

Утверждаю:

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

« _____ » _____ 2024 г.
Л.А. Мавлютова



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 (весна-лето)

МЕНЮ

7-10 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 200	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ 200	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ 60	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ 60	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 200		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ 200
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ) 90	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ 90	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ 200	БУЛЬОН РЫБНЫЙ 200	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ 90		КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ 90
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150	БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ 90	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ) 90	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150		КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150
СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 200	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200		СОУС ТОМАТНЫЙ №364 30
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 200	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50		СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200
БАТОН 40	БАТОН 40	БАТОН 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	БАТОН 40		ХЛЕБ РЖАНОЙ 50
		ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	БАТОН 40			БАТОН 40
Полдник						
ВАФЛИ 20	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ 60	ПЕЧЕНЬЕ 20	ВАФЛИ 20	ПЕЧЕНЬЕ 20		МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 200
ЧАЙ С САХАРОМ 185/15	ЙОГУРТ 200	КИСЕЛЬ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 185/15	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 200		ВАФЛИ 10
ЯБЛОКО 100			ЯБЛОКО 100			
Ужин						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ 60	САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ 60	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 60	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ 200	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ 60		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ 60
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ 200	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ 90	КНЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ 90	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	АЗУ 200		БИТОЧКИ ИЗ КУР 55
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ 200	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 150	ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ 150	БАТОН 30	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ 200		РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ 150
БАТОН 30	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	СОУС ТОМАТНЫЙ №364 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	БАТОН 30		БАТОН 30

ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	БАТОН 30	НАПИТОК ИЗ КУРАГИ 200	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ 60	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30		ЧАЙ С САХАРОМ 180/10
	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	БАТОН 30				ХЛЕБ РЖАНОЙ 30
		ХЛЕБ РЖАНОЙ 30				
Ужин 2						
КЕФИР 180	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 180	РЯЖЕНКА 180	ЙОГУРТ 180	КЕФИР 180		РЯЖЕНКА 180

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 200	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ 60	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ 60	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ 200	
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ 90	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 90	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ 200	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ (ПАРОВЫЕ) 90/25	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ) 90	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 200	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	РИС ОТВАРНОЙ 150	СОУС ТОМАТНЫЙ №364 30	
БАТОН 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	СОУС ТОМАТНЫЙ №364 30	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	СВЕКОЛЬНИК 200	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	
БАТОН 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40		
ЧАЙ С МОЛОКОМ 200	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ 60	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ 65	КИСЕЛЬ 200	
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ 60	ЙОГУРТ 180	ЧАЙ С МОЛОКОМ 200	ПЕЧЕНЬЕ 20	
РИС ОТВАРНОЙ 150	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 60	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ 60	
СОУС ТОМАТНЫЙ №364 30	ПУДИНГ РЫБНЫЙ (ПАРОВОЙ) 90	КНЕЛИ ИЗ КУР (ПАРОВЫЕ) 90	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ (ПАРОВЫЕ) 90	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 150	ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ 150	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ 150	
БАТОН 30	БАТОН 30	СОУС ТОМАТНЫЙ №364 30	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 200	

ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ЧАЙ С САХАРОМ 180/10	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	БАТОН 30	
ТЕФТЕЛИ (1-Й ВАРИАНТ) 90/30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	БАТОН 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ 60		ХЛЕБ РЖАНОЙ 20		
ЙОГУРТ 180	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 180	КЕФИР 180	РЯЖЕНКА 180	

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	200	5,12	3,6	14,88	112,8	0,13	4,8	0,17	0,24	40	30,4
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	90	13,14	13,32	6,84	203,4	0,04	0	0,02	0,54	9	16,2
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,6	37,7	206	0,03	0	0,03	0,3	11	26
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5
БАТОН	40	3	1,2	20,6	104,8	0	0	0	0	7,6	5,2
Итого за прием пищи:	730	29,16	23,32	121,02	815,0	0,32	8,8	0,22	2,38	90,6	95,3
Полдник											
ВАФЛИ	20	0,6	0,7	15,5	70,8	0	0	0	0	3,2	2
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:	320	1,2	1,2	40,3	177,8	0	10	0	0,6	24,2	14
Ужин											
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	60	0,6	6,12	1,98	65,4	0,03	14,4	0,1	3,06	18	10,8
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ	200	14,64	12,25	14,44	225,1	0,18	7,97	0,09	1	35,86	33,86
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,2	0	25,7	105	0,01	13	0	0,1	8	3
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7
Итого за прием пищи:	520	19,74	19,57	70,22	535,3	0,32	35,37	0,19	4,86	72,96	57,26
Ужин 2											
КЕФИР	180	5,38	0,18	7,18	55,57	0,07	1,79	0	0	225,89	26,89
Итого за прием пищи:	180	5,38	0,18	7,18	55,57	0,07	1,79	0	0	225,89	26,89
Всего за день:		66,31	55,17	318,22	2045,00	0,81	68,25	0,47	9,09	634,99	233,00

