



«УТВЕРЖДЕНО»
Директор ФЦН «Орфей»
Грошева

28.08.2024г

«СОГЛАСОВАНО»
Родительский комитет

Григорьев
28.08.2024г

«СОГЛАСОВАНО»
Директор ГБОУ СОП №2 г.п.т. Безенчук м.р.
Безенчукский Самарской области



О.В. Маркина

28.08.2024г

Десятидневное основное (организованное) меню

Осенне-зимний период 2024-2025 года.

Меню разработано с использованием литературы:

1. Сборник рецептов на продужкино для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна 2015 год.

Первая неделя

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг				
Завтрак														
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ (55/50)	105	7,06	18,28	3,82	207,10	1,00	0,09	0,07	0,15	0,00	243	2011		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,40	5,88	40,88	242,18	0,00	0,08	0,02	0,03	0,10	309	2011		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00				
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	377	2011		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (200/15/7)	207	0,16	0,01	14,92	61,56	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00				
Итого за прием пищи:	587	19,32	24,77	96,65	687,15	2,14	0,30	0,15	0,18	0,10				
Обед														
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1,10	0,20	3,80	24,00	25,00	0,06	0,04	0,17	0,00		2008		
РАССОЛЬНИК ПО-ЛЕНИНГРАДСКИ СО СМЕТАНОЙ (250/10)	260	2,47	7,22	16,76	142,77	6,73	0,08	0,07	0,22	0,00	96	2011		
ГУЛЯШ ИЗ КУРИНОГО ФАЙДЕ (50/50)	100	13,78	18,10	3,63	232,81	2,37	0,05	0,11	0,08	0,00	260	2011		
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	9,82	11,60	44,34	320,70	0,00	0,26	0,14	0,05	0,17	171,1	2011		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00				
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00				
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,23	0,06	22,45	92,54	1,80	0,01	0,01	0,01	0,00	375	2011		
Итого за прием пищи:	920	33,10	37,78	128,01	989,13	35,90	0,59	0,42	0,53	0,17				
Всего за день:		52,42	62,55	224,66	1 676,28	38,04	0,89	0,57	0,71	0,27				

2 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг		
Завтрак												
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА "ДРУЖБА" С МАСЛОМ И САХАРОМ (200/10/10)	220	5,93	11,74	43,45	303,97	0,52	0,09	0,12	0,06	0,15	175	2011
Сыр (ПОРЦИИМИ)	30	6,96	8,83	0,00	109,20	0,21	0,01	0,09	0,10	0,00	15	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00		
ФРУКТОВАЯ НАРЕЗКА	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	56	2011
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (200/15/7)	207	0,16	0,01	14,92	61,56	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	377	2011
Итого за прием пищи:	602	15,74	21,19	83,22	592,78	11,87	0,18	0,26	0,17	0,15		
Обед												
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,80	0,10	2,50	14,00	10,00	0,03	0,04	0,01	0,00		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,78	2,87	20,16	117,98	6,60	0,09	0,06	0,20	0,00	103	2011
КОТЛЕТА ИЗ СВИНИНЫ СО СОУСОМ (60/50)	110	8,63	22,80	12,44	288,35	1,00	0,19	0,06	0,15	0,00	268	2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,71	20,58	25,12	301,11	12,20	0,14	0,13	0,07	0,21	128	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	349	2011
Итого за прием пищи:	910	20,96	46,86	112,37	954,77	29,80	0,56	0,33	0,43	0,21		
Всего за день:		36,70	68,05	195,59	1 547,55	41,67	0,74	0,59	0,60	0,36		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг				
Завтрак														
КОТЛЕТА ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ С СОУСОМ (60/50)	110	10,31	16,38	12,44	237,09	1,32	0,06	0,07	0,18	0,00	268	2011		
КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕНЧАВАЯ	180	9,82	11,60	44,34	320,70	0,00	0,26	0,14	0,05	0,17	171,1	2011		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00				
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00				
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (200/15/7)	207	0,16	0,01	14,92	61,56	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	377	2011		
Итого за прием пищи:	592	25,99	28,59	108,73	795,66	2,46	0,45	0,27	0,23	0,17				
Обед														
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	100	0,80	0,10	1,70	13,00	5,00	0,02	0,02	0,00	0,00		2008		
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, И СМЕТАННОЙ (250/10)	260	2,33	7,98	13,43	136,18	8,84	0,05	0,07	0,30	0,00	82	2011		
ФРИКАДЕЛКИ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ С СОУСОМ (50/50)	100	8,37	10,07	8,20	157,44	1,63	0,06	0,08	0,07	0,02	297	2011		
КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ	180	4,18	9,63	43,73	278,38	0,00	0,04	0,03	0,05	0,17	171,2	2011		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00				
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00				
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,16	0,16	27,04	111,12	1,60	0,01	0,01	0,00	0,00	342,1	2011		
Итого за прием пищи:	920	21,54	28,54	131,13	872,43	17,07	0,31	0,26	0,42	0,19				
Всего за день:		47,53	57,13	239,86	1 668,09	19,53	0,76	0,53	0,65	0,36				

