

1 день

Прием пищи, наименование блюда

| Прием пищи, наименование блюда | Пищевые вещества | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептов | | | | |
|------------------------------------|------------------|---------|-------------------------------|-------------|--------|-------|-------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------------|------------------|-------|-------|-------|--------|
| | Белки, г | Жиры, г | | Углеводы, г | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Мg, мг | Р, мг | Fe, мг | | | К, мг | Г, мг | Р, мг | Ва, мг |
| КАША "ДРУЖБА" | 210 | 8.5 | 10.5 | 28.1 | 235.2 | 0.11 | 2.10 | 0.08 | 0.21 | 0.00 | 0.00 | 191.10 | 35.70 | 180.60 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 190 | 2008 |
| СЫР (ПОРЦИЙМИ)* | 50 | 11.5 | 14.9 | 0.0 | 182.0 | 0.02 | 0.00 | 0.15 | 0.33 | 0.00 | 0.00 | 440.88 | 18.37 | 250.50 | 0.50 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 14 | 2008 |
| КАКАО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ | 200 | 1.2 | 4.3 | 22.0 | 132.0 | 0.02 | 8.00 | 0.03 | 0.40 | 0.00 | 0.00 | 8.00 | 5.00 | 14.00 | 0.30 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 7 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 520 | 22.9 | 30.2 | 71.3 | 648.1 | 0.15 | 10.10 | 0.26 | 0.94 | 0.00 | 0.00 | 639.98 | 59.07 | 445.10 | 0.80 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 10.08 | 1903 |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ* | 100 | 1.6 | 10.1 | 7.4 | 60.0 | 0.03 | 28.00 | 0.30 | 4.50 | 0.00 | 0.00 | 45.00 | 21.00 | 37.00 | 1.10 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 35 | 2008 |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ* | 250 | 2.8 | 4.1 | 7.6 | 80.0 | 0.06 | 22.00 | 0.20 | 0.20 | 0.00 | 0.00 | 35.00 | 21.00 | 47.00 | 0.80 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 84 | 2008 |
| ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ* | 100 | 15.7 | 15.9 | 3.1 | 218.0 | 0.04 | 1.00 | 0.01 | 2.20 | 0.00 | 0.00 | 14.00 | 20.00 | 150.00 | 2.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 259 | 2008 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ* | 150 | 3.6 | 4.6 | 37.7 | 206.0 | 0.03 | 0.00 | 0.03 | 0.30 | 0.00 | 0.00 | 11.00 | 28.00 | 78.00 | 0.60 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 3.33 | 2008 |
| НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ | 200 | 0.1 | 0.1 | 24.9 | 103.0 | 0.01 | 4.00 | 0.00 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 4.00 | 4.00 | 3.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 4.37 | 2008 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ | 40 | 2.9 | 1.1 | 19.9 | 101.7 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 840 | 26.7 | 35.9 | 100.6 | 788.7 | 0.17 | 55.00 | 0.54 | 7.30 | 0.00 | 0.00 | 109.00 | 92.00 | 315.00 | 4.50 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| Всего за день: | | 49.6 | 66.1 | 171.9 | 1438.7 | 0.32 | 85.10 | 0.80 | 8.24 | 0.00 | 0.00 | 748.98 | 151.07 | 760.10 | 5.30 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |

Завтрак

Обед

2 день

Прием пищи, наименование блюда

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | № рецептур | Сборник рецептов | | | | | | | | |
|-------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|-------------|---------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|------|------|
| | | Белки, г | | Жиры, г | | Углевод, г | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | K, мг | I, мг | F, мг | | | Ba, мг | | | | | | | |
| | | Белки, г | Жиры, г | Углевод, г | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА* | 200 | 26.6 | 13.8 | 24.2 | 332.0 | 0.08 | 0.00 | 0.00 | 0.80 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 320.00 | 36.00 | 320.00 | 1.20 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 2008 | |
| ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ* | 40 | 5.1 | 4.6 | 0.3 | 63.0 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 2011 | |
| ЧАЙ С САХАРОМ 200 гр | 200/10 | 0.1 | 0.0 | 15.0 | 60.0 | 0.00 | 11.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 2011 | |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ* | 40 | 2.9 | 1.1 | 19.9 | 101.7 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 2011 | |
| Итого за прием пищи: | 490 | 34.7 | 19.3 | 59.4 | 566.7 | 0.08 | 11.00 | 0.00 | 0.80 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 320.00 | 36.00 | 320.00 | 1.20 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦ.* | 60 | 0.7 | 0.1 | 3.6 | 15.0 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 2008 | |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ* | 250 | 2.9 | 4.1 | 11.7 | 95.0 | 0.05 | 11.00 | 0.21 | 0.20 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 43.00 | 24.00 | 52.00 | 1.30 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 2008 |
| КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ | 100 | 16.6 | 14.2 | 17.0 | 269.3 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 2008 | |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ* | 150 | 5.5 | 4.8 | 31.3 | 191.0 | 0.06 | 0.00 | 0.03 | 0.80 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 11.00 | 7.00 | 36.00 | 0.80 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 1993 | |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 200 | 0.2 | 0.2 | 27.9 | 115.0 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 2008 | |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ* | 40 | 2.9 | 1.1 | 19.9 | 101.7 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 2011 | |
| Итого за прием пищи: | 800 | 28.8 | 24.5 | 111.5 | 787.0 | 0.11 | 11.00 | 0.24 | 1.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 54.00 | 31.00 | 88.00 | 2.10 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | |
| Всего за день: | | 63.5 | 43.9 | 170.9 | 1 343.6 | 0.19 | 22.00 | 0.24 | 1.80 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 284.00 | 67.00 | 408.00 | 3.30 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | |

3 день

| Прием пищи, наименование блюда | Пищевые вещества | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | № Сборник рецептур | | | |
|--------------------------------------|------------------|-------------|-------------------------------|--------------|----------------|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|---------------|-------------|---------------|--------------|--------------------|-------------|-----|------|
| | Масса порции | | | Углеводы, г | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Мр, мг | Р, мг | Fe, мг | К, мг | I, мкг | F, мг | | Se, мг | | |
| | Белки, г | Жиры, г | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ** | 200/5 | 19.3 | 31.9 | 3.6 | 376.6 | 0.11 | 0.00 | 0.36 | 6.55 | 0.00 | 0.00 | 152.88 | 25.48 | 331.24 | 3.64 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 214 | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ 200 гр | 60 | 5.4 | 0.4 | 8.8 | 81.0 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ* | 200/10 | 0.1 | 0.0 | 15.0 | 60.0 | 0.00 | 11.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 376 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 515 | 27.7 | 33.4 | 47.3 | 821.2 | 0.11 | 11.00 | 0.36 | 6.55 | 0.00 | 0.00 | 152.88 | 25.48 | 331.24 | 3.64 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ* | 100 | 0.9 | 10.1 | 2.9 | 106.0 | 0.04 | 18.00 | 0.10 | 4.90 | 0.00 | 0.00 | 24.00 | 16.00 | 29.00 | 0.90 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 23 | 2008 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ* | 250 | 6.4 | 4.5 | 18.6 | 141.0 | 0.16 | 6.00 | 0.21 | 0.30 | 0.00 | 0.00 | 50.00 | 36.00 | 139.00 | 1.90 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 99 | 2008 |
| РЫБА (ФИЛЕ) ПРИПУЩЕННАЯ* | 100 | 34.6 | 11.0 | 0.0 | 236.3 | 0.26 | 0.63 | 0.05 | 0.00 | 0.00 | 0.24 | 31.32 | 46.98 | 313.20 | 0.94 | 562.90 | 87.00 | 0.67 | 0.07 | 229 | 2008 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ* | 150 | 3.1 | 5.4 | 20.3 | 141.0 | 0.14 | 5.00 | 0.04 | 0.20 | 0.00 | 0.00 | 47.00 | 29.00 | 85.00 | 1.10 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 335 | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ* | 200 | 0.5 | 0.1 | 34.0 | 141.0 | 0.02 | 12.00 | 0.00 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 18.00 | 7.00 | 12.00 | 0.20 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 399 | 2008 |
| БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ* | 100 | 6.6 | 12.4 | 55.8 | 360.0 | 0.12 | 0.00 | 0.09 | 0.90 | 0.00 | 0.00 | 15.00 | 9.00 | 56.00 | 0.70 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 467 | 2008 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ* | 40 | 2.9 | 1.1 | 19.9 | 101.7 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | |
| Итого за прием пищи: | 940 | 55.0 | 44.6 | 151.5 | 1 226.9 | 0.74 | 41.63 | 0.49 | 6.40 | 0.00 | 0.24 | 185.32 | 145.98 | 634.20 | 5.74 | 582.90 | 87.00 | 0.67 | 0.07 | | |
| Всего за день: | | 82.7 | 78.0 | 198.9 | 1 846.2 | 0.85 | 52.63 | 0.85 | 12.95 | 0.00 | 0.24 | 338.20 | 171.46 | 965.44 | 9.38 | 582.90 | 87.00 | 0.67 | 0.07 | | |