2 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											
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	200	2,16	3,44	13,44	93,6	0,07	6,4	0,16	0,16	20	20,8
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	90	13,5	13,86	11,34	225	0,07	0	0	3,24	10,8	21,6
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	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5
БАТОН	40	3	1,2	20,6	104,8	0	0	0	0	7,6	5,2
Итого за прием пищи:	730	25,25	24,49	114,73	781,05	0,39	13,39	0,20	4,80	101,28	90,03
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	60	1,1	3,0	5,4	53,2	0	3,6	0,2	1,6	15,3	12,0
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	90	10,6	10,0	8,2	165,3	0	0,4	0	0,1	11,4	10,8
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,84	6,24	108	115,2	0,05	26,4	0,08	2,88	86,4	28,8
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7
Итого за прием пищи:	560	20,84	20,64	169,5	559,5	0,17	34,4	0,28	5,48	138,2	69,2
Ужин 2											
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,5	4,78	9,1	101,7	0,07	2,7	0,02	0	226,8	26,1
Итого за прием пищи:	180	5,5	4,78	9,1	101,7	0,07	2,7	0,02	0	226,8	26,1
Всего за день:		90,74	73,45	394,38	2249,67	0,89	51,89	0,63	12,14	988,77	268,58

3 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 "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	60	0,4	6,1	1,4	61,5	0	5,5	0	2,6	12,6	7,6
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
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ	90	15,66	8,82	9,9	183,6	0,07	14,4	0,14	0,54	70,2	27
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,59	4,59	37,61	205,49	0,03	0	0,03	0,3	10,97	25,94
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8
БАТОН	40	3	1,2	20,6	104,8	0	0	0	0	7,6	5,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5
Итого за прием пищи:	790	29,27	24,59	119,87	819,39	0,26	32,7	0,34	4,90	158,77	102,44
Полдник											
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83,4	0	0	0	0	5,8	4
КИСЕЛЬ	200	0,1	0,1	27,9	113	0,01	2	0	0,1	5	2
Итого за прием пищи:	220	1,6	2,1	42,8	196,4	0,01	2	0	0,1	10,8	6
Ужин											
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,84	6,06	3,96	73,8	0,01	9	0,15	2,76	22,8	11,4
КНЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ	90	13,5	14,04	6,84	207	0,04	0	0,02	0,54	18	19,8
ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ	150	5,1	8,7	21,9	186	0,12	15	0,51	4,05	49,5	39
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	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7
Итого за прием пищи:	590	25,28	32,94	91,16	762,2	0,30	25,6	0,86	9,01	132,8	100,8
Ужин 2											
РЯЖЕНКА	180	5,4	1,8	7,56	72	0,04	0,9	0	0	223,2	25,2
Итого за прием пищи:	180	5,4	1,8	7,56	72	0,04	0,9	0	0	223,2	25,2
Всего за день:		69,90	70,63	327,09	2231,79	0,69	75,7	1,26	14,76	693,67	278,14

