2	1,52	99	2008
БАТОН	40	3	1,2	20,6	104,8	0	0	0	0	7,6	5,2	26	0,4		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2		2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,08	5,36	20,17	140,09	0,14	4,97	0,04	0,2	46,7	28,81	84,45	1,09	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
РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	90	16,42	0,54	0	70,36	0,06	0	0	0,54	12,63	3,61	144,32	0,54	228	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
Итого за прием пищи:	760	31,96	14,14	112,01	703,65	0,44	22,37	0,30	2,24	139,13	87,62	425,87	5,87		
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	90	25,38	6,48	0,72	163,8	0,07	16,2	0,11	0,36	52,2	30,6	194,4	1,8	307	2008
ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ	150	5,1	8,7	21,9	186	0,12	15	0,51	4,05	49,5	39	87	1,5	158	2008
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8		2008
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,84	6,06	3,96	73,8	0,01	9	0,15	2,76	22,8	11,4	21,6	0,6	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
КАРАМЕЛЬ	10	0	0	9,2	37,1	0	0	0	0	1	0,7	0,6	0,2		2008
Итого за прием пищи:	560	35,32	22,34	60,48	585,0	0,20	40,3	0,77	7,57	152,4	99,3	355,4	6,6		
Ужин 2															
КЕФИР	150	4,48	0,15	5,98	46,31	0,06	1,49	0	0	188,24	22,41	146,41	0	435	2008
Итого за прием пищи:	150	4,48	0,15	5,98	46,31	0,06	1,49	0	0	188,24	22,41	146,41	0		
Всего за день:		84,41	46,94	279,62	1886,51	0,78	79,63	1,11	10,51	721,62	295,56	1160,40	17,64		

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																
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	
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	
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	150	14,2	15,2	30,0	318,0	0	0,6	0,4	3,9	132,5	28,3	169,5	1,0	224	2011	
Итого за прием пищи:	500	17,9	16,7	72,4	516,9	0	5,7	0,4	4,3	181,0	55,4	224,1	4,7			
Обед																
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	200	2,64	4,02	9,92	85,6	0,05	8	0,14	1,92	27,2	16	54,4	0,72	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	40	3	1,2	20,6	104,8	0	0	0	0	7,6	5,2	26	0,4		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2		2008	
ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ	90	17,86	20,75	7,4	290,44	0,09	0	0,02	4,87	16,24	28,86	185,81	3,61	271	2008	
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	3,2	11,57	12,03	166,08	0,07	10,31	0,34	3,2	41,23	24,05	58,42	1,15	141	2008	
Итого за прием пищи:	730	30,60	38,04	102,85	879,92	0,33	18,31	0,51	11,59	122,27	99,61	391,13	8,58			
Полдник																
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	3,96	7,44	33,48	216	0,07	0	0,05	0,54	9	5,4	33,6	0,42	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:	260	4,96	7,64	53,28	302	0,09	4	0,05	0,74	23	13,4	47,6	3,22			
Ужин																
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,49	4,79	31,22	190,52	0,06	0	0,03	0,8	10,97	6,98	35,91	0,8	331	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	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8		2008	
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,7	0,1	6,8	31,2	0	1,2	1,1	0,4	26,6	19,7	28,5	0,5	41	2011	
КНЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	15,7	12,0	24,2	266,4	0	0,1	0	0,5	28,8	29,4	165,5	1,8	123	2011	
Итого за прием пищи:	580	26,13	20,93	115,08	752,12	0,07	3,9	1,22	2,26	80,07	67,78	274,81	4,32			
Ужин 2																
ЙОГУРТ	150	3	2,3	4,5	72	0	1,1	0	0	180	21	142,5	0		2008	
Итого за прием пищи:	150	3	2,3	4,5	72	0	1,1	0	0	180	21	142,5	0			
Всего за день:			82,59	85,61	348,11	2522,94	0,49	33,01	2,18	18,89	586,34	257,19	1080,14	20,82		

