

Утверждаю:

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

« _____ » _____ Л.А. Мавлютова
2024 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 11 лет и старше (весна-лето)

МЕНЮ

11-17 лет

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день
Завтрак						
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ 200	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 150	КАША "ДРУЖБА" 150	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ 200	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ 200	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ 200	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ 200
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 200	СОУС МОЛОЧНЫЙ №366 50	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 185/15/7	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 200	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 185/15/7	КАКАО С МОЛОКОМ 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 200
БАТОН 40	ЧАЙ С САХАРОМ 185/15	БАТОН 40	БАТОН 40	БАТОН 40	БАТОН 40	БАТОН 40
ЯБЛОКО 100	БАТОН 40	ЯБЛОКО 100	ЯБЛОКО 100	БАНАН 100	ЯБЛОКО 100	ЯБЛОКО 100
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ 250	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ 250	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ 100	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ 100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 250		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ 250
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ) 100	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ 100	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ 250	БУЛЬОН РЫБНЫЙ 250	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ 100		КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ 100
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 180	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150	БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ 100	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ) 100	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 180		КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 180
СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 200	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 180	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 180	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200		СОУС ТОМАТНЫЙ №364 30
ХЛЕБ РЖАНОЙ 80	ХЛЕБ РЖАНОЙ 80	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 200	ХЛЕБ РЖАНОЙ 80		СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200
БАТОН 60	БАТОН 60	БАТОН 60	ХЛЕБ РЖАНОЙ 80	БАТОН 60		ХЛЕБ РЖАНОЙ 80
		ХЛЕБ РЖАНОЙ 80	БАТОН 60			БАТОН 60
Полдник						
ВАФЛИ 30	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ 60	ПЕЧЕНЬЕ 30	ВАФЛИ 30	ПЕЧЕНЬЕ 30		МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 200
ЧАЙ С САХАРОМ 185/15	ЙОГУРТ 200	КИСЕЛЬ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 185/15	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 200		ВАФЛИ 30
ЯБЛОКО 100			ЯБЛОКО 100			
Ужин						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ 100	САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ 100	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 100	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ 250	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ 100		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ 100
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО- РУССКИ 250	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ 100	КНЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ 100	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	АЗУ 250		БИТОЧКИ ИЗ КУР 100
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ 200	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 180	ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ 180	БАТОН 60	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ 200		РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ 180
БАТОН 60	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	СОУС ТОМАТНЫЙ №364 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	БАТОН 60		БАТОН 60

ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	БАТОН 60	НАПИТОК ИЗ КУРАГИ 200	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ 100	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40		ЧАЙ С САХАРОМ 180/10
	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	БАТОН 60				ХЛЕБ РЖАНОЙ 40
		ХЛЕБ РЖАНОЙ 40				
Ужин 2						
КЕФИР 200	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 200	РЯЖЕНКА 200	ЙОГУРТ 200	КЕФИР 200		РЯЖЕНКА 200

8 день	9 день	10 день	11 день	12 день
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ 200	КАША "ДРУЖБА" 200	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 200	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ 200	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ 200
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 185/15/7	КАКАО С МОЛОКОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 185/15	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 185/15/7	КАКАО С МОЛОКОМ 200
БАТОН 40	БАТОН 40	БАТОН 40	БАТОН 40	БАТОН 40
БАНАН 100	АПЕЛЬСИН 100	ЯБЛОКО 100	ЯБЛОКО 100	БАНАН 100
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 250	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ 100	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ 100	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ 250	
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ 100	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 100	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ 250	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ (ПАРОВЫЕ) 100/25	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 180	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 180	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ) 100	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 180	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 200	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	РИС ОТВАРНОЙ 180	СОУС ТОМАТНЫЙ №364 30	
БАТОН 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 80	СОУС ТОМАТНЫЙ №364 30	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 80	СВЕКОЛЬНИК 250	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	ХЛЕБ РЖАНОЙ 80	
БАТОН 60	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	ХЛЕБ РЖАНОЙ 80	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60		
ЧАЙ С МОЛОКОМ 200	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ 60	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ 65	КИСЕЛЬ 200	
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ 60	ЙОГУРТ 180	ЧАЙ С МОЛОКОМ 200	ПЕЧЕНЬЕ 30	
РИС ОТВАРНОЙ 180	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 100	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ 100	
СОУС ТОМАТНЫЙ №364 30	ПУДИНГ РЫБНЫЙ (ПАРОВОЙ) 100	КНЕЛИ ИЗ КУР (ПАРОВЫЕ) 100	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ (ПАРОВЫЕ) 100	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 180	ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ 180	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ 180	
БАТОН 60	БАТОН 60	СОУС ТОМАТНЫЙ №364 30	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 200	

ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ЧАЙ С САХАРОМ 180/10	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	БАТОН 60	
ТЕФТЕЛИ (1-Й ВАРИАНТ) 100/30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	БАТОН 60	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ 100		ХЛЕБ РЖАНОЙ 40		
ЙОГУРТ 200	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 200	КЕФИР 200	РЯЖЕНКА 200	

