«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ООО «Орфей»
_____ Л.А. Грошева
28.02.2025г

«СОГЛАСОВАНО»
Родительский комитет
_____
28.02.2025г

«СОГЛАСОВАНО»
Директор ГБОУ СОШ № 2 п.г.т. Безенчук м.р.
Безенчукский Самарской области
_____ О.В. Марякина
28.02.2025г

Десятидневное основное (организованное) меню

Весенне-летний период 2025 года.

Меню разработано с использованием литературы:

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

Возраст: от 7 до 11 лет

Период: Весна-лето

Первая неделя

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					№ рецептуры	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	56,32	355,39	0,52	0,06	0,14	0,06	0,15	173	2011
БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ (40/25/10)	75	9,05	16,03	19,72	261,00	0,18	0,07	0,11	0,15	0,15	3	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,20	0,26	21,08	99,46	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (185/15/7)	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:	**542**	**18,67**	**27,89**	**112,04**	**777,41**	1,84	0,20	0,28	0,21	0,30		
Обед												
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	20	0,16	0,02	0,34	2,60	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, С МЯСОМ (ФИЛЕ КУР.) И СМЕТАНОЙ (250/12,5/10)	272	4,57	11,16	9,78	159,11	12,61	0,09	0,08	0,29	0,00	88	2011
КУРИНОЕ ФИЛЕ ТУШЕННОЕ В СОУСЕ (50/50)	100	14,14	20,23	3,60	251,59	1,54	0,05	0,09	0,21	0,00	290	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ПЕРЛОВАЯ	150	4,29	8,10	30,58	212,54	0,00	0,05	0,04	0,04	0,14	171.3	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,55	0,21	16,78	79,20	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	430	2008
Итого за прием пищи:	**807**	**27,90**	**40,08**	**88,80**	**826,23**	15,15	0,29	0,25	0,54	0,14		
Всего за день:		**46,57**	**67,97**	**200,84**	**1 603,64**	16,99	0,49	0,53	0,75	0,44		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг		
Завтрак												
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ (50/50)	100	6,24	16,49	3,79	187,59	1,00	0,09	0,07	0,15	0,00	243	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,28	6,53	46,43	273,81	0,00	0,09	0,04	0,03	0,11	309	2011
ВАФЛИ ФАСОВАННЫЕ (50гр)	50	1,36	1,60	37,49	171,69	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,51	0,20	9,66	46,46	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,16	0,16	27,03	111,13	1,60	0,01	0,01	0,00	0,00	342.1	2011
Итого за прием пищи:	**600**	**18,84**	**25,17**	**139,45**	**861,73**	2,60	0,30	0,18	0,18	0,11		
Обед												
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) И МЯСОМ (ФИЛЕ КУР.) (250/12,5)	262	7,94	7,61	18,87	176,05	4,74	0,20	0,09	0,26	0,00	102	2011
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ С СОУСОМ (60/50)	110	10,11	16,42	11,79	234,11	1,38	0,08	0,08	0,18	0,00	295	2011
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	160	3,51	7,00	19,87	157,08	9,20	0,11	0,13	0,04	0,10	127	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	1,96	0,26	12,58	60,51	0,00	0,05	0,02	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:	**792**	**26,78**	**31,67**	**97,75**	**782,22**	16,92	0,51	0,36	0,48	0,10		
Всего за день:		**45,62**	**56,84**	**237,20**	**1 643,95**	19,52	0,81	0,54	0,66	0,21		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг		
Завтрак												
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	20	0,16	0,02	0,34	2,60	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
БИТОЧКИ (ОСОБЫЕ) С СОУСОМ (60/50)	110	9,49	20,73	11,13	267,90	1,10	0,17	0,08	0,16	0,00	269	2011
ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ С МАСЛОМ	170	16,69	7,95	34,87	278,03	0,00	0,45	0,10	0,04	0,13	198	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	4,20	0,34	27,60	130,25	0,00	0,09	0,03	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,14	0,28	13,71	65,95	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00		
НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,13	0,13	22,45	94,17	1,30	0,01	0,01	0,00	0,00	375	2011
Итого за прием пищи:	**590**	**32,81**	**29,45**	**110,10**	**838,90**	3,40	0,78	0,25	0,20	0,13		
Обед												
КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ ПОРЦИОННО	10	0,30	0,02	0,63	3,88	0,40	0,01	0,01	0,00	0,00	12	2012
РАССОЛЬНИК ПО-ЛЕНИНГРАДСКИ С МЯСОМ (ФИЛЕ КУР.) И СМЕТАНОЙ (250/12,5/10)	272	4,69	9,41	16,76	171,02	6,80	0,10	0,08	0,22	0,00	96	2011
ПЛОВ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ (50/200)	250	18,32	24,92	54,28	515,24	3,20	0,13	0,15	0,40	0,00	291	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	1,87	0,25	11,95	57,52	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (185/15/7)	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:	**809**	**28,39**	**34,86**	**118,61**	**903,95**	11,54	0,35	0,29	0,62	0,00		
Всего за день:		**61,20**	**64,31**	**228,71**	**1 742,85**	14,94	1,13	0,54	0,82	0,13		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг		
Завтрак												
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ (50/150)	200	15,90	20,67	21,25	335,15	11,91	0,17	0,17	0,07	0,00	259	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00	0,08	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		
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:	**497**	**22,53**	**21,34**	**78,22**	**596,70**	13,05	0,32	0,24	0,07	0,00		
Обед												
САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА КОНСЕРВИРОВАННОГО	25	0,70	1,35	1,62	21,38	1,16	0,02	0,01	0,00	0,00	10	2010
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И МЯСОМ (ФИЛЕ КУР.) (250/12,5)	262	5,01	5,11	20,17	146,86	6,69	0,12	0,07	0,21	0,00	103	2011
КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ (60/50)	110	10,48	15,35	12,44	228,48	1,00	0,07	0,07	0,15	0,00	268	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	160	8,73	10,35	39,40	285,40	0,00	0,23	0,13	0,04	0,15	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	30	1,83	0,24	11,73	56,43	0,00	0,05	0,02	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:	**834**	**29,96**	**32,66**	**120,35**	**894,84**	9,99	0,55	0,33	0,40	0,15		
Всего за день:		**52,49**	**54,00**	**198,57**	**1 491,54**	23,04	0,87	0,57	0,47	0,15		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг		
Завтрак												
ГУЛЯШ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ (50/50)	100	13,79	18,11	3,63	232,82	2,37	0,06	0,10	0,07	0,00	260	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ	160	3,73	8,52	38,91	247,31	0,00	0,03	0,03	0,04	0,15	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	25	1,55	0,21	9,94	47,82	0,00	0,04	0,02	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:	**532**	**22,28**	**27,10**	**87,47**	**684,24**	3,51	0,19	0,18	0,11	0,15		
Обед												
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	35	0,67	1,93	5,28	41,27	3,02	0,03	0,02	0,00	0,00	35	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ (ФИЛЕ КУР.) И СМЕТАНОЙ (250/12,5/10)	272	4,80	12,10	13,75	184,41	8,92	0,09	0,10	0,31	0,00	82	2011
КНЕЛИ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ С РИСОМ	80	14,14	16,29	5,41	224,49	0,59	0,05	0,10	0,07	0,05	301	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,37	4,87	34,30	202,71	0,00	0,07	0,03	0,02	0,08	309	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	25	1,55	0,21	9,94	47,82	0,00	0,04	0,02	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:	**799**	**28,98**	**35,60**	**98,65**	**833,31**	13,67	0,33	0,30	0,40	0,13		
Всего за день:		**51,26**	**62,70**	**186,12**	**1 517,55**	17,18	0,52	0,48	0,51	0,28		