5 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 ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	5,22	6,08	25,96	181,4	0,09	0,97	0,04	0,58	113,86	26,05	172,72	0,97	184	2008
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3		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:	480	12,22	10,48	65,55	411,2	0,19	39,57	0,04	0,78	285,46	63,95	310,22	1,97		
Обед															
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	150	3,59	4,59	37,61	205,49	0,03	0	0,03	0,3	10,97	25,94	77,81	0,6	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
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	90	13,53	13,89	11,37	225,5	0,07	0	0	3,25	10,82	21,65	135,3	1,8	272	2008
БАТОН	40	3	1,2	20,6	104,8	0	0	0	0	7,6	5,2	26	0,4		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	200	1,9	2,3	15,6	90,6	0,1	7,7	0,2	1,0	19,8	23,6	55,1	1,0	77	2011
Итого за прием пищи:	760	26,36	25,42	142,54	905,99	0,33	20,3	0,32	5,81	78,59	95,89	355,71	6,12		
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)	90	16,65	7,05	6,3	163,5	0,14	0	0,06	0,6	42	25,5	177	0,9	251	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,09	5,39	20,25	140,65	0,14	4,99	0,04	0,2	46,88	28,93	84,79	1,1	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	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8		2008
Итого за прием пищи:	570	29,28	21,08	64,41	570,25	0,32	5,69	0,29	1,46	144,48	80,03	394,29	5,52		
Ужин 2															
КЕФИР	150	4,48	0,15	5,98	46,31	0,06	1,49	0	0	188,24	22,41	146,41	0	435	2008
Итого за прием пищи:	150	4,48	0,15	5,98	46,31	0,06	1,49	0	0	188,24	22,41	146,41	0		
Всего за день:		79,24	63,43	295,99	2088,45	0,98	70,05	0,67	8,05	951,67	293,28	1404,63	15,81		

6 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 ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	4,94	7,25	18,27	157,58	0,1	0,97	0,04	0,2	113,11	39,64	141,14	1,94	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:	490	11,94	11,05	63,17	404,88	0,1	61,57	0,04	0,4	274,51	78,04	274,74	4,04			
Обед																
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	2,24	3,28	6,08	64	0,05	17,6	0,16	0,16	28	16,8	37,6	0,64	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	40	3	1,2	20,6	104,8	0	0	0	0	7,6	5,2	26	0,4		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2		2008	
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	240	20,5	26,1	20,8	402,0	0,2	10,4	0,3	3,8	35,9	46,2	221,9	2,7	309	2008	
Итого за прием пищи:	730	29,64	31,08	100,38	803,8	0,37	28,0	0,47	5,56	101,5	93,7	352,0	6,44			
Полдник																
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	150	27,75	20,25	17,4	363	0,09	0	0,15	3,9	237	34,5	334,5	1,2	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:	350	27,85	20,25	44,2	471	0,09	2	0,15	4,0	239	35,5	336,5	1,2			
Ужин																
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	60	1,8	0,1	3,8	23,3	0,1	2,4	0	0,7	10,8	11,3	33,5	0,4	к/к	к/к	
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	90	12,78	13,14	7,56	203,4	0,04	0	0,02	0,54	9	16,2	127,8	1,8	288	2008	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,6	37,7	206	0,03	0	0,03	0,3	11	26	78	0,6	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	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8		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:	660	22,72	21,88	86,82	638,4	0,18	4,3	0,14	2,00	67,2	74,9	296,3	5,42			
Ужин 2																
ЙОГУРТ	150	3	2,3	4,5	72	0	1,1	0	0	180	21	142,5	0		2008	
Итого за прием пищи:	150	3	2,3	4,5	72	0	1,1	0	0	180	21	142,5	0			
Всего за день:			95,15	86,56	299,07	2390,08	0,74	96,97	0,80	11,96	862,21	303,14	1402,04	17,10		