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	60	0,6	6,12	1,98	65,4	0,03	14,4	0,1	3,06	18	10,8
БУЛЬОН РЫБНЫЙ	200	10,4	0,4	0,5	47,4	0,1	0,5	0,1	0,6	29,0	21,8
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	90	13,14	13,32	6,84	203,4	0,04	0	0,02	0,54	9	16,2
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,42	4,64	30,86	187,7	0,06	0	0	0,77	3,87	6,77
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	24,4	103	0,01	200	0,16	0	13	3
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5
БАТОН	40	3	1,2	20,6	104,8	0	0	0	0	7,6	5,2
Итого за прием пищи:	790	36,56	26,38	106,38	813,7	0,34	214,9	0,38	6,07	89,47	73,27
Полдник											
ВАФЛИ	20	0,6	0,7	15,5	70,8	0	0	0	0	3,2	2
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:	320	1,2	1,2	40,3	177,8	0	10	0	0,6	24,2	14
Ужин											
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ	200	15,5	16,9	31,8	342,9	0,2	15,0	0	0,9	27,1	53,4
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	60	1,8	0,1	3,8	23,3	0,1	2,4	0	0,7	10,8	11,3
Итого за прием пищи:	520	22,6	18,4	83,5	592,0	0,42	21,4	0	2,5	63,0	82,3
Ужин 2											
ЙОГУРТ	180	3,6	2,7	5,4	86,4	0,1	1,3	0	0	216	25,2
Итого за прием пищи:	180	3,6	2,7	5,4	86,4	0,1	1,3	0	0	216	25,2
Всего за день:		77,12	60,74	327,73	2202,18	1,06	259,89	0,44	9,90	606,27	267,86

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	200	3,12	2,24	16	96,8	0,09	6,4	0,16	0,24	18,4	20
РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	90	16,38	0,54	0	70,2	0,05	0	0	0,54	12,6	3,6
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,09	5,39	20,25	140,65	0,14	4,99	0,04	0,2	46,88	28,93
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5
БАТОН	40	3	1,2	20,6	104,8	0	0	0	0	7,6	5,2
Итого за прием пищи:	730	29,89	9,97	97,85	600,45	0,40	15,39	0,20	2,28	108,48	75,23
Полдник											
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83,4	0	0	0	0	5,8	4
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,1	5,3	10,1	113	0,08	3	0,02	0	252	29
Итого за прием пищи:	220	7,6	7,3	25,0	196,4	0,08	3	0,02	0	257,8	33
Ужин											
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,4	6,1	1,4	61,5	0	5,5	0	2,6	12,6	7,6
АЗУ	200	17,73	19,92	17,63	320,71	0,12	6,97	0,01	4,08	25,9	41,83
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,1	0,1	26,4	108	0,01	3	0	0,4	5	2
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7
Итого за прием пищи:	520	22,53	27,32	73,53	630,01	0,23	15,47	0,01	7,78	54,6	61,03
Ужин 2											
КЕФИР	180	5,38	0,18	7,18	55,57	0,07	1,79	0	0	225,89	26,89
Итого за прием пищи:	180	5,38	0,18	7,18	55,57	0,07	1,79	0	0	225,89	26,89
Всего за день:		78,97	55,73	295,06	2001,94	0,96	49,94	0,28	10,58	795,50	358,00

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	Углевод ы, 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	200	5,12	3,6	14,88	112,8	0,13	4,8	0,17	0,24	40	30,4
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	90	13,5	13,86	11,34	225	0,07	0	0	3,24	10,8	21,6
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,6	37,7	206	0,03	0	0,03	0,3	11	26
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	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5
БАТОН	40	3	1,2	20,6	104,8	0	0	0	0	7,6	5,2
Итого за прием пищи:	760	30,06	26,80	127,68	873,2	0,36	9,4	0,29	5,14	94,8	103,7
Полдник											
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,1	5,3	10,1	113	0,08	3	0,02	0	252	29
ВАФЛИ	10	0,3	0,3	7,7	35,4	0	0	0	0	1,6	1
Итого за прием пищи:	210	6,4	5,6	17,8	148,4	0,08	3	0,02	0	253,6	30
Ужин											
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
БИТОЧКИ ИЗ КУР	55	8,51	9,74	1,9	128,2	0,01	0,3	0,01	0,33	24,3	9,3
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	3,22	11,62	12,08	166,75	0,07	10,35	0,35	3,22	41,4	24,15
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9
ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,3	0	10,3	42,3	0	0,1	0	0	19,6	8,7
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7
Итого за прием пищи:	515	16,87	28,62	54,12	540,65	0,20	21,55	0,42	7,19	110,8	61,35
Ужин 2											
РЯЖЕНКА	180	5,4	1,8	7,56	72	0,04	0,9	0	0	223,2	25,2
Итого за прием пищи:	180	5,4	1,8	7,56	72	0,04	0,9	0	0	223,2	25,2
Всего за день:		69,56	73,72	286,66	2095,58	0,78	47,14	0,79	13,58	903,74	259,80