Возраст: от 7 до 11 лет

Период: Весна-лето

Вторая неделя

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					№ рецептуры	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	11,73	43,46	303,97	0,52	0,10	0,14	0,06	0,15	175	2011
ПРЯНИКИ	77	4,54	3,62	57,75	281,82	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,20	0,26	21,08	99,46	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,31	3,10	26,53	148,03	0,52	0,05	0,12	0,02	0,00	379	2011
Итого за прием пищи:	**537**	**16,98**	**18,71**	**148,82**	**833,28**	1,04	0,28	0,30	0,08	0,15		
Обед												
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	20	0,16	0,02	0,34	2,60	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, С МЯСОМ (ФИЛЕ КУР.) И СМЕТАНОЙ (250/12,5/10)	272	4,57	11,16	9,78	159,11	12,61	0,09	0,08	0,29	0,00	88	2011
ГУЛЯШ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ (50/50)	100	13,79	18,11	3,63	232,82	2,37	0,06	0,10	0,07	0,00	260	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	8,17	8,44	36,89	256,00	0,00	0,22	0,12	0,04	0,12	171.1	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,02	0,00	0,05	0,01	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,33	0,18	8,53	41,02	0,00	0,04	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:	**792**	**30,51**	**38,20**	**89,22**	**822,57**	15,98	0,46	0,33	0,40	0,12		
Всего за день:		**47,49**	**56,91**	**238,04**	**1 655,85**	17,02	0,74	0,63	0,48	0,27		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг		
Завтрак												
ПЛОВ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ (50/200)	250	18,32	24,92	54,28	515,24	3,20	0,13	0,15	0,40	0,00	291	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,91	0,32	25,70	121,30	0,00	0,08	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 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:	**540**	**24,88**	**25,59**	**116,30**	**795,53**	3,20	0,28	0,21	0,40	0,00		
Обед												
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,74	6,10	4,28	75,39	3,32	0,02	0,01	0,12	0,00	67	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И МЯСОМ (ФИЛЕ КУР.) (250/12,5)	262	5,01	5,11	20,17	146,86	6,69	0,12	0,07	0,21	0,00	103	2011
БИТОЧКИ (ОСОБЫЕ) С СОУСОМ (60/50)	110	9,49	20,73	11,13	267,90	1,10	0,17	0,08	0,16	0,00	269	2011
ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ С МАСЛОМ	170	16,79	7,66	35,10	276,71	0,00	0,46	0,10	0,04	0,12	198	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,54	0,29	23,25	109,73	0,00	0,07	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	27,03	111,13	1,60	0,01	0,01	0,00	0,00	342.1	2011
Итого за прием пищи:	**887**	**38,38**	**40,40**	**137,92**	**1 069,30**	12,71	0,92	0,32	0,53	0,12		
Всего за день:		**63,26**	**65,99**	**254,22**	**1 864,83**	15,91	1,20	0,53	0,93	0,12		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг		
Завтрак												
КНЕЛИ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ С РИСОМ И С СОУСОМ (80/50)	130	15,04	21,19	9,01	285,49	1,59	0,06	0,10	0,22	0,05	301	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	160	5,65	4,97	36,01	211,49	0,00	0,07	0,03	0,02	0,08	309	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,26	20,80	98,15	0,00	0,07	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:	577	**26,66**	**26,78**	**97,70**	**738,27**	2,73	0,27	0,19	0,24	0,13		
Обед												
РАССОЛЬНИК ПО-ЛЕНИНГРАДСКИ С МЯСОМ (ФИЛЕ КУР.) И СМЕТАНОЙ (250/12,5/10)	272	4,69	9,41	16,76	171,02	6,80	0,10	0,08	0,22	0,00	96	2011
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ С СОУСОМ (60/50)	110	10,11	16,42	11,79	234,11	1,38	0,08	0,08	0,18	0,00	295	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	160	4,02	4,61	16,89	127,91	35,06	0,06	0,09	0,12	0,08	321	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	1,84	0,24	11,77	56,65	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:	**812**	**23,71**	**30,93**	**96,64**	**761,83**	43,24	0,35	0,29	0,52	0,08		
Всего за день:		**50,37**	**57,71**	**194,34**	**1 500,10**	45,97	0,62	0,48	0,76	0,21		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг		
Завтрак												
КОТЛЕТА ИЗ СВИНИНЫ С СОУСОМ (60/50)	110	8,63	22,81	12,44	288,34	1,00	0,20	0,06	0,15	0,00	268	2011
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	160	3,51	7,00	19,87	157,08	9,20	0,11	0,13	0,04	0,10	127	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,49	0,28	22,97	108,41	0,00	0,07	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:	**562**	**18,44**	**30,45**	**87,16**	**696,97**	11,34	0,45	0,25	0,19	0,10		
Обед												
КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ ПОРЦИОННО	10	0,30	0,02	0,63	3,88	0,40	0,01	0,01	0,00	0,00	12	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) И МЯСОМ (ФИЛЕ КУР.) (250/12,5)	262	7,94	7,61	18,87	176,05	4,74	0,20	0,09	0,26	0,00	102	2011
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (МИНТАЙ) (50/50)	100	10,42	5,43	5,89	115,18	2,68	0,08	0,09	0,48	0,00	229	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ	150	3,49	7,29	36,53	225,76	0,00	0,03	0,03	0,04	0,13	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	20	1,21	0,16	7,77	37,39	0,00	0,03	0,01	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:	**772**	**25,85**	**20,80**	**99,74**	**689,31**	7,82	0,40	0,25	0,78	0,13		
Всего за день:		**44,29**	**51,25**	**186,90**	**1 386,28**	19,16	0,85	0,50	0,97	0,23		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг		
Завтрак												
КУРИНОЕ ФИЛЕ ТУШЕННОЕ В СОУСЕ (50/50)	100	14,14	20,23	3,60	251,59	1,54	0,05	0,09	0,21	0,00	290	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	160	8,75	10,60	39,52	288,18	0,00	0,23	0,13	0,05	0,16	171.1	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,59	0,21	17,00	80,25	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 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:	**532**	**27,63**	**31,31**	**87,76**	**742,77**	2,68	0,38	0,27	0,26	0,16		
Обед												
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	1,07	3,76	5,99	62,39	4,49	0,04	0,03	0,00	0,00	42	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ (ФИЛЕ КУР.) И СМЕТАНОЙ (250/12,5/10)	272	4,80	12,10	13,75	184,41	8,92	0,09	0,10	0,31	0,00	82	2011
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ (50/10)	60	5,39	19,59	0,27	199,15	0,00	0,08	0,08	0,04	0,15	243	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	170	6,23	5,54	39,78	234,02	0,00	0,08	0,03	0,02	0,09	309	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,70	0,30	24,31	114,73	0,00	0,08	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:	**859**	**24,00**	**41,65**	**115,98**	**937,84**	14,55	0,44	0,30	0,37	0,24		
Всего за день:		**51,63**	**72,96**	**203,74**	**1 680,61**	17,23	0,82	0,57	0,63	0,40		