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг
Завтрак											
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	5,93	8	26,7	202,53	0,08	1,29	0,05	0,65	136,74	19,35
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,5	1,3	22,4	107	0,02	1	0,01	0	61	7
БАТОН	40	3	1,2	20,6	104,8	0	0	0	0	7,6	5,2
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8
Итого за прием пищи:	540	10,83	10,9	79,5	461,33	0,10	12,29	0,06	1,25	221,34	39,55
Обед											
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	6,4	4,5	18,6	141	0,16	6	0,21	0,3	50	38
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	100	14,59	14,79	7,59	225,77	0,04	0	0,02	0,6	9,99	17,98
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,32	5,52	45,24	247,2	0,04	0	0,04	0,36	13,2	31,2
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8
ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	5,3	0,7	33,9	163,2	0,1	0	0	1,8	14,4	15,2
БАТОН	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0	0	0	11,4	7,8
Итого за прием пищи:	870	36,11	27,41	155,93	1020,37	0,46	10	0,27	3,26	112,99	118,18
Полдник											
ВАФЛИ	30	0,8	1	23,2	106,2	0	0	0	0	4,8	3
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	4
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8
Итого за прием пищи:	330	1,4	1,5	48,0	213,2	0	10	0	0,6	25,8	15
Ужин											
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	1	10,22	3,31	109,22	0,05	24,05	0,17	5,11	30,06	18,04
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ	250	18,35	15,36	18,1	282,21	0,23	9,99	0,11	1,25	44,95	42,46
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,2	0	25,7	105	0,01	13	0	0,1	8	3
БАТОН	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0	0	0	11,4	7,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6
Итого за прием пищи:	650	26,65	27,68	94,91	735,23	0,49	47,04	0,28	7,36	101,61	78,90
Ужин 2											
КЕФИР	200	5,96	0,2	7,95	61,59	0,08	1,98	0	0	250,36	29,81
Итого за прием пищи:	200	5,96	0,2	7,95	61,59	0,08	1,98	0	0	250,36	29,81
Всего за день:		80,95	67,69	386,29	2491,72	1,13	81,31	0,61	12,47	712,10	281,44

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг
Завтрак											
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	26,63	13,62	24,23	332,42	0,08	0	0	0,8	230,29	36,05
СОУС МОЛОЧНЫЙ №366	50	1	3,1	3,3	45	0,01	0	0,02	0,1	30	4
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	4
БАТОН	40	3	1,2	20,6	104,8	0	0	0	0	7,6	5,2
Итого за прием пищи:	440	30,83	18,02	63,13	542,22	0,09	0	0,02	0,9	272,89	49,25
Обед											
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,7	4,3	16,8	117	0,09	8	0,2	0,2	25	26
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	100	14,99	15,38	12,59	249,75	0,08	0	0	3,6	11,99	23,98
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,09	5,39	20,25	140,65	0,14	4,99	0,04	0,2	46,88	28,93
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,9	115	0,01	2	0	0,1	7	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	5,3	0,7	33,9	163,2	0,1	0	0	1,8	14,4	15,2
БАТОН	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0	0	0	11,4	7,8
Итого за прием пищи:	840	30,78	27,67	142,24	942,80	0,52	14,99	0,24	5,9	116,67	105,91
Полдник											
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	60	4,32	2,52	31,92	169,2	0,07	0	0,01	0,96	9,6	6
ЙОГУРТ	200	4	3	6	96	0,1	1,4	0,1	0	240	28
Итого за прием пищи:	260	8,32	5,52	37,92	265,2	0,17	1,4	0,11	0,96	249,6	34
Ужин											
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
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	100	11,9	11,1	9,2	183,5	0	0,4	0,1	0,1	12,7	12,0
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4,61	7,49	129,6	138,24	0,06	31,68	0,1	3,46	103,68	34,56
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8
БАТОН	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0	0	0	11,4	7,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6
Итого за прием пищи:	680	26,31	25,99	215,4	735,04	0,28	41,98	0,5	7,16	174,48	89,86
Ужин 2											
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,09	5,29	10,08	112,72	0,08	2,99	0,03	0	251,37	28,93
Итого за прием пищи:	200	6,09	5,29	10,08	112,72	0,08	2,99	0,03	0	251,37	28,93
Всего за день:		102,33	82,49	468,77	2597,98	1,14	61,36	0,90	14,92	1065,01	307,95