8 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 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	200	3,12	2,24	16	96,8	0,09	6,4	0,16	0,24	18,4	20
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	90	14,22	13,68	13,5	234	0,14	0	0,07	3,96	45	28,8
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
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5
БАТОН	40	3	1,2	20,6	104,8	0	0	0	0	7,6	5,2
Итого за прием пищи:	780	30,73	24,61	145,15	924,25	0,58	13,39	0,27	5,60	143,38	102,93
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	150	3,7	6,3	32,8	203	0,02	0	0,05	0,3	3	19
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	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8
ТЕФТЕЛИ (1-Й ВАРИАНТ)	90/30	13,35	15,6	9,9	234	0,06	1,5	0	4,5	12	15
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	60	2,82	11,7	4,2	134,4	0,01	3,6	0,03	4,02	100,8	14,4
Итого за прием пищи:	610	25,01	37,84	92,76	813,4	0,12	9,7	0,17	9,48	141,5	67,1
Ужин 2											
ЙОГУРТ	180	3,6	2,7	5,4	86,4	0,1	1,3	0	0	216	25,2
Итого за прием пищи:	180	3,6	2,7	5,4	86,4	0,1	1,3	0	0	216	25,2
Всего за день:		79,90	83,41	391,36	2664,73	1,08	39,28	0,49	16,21	788,68	327,42

9 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 "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	60	0,4	6,1	1,4	61,5	0	5,5	0	2,6	12,6	7,6
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	16,74	12,78	15,3	243	0,09	14,4	0,13	3,24	73,8	34,2
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,42	4,64	30,86	187,7	0,06	0	0	0,77	3,87	6,77
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5
СВЕКОЛЬНИК	200	2,16	3,28	7,12	66,4	0,02	8,8	0,16	0,16	36	16,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	1,2	20,6	104,8	0	0	0	0	7,6	5,2
Итого за прием пищи:	790	32,02	28,60	116,28	851,4	0,29	32,7	0,29	8,07	156,87	88,07
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)	90	16,65	7,05	6,3	163,5	0,14	0	0,06	0,6	42	25,5
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,88	0,58	22,77	108,1	0,01	20,7	0	0,12	17,25	32,2
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9
ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,3	0	10,3	42,3	0	0,1	0	0	19,6	8,7
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8
Итого за прием пищи:	520	28,53	13,33	63,57	496,3	0,18	20,8	0,16	1,32	110,15	79,1
Ужин 2											
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,5	4,78	9,1	101,7	0,07	2,7	0,02	0	226,8	26,1
Итого за прием пищи:	180	5,5	4,78	9,1	101,7	0,07	2,7	0,02	0	226,8	26,1
Всего за день:		86,61	70,75	308,13	2257,6	0,85	120,5	0,61	10,33	1063,42	290,07

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	60	0,6	6,12	1,98	65,4	0,03	14,4	0,1	3,06	18	10,8
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
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	90	13,14	13,32	6,84	203,4	0,04	0	0,02	0,54	9	16,2
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,7	6,3	32,8	203	0,02	0	0,05	0,3	3	19
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	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	1,2	20,6	104,8	0	0	0	0	7,6	5,2
Итого за прием пищи:	820	27,20	33,66	126,64	922,2	0,26	23,8	0,44	5,72	104,4	98,9
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	60	0,84	6,06	3,96	73,8	0,01	9	0,15	2,76	22,8	11,4
КНЕЛИ ИЗ КУР (ПАРОВЫЕ)	90	20,03	10,13	5,63	193,5	0,09	2,25	0,09	0,45	49,5	22,5
ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ	150	5,1	8,7	21,9	186	0,12	15	0,51	4,05	49,5	39
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	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8
Итого за прием пищи:	580	31,11	29,13	77,35	695,3	0,25	30,85	0,84	7,92	147,5	91,6
Ужин 2											
КЕФИР	180	5,38	0,18	7,18	55,57	0,07	1,79	0	0	225,89	26,89
Итого за прием пищи:	180	5,38	0,18	7,18	55,57	0,07	1,79	0	0	225,89	26,89
Всего за день:		97,98	103,22	306,81	2556,43	0,79	67,04	1,64	20,89	816,77	290,67