4 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины						№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг			
Завтрак														
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ И САХАРОМ (200/10/10)	220	5,96	11,41	41,35	291,61	0,52	0,06	0,12	0,06	0,15			181	2011
БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ (40/30/10)	60	10,21	17,50	19,72	279,20	0,21	0,08	0,12	0,17	0,15			1	2011
ФРУКТОВАЯ НАРЕЗКА	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00			56	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,75	3,69	24,32	146,82	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00			382	2011
Итого за прием пищи:	580	20,32	33,00	95,19	764,63	11,25	0,20	0,37	0,26	0,30				
Обед														
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,38	5,07	8,59	86,36	14,22	0,02	0,03	0,00	0,00			45	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	250	5,73	5,38	18,87	147,17	4,65	0,18	0,06	0,25	0,00			102	2011
ПЕЧЕНЬ КУРИНАЯ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ (50/50)	100	13,34	9,91	5,03	178,08	9,39	0,15	1,10	4,45	0,00			261	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,51	5,81	41,56	244,72	0,00	0,08	0,02	0,03	0,09			309	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,58	0,37	30,11	142,09	0,00	0,10	0,03	0,00	0,00				
ХЛЕБ РЖ-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00				
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,23	0,06	22,45	92,54	1,80	0,01	0,01	0,01	0,00			375	2011
Итого за прием пищи:	930	34,42	26,95	143,57	972,54	30,06	0,61	1,28	4,74	0,09				
Всего за день:		54,74	59,95	238,76	1737,17	41,31	0,81	1,65	5,00	0,39				

5 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг			
Завтрак													
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,80	0,10	2,50	14,00	10,00	0,03	0,04	0,01	0,00			2008
БИТОЧКИ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ С СОУСОМ (60/50)	110	10,31	16,38	12,44	237,09	1,32	0,06	0,07	0,18	0,00			2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ	180	4,18	9,63	43,73	278,38	0,00	0,04	0,03	0,05	0,17			2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00			
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00			
ЧАЙ С САХАРОМ (185/15)	200	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			2008
Итого за прием пищи:	650	19,77	26,66	101,44	721,71	11,32	0,23	0,18	0,24	0,17			
Обед													
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,22	10,16	7,14	125,74	5,54	0,04	0,03	0,20	0,00			2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ (250/10)	260	2,11	7,04	9,46	110,88	12,53	0,05	0,06	0,28	0,00			2011
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ ИЗ СВИНИНЫ С СОУСОМ (60/50)	110	7,28	21,28	12,14	269,97	2,03	0,17	0,06	0,04	0,02			2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ПЕРЛОВАЯ	180	5,13	9,64	36,62	254,01	0,00	0,05	0,04	0,05	0,17			2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00			
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00			
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00			2011
Итого за прием пищи:	930	22,41	48,91	121,98	1 020,33	21,70	0,46	0,26	0,57	0,19			
Всего за день:		42,18	75,57	223,42	1 742,04	33,02	0,69	0,44	0,81	0,36			