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральны	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг
Завтрак											
КАША "ДРУЖБА"	150	4,65	7,5	20,1	168	0,08	1,5	0,06	0,15	136,5	25,5
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0,3	0,1	15,2	62	0	3	0	0	8	5
БАТОН	40	3	1,2	20,6	104,8	0	0	0	0	7,6	5,2
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8
Итого за прием пищи:	497	8,35	9,2	65,7	381,8	0,08	14,5	0,06	0,75	168,1	43,7
Обед											
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,7	10,1	2,3	102,6	0	9,1	0	4,3	20,9	12,7
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,9	4,1	11,7	95	0,05	11	0,21	0,2	43	24
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ	100	17,38	9,79	10,99	203,8	0,08	15,98	0,16	0,6	77,92	29,97
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,31	5,51	45,13	246,59	0,04	0	0,04	0,36	13,16	31,13
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8
БАТОН	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0	0	0	11,4	7,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	5,3	0,7	33,9	163,2	0,1	0	0	1,8	14,4	15,2
Итого за прием пищи:	970	36,09	32,10	154,62	1054,39	0,39	40,08	0,41	7,46	194,78	128,80
Полдник											
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0	0	0	0	8,7	6
КИСЕЛЬ	200	0,1	0,1	27,9	113	0,01	2	0	0,1	5	2
Итого за прием пищи:	230	2,4	3,0	50,2	238,1	0,01	2	0	0,1	13,7	8
Ужин											
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,4	10,12	6,61	123,25	0,02	15,03	0,25	4,61	38,08	19,04
КНЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ	100	14,99	15,58	7,59	229,77	0,04	0	0,02	0,6	19,98	21,98
ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ	180	6,12	10,44	26,28	223,2	0,14	18	0,61	4,86	59,4	46,8
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	0,54	2,94	2,16	36,6	0,01	0,6	0,09	0,06	2,4	3
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	200	1,0	0	28,2	119	0,02	1	0,09	0,9	29	18
БАТОН	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0	0	0	11,4	7,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6
Итого за прием пищи:	710	31,15	41,18	118,64	970,62	0,43	34,63	1,06	11,93	167,46	124,22
Ужин 2											
РЯЖЕНКА	200	5,99	2	8,38	79,8	0,04	1	0	0	247,38	27,93
Итого за прием пищи:	200	5,99	2	8,38	79,8	0,04	1	0	0	247,38	27,93
Всего за день:		83,98	87,48	397,54	2724,71	0,95	92,21	1,53	20,24	791,42	332,65

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральны	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг
Завтрак											
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	200	8,26	9,16	39,35	273,48	0,18	1,29	0,05	0,13	129	52,89
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,5	1,3	22,4	107	0,02	1	0,01	0	61	7
БАТОН	40	3	1,2	20,6	104,8	0	0	0	0	7,6	5,2
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8
Итого за прием пищи:	540	13,16	12,06	92,15	532,28	0,20	12,29	0,06	0,73	213,6	73,09
Обед											
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	1	10,22	3,31	109,22	0,05	24,05	0,17	5,11	30,06	18,04
БУЛЬОН РЫБНЫЙ	250	13,2	0,5	0,7	59,3	0,1	0,6	0,1	0,8	36,6	27,1
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	100	14,59	14,79	7,59	225,77	0,04	0	0,02	0,6	9,99	17,98
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,5	5,57	37,03	225,24	0,07	0	0	0,92	4,64	8,12
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	24,4	103	0,01	200	0,16	0	13	3
ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	5,3	0,7	33,9	163,2	0,1	0	0	1,8	14,4	15,2
БАТОН	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0	0	0	11,4	7,8
Итого за прием пищи:	970	45,79	33,78	137,73	1042,93	0,47	224,65	0,45	9,23	120,09	97,24
Полдник											
ВАФЛИ	30	0,8	1	23,2	106,2	0	0	0	0	4,8	3
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	4
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8
Итого за прием пищи:	330	1,4	1,5	48,0	213,2	0	10	0	0,6	25,8	15
Ужин											
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ	250	19,4	21,2	39,8	429,0	0,2	18,7	0	0,9	33,8	66,9
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8
БАТОН	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0	0	0	11,4	7,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	100	3	0,2	6,3	38,8	0,1	4	0	1,2	18	18,9
Итого за прием пищи:	650	30,5	23,7	113,7	792,6	0,52	26,7	0	3,2	84,4	109,2
Ужин 2											
ЙОГУРТ	200	4	3	6	96	0,1	1,4	0,1	0	240	28
Итого за прием пищи:	200	4	3	6	96	0,1	1,4	0,1	0	240	28
Всего за день:		94,85	74,04	397,58	2677,01	1,29	275,04	0,61	13,76	683,89	322,53