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	200	2,16	3,44	13,44	93,6	0,07	6,4	0,16	0,16	20	20,8
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
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,42	4,64	30,86	187,7	0,06	0	0	0,77	3,87	6,77
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	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	1,2	20,6	104,8	0	0	0	0	7,6	5,2
Итого за прием пищи:	785	28,92	25,24	114,36	797,9	0,30	12,8	0,25	4,27	65,87	71,27
Полдник											
КИСЕЛЬ	200	0,1	0,1	27,9	113	0,01	2	0	0,1	5	2
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83,4	0	0	0	0	5,8	4
Итого за прием пищи:	220	1,6	2,1	42,8	196,4	0,01	2	0	0,1	10,8	6
Ужин											
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,4	6,1	1,4	61,5	0	5,5	0	2,6	12,6	7,6
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ (ПАРОВЫЕ)	90	15,48	10,08	8,28	185,4	0,14	0	0,07	0,54	37,8	25,2
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	150	2,9	5,5	19,6	140,4	0,1	9,2	0,6	0,5	41,8	33,8
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	24,4	103	0,01	200	0,16	0	13	3
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8
Итого за прием пищи:	550	23,08	23,08	77,58	609,7	0,25	214,7	0,83	4,04	114,5	77,3
Ужин 2											
РЯЖЕНКА	180	5,4	1,8	7,56	72	0,04	0,9	0	0	223,2	25,2
Итого за прием пищи:	180	5,4	1,8	7,56	72	0,04	0,9	0	0	223,2	25,2
Всего за день:		69,67	62,05	322,60	2132,32	0,72	244,69	1,13	9,78	598,19	232,80

12 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
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	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	810.5	733.4	3,455.4	23,468.1	8.8	1,048.9	7.9	129.2	8,447.3	2,954.1	12,766.9	219.3
Среднее значение за период	67,54	61,12	287,95	1955,67	0,73	87,41	0,66	10,76	703,94	246,17	1063,91	18,27
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,81	28,13	58,06									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин	Ужин 2
7-10 лет	530	700	230	499	164

Исходные 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		

111,2	1,52	99	2008
129,6	1,8	292	2008
78	0,6	323	2008
14	2,8	442	2008
43,5	2		2008
26	0,4		2008
402,3	9,12		

7,2	0,3		2008
8	1	430	2008
11	2,2		2008
26,2	3,5		

14,4	0,6	22	2008
157,37	1	235	2008
5	0	436	2008
19,5	0,3		2008
26,1	1,2		2008
222,37	3,1		

175,69	0	435	2008
175,69	0		
1022,08	20,61		

Количество вещества		№ рецептуры	Сборник рецептов
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		
58,4	0,8	91	2008
135	1,8	272	2008
84,79	1,1	335	2008
4	1,0	394	2008
43,5	2		2008
26	0,4		2008
351,69	7,1		
34,8	0,48	464	2008
190	0		2008
224,8	0,48		
27,1	0,6		2011
88,8	1,0	308	2012
57,6	1,2	131	2008
14	2,8	442	2008
19,5	0,3		2008
26,1	1,2		2008
233,1	7,1		
170,1	1,8	434	2008
170,1	1,8		
1358,09	19,38		

Исходные вещества		№ рецептуры	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		

23,0	0,5	19	2008
41,6	1,04	76	2008
129,6	1,8	315	2008
77,81	0,6	323	2008
14	2,8	442	2008
26	0,4		2008
43,5	2		2008
355,51	9,14		

18	0,4		2008
8	0,4	411	2008
26	0,8		

21,6	0,6	51	2008
147,6	1,8	296	2008
87	1,5	158	2008
6	0,12	364	2008
28	1	440	2008
19,5	0,3		2008
26,1	1,2		2008
335,8	6,52		