Возраст: от 7 до 11 лет

Период: Осень-Зима

Вторая неделя

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг				
Завтрак														
ГРУДИЦА ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ (50/50)	100	13,78	18,10	3,63	232,81	2,37	0,05	0,11	0,08	0,00	260	2011		
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	9,82	11,60	44,34	320,70	0,00	0,26	0,14	0,05	0,17	171,1	2011		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00				
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	377	2011		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (200/15/7)	200/15/7	0,16	0,01	14,92	61,56	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00				
Итого за прием пищи:	582	29,46	30,31	99,92	791,38	3,51	0,44	0,31	0,13	0,17				
Обед														
ПОМИДОР СВЕЖИЙ ПОРЦИОННО	100	1,10	0,20	3,80	24,00	25,00	0,06	0,04	0,17	0,00		2008		
РАССОЛЫНИК ПО-ЛЕНИНГРАДСКИ СО СМЕТАНОЙ (250/10)	260	2,47	7,22	16,76	142,77	6,73	0,08	0,07	0,22	0,00	96	2011		
ПШЕНИЦА ИЗ СВИНЬИНЫ СО СОУСОМ (60/50)	110	8,63	22,80	12,44	288,35	1,00	0,19	0,06	0,15	0,00	268	2011		
КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ	180	4,18	9,63	43,73	278,38	0,00	0,04	0,03	0,05	0,17	171,2	2011		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00				
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	377	2011		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (200/15/7)	200/15/7	0,16	0,01	14,92	61,56	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00				
Итого за прием пищи:	952	22,24	40,46	128,68	971,37	33,87	0,50	0,26	0,59	0,17				
Всего за день:		51,70	70,77	228,60	1 762,75	37,38	0,94	0,57	0,72	0,34				

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг		
Завтрак												
ПЮШИДОР СВЕЖИЙ	100	1,10	0,20	3,82	24,10	25,10	0,06	0,04	0,17	0,00		2008
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ С СОУСОМ (50/50)	100	8,31	10,07	7,85	155,69	1,25	0,05	0,07	0,06	0,02		2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,71	20,38	25,12	301,11	12,20	0,14	0,13	0,07	0,21		128 2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (200/15/7)	200/15/7	0,16	0,01	14,92	61,56	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00		377 2011
Итого за прием пищи:	682	18,98	31,46	88,74	718,77	39,69	0,38	0,30	0,30	0,23		
Обед												
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,38	5,07	8,59	86,36	14,22	0,02	0,03	0,00	0,00		45 2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,78	2,87	20,16	117,98	6,60	0,09	0,06	0,20	0,00		103 2011
БИТОЧКИ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ С СОУСОМ (50/50)	100	8,74	14,46	10,96	207,75	1,27	0,05	0,06	0,18	0,00		268 2011
ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ С МАСЛОМ	180	18,33	8,15	38,33	300,22	0,00	0,50	0,11	0,04	0,13		198 2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00		
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00		389 2011
Итого за прием пищи:	910	37,90	31,34	134,66	972,04	23,69	0,81	0,33	0,42	0,13		
Всего за день:		56,88	62,80	223,40	1 690,81	63,38	1,19	0,63	0,72	0,36		

3 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг				
Завтрак														
КАША ВЯЖКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСОВОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ И САХАРОМ (200/10/10)	220	6,26	11,59	56,31	355,38	0,52	0,06	0,13	0,06	0,15	173	2011		
СЫР (ПОРЦИЙМИ)	30	6,96	8,85	0,00	109,20	0,21	0,01	0,09	0,10	0,00	15	2011		
ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,30	0,00	0,02	0,15	0,10	0,89	209	2011		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00				
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (200/15/7)	200/15/7	0,16	0,01	14,92	61,56	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	377	2011		
Итого за прием пищи:	552	21,39	25,19	91,57	682,17	1,87	0,15	0,40	0,26	1,04				
Обед														
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,80	0,10	2,50	14,00	10,00	0,03	0,04	0,01	0,00		2008		
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, И СМЕТАНОЙ (250/10)	260	2,33	7,98	13,43	136,18	8,84	0,05	0,07	0,30	0,00	82	2011		
КОТЛЕТА ИЗ СВИНИНЫ СО СОУСОМ (60/50)	110	8,63	22,80	12,44	288,35	1,00	0,19	0,06	0,15	0,00	268	2011		
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	9,82	11,60	44,34	320,70	0,00	0,26	0,14	0,05	0,17	171.1	2011		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00				
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00				
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	349	2011		
Итого за прием пищи:	930	27,28	43,08	129,10	1 012,95	19,84	0,66	0,36	0,51	0,17				
Всего за день:		48,67	68,27	220,67	1 695,12	21,71	0,81	0,76	0,77	1,21				