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	150	14,47	23,89	2,73	283,92	0,08	0	0,27	4,91	114,66	19,11	248,43	2,73	214	2008
Итого за прием пищи:	490	22,07	27,99	61,53	588,22	0,03	10,5	0,27	4,91	240,16	83,11	384,83	4,03		
Обед															
БУЛЬОН С КЛЕЦКАМИ	200	11,7	11,6	10,6	192,4	0	1,7	0,1	0,2	30,1	16,0	103,4	1,0	111	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,08	5,37	20,17	140,09	0,14	4,97	0,04	0,2	46,7	28,82	84,45	1,1	335	2008
БАТОН	40	3	1,2	20,6	104,8	0	0	0	0	7,6	5,2	26	0,4		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2		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
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	90	19,3	15,88	8,12	252,56	0,16	3,61	0,11	4,69	43,3	36,08	191,22	1,62	242	2008
Итого за прием пищи:	760	41,12	37,59	110,75	943,45	0,42	12,88	0,34	6,35	146,1	102,60	458,57	7,24		
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	90	25,38	6,48	0,72	163,8	0,07	16,2	0,11	0,36	52,2	30,6	194,4	1,8	307	2008
ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ	150	5,1	8,7	21,9	186	0,12	15	0,51	4,05	49,5	39	87	1,5	158	2008
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0,54	6,06	1,74	63,6	0,02	10,8	0,06	2,94	14,4	9,6	17,4	0,54	23	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
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	1,1	3,0	8,2	64,3	0	3	0	1,4	27,8	15,0	29,5	0,9	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
КАРАМЕЛЬ	10	0	0	9,2	37,1	0	0	0	0	1	0,7	0,6	0,2		2008
Итого за прием пищи:	650	38,32	26,04	80,96	711,9	0,41	45,1	0,68	9,45	177,4	117,0	402,4	8,04		
Ужин 2															
КЕФИР	150	4,48	0,15	5,98	46,31	0,06	1,49	0	0	188,24	22,41	146,41	0	435	2008
Итого за прием пищи:	150	4,48	0,15	5,98	46,31	0,06	1,49	0	0	188,24	22,41	146,41	0		
Всего за день:		107,79	92,97	286,42	2417,58	0,99	73,97	1,29	20,91	768,80	335,12	1415,21	22,31		

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	P, 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	200	3,7	3,86	15,85	113,43	0,05	0,8	0,02	0,07	117,46	18,5	103,79	1,12	113	2008
Итого за прием пищи:	540	11,0	8,66	63,45	378,43	0,05	6,4	0,02	0,47	274,96	58,7	246,79	4,12		
Обед															
БУЛЬОН РЫБНЫЙ	200	10,4	0,4	0,5	47,4	0,1	0,5	0,1	0,6	29,0	21,8	130,8	0,3		2011
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	200	0,3	0	32,8	134	0	0	0	0,2	17	5	12	1	401	2008
БАТОН	40	3	1,2	20,6	104,8	0	0	0	0	7,6	5,2	26	0,4		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2		2008
БЕФСТРОГАНОВ	90	14,1	19,8	5,2	264,2	0	1,4	0	3,0	27,2	18,2	131,8	1,8	375	1996
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	4,62	30,74	186,94	0,06	0	0	0,77	3,85	6,75	34,69	0,77	209	2008
Итого за прием пищи:	730	36,5	26,42	111,04	839,34	0,26	1,9	0,1	5,67	93,65	66,45	378,79	6,27		
Полдник															
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	60	7,5	4,0	28,0	178,9	0,1	0	0	0,1	34,6	9,8	71,4	0,4	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:	260	10,6	6,4	44,2	278,4	0,1	0,6	0	0,1	154,4	30,0	156,0	1,8		
Ужин															
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,88	0,58	22,77	108,1	0,01	20,7	0	0,12	17,25	32,2	78,2	1,15	123	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
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0,5	0,1	1	7,8	0	3	0	0	13,8	8,4	14,4	0,4		2008
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ (ПАРОВЫЕ)	90/25	13,5	12,42	6,3	187,2	0,04	1,8	0	1,98	9	18	129,6	1,8	285	2008
Итого за прием пищи:	605	22,78	14,90	95,27	603,3	0,25	27,5	0	2,90	56,95	71,8	282,8	5,05		
Ужин 2															
ЙОГУРТ	150	3	2,3	4,5	72	0	1,1	0	0	180	21	142,5	0		2008
Итого за прием пищи:	150	3	2,3	4,5	72	0	1,1	0	0	180	21	142,5	0		
Всего за день:		83,88	58,68	318,46	2171,47	0,66	37,5	0,12	9,14	759,96	247,95	1206,88	17,24		