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральнь	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг
Завтрак											
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	8,77	9,16	34,7	256,71	0,18	1,29	0,05	0,52	125,13	109,65
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0,3	0,1	15,2	62	0	3	0	0	8	5
БАТОН	40	3	1,2	20,6	104,8	0	0	0	0	7,6	5,2
БАНАН	100	1,5	0,5	21	96	0	10	0	0	8	42
Итого за прием пищи:	547	13,57	10,96	91,5	519,51	0,18	14,29	0,05	0,52	148,73	161,85
Обед											
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	3,9	2,8	20	121	0,11	8	0,2	0,3	23	25
РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	100	18,18	0,6	0	77,92	0,06	0	0	0,6	13,99	4
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,71	6,47	24,3	168,78	0,17	5,99	0,05	0,24	56,26	34,72
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8
ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	5,3	0,7	33,9	163,2	0,1	0	0	1,8	14,4	15,2
БАТОН	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0	0	0	11,4	7,8
Итого за прием пищи:	870	36,59	12,47	128,8	774,10	0,56	17,99	0,25	3,14	133,05	94,72
Полдник											
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0	0	0	0	8,7	6
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,1	5,3	10,1	113	0,08	3	0,02	0	252	29
Итого за прием пищи:	230	8,4	8,2	32,4	238,1	0,08	3	0,02	0	260,7	35
Ужин											
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,7	10,1	2,3	102,6	0	9,1	0	4,3	20,9	12,7
АЗУ	250	22,23	24,97	22,1	402,08	0,15	8,74	0,01	5,12	32,47	52,44
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,1	0,1	26,4	108	0,01	3	0	0,4	5	2
БАТОН	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0	0	0	11,4	7,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6
Итого за прием пищи:	650	30,13	37,27	98,6	851,48	0,36	20,84	0,01	10,72	76,97	82,54
Ужин 2											
КЕФИР	200	5,96	0,2	7,95	61,59	0,08	1,98	0	0	250,36	29,81
Итого за прием пищи:	200	5,96	0,2	7,95	61,59	0,08	1,98	0	0	250,36	29,81
Всего за день:		94,65	69,10	359,25	2444,78	1,26	58,10	0,33	14,38	869,81	403,92

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральны	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг
Завтрак											
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	200	5,03	8,13	27,86	205,11	0,05	1,29	0,05	0,65	138,03	29,67
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	24,8	134	0,04	1	0,01	0	121	14
БАТОН	40	3	1,2	20,6	104,8	0	0	0	0	7,6	5,2
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8
Итого за прием пищи:	540	11,33	12,23	83,06	490,91	0,09	12,29	0,06	1,25	282,63	56,87
Всего за день:		11,33	12,23	83,06	490,91	0,09	12,29	0,06	1,25	282,63	56,87

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральнь	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг
Завтрак											
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	5,93	8	26,7	202,53	0,08	1,29	0,05	0,65	136,74	19,35
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,5	1,3	22,4	107	0,02	1	0,01	0	61	7
БАТОН	40	3	1,2	20,6	104,8	0	0	0	0	7,6	5,2
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8
Итого за прием пищи:	540	10,83	10,9	79,5	461,33	0,10	12,29	0,06	1,25	221,34	39,55
Обед											
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	6,4	4,5	18,6	141	0,16	6	0,21	0,3	50	38
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	100	14,99	15,38	12,59	249,75	0,08	0	0	3,6	11,99	23,98
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,32	5,52	45,24	247,2	0,04	0	0,04	0,36	13,2	31,2
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	0,54	2,94	2,16	36,6	0,01	0,6	0,09	0,06	2,4	3
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8
ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	5,3	0,7	33,9	163,2	0,1	0	0	1,8	14,4	15,2
БАТОН	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0	0	0	11,4	7,8
Итого за прием пищи:	900	37,05	30,94	163,09	1080,95	0,51	10,6	0,34	6,32	117,39	127,18
Полдник											
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,1	5,3	10,1	113	0,08	3	0,02	0	252	29
ВАФЛИ	30	0,8	1	23,2	106,2	0	0	0	0	4,8	3
Итого за прием пищи:	230	6,9	6,3	33,3	219,2	0,08	3	0,02	0	256,8	32
Ужин											
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	0,9	10,12	2,91	106,21	0,03	18,04	0,1	4,91	24,05	16,03
БИТОЧКИ ИЗ КУР	100	15,34	17,5	3,41	233,72	0,02	0,5	0,22	0,55	44,47	17,06
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	3,86	13,94	14,5	200,1	0,08	12,42	0,42	3,86	49,68	28,98
БАТОН	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0	0	0	11,4	7,8
ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,3	0	10,3	42,3	0	0,1	0	0	19,6	8,7
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6
Итого за прием пищи:	670	27,50	43,66	78,92	821,13	0,33	31,06	0,74	10,22	156,40	86,17
Ужин 2											
РЯЖЕНКА	200	5,99	2	8,38	79,8	0,04	1	0	0	247,38	27,93
Итого за прием пищи:	200	5,99	2	8,38	79,8	0,04	1	0	0	247,38	27,93
Всего за день:		88,27	93,80	363,19	2662,41	1,06	57,95	1,16	17,79	999,31	312,83