4 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг			
Завтрак													
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,22	10,16	7,14	125,74	5,54	0,04	0,03	0,20	0,00	67	2011	
КНЕДЛИ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ С РИСОМ И С СОУСОМ (80/50)	130	14,83	18,76	8,37	261,62	0,61	0,06	0,12	0,08	0,05	301	2011	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,33	5,87	40,40	239,88	0,00	0,08	0,02	0,03	0,10	309	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00			
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	377	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (200/15/7)	207	0,16	0,01	14,92	61,56	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	712	28,24	35,40	107,86	865,11	7,29	0,31	0,23	0,31	0,15			
Обед													
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ТОРОХ)	250	5,73	5,38	18,87	147,17	4,65	0,18	0,06	0,25	0,00	102	2011	
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (МИНГАЛ)	100	10,41	5,42	5,89	115,19	2,68	0,08	0,09	0,47	0,00	229	2011	
(50/50)	180	3,71	20,58	25,12	301,11	12,20	0,14	0,13	0,07	0,21	128	2011	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00			
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	207	0,16	0,01	14,92	61,56	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	377	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (200/15/7)	832	25,71	31,99	101,83	801,34	20,67	0,53	0,34	0,79	0,21			
Итого за прием пищи:													
Всего за день:		53,95	67,39	209,69	1 666,45	27,96	0,84	0,57	1,10	0,36			

5 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг				
Завтрак														
КАША ИЗ ПШЕНА С МАСЛОМ И САХАРОМ (200/10/10)	220	10,00	20,14	53,58	436,66	0,72	0,18	0,21	0,12	0,48	177,4	2011		
СЫР (ТОРЦИАМИ)	30	6,96	8,85	0,00	109,20	0,21	0,01	0,09	0,10	0,00	15	2011		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00				
ФРУКТОВАЯ НАРЕЗКА	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	56	2011		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,31	2,43	26,62	142,20	0,52	0,04	0,11	0,02	0,00	379	2011		
Итого за прием пищи:	590	23,72	32,07	110,07	829,79	11,45	0,32	0,45	0,25	0,48				
Обед														
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ (250/10)	260	2,11	7,04	9,46	110,88	12,53	0,05	0,06	0,28	0,00	88	2011		
КОТЛЕТА ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ С СОУСОМ (50/50)	100	8,74	14,46	10,96	207,75	1,27	0,05	0,06	0,18	0,00	268	2011		
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	3,50	16,54	20,65	246,72	13,87	0,11	0,10	0,60	0,13	143	2011		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00				
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00				
ЧАЙ С САХАРОМ (185/15)	200	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008		
Итого за прием пищи:	810	19,89	38,65	88,86	781,27	27,67	0,32	0,26	1,06	0,13				
Всего за день:		43,31	70,72	198,93	1 611,06	39,12	0,64	0,71	1,31	0,61				