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															
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	150	26,63	13,62	24,23	332,42	0,08	0	0	0,8	230,29	36,05	320,4	1,2	224	2008
Итого за прием пищи:	490	33,13	17,62	70,83	583,72	0,08	10,6	0	1,4	373,69	69,45	442,0	5,2		
Обед															
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	2,4	3,36	8,16	72,8	0,06	8,8	0,18	0,16	24	17,6	42,4	0,64	95	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
БАТОН	40	3	1,2	20,6	104,8	0	0	0	0	7,6	5,2	26	0,4		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2		2008
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	240	24,58	18,81	18,53	341,81	0,17	28,83	0,55	1,65	61,77	48,05	248,46	2,75	308	2008
Итого за прием пищи:	730	33,78	23,87	101,49	758,41	0,33	49,63	0,73	3,01	123,17	87,45	370,76	5,99		
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	100	0,5	0,1	9,9	43	0,01	2	0	0,1	7	4	7	1,4	442	2008
Итого за прием пищи:	110	0,8	0,4	17,6	78,4	0,01	2	0	0,1	8,6	5	10,6	1,6		
Ужин															
ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ	90	17,82	20,7	7,38	289,8	0,09	0	0,02	4,86	16,2	28,8	185,4	3,6	271	2008
МОРКОВНАЯ ЗАПЕКАНКА	150	4,35	6,75	28,65	195	0,11	3	3,17	1,2	52,5	66	109,5	1,5	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
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,84	6,06	3,96	73,8	0,01	9	0,15	2,76	22,8	11,4	21,6	0,6	51	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:	590	29,11	35,31	89,89	797,9	0,41	12,1	3,34	9,52	128,3	128,3	387,7	8,7		
Ужин 2															
КЕФИР	150	4,48	0,15	5,98	46,31	0,06	1,49	0	0	188,24	22,41	146,41	0	435	2008
Итого за прием пищи:	150	4,48	0,15	5,98	46,31	0,06	1,49	0	0	188,24	22,41	146,41	0		
Всего за день:			101,30	77,35	285,79	2264,74	0,89	75,82	4,07	14,03	822,00	312,61	1357,47	21,49	

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	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	150	5,42	6,68	23,63	177,23	0,11	0,97	0,04	0,1	106,53	34,86	133,65	1,94	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:	490	12,32	10,48	68,93	423,53	0,21	39,47	0,04	0,3	259,03	67,86	259,05	2,74		
Обед															
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	2,16	3,44	13,44	93,6	0,07	6,4	0,16	0,16	20	20,8	58,4	0,8	91	2008
БАТОН	40	3	1,2	20,6	104,8	0	0	0	0	7,6	5,2	26	0,4		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2		2008
РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	90	16,42	0,54	0	70,36	0,06	0	0	0,54	12,63	3,61	144,32	0,54	228	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,08	5,36	20,17	140,09	0,14	4,97	0,04	0,2	46,7	28,81	84,45	1,09	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
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:	760	29,10	13,98	109,27	678,45	0,40	11,97	0,30	2,56	119,33	86,92	385,67	5,65		
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	90	25,38	6,48	0,72	163,8	0,07	16,2	0,11	0,36	52,2	30,6	194,4	1,8	307	2008
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,59	4,59	37,61	205,49	0,03	0	0,03	0,3	10,97	25,94	77,81	0,6	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 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:	660	37,41	21,11	104,39	756,99	0,41	25,0	0,23	3,62	114,87	100,64	401,21	6,42		
Ужин 2															
ЙОГУРТ	150	3	2,3	4,5	72	0	1,1	0	0	180	21	142,5	0		2008
Итого за прием пищи:	150	3	2,3	4,5	72	0	1,1	0	0	180	21	142,5	0		
Всего за день:		105,42	80,22	327,63	2479,03	1,23	77,64	0,93	14,33	858,81	323,20	1584,47	22,15		