Возраст: 12 лет и старше

Период: Весна-лето

Вторая неделя

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					№ рецептуры	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	11,73	43,46	303,97	0,52	0,10	0,14	0,06	0,15	175	2011
ПРЯНИКИ	77	4,54	3,62	57,75	281,82	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,20	0,26	21,08	99,46	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,31	3,10	26,53	148,03	0,52	0,05	0,12	0,02	0,00	379	2011
Итого за прием пищи:	**537**	**16,98**	**18,71**	**148,82**	**833,28**	1,04	0,28	0,30	0,08	0,15		
Обед												
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	20	0,16	0,02	0,34	2,60	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, С МЯСОМ (ФИЛЕ КУР.) И СМЕТАНОЙ (250/12,5/10)	272	4,57	11,16	9,78	159,11	12,61	0,09	0,08	0,29	0,00	88	2011
ГУЛЯШ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ (50/50)	100	13,79	18,11	3,63	232,82	2,37	0,06	0,10	0,07	0,00	260	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	8,17	8,44	36,89	256,00	0,00	0,22	0,12	0,04	0,12	171.1	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,02	0,00	0,05	0,01	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,33	0,18	8,53	41,02	0,00	0,04	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:	**792**	**30,51**	**38,20**	**89,22**	**822,57**	15,98	0,46	0,33	0,40	0,12		
Всего за день:		**47,49**	**56,91**	**238,04**	**1 655,85**	17,02	0,74	0,63	0,48	0,27		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины					№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг		
Завтрак												
ПЛОВ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ (50/200)	250	18,32	24,92	54,28	515,24	3,20	0,13	0,15	0,40	0,00	291	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,91	0,32	25,70	121,30	0,00	0,08	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 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:	**540**	**24,88**	**25,59**	**116,30**	**795,53**	3,20	0,28	0,21	0,40	0,00		
Обед												
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,74	6,10	4,28	75,39	3,32	0,02	0,01	0,12	0,00	67	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И МЯСОМ (ФИЛЕ КУР.) (250/12,5)	262	5,01	5,11	20,17	146,86	6,69	0,12	0,07	0,21	0,00	103	2011
БИТОЧКИ (ОСОБЫЕ) С СОУСОМ (60/50)	110	9,49	20,73	11,13	267,90	1,10	0,17	0,08	0,16	0,00	269	2011
ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ С МАСЛОМ	170	16,79	7,66	35,10	276,71	0,00	0,46	0,10	0,04	0,12	198	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,54	0,29	23,25	109,73	0,00	0,07	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	27,03	111,13	1,60	0,01	0,01	0,00	0,00	342.1	2011
Итого за прием пищи:	**887**	**38,38**	**40,40**	**137,92**	**1 069,30**	12,71	0,92	0,32	0,53	0,12		
Всего за день:		**63,26**	**65,99**	**254,22**	**1 864,83**	15,91	1,20	0,53	0,93	0,12		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины					№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг		
Завтрак												
КНЕЛИ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ С РИСОМ И С СОУСОМ (80/50)	130	15,04	21,19	9,01	285,49	1,59	0,06	0,10	0,22	0,05	301	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	160	5,65	4,97	36,01	211,49	0,00	0,07	0,03	0,02	0,08	309	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,26	20,80	98,15	0,00	0,07	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:	**577**	**26,66**	**26,78**	**97,70**	**738,27**	2,73	0,27	0,19	0,24	0,13		
Обед												