5 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг				
Завтрак														
КАША ИЗ ПШЕНА С МАСЛОМ И САХАРОМ (200/10/10)	220	10,00	20,14	53,58	436,66	0,72	0,18	0,21	0,12	0,48	177,4	2011		
СЫР (ТОРЦИЯМИ)	30	6,96	8,85	0,00	109,20	0,21	0,01	0,09	0,10	0,00	15	2011		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00				
ФРУКТОВАЯ НАРЕЗКА	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	56	2011		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,31	2,43	26,62	142,20	0,52	0,04	0,11	0,02	0,00	379	2011		
Итого за прием пищи:	590	23,72	32,07	110,07	829,79	11,45	0,32	0,45	0,25	0,48				
Обед														
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ (250/10)	260	2,11	7,04	9,46	110,88	12,53	0,05	0,06	0,28	0,00	88	2011		
КОТЛЕТА ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ С СОУСОМ (50/50)	100	8,74	14,46	10,96	207,75	1,27	0,05	0,06	0,18	0,00	268	2011		
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	3,50	16,54	20,65	246,72	13,87	0,11	0,10	0,60	0,13	143	2011		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00				
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00				
ЧАЙ С САХАРОМ (185/15)	200	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008		
Итого за прием пищи:	810	19,89	38,65	88,86	781,27	27,67	0,32	0,26	1,06	0,13				
Всего за день:		43,31	70,72	198,93	1 611,06	39,12	0,64	0,71	1,31	0,61				

Возраст: 12 лет и старше

Период: Осень-зима

Первая неделя

1 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг				
Завтрак														
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ (55/50)	105	7,06	18,28	3,82	207,10	1,00	0,09	0,07	0,15	0,00	243	2011		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,40	5,88	40,88	242,18	0,00	0,08	0,02	0,03	0,10	309	2011		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00				
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00				
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (200/15/7)	207	0,16	0,01	14,92	61,56	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	377	2011		
Итого за прием пищи:	587	19,32	24,77	96,65	687,15	2,14	0,30	0,15	0,18	0,10				
Обед														
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1,10	0,20	3,80	24,00	25,00	0,06	0,04	0,17	0,00		2008		
РАССОЛЫНИК ПО-ЛЕНИНГРАДСКИ СО СМЕТАНОЙ (250/10)	260	2,47	7,22	16,76	142,77	6,73	0,08	0,07	0,22	0,00	96	2011		
ГУЛЯШ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ (50/50)	100	13,78	18,10	3,63	232,81	2,37	0,05	0,11	0,08	0,00	260	2011		
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	9,82	11,60	44,34	320,70	0,00	0,26	0,14	0,05	0,17	171,1	2011		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00				
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00				
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,23	0,06	22,45	92,54	1,80	0,01	0,01	0,01	0,00	375	2011		
Итого за прием пищи:	920	33,10	37,78	128,01	989,13	35,90	0,59	0,42	0,53	0,17				
Всего за день:		52,42	62,55	224,66	1 676,28	38,04	0,89	0,57	0,71	0,27				

2 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг			
Завтрак													
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА "ДРУЖБА" С МАСЛОМ И САХАРОМ (200/10/10)	220	5,93	11,74	43,45	303,97	0,52	0,09	0,12	0,06	0,15	175	2011	
СЫР (ТОРЦИЯМИ)	30	6,96	8,85	0,00	109,20	0,21	0,01	0,09	0,10	0,00	15	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	56	2011	
ФРУКТОВАЯ НАРЕЗКА	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	377	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (200/15/7)	207	0,16	0,01	14,92	61,56	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	602	15,74	21,19	83,22	592,78	11,87	0,18	0,26	0,17	0,15			
Обед													
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,80	0,10	2,50	14,00	10,00	0,03	0,04	0,01	0,00		2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,78	2,87	20,16	117,98	6,60	0,09	0,06	0,20	0,00	103	2011	
КОГЛЕТА ИЗ СВИНИНЫ СО СОУСОМ (60/50)	110	8,63	22,80	12,44	288,35	1,00	0,19	0,06	0,15	0,00	268	2011	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	180	3,71	20,58	25,12	301,11	12,20	0,14	0,13	0,07	0,21	128	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00			
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00			
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	349	2011	
Итого за прием пищи:	910	20,96	46,86	112,37	954,77	29,80	0,56	0,33	0,43	0,21			
Всего за день:		36,70	68,05	195,59	1 547,55	41,67	0,74	0,59	0,60	0,36			