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральность	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг
Завтрак											
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	200	8,26	9,16	39,35	273,48	0,18	1,29	0,05	0,13	129	52,89
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0,3	0,1	15,2	62	0	3	0	0	8	5
БАТОН	40	3	1,2	20,6	104,8	0	0	0	0	7,6	5,2
БАНАН	100	1,5	0,5	21	96	0	10	0	0	8	42
Итого за прием пищи:	547	13,06	10,96	96,15	536,28	0,18	14,29	0,05	0,13	152,6	105,09
Обед											
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	3,9	2,8	20	121	0,11	8	0,2	0,3	23	25
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	15,78	15,18	14,99	259,74	0,16	0	0,08	4,4	49,95	31,97
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,71	6,47	24,3	168,78	0,17	5,99	0,05	0,24	56,26	34,72
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,9	115	0,01	2	0	0,1	7	4
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5
ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	5,3	0,7	33,9	163,2	0,1	0	0	1,8	14,4	15,2
БАТОН	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0	0	0	11,4	7,8
Итого за прием пищи:	920	37,19	28,55	177,59	1115,92	0,75	15,99	0,33	6,84	171,51	125,19
Полдник											
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	16,2	99,5	0	0,6	0	0	119,8	20,2
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	60	4,4	4,9	35,7	204,9	0,1	0	0	1	15,4	6,9
Итого за прием пищи:	260	7,5	7,3	51,9	304,4	0,1	0,6	0	1	135,2	27,1
Ужин											
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,44	7,56	39,36	243,6	0,02	0	0,06	0,36	3,6	22,8
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	0,54	2,94	2,16	36,6	0,01	0,6	0,09	0,06	2,4	3
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8
БАТОН	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0	0	0	11,4	7,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6
ТЕФТЕЛИ (1-Й ВАРИАНТ)	100/30	14,82	17,32	10,99	259,74	0,07	1,67	0	5	13,32	16,65
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	100	4,7	19,5	7	224	0,02	6	0,05	6,7	168	24
Итого за прием пищи:	740	32,60	49,62	127,11	1088,74	0,34	12,27	0,20	13,22	219,92	89,85
Ужин 2											
ЙОГУРТ	200	4	3	6	96	0,1	1,4	0,1	0	240	28
Итого за прием пищи:	200	4	3	6	96	0,1	1,4	0,1	0	240	28
Всего за день:		94,35	99,43	458,75	3141,34	1,47	44,55	0,68	21,19	919,23	375,23

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральны	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг
Завтрак											
КАША "ДРУЖБА"	200	6,2	10	26,8	224	0,1	2	0,08	0,2	182	34
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	24,8	134	0,04	1	0,01	0	121	14
БАТОН	40	3	1,2	20,6	104,8	0	0	0	0	7,6	5,2
АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,2	8,1	43	0	60	0	0,2	34	13
Итого за прием пищи:	540	13,0	13,9	80,3	505,8	0,14	63	0,09	0,4	344,6	66,2
Обед											
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,7	10,1	2,3	102,6	0	9,1	0	4,3	20,9	12,7
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	18,58	14,19	16,98	269,73	0,1	15,98	0,14	3,6	81,92	37,96
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,5	5,57	37,03	225,24	0,07	0	0	0,92	4,64	8,12
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8
ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	5,3	0,7	33,9	163,2	0,1	0	0	1,8	14,4	15,2
СВЕКОЛЬНИК	250	2,7	4,1	8,9	83	0,03	11	0,2	0,2	45	21
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0	0	0	11,4	7,8
Итого за прием пищи:	970	39,28	36,56	149,71	1086,97	0,42	40,08	0,34	11,02	192,26	110,78
Полдник											
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	3,96	7,44	33,48	216	0,07	0	0,05	0,54	9	5,4
ЙОГУРТ	180	3,6	2,7	5,4	86,4	0,1	1,3	0	0	216	25,2
Итого за прием пищи:	240	7,56	10,14	38,88	302,4	0,17	1,3	0,05	0,54	225	30,6
Ужин											
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2	22	5
ПУДИНГ РЫБНЫЙ (ПАРОВОЙ)	100	18,48	7,83	6,99	181,49	0,16	0	0,07	0,67	46,62	28,31
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3,46	0,7	27,32	129,72	0,01	24,84	0	0,14	20,7	38,64
БАТОН	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0	0	0	11,4	7,8
ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,3	0	10,3	42,3	0	0,1	0	0	19,6	8,7
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6
Итого за прием пищи:	610	34,44	15,23	92,71	655,31	0,40	24,94	0,17	1,91	127,52	96,05
Ужин 2											
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,09	5,29	10,08	112,72	0,08	2,99	0,03	0	251,37	28,93
Итого за прием пищи:	200	6,09	5,29	10,08	112,72	0,08	2,99	0,03	0	251,37	28,93
Всего за день:		100,37	81,12	371,68	2663,20	1,21	132,31	0,68	13,87	1140,75	332,56