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	925,8	745,9	3168,5	22911,2	8,2	938,5	12,9	130,1	8098,0	2940,7	13233,4	189,1
Среднее значение за период	92,58	74,59	316,85	2291,12	0,82	93,85	1,29	13,01	809,80	294,07	1323,34	18,91
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	16,16	29,30	54,54									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин	Ужин 2
7-10 лет	494	747	269	602	150

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА

7-10 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	80	70	70	70	70	70	70	80	80	80	140	800	80		100	5,3	0,7	33,9	163,2
Хлеб пшеничный	150	115	208	116	151	147	126	169	130	183	130	1475	148	-2	98	10,8	3,8	71,0	360,3
Мука пшеничная	15	15,1	3,6	1,2	48,7	2,4	23,4	16	43,8	5,1	2,4	161,7	16,2	1,2	108	1,7	0,2	10,9	52,4
Крупа (злаки), бобовые	45	15	124,8	45,7	47,3	83,9	91,2	7,5	21	25	85	546,4	54,6	9,6	121	5,5	1,1	35,4	172,6
Макаронные изделия	15	39			51				50,8			140,8	14,1	-0,9	94	1,5	0,2	9,6	46,2
Картофель	188	108,4	84	255,6	66,2	218	124,1	203	148,8	121,2	268	1597,3	159,7	-28,3	85	3,1	0,7	25,3	119,3
Овощи разные, зелень	280	193	267,2	161,2	223,1	26,8	170,7	254	100,1	286,9	62,6	1745,6	174,6	-105,4	62	2,6	0,1	10,7	56,7
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	15		20		20		20				20	80	8	-7	53	0,1		0,9	5,5
Соки фруктовые (овощные)	200			200	200			200		100		700	70	-130	35	0,4	0,1	7,1	30,1
Мясо	70	142,2	72		160,2	66,6	66,6		139,5	88,2		735,3	73,5	3,5	105	13,3	11,4		155,5
Птица	35													-35	0				
Рыба	58								67			67	6,7	-51,3	12	1,0			4,5
Молоко, кисломолочные продукты	450	363	474	347	189	596	326	314	472	250	401	3732	373	-77	83	10,0	8,5	15,7	192,7
Творог	50		140		62		150		17	140		509	51	1	102	8,9	4,4	1,5	83,5
Сыр	9,8	3										3	0,3	-9,5	3	0,1	0,1		1,1
Сметана	10		6	4,5	15,8			4,5	29,7	10,5		71	7,1	-2,9	71	0,2	1,1	0,3	14,2
Масло сливочное	30	25,9	24,7	15,4	19,6	19,3	17,5	14,9	13,8	11,5	28	190,6	19,1	-10,9	64		15,3	0,1	138,3
Масло растительное	15	25,9	20,2	18,3	29,3	11	17,5	37,1	10,1	35,3	17,7	222,4	22,2	7,2	148		21,7		194,6
Яйцо	40		4		11,1	47,8	4,1	117,4	5,3	9,1	146,4	345,2	34,5	-5,5	86	4,3	3,9	0,2	52,6
Сахарный песок	40	67	70,1	44,6	75,3	48,8	75,2	37,7	63,3	66,7	61,4	610,1	61	21	153			59,2	236,3
Кондитерские изделия	10	30		20	20	10	20	20	20	10		150	15	5	150	0,3	0,4	11,4	49,4
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	1				1				1			2	0,2	-0,8	20				0,2
Соль	5	4	4	0,8	2,4	2,9	3,8	3,8	2,4	2,2	4,4	30,7	3,1	-1,9	61				
кисломолочные	150													-150	0				
колбасные изделия	10													-10	0				
																70,8	74,2	308,4	2 204,9