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг				
Завтрак														
КОТЛЕТА ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ С СОУСОМ (60/50)	110	10,31	16,38	12,44	237,09	1,32	0,06	0,07	0,18	0,00	0,00	268	2011	
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	9,82	11,60	44,34	320,70	0,00	0,26	0,14	0,05	0,17	0,00	171.1	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	0,00			
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	0,00			
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (200/15/7)	207	0,16	0,01	14,92	61,56	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	377	2011	
Итого за прием пищи:	592	25,99	28,59	108,73	795,66	2,46	0,45	0,27	0,23	0,17				
Обед														
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	100	0,80	0,10	1,70	13,00	5,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00		2008	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, И СМЕТАНОЙ (250/10)	260	2,33	7,98	13,43	136,18	8,84	0,05	0,07	0,30	0,00	0,00	82	2011	
ФРИКАДЕЛКИ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ С СОУСОМ (50/50)	100	8,37	10,07	8,20	157,44	1,63	0,06	0,08	0,07	0,02	0,02	297	2011	
КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ	180	4,18	9,63	43,73	278,38	0,00	0,04	0,03	0,05	0,17	0,00	171.2	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	0,00			
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	0,00			
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,16	0,16	27,04	111,12	1,60	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	342.1	2011	
Итого за прием пищи:	920	21,54	28,54	131,13	872,43	17,07	0,31	0,26	0,42	0,19				
Всего за день:		47,53	57,13	239,86	1 668,09	19,53	0,76	0,53	0,65	0,36				

4 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг			
Завтрак													
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАЛЫННОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ И САХАРОМ (200/10/10)	220	5,96	11,41	41,35	291,61	0,52	0,06	0,12	0,06	0,15	181	2011	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ (40/30/10)	60	10,21	17,50	19,72	279,20	0,21	0,08	0,12	0,17	0,15	1	2011	
ФРУКТОВАЯ НАРЕЗКА	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	56	2011	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,75	3,69	24,32	146,82	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	382	2011	
Итого за прием пищи:	580	20,32	33,00	95,19	764,63	11,25	0,20	0,37	0,26	0,30			
Обед													
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,38	5,07	8,59	86,36	14,22	0,02	0,03	0,00	0,00	45	2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	250	5,73	5,38	18,87	147,17	4,65	0,18	0,06	0,25	0,00	102	2011	
ПЕЧЕНЬ КУРИНАЯ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ (50/50)	100	13,34	9,91	5,03	178,08	9,39	0,15	1,10	4,45	0,00	261	2011	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,51	5,81	41,56	244,72	0,00	0,08	0,02	0,03	0,09	309	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,58	0,37	30,11	142,09	0,00	0,10	0,03	0,00	0,00			
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00			
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,23	0,06	22,45	92,54	1,80	0,01	0,01	0,01	0,00	375	2011	
Итого за прием пищи:	930	34,42	26,95	143,57	972,54	30,06	0,61	1,28	4,74	0,09			
Всего за день:		54,74	59,95	238,76	1 737,17	41,31	0,81	1,65	5,00	0,39			

5 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг				
Завтрак														
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,80	0,10	2,50	14,00	10,00	0,03	0,04	0,01	0,00			2008	
БИТОЧКИ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ С СОУСОМ (60/50)	110	10,31	16,38	12,44	237,09	1,32	0,06	0,07	0,18	0,00		268	2011	
КАША РАССЫЛЧАТАЯ РИСОВАЯ	180	4,18	9,63	43,73	278,38	0,00	0,04	0,03	0,05	0,17		171,2	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00				
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00		430	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ (185/15)	200	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
Итого за прием пищи:	650	19,77	26,66	101,44	721,71	11,32	0,23	0,18	0,24	0,17				
Обед														
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,22	10,16	7,14	125,74	5,54	0,04	0,03	0,20	0,00		67	2011	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ (250/10)	260	2,11	7,04	9,46	110,88	12,53	0,05	0,06	0,28	0,00		88	2011	
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ ИЗ СВИНИНЫ С СОУСОМ (60/50)	110	7,28	21,28	12,14	269,97	2,03	0,17	0,06	0,04	0,02		279	2011	
КАША РАССЫЛЧАТАЯ ПЕРЛОВАЯ	180	5,13	9,64	36,62	254,01	0,00	0,05	0,04	0,05	0,17		171,3	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00				
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00				
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00		389	2011	
Итого за прием пищи:	930	22,41	48,91	121,98	1 020,33	21,70	0,46	0,26	0,57	0,19				
Всего за день:		42,18	75,57	223,42	1 742,04	33,02	0,69	0,44	0,81	0,36				