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг
Завтрак											
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	19,29	31,85	3,64	378,56	0,11	0	0,36	6,55	152,88	25,48
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	4
БАТОН	40	3	1,2	20,6	104,8	0	0	0	0	7,6	5,2
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8
Итого за прием пищи:	540	22,89	33,55	49,04	590,36	0,11	10	0,36	7,15	181,48	42,68
Обед											
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	1	10,22	3,31	109,22	0,05	24,05	0,17	5,11	30,06	18,04
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,9	4,1	11,7	95	0,05	11	0,21	0,2	43	24
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	100	14,59	14,79	7,59	225,77	0,04	0	0,02	0,6	9,99	17,98
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,44	7,56	39,36	243,6	0,02	0	0,06	0,36	3,6	22,8
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	0,54	2,94	2,16	36,6	0,01	0,6	0,09	0,06	2,4	3
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,7	131	0,02	0	0,01	0,5	21	16
ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	5,3	0,7	33,9	163,2	0,1	0	0	1,8	14,4	15,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0	0	0	11,4	7,8
Итого за прием пищи:	1000	33,87	42,11	160,52	1161,59	0,39	35,65	0,56	8,63	135,85	124,82
Полдник											
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	65	8,3	4,3	30,4	193,5	0,1	0	0	0,1	37,7	10,4
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	16,2	99,5	0	0,6	0	0	119,8	20,2
Итого за прием пищи:	265	11,4	6,7	46,6	293,0	0,1	0,6	0	0,1	157,5	30,6
Ужин											
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,4	10,12	6,61	123,25	0,02	15,03	0,25	4,61	38,08	19,04
КНЕЛИ ИЗ КУР (ПАРОВЫЕ)	100	22,23	11,24	6,25	214,79	0,1	2,5	0,1	0,5	54,95	24,98
ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ	180	6,12	10,44	26,28	223,2	0,14	18	0,61	4,86	59,4	46,8
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	0,54	2,94	2,16	36,6	0,01	0,6	0,09	0,06	2,4	3
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8
БАТОН	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0	0	0	11,4	7,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6
Итого за прием пищи:	710	38,39	37,04	108,90	922,64	0,49	40,13	1,05	11,13	187,43	117,22
Ужин 2											
КЕФИР	200	5,96	0,2	7,95	61,59	0,08	1,98	0	0	250,36	29,81
Итого за прием пищи:	200	5,96	0,2	7,95	61,59	0,08	1,98	0	0	250,36	29,81
Всего за день:		112,51	119,60	373,01	3029,18	1,17	88,36	1,97	27,01	912,62	345,13

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг
Завтрак											
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	6,97	8,13	34,7	242,52	0,12	1,29	0,05	0,77	152,22	34,83
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0,3	0,1	15,2	62	0	3	0	0	8	5
БАТОН	40	3	1,2	20,6	104,8	0	0	0	0	7,6	5,2
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8
Итого за прием пищи:	547	10,67	9,83	80,3	456,32	0,12	14,29	0,05	1,37	183,82	53,03
Обед											
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,7	4,3	16,8	117	0,09	8	0,2	0,2	25	26
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ (ПАРОВЫЕ)	100/25	14,99	13,79	6,99	207,79	0,04	2	0	2,2	9,99	19,98
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,5	5,57	37,03	225,24	0,07	0	0	0,92	4,64	8,12
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	0,54	2,94	2,16	36,6	0,01	0,6	0,09	0,06	2,4	3
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8
ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	5,3	0,7	33,9	163,2	0,1	0	0	1,8	14,4	15,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0	0	0	11,4	7,8
Итого за прием пищи:	925	35,53	29,20	147,48	993,03	0,43	14,6	0,29	5,38	81,83	88,10
Полдник											
КИСЕЛЬ	200	0,1	0,1	27,9	113	0,01	2	0	0,1	5	2
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0	0	0	0	8,7	6
Итого за прием пищи:	230	2,4	3,0	50,2	238,1	0,01	2	0	0,1	13,7	8
Ужин											
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,7	10,1	2,3	102,6	0	9,1	0	4,3	20,9	12,7
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ (ПАРОВЫЕ)	100	17,18	11,19	9,19	205,79	0,16	0	0,08	0,6	41,96	27,97
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	180	3,4	6,6	23,4	168,9	0,2	11,0	0,7	0,5	50,1	40,6
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	24,4	103	0,01	200	0,16	0	13	3
БАТОН	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,1	0	0	0	11,4	7,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6
Итого за прием пищи:	680	29,08	30,29	107,09	819,09	0,57	220,1	0,94	6,3	144,56	99,67
Ужин 2											
РЯЖЕНКА	200	5,99	2	8,38	79,8	0,04	1	0	0	247,38	27,93
Итого за прием пищи:	200	5,99	2	8,38	79,8	0,04	1	0	0	247,38	27,93
Всего за день:		83,67	74,32	393,45	2586,34	1,17	251,99	1,28	13,15	671,29	276,73