165,6	0	435	2008
165,6	0		
1058,9	20,06		
1			

Количество вещества		№ рецеп-туры	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		

14,4	0,6	22	2008
130,8	0,3		2011
129,6	1,8	292	2008
34,83	0,77	209	2008
3	1	441	2008
43,5	2		2008
26	0,4		2008
382,13	6,87		

7,2	0,3		2008
8	1	430	2008
11	2,2		2008
26,2	3,5		

208,3	3,4	284	2011
14	2,8	442	2008
19,5	0,3		2008
26,1	1,2		2008
33,5	0,4	к/к	к/к
301,4	8,1		

171	0		2008
171	0		
1160,10	24,65		

Исходные 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		

51,2	0,8	100	2008
144	0,54	228	2008
84,79	1,1	335	2008
14	2,8	442	2008
43,5	2		2008
26	0,4		2008
363,49	7,64		

18	0,4		2008
189	2	434	2008
207	2,4		

23,0	0,5	19	2008
204,18	2,99	260	2008
3	1	438	2008
19,5	0,3		2008
26,1	1,2		2008
275,78	5,99		

175,69	0	435	2008
175,69	0		
1314,29	21,90		

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		

ле вещества		№ рецеп- туры	Сборник рецептур
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		

111,2	1,52	99	2008
135	1,8	272	2008
78	0,6	323	2008
6	0,12	364	2008
14	2,8	442	2008
43,5	2		2008
26	0,4		2008
413,7	9,24		

189	2	434	2008
3,6	0,2		2008
192,6	2,2		

17,4	0,54	23	2008
85,5	0,92		2008
58,65	1,15	141	2008
19,5	0,3		2008
11,2	1,1	376	2011
26,1	1,2		2008
218,35	5,21		

165,6	0	435	2008
165,6	0		
1185,7	21,54		

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		

51,2	0,8	100	2008
158,4	1,44	239	2008
84,79	1,1	335	2008
4	1,0	394	2008
32,5	0,5		2008
43,5	2		2008
26	0,4		2008
400,39	7,24		

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

61	0,6	325	2008
6	0,12	364	2008
14	2,8	442	2008
19,5	0,3		2008
17,4	0,8		2008
115,5	1,5	283	2008
66,6	1,02	48	2008
300,0	7,14		

171	0		2008
171	0		
1258,76	20,76		

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		

23,0	0,5	19	2008
147,6	1,8	314	2008
34,83	0,77	209	2008
14	2,8	442	2008
43,5	2		2008
34,4	0,8	75	2008
26	0,4		2008
323,33	9,07		

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

77	1	213	2008
177	0,9	251	2008
78,2	1,15	123	2008
19,5	0,3		2008
11,2	1,1	376	2011
17,4	0,8		2008
380,3	5,25		

170,1	1,8	434	2008
170,1	1,8		
1389,3	18,24		

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		

14,4	0,6	22	2008
41,6	1,04	76	2008
129,6	1,8	292	2008
61	0,6	325	2008
6	0,12	364	2008
23	0,7	402	2008
43,5	2		2008
26	0,4		2008
345,1	7,26		

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

21,6	0,6	51	2008
162	2,25	319	2008
87	1,5	158	2008
6	0,12	364	2008
14	2,8	442	2008
19,5	0,3		2008
17,4	0,8		2008
327,5	8,37		

175,69	0	435	2008
175,69	0		
1386,53	24,97		

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		

58,4	0,8	91	2008
129,6	1,8	285	2008
34,83	0,77	209	2008
6	0,12	364	2008
14	2,8	442	2008
43,5	2		2008
26	0,4		2008
312,33	8,69		

8	0,4	411	2008
18	0,4		2008
26	0,8		

23,0	0,5	19	2008
160,2	0,72	240	2008
83,6	1,3	125	2008
3	1	441	2008
19,5	0,3		2008
17,4	0,8		2008
306,7	4,62		