Возраст: 12 лет и старше

Период: Осень-зима

Вторая неделя

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг				
Завтрак														
ТУШЕНОЕ КУРИНОЕ ФИЛЕ (50/50)	100	13,78	18,10	3,63	232,81	2,37	0,05	0,11	0,08	0,00	260	2011		
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	9,82	11,60	44,34	320,70	0,00	0,26	0,14	0,05	0,17	171,1	2011		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00				
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00				
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (200/15/7)	200/15/7	0,16	0,01	14,92	61,56	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	377	2011		
Итого за прием пищи:	582	29,46	30,31	99,92	791,38	3,51	0,44	0,31	0,13	0,17				
Обед														
ПОМИДОР СВЕЖИЙ ПОРЦИОННО	100	1,10	0,20	3,80	24,00	25,00	0,06	0,04	0,17	0,00		2008		
РАССОЛЫНИК ПО-ЛЕНИНГРАДСКИ СО СМЕТАНОЙ (250/10)	260	2,47	7,22	16,76	142,77	6,73	0,08	0,07	0,22	0,00	96	2011		
ПШЕНИЦЬ ИЗ СВИНЬИНЫ СО СОУСОМ (60/50)	110	8,63	22,80	12,44	288,35	1,00	0,19	0,06	0,15	0,00	268	2011		
КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ	180	4,18	9,63	43,73	278,38	0,00	0,04	0,03	0,05	0,17	171,2	2011		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00				
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00				
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (200/15/7)	200/15/7	0,16	0,01	14,92	61,56	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	377	2011		
Итого за прием пищи:	952	22,24	40,46	128,68	971,37	33,87	0,50	0,26	0,59	0,17				
Всего за день:		51,70	70,77	228,60	1762,75	37,38	0,94	0,57	0,72	0,34				

2 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг				
Завтрак														
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1,10	0,20	3,82	24,10	25,10	0,06	0,04	0,17	0,00			45	2011
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ С СОУСОМ (50/50)	100	8,31	10,07	7,85	155,69	1,25	0,05	0,07	0,06	0,02			103	2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	180	3,71	20,58	25,12	301,11	12,20	0,14	0,13	0,07	0,21			128	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00				
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00				
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОННОМ (200/15/7)	200/15/7	0,16	0,01	14,92	61,56	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00			377	2011
Итого за прием пищи:	682	18,98	31,46	88,74	718,77	39,69	0,38	0,30	0,30	0,23				
Обед														
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,38	5,07	8,59	86,36	14,22	0,02	0,03	0,00	0,00			45	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,78	2,87	20,16	117,98	6,60	0,09	0,06	0,20	0,00			103	2011
БИТОЧКИ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ С СОУСОМ (50/50)	100	8,74	14,46	10,96	207,75	1,27	0,05	0,06	0,18	0,00			268	2011
ГОРОХОВОЕ ПОРЕ С МАСЛОМ	180	18,33	8,15	38,33	300,22	0,00	0,50	0,11	0,04	0,13			198	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00				
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00				
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00			389	2011
Итого за прием пищи:	910	37,90	31,34	134,66	972,04	23,69	0,81	0,33	0,42	0,13				
Всего за день:		56,88	62,80	223,40	1 690,81	63,38	1,19	0,63	0,72	0,36				