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральнь	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводь, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг
Завтрак											
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	200	5,03	8,13	27,86	205,11	0,05	1,29	0,05	0,65	138,03	29,67
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	24,8	134	0,04	1	0,01	0	121	14
БАТОН	40	3	1,2	20,6	104,8	0	0	0	0	7,6	5,2
БАНАН	100	1,5	0,5	21	96	0	10	0	0	8	42
Итого за прием пищи:	540	12,43	12,33	94,26	539,91	0,09	12,29	0,06	0,65	274,63	90,87
Всего за день:		12,43	12,33	94,26	539,91	0,09	12,29	0,06	0,65	274,63	90,87

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	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Итого за весь период	959.7	873.6	4,146.8	28,049.5	12.0	1,167.8	9.9	170.7	9,322.7	3,438.7	14,765.6	259.6
Среднее значение за период	79,97	72,80	345,57	2337,46	1,00	97,31	0,82	14,22	776,89	286,56	1230,47	21,64
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,69	28,03	58,28									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин	Ужин 2
11-17 лет	530	840	237	614	182

Количество вещества		№ рецеп-туры	Сборник рецептов
P, мг	Fe, мг		
113,52	1,29	189	2008
45	1	432	2008
26	0,4		2008
11	2,2		2008
195,52	4,89		

139	1,9	99	2008
143,86	2	292	2008
93,6	0,72	323	2008
14	2,8	442	2008
69,6	3,2		2008
39	0,6		2008
499,06	11,22		

10,8	0,5		2008
8	1	430	2008
11	2,2		2008
29,8	3,7		

24,05	1	22	2008
197,3	1,25	235	2008
5	0	436	2008
39	0,6		2008
34,8	1,6		2008
300,15	4,45		

194,73	0	435	2008
194,73	0		
1219,26	24,26		

ле вещества		№ рецеп- туры	Сборник рецептур
P, мг	Fe, мг		
320,4	1,2	224	2008
24	0,3	366	2008
8	1	430	2008
26	0,4		2008
378,4	2,9		

73	1	91	2008
149,85	2	272	2008
84,79	1,1	335	2008
4	1,0	394	2008
69,6	3,2		2008
39	0,6		2008
420,24	8,9		

34,8	0,48	464	2008
190	0		2008
224,8	0,48		

45,2	1,0		2011
98,7	1,0	308	2012
69,12	1,44	131	2008
14	2,8	442	2008
39	0,6		2008
34,8	1,6		2008
300,82	8,44		

188,53	2	434	2008
188,53	2		
1512,79	22,72		

Имя вещества		№ рецеп-туры	Сборник рецептов
P, мг	Fe, мг		
129	0	190	2008
10	1	431	2008
26	0,4		2008
11	2,2		2008
176	3,6		

38,4	0,9	19	2008
52	1,3	76	2008
143,86	2	315	2008
93,37	0,72	323	2008
14	2,8	442	2008
39	0,6		2008
69,6	3,2		2008
450,23	11,52		

27	0,6		2008
8	0,4	411	2008
35	1,0		

36,07	1	51	2008
163,84	2	296	2008
104,4	1,8	158	2008
6	0,12	364	2008
28	1	440	2008
39	0,6		2008
34,8	1,6		2008
412,11	8,12		

183,54	0	435	2008
183,54	0		
1256,88	24,24		

Количество вещества		№ рецептуры	Сборник рецептов
P, мг	Fe, мг		
197,37	2,58	184	2008
45	1	432	2008
26	0,4		2008
11	2,2		2008
279,37	6,18		

24,05	1	22	2008
163,8	0,4		2011
143,86	2	292	2008
41,8	0,92	209	2008
3	1	441	2008
69,6	3,2		2008
39	0,6		2008
485,11	9,12		

10,8	0,5		2008
8	1	430	2008
11	2,2		2008
29,8	3,7		

260,7	4,4	284	2011
14	2,8	442	2008
39	0,6		2008
34,8	1,6		2008
55,8	0,6	к/к	к/к
404,3	10,0		

190	0		2008
190	0		
1388,58	29,00		

Количество вещества		№ рецептуры	Сборник рецептов
P, мг	Fe, мг		
228,33	3,87	184	2008
10	1	431	2008
26	0,4		2008
28	0,6		2008
292,33	5,87		

64	1	100	2008
159,84	0,6	228	2008
101,75	1,32	335	2008
14	2,8	442	2008
69,6	3,2		2008
39	0,6		2008
448,19	9,52		

27	0,6		2008
189	2	434	2008
216	2,6		

38,4	0,9	19	2008
255,99	3,75	260	2008
3	1	438	2008
39	0,6		2008
34,8	1,6		2008
371,19	7,85		

194,73	0	435	2008
194,73	0		
1522,44	25,84		

Исходные вещества		№ рецептуры	Сборник рецептур
P, мг	Fe, мг		
136,74	1,29	189	2008
90	1	433	2008
26	0,4		2008
11	2,2		2008
263,74	4,89		
263,74	4,89		