165,6	0	435	2008
165,6	0		
1088,5	19,00		
4			

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		

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	11	12	Факт. за 12 дн., г	Факт. за день, г	Выполнение, г	Выполнение, %	Белки, г
Хлеб ржаной	80	80	80	80	80	80		80	70	70	70	70		760	63	-17	79	4.2
Хлеб пшеничный	150	129	175	142	132	110	40	145	207	157	149	126	40	1552	129	-21	86	9.6
Мука пшеничная	15	3,6	49,9	1,2		2		6,7	44	40,5	42,1	4,8		194,8	16,2	1,2	108	1.7
Крупа (злаки), бобовые	45	114,7	14	83,5	49	49	29,7	114,7	103	20	61,5	55,6	29,7	724,4	60,4	15,4	134	6.2
Макаронные изделия	15				50,8	8			8	50,8		50,8		168,4	14	-1	94	1.5
Картофель	187	156	285	138,1	258,7	378,7		114,8	250,7	198,5	138,1	221,2		2139,8	178,3	-8,7	95	2.6
Овощи разные, зелень	280	85,8	299,7	341,1	181	135,6		202,4	127,5	161,2	343,6	149,6		2027,5	169	-111	60	1.9
Фрукты свежие	185	243	45	122	227	179	114	114	196	143	114	122	143	1762	147	-38	79	0.8
Фрукты сухие	15			15,4	20						20	20		75,4	6,3	-8,7	42	0.2
Соки фруктовые (овощные)	200	200	200	200	200	200		200	200	200	200	200		2000	167	-33	83	0.8
Мясо	70	81	79,2	84,6	155,3	94		79,2	67,5		81	81		802,8	66,9	-3,1	96	10.2
Птица	35															-35	0	
Рыба	58				93,1									93,1	7,8	-50,2	13	0.9
Молоко, кисломолочные продукты	300	334	446	330	329	514	202	556	408	669	363	300	202	4653	388	88	129	10.4
Творог	50		142								18			160	13	-37	27	2.3
Сыр	10	2,7							9,6					12,3	1	-9	10	0.2
Сметана	10		6	4,5				11,3			4,5	11,7		38	3,2	-6,8	32	0.1
Масло сливочное	30	31,1	13,3	27,6	23,1	13,9	6,5	23,3	20,9	37,6	31,4	22,9	6,5	258,1	21,5	-8,5	72	
Масло растительное	15	9,6	20,5	24,3	6	14		19	29,7	12	35,4	11,4		181,9	15,2	0,2	101	
Яйцо	40		6,3					11,5	4,1	56	186,6			264,5	22	-18	55	2.4
Сахарный песок	30	62,9	58,7	32,5	56,9	40,9	23,9	34,5	65,5	46,9	56,7	47,5	23,9	550,8	45,9	15,9	153	
Кондитерские изделия	10	20		20	20	20		10				20		110	9	-1	92	0.5
Чай	1	1	1	1	1	1		1,5	2,7	1,5	2,7	1		14,4	1,2	0,2	120	0.2
Какао	1						4			4			4	12	1		100	0.3
Кофейный напиток	2	8			8			8						24	2		100	0.2
Дрожжи	0,2		0,7						1	1	1,1			3,8	0,3	0,1	158	
Соль	3	2,9	2,5	2,2	2	1	0,8	3	4,3	0,9	5,6	1,7	0,8	27,7	2,3	-0,7	77	
кисломолочные	150															-150	0	
колбасные изделия	10															-10	0	

57.2

Жиры, г	Угле- воды, г	Энерге- тическая ценность, ккал
0.6	26.9	129.2
3.5	63.7	323.9
0.2	11.0	52.6
1.1	39.2	191.0
0.2	9.6	46.0
0.5	21.0	99.0
0.1	7.4	39.4
0.5	14.2	68.0
0.1	2.2	12.1
0.2	16.8	71.7
8.8		119.4
		3.7
8.8	16.3	198.5
1.2	0.4	21.6
0.3		3.3
0.5	0.1	6.3
17.7	0.1	160.2
14.9		133.8
2.2	0.1	29.4
	44.6	177.7
0.6	7.0	35.6
	0.5	2.9
0.2	0.1	2.8
	1.1	5.0
		0.2
62.2	282.3	1,933.3