3 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг				
Завтрак														
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСОВОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ И САХАРОМ (200/10/10)	220	6,26	11,59	56,31	355,38	0,52	0,06	0,13	0,06	0,15	173	2011		
СЫР (ПОРЦИЙМИ)	30	6,96	8,85	0,00	109,20	0,21	0,01	0,09	0,10	0,00	15	2011		
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,30	0,00	0,02	0,15	0,10	0,89	209	2011		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	377	2011		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (200/15/7)	200/15/7	0,16	0,01	14,92	61,56	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00				
Итого за прием пищи:	552	21,39	25,19	91,57	682,17	1,87	0,15	0,40	0,26	1,04				
Обед														
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,80	0,10	2,50	14,00	10,00	0,03	0,04	0,01	0,00		2008		
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, И СМЕТАНОЙ (250/10)	260	2,33	7,98	13,43	136,18	8,84	0,05	0,07	0,30	0,00	82	2011		
КОГЛЕТА ИЗ СВИНИНЫ СО СОУСОМ (60/50)	110	8,63	22,80	12,44	288,35	1,00	0,19	0,06	0,15	0,00	268	2011		
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	9,82	11,60	44,34	320,70	0,00	0,26	0,14	0,05	0,17	171,1	2011		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00				
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	349	2011		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
Итого за прием пищи:	930	27,28	43,08	129,10	1 012,95	19,84	0,66	0,36	0,51	0,17				
Всего за день:		48,67	68,27	220,67	1 695,12	21,71	0,81	0,76	0,77	1,21				

4 ДЕНЬ

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг				
Завтрак														
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,22	10,16	7,14	125,74	5,54	0,04	0,03	0,20	0,00	67	2011		
КНЕДЛИ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ С РИСОМ И С СОУСОМ (80/50)	130	14,83	18,76	8,37	261,62	0,61	0,06	0,12	0,08	0,05	301	2011		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,33	5,87	40,40	239,88	0,00	0,08	0,02	0,03	0,10	309	2011		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00				
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00				
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (200/15/7)	207	0,16	0,01	14,92	61,56	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	377	2011		
Итого за прием пищи:	712	28,24	35,40	107,86	865,11	7,29	0,31	0,23	0,31	0,15				
Обед														
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	250	5,73	5,38	18,87	147,17	4,65	0,18	0,06	0,25	0,00	102	2011		
РЫБА, ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (МИНТАЙ) (50/50)	100	10,41	5,42	5,89	115,19	2,68	0,08	0,09	0,47	0,00	229	2011		
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,71	20,58	25,12	301,11	12,20	0,14	0,13	0,07	0,21	128	2011		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00				
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00				
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (200/15/7)	207	0,16	0,01	14,92	61,56	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	377	2011		
Итого за прием пищи:	832	25,71	31,99	101,83	801,34	20,67	0,53	0,34	0,79	0,21				
Всего за день:		53,95	67,39	209,69	1 666,45	27,96	0,84	0,57	1,10	0,36				

5 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг				
Завтрак														
КАША ИЗ ПШЕНА С МАСЛОМ И САХАРОМ (200/10/10)	220	10,00	20,14	53,58	436,66	0,72	0,18	0,21	0,12	0,48	177,4	2011		
Сыр (ГОРЦЫЖКИ)	30	6,96	8,85	0,00	109,20	0,21	0,01	0,09	0,10	0,00	15	2011		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	56	2011		
ФРУКТОВАЯ НАРЕЗКА	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	379	2011		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,31	2,43	26,62	142,20	0,52	0,04	0,11	0,02	0,00				
Итого за прием пищи:	590	23,72	32,07	110,07	829,79	11,45	0,32	0,45	0,25	0,48				
Обед														
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ (250/10)	260	2,11	7,04	9,46	110,88	12,53	0,05	0,06	0,28	0,00	88	2011		
КОГЛЕТА ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ С СОУСОМ (50/50)	100	8,74	14,46	10,96	207,75	1,27	0,05	0,06	0,18	0,00	268	2011		
РАТУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	3,50	16,54	20,65	246,72	13,87	0,11	0,10	0,60	0,13	143	2011		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ*	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00				
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	430	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ (185/15)	200	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
Итого за прием пищи:	810	19,59	38,65	88,86	781,27	27,67	0,32	0,26	1,06	0,13				
Всего за день:		43,31	70,72	198,93	1 611,06	39,12	0,64	0,71	1,31	0,61				