РАССОЛЬНИК ПО-ЛЕНИНГРАДСКИ С МЯСОМ (ФИЛЕ КУР.) И СМЕТАНОЙ (250/12,5/10)	272	4,69	9,41	16,76	171,02	6,80	0,10	0,08	0,22	0,00	96	2011
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ С СОУСОМ (60/50)	110	10,11	16,42	11,79	234,11	1,38	0,08	0,08	0,18	0,00	295	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	160	4,02	4,61	16,89	127,91	35,06	0,06	0,09	0,12	0,08	321	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	1,84	0,24	11,77	56,65	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:	**812**	**23,71**	**30,93**	**96,64**	**761,83**	43,24	0,35	0,29	0,52	0,08		
Всего за день:		**50,37**	**57,71**	**194,34**	**1 500,10**	45,97	0,62	0,48	0,76	0,21		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины					№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг		
Завтрак												
КОТЛЕТА ИЗ СВИНИНЫ С СОУСОМ (60/50)	110	8,63	22,81	12,44	288,34	1,00	0,20	0,06	0,15	0,00	268	2011
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	160	3,51	7,00	19,87	157,08	9,20	0,11	0,13	0,04	0,10	127	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,49	0,28	22,97	108,41	0,00	0,07	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:	**562**	**18,44**	**30,45**	**87,16**	**696,97**	11,34	0,45	0,25	0,19	0,10		
Обед												
КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ ПОРЦИОННО	10	0,30	0,02	0,63	3,88	0,40	0,01	0,01	0,00	0,00	12	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) И МЯСОМ (ФИЛЕ КУР.) (250/12,5)	262	7,94	7,61	18,87	176,05	4,74	0,20	0,09	0,26	0,00	102	2011
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (МИНТАЙ) (50/50)	100	10,42	5,43	5,89	115,18	2,68	0,08	0,09	0,48	0,00	229	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ	150	3,49	7,29	36,53	225,76	0,00	0,03	0,03	0,04	0,13	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	20	1,21	0,16	7,77	37,39	0,00	0,03	0,01	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:	**772**	**25,85**	**20,80**	**99,74**	**689,31**	7,82	0,40	0,25	0,78	0,13		
Всего за день:		**44,29**	**51,25**	**186,90**	**1 386,28**	19,16	0,85	0,50	0,97	0,23		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины					№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг		
Завтрак												
КУРИНОЕ ФИЛЕ ТУШЕННОЕ В СОУСЕ (50/50)	100	14,14	20,23	3,60	251,59	1,54	0,05	0,09	0,21	0,00	290	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	160	8,75	10,60	39,52	288,18	0,00	0,23	0,13	0,05	0,16	171.1	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,59	0,21	17,00	80,25	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 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:	**532**	**27,63**	**31,31**	**87,76**	**742,77**	2,68	0,38	0,27	0,26	0,16		
Обед												
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	1,07	3,76	5,99	62,39	4,49	0,04	0,03	0,00	0,00	42	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ (ФИЛЕ КУР.) И СМЕТАНОЙ (250/12,5/10)	272	4,80	12,10	13,75	184,41	8,92	0,09	0,10	0,31	0,00	82	2011
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ (50/10)	60	5,39	19,59	0,27	199,15	0,00	0,08	0,08	0,04	0,15	243	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	170	6,23	5,54	39,78	234,02	0,00	0,08	0,03	0,02	0,09	309	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,70	0,30	24,31	114,73	0,00	0,08	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:	**859**	**24,00**	**41,65**	**115,98**	**937,84**	14,55	0,44	0,30	0,37	0,24		
Всего за день:		**51,63**	**72,96**	**203,74**	**1 680,61**	17,23	0,82	0,57	0,63	0,40		