Количество вещества		№ рецептуры	Сборник рецептов
P, мг	Fe, мг		
113,52	1,29	189	2008
45	1	432	2008
26	0,4		2008
11	2,2		2008
195,52	4,89		

139	1,9	99	2008
149,85	2	272	2008
93,6	0,72	323	2008
6	0,12	364	2008
14	2,8	442	2008
69,6	3,2		2008
39	0,6		2008
511,05	11,34		

189	2	434	2008
10,8	0,5		2008
199,8	2,5		

29,06	0,9	23	2008
155,7	1,72		2008
70,38	1,38	141	2008
39	0,6		2008
11,2	1,1	376	2011
34,8	1,6		2008
340,14	7,30		

183,54	0	435	2008
183,54	0		
1430,05	26,03		

Исходные вещества		№ рецеп-туры	Сборник рецептов
P, мг	Fe, мг		
197,37	2,58	184	2008
10	1	431	2008
26	0,4		2008
28	0,6		2008
261,37	4,58		

64	1	100	2008
175,82	1,6	239	2008
101,75	1,32	335	2008
4	1,0	394	2008
32,5	0,5		2008
69,6	3,2		2008
39	0,6		2008
486,67	9,22		

84,6	1,4	378	2011
41,4	0,4	430	2011
126,0	1,8		

73,2	0,72	325	2008
6	0,12	364	2008
14	2,8	442	2008
39	0,6		2008
34,8	1,6		2008
128,21	1,67	283	2008
111	1,7	48	2008
406,21	9,21		

190	0		2008
190	0		
1470,25	24,81		

Исходные вещества		№ рецеп-туры	Сборник рецептов
P, мг	Fe, мг		
172	0	190	2008
90	1	433	2008
26	0,4		2008
23	0,3		2008
311	1,7		

38,4	0,9	19	2008
163,84	2	314	2008
41,8	0,92	209	2008
14	2,8	442	2008
69,6	3,2		2008
43	1	75	2008
39	0,6		2008
409,64	11,42		

33,6	0,42	467	2008
171	0		2008
204,6	0,42		

77	1	213	2008
196,47	1	251	2008
93,84	1,38	123	2008
39	0,6		2008
11,2	1,1	376	2011
34,8	1,6		2008
452,31	6,68		

188,53	2	434	2008
188,53	2		
1566,08	22,22		

Количество вещества		№ рецептуры	Сборник рецептов
P, мг	Fe, мг		
331,24	3,64	214	2008
8	1	430	2008
26	0,4		2008
11	2,2		2008
376,24	7,24		

24,05	1	22	2008
52	1,3	76	2008
143,86	2	292	2008
73,2	0,72	325	2008
6	0,12	364	2008
23	0,7	402	2008
69,6	3,2		2008
39	0,6		2008
430,71	9,64		

77,4	0,7	695	1996
84,6	1,4	378	2011
162,0	2,1		

36,07	1	51	2008
179,82	2,5	319	2008
104,4	1,8	158	2008
6	0,12	364	2008
14	2,8	442	2008
39	0,6		2008
34,8	1,6		2008
414,09	10,42		

194,73	0	435	2008
194,73	0		
1577,7	29,40		
7			

Исходные вещества		№ рецеп-туры	Сборник рецептов
P, мг	Fe, мг		
230,91	1,29	184	2008
10	1	431	2008
26	0,4		2008
11	2,2		2008
277,91	4,89		

73	1	91	2008
143,86	2	285	2008
41,8	0,92	209	2008
6	0,12	364	2008
14	2,8	442	2008
69,6	3,2		2008
39	0,6		2008
387,26	10,64		

8	0,4	411	2008
27	0,6		2008
35	1,0		

38,4	0,9	19	2008
177,82	0,8	240	2008
100,3	1,5	125	2008
3	1	441	2008
39	0,6		2008
34,8	1,6		2008
393,32	6,4		

183,54	0	435	2008
183,54	0		
1277,03	22,93		

Исходные вещества		№ рецептуры	Сборник рецептур
P, мг	Fe, мг		
136,74	1,29	189	2008
90	1	433	2008
26	0,4		2008
28	0,6		2008
280,74	3,29		
280,74	3,29		

Жиры, г	Угле- воды, г	Энерге- тическая ценность, ккал
0.9	42.4	204.0
4.7	86.4	439.6
0.2	11.3	54.1
1.3	43.1	210.3
0.2	11.6	55.5
0.7	25.6	120.9
0.1	9.9	53.5
0.5	14.2	68.0
0.1	2.2	12.1
0.2	16.8	71.7
10.0		136.1
		4.7
9.2	17.1	208.7
1.2	0.4	21.6
0.4		5.2
0.5	0.1	7.2
20.1	0.1	181.4
20.0		179.8
2.3	0.1	30.7
	44.8	178.6
1.0	11.4	57.8
	0.5	2.9
0.2	0.1	2.8
	1.1	5.0
		0.2
73.8	339.2	2,312.4