Возраст: 12 лет и старше

Период: Весна-лето

Первая неделя

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	Д, мкг		
Завтрак												
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСОВОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ И САХАРОМ (200/10/10)	220	6,26	11,59	56,32	355,39	0,52	0,06	0,14	0,06	0,15	173	2011
БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ (40/25/10)	75	9,05	16,03	19,72	261,00	0,18	0,07	0,11	0,15	0,15	3	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,20	0,26	21,08	99,46	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (185/15/7)	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:	**542**	**18,67**	**27,89**	**112,04**	**777,41**	1,84	0,20	0,28	0,21	0,30		
Обед												
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	20	0,16	0,02	0,34	2,60	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, С МЯСОМ (ФИЛЕ КУР.) И СМЕТАНОЙ (250/12,5/10)	272	4,57	11,16	9,78	159,11	12,61	0,09	0,08	0,29	0,00	88	2011
КУРИНОЕ ФИЛЕ ТУШЕННОЕ В СОУСЕ (50/50)	100	14,14	20,23	3,60	251,59	1,54	0,05	0,09	0,21	0,00	290	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ПЕРЛОВАЯ	150	4,29	8,10	30,58	212,54	0,00	0,05	0,04	0,04	0,14	171.3	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,55	0,21	16,78	79,20	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	430	2008
Итого за прием пищи:	**807**	**27,90**	**40,08**	**88,80**	**826,23**	15,15	0,29	0,25	0,54	0,14		
Всего за день:		**46,57**	**67,97**	**200,84**	**1 603,64**	16,99	0,49	0,53	0,75	0,44		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины					№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	Д, мкг		
Завтрак												
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ (50/50)	100	6,24	16,49	3,79	187,59	1,00	0,09	0,07	0,15	0,00	243	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,28	6,53	46,43	273,81	0,00	0,09	0,04	0,03	0,11	309	2011
ВАФЛИ ФАСОВАННЫЕ (50гр)	50	1,36	1,60	37,49	171,69	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,51	0,20	9,66	46,46	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,16	0,16	27,03	111,13	1,60	0,01	0,01	0,00	0,00	342.1	2011
Итого за прием пищи:	**600**	**18,84**	**25,17**	**139,45**	**861,73**	2,60	0,30	0,18	0,18	0,11		
Обед												
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) И МЯСОМ (ФИЛЕ КУР.) (250/12,5)	262	7,94	7,61	18,87	176,05	4,74	0,20	0,09	0,26	0,00	102	2011
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ С СОУСОМ (60/50)	110	10,11	16,42	11,79	234,11	1,38	0,08	0,08	0,18	0,00	295	2011
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	160	3,51	7,00	19,87	157,08	9,20	0,11	0,13	0,04	0,10	127	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	1,96	0,26	12,58	60,51	0,00	0,05	0,02	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:	**792**	**26,78**	**31,67**	**97,75**	**782,22**	16,92	0,51	0,36	0,48	0,10		
Всего за день:		**45,62**	**56,84**	**237,20**	**1 643,95**	19,52	0,81	0,54	0,66	0,21		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг		
Завтрак												
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	20	0,16	0,02	0,34	2,60	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
БИТОЧКИ (ОСОБЫЕ) С СОУСОМ (60/50)	110	9,49	20,73	11,13	267,90	1,10	0,17	0,08	0,16	0,00	269	2011
ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ С МАСЛОМ	170	16,69	7,95	34,87	278,03	0,00	0,45	0,10	0,04	0,13	198	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	4,20	0,34	27,60	130,25	0,00	0,09	0,03	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,14	0,28	13,71	65,95	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00		
НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,13	0,13	22,45	94,17	1,30	0,01	0,01	0,00	0,00	375	2011
Итого за прием пищи:	**590**	**32,81**	**29,45**	**110,10**	**838,90**	3,40	0,78	0,25	0,20	0,13		
Обед												
КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ ПОРЦИОННО	10	0,30	0,02	0,63	3,88	0,40	0,01	0,01	0,00	0,00	12	2012
РАССОЛЬНИК ПО-ЛЕНИНГРАДСКИ С МЯСОМ (ФИЛЕ КУР.) И СМЕТАНОЙ (250/12,5/10)	272	4,69	9,41	16,76	171,02	6,80	0,10	0,08	0,22	0,00	96	2011
ПЛОВ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ (50/200)	250	18,32	24,92	54,28	515,24	3,20	0,13	0,15	0,40	0,00	291	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	1,87	0,25	11,95	57,52	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (185/15/7)	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:	**809**	**28,39**	**34,86**	**118,61**	**903,95**	11,54	0,35	0,29	0,62	0,00		
Всего за день:		**61,20**	**64,31**	**228,71**	**1 742,85**	14,94	1,13	0,54	0,82	0,13		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг		
Завтрак												
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ (50/150)	200	15,90	20,67	21,25	335,15	11,91	0,17	0,17	0,07	0,00	259	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00	0,08	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		
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:	**497**	**22,53**	**21,34**	**78,22**	**596,70**	13,05	0,32	0,24	0,07	0,00		
Обед												
САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА КОНСЕРВИРОВАННОГО	25	0,70	1,35	1,62	21,38	1,16	0,02	0,01	0,00	0,00	10	2010
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И МЯСОМ (ФИЛЕ КУР.) (250/12,5)	262	5,01	5,11	20,17	146,86	6,69	0,12	0,07	0,21	0,00	103	2011
КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ (60/50)	110	10,48	15,35	12,44	228,48	1,00	0,07	0,07	0,15	0,00	268	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	160	8,73	10,35	39,40	285,40	0,00	0,23	0,13	0,04	0,15	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	30	1,83	0,24	11,73	56,43	0,00	0,05	0,02	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:	**834**	**29,96**	**32,66**	**120,35**	**894,84**	9,99	0,55	0,33	0,40	0,15		
Всего за день:		**52,49**	**54,00**	**198,57**	**1 491,54**	23,04	0,87	0,57	0,47	0,15		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины					№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг		
Завтрак												
ГУЛЯШ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ (50/50)	100	13,79	18,11	3,63	232,82	2,37	0,06	0,10	0,07	0,00	260	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ	160	3,73	8,52	38,91	247,31	0,00	0,03	0,03	0,04	0,15	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	25	1,55	0,21	9,94	47,82	0,00	0,04	0,02	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:	**532**	**22,28**	**27,10**	**87,47**	**684,24**	3,51	0,19	0,18	0,11	0,15		
Обед												
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	35	0,67	1,93	5,28	41,27	3,02	0,03	0,02	0,00	0,00	35	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ (ФИЛЕ КУР.) И СМЕТАНОЙ (250/12,5/10)	272	4,80	12,10	13,75	184,41	8,92	0,09	0,10	0,31	0,00	82	2011
КНЕЛИ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ С РИСОМ	80	14,14	16,29	5,41	224,49	0,59	0,05	0,10	0,07	0,05	301	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,37	4,87	34,30	202,71	0,00	0,07	0,03	0,02	0,08	309	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	25	1,55	0,21	9,94	47,82	0,00	0,04	0,02	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:	**799**	**28,98**	**35,60**	**98,65**	**833,31**	13,67	0,33	0,30	0,40	0,13		
Всего за день:		**51,26**	**62,70**	**186,12**	**1 517,55**	17,18	0,52	0,48	0,51	0,28		