4 день

Прием пищи, наименование блюда

| Прием пищи, наименование блюда | Пищевые вещества | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--|------------------|-------------|-------------------------------|--------------|----------------|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|----------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-----|------|--|-------------|------------------|
| | Масса порции | Белки, г | | Жиры, г | Углеводы, г | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Мg, мг | P, мг | Fe, мг | К, мг | I, мкг | F, мг | Se, мг | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КОГЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ* | 100 | 18.6 | 14.2 | 17.0 | 269.3 | 0.11 | 15.96 | 0.15 | 3.59 | 0.00 | 0.00 | 81.80 | 37.91 | 163.59 | 2.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 314 | 2008 | | | |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ* | 150 | 3.6 | 4.6 | 37.7 | 206.0 | 0.03 | 0.00 | 0.03 | 0.30 | 0.00 | 0.00 | 11.00 | 26.00 | 78.00 | 0.60 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 323 | 2008 | | | |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200 | 0.2 | 0.1 | 5.0 | 40.0 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 294 | 2008 | | | |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ* | 40 | 2.9 | 1.1 | 19.9 | 101.7 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | | | | |
| Итого за прием пищи: | 490 | 25.3 | 20.0 | 79.6 | 617.0 | 0.14 | 15.96 | 0.18 | 3.89 | 0.00 | 0.00 | 92.80 | 63.91 | 241.59 | 2.60 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПОМИДОР СВЕЖИЙ | 60 | 4.4 | 4.0 | 0.3 | 54.2 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | | | | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 250 | 3.9 | 2.8 | 20.0 | 121.0 | 0.11 | 8.00 | 0.20 | 0.30 | 0.00 | 0.00 | 23.00 | 25.00 | 64.00 | 1.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 100 | 2008 | | | |
| ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ* | 100/5 | 19.8 | 23.0 | 8.2 | 322.0 | 0.10 | 0.00 | 0.02 | 5.40 | 0.00 | 0.00 | 18.00 | 32.00 | 206.00 | 4.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 271 | 2008 | | | |
| РИС ОТВАРНОЙ* | 150 | 3.7 | 6.3 | 32.8 | 203.0 | 0.02 | 0.00 | 0.05 | 0.30 | 0.00 | 0.00 | 3.00 | 19.00 | 61.00 | 0.80 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 325 | 2008 | | | |
| КОМПЛОТ ИЗ СУШЕННЫХ ПЛОДОВ | 200 | 0.3 | 0.0 | 32.8 | 134.0 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.20 | 0.00 | 0.00 | 17.00 | 5.00 | 12.00 | 1.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 401 | 2008 | | | |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ* | 40 | 2.9 | 1.1 | 19.9 | 101.7 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | | | | |
| Итого за прием пищи: | 806 | 35.0 | 37.2 | 114.0 | 935.8 | 0.23 | 8.00 | 0.27 | 6.20 | 0.00 | 0.00 | 61.00 | 81.00 | 343.00 | 6.60 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | | | | |
| Всего за день: | | 60.3 | 57.2 | 193.6 | 1 552.8 | 0.37 | 23.96 | 0.45 | 10.09 | 0.00 | 0.00 | 153.80 | 144.91 | 564.59 | 9.20 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | | | | |

7 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Липидные вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | № рецептур | Сборник рецептур |
|--|--------------|-------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|----------------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Мg, мг | P, мг | Fe, мг | K, мг | I, мг | F, мг | Вв, мг | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ* | 100 | 18.6 | 14.2 | 17.0 | 269.3 | 0.11 | 15.96 | 0.15 | 3.59 | 0.00 | 0.00 | 81.80 | 37.91 | 163.59 | 2.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 314 | 2008 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ* | 150 | 5.5 | 4.8 | 31.3 | 191.0 | 0.06 | 0.00 | 0.03 | 0.80 | 0.00 | 0.00 | 11.00 | 7.00 | 36.00 | 0.80 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 331 | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК* | 200 | 0.3 | 0.2 | 27.0 | 111.5 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 262 | 2008 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ* | 40 | 2.9 | 1.1 | 19.9 | 101.7 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | |
| Итого за прием пищи: | 490 | 27.3 | 20.3 | 95.2 | 673.5 | 0.17 | 15.96 | 0.18 | 4.39 | 0.00 | 0.00 | 92.80 | 44.91 | 199.59 | 2.80 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ "ТОЛОНЬНСКИЙ" | 100 | 1.1 | 10.1 | 3.7 | 110.0 | 0.04 | 46.00 | 0.10 | 4.80 | 0.00 | 0.00 | 30.00 | 14.00 | 25.00 | 0.80 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 20 | 2008 |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ* | 250/5 | 5.2 | 3.8 | 4.8 | 95.0 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 91 | 2008 |
| ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ, СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ* | 100/50 | 10.3 | 9.5 | 16.9 | 164.0 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 203 | 2008 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ* | 150 | 3.1 | 5.4 | 20.3 | 141.0 | 0.14 | 5.00 | 0.04 | 0.20 | 0.00 | 0.00 | 47.00 | 29.00 | 85.00 | 1.10 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 335 | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК* | 200 | 0.3 | 0.2 | 27.0 | 111.5 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 202 | 2008 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ* | 40 | 2.9 | 1.1 | 19.9 | 101.7 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | |
| Итого за прием пищи: | 895 | 22.9 | 30.1 | 92.6 | 743.2 | 0.18 | 51.00 | 0.14 | 5.00 | 0.00 | 0.00 | 77.00 | 43.00 | 110.00 | 1.90 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | |
| Всего за день: | | 50.2 | 50.4 | 187.8 | 1 416.6 | 0.35 | 66.96 | 0.32 | 9.39 | 0.00 | 0.00 | 169.80 | 87.91 | 309.59 | 4.70 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | |

| Прием пищи, наименование блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | | | | | № рецептур | | | | | | | |
|---|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|----------------|-------------|--------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|----------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|------|------|
| | Масса порции | Углеводы, г | | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Мg, мг | Минеральные вещества | | | | | | | | | |
| | | Белки, г | Жиры, г | | | | | | | | | | Р, мг | Fe, мг | | К, мг | І, мкг | F, мг | Se, мг | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ* | 100/30 | 28.8 | 19.2 | 11.8 | 0.38 | 26.00 | 11.16 | 6.40 | 0.00 | 0.00 | 28.00 | 30.00 | 462.00 | 10.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 256 | 2008 | |
| РИС ПРИПУЩЕННЫЙ* | 150 | 3.6 | 0.5 | 38.4 | 172.7 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 305 | 2011 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 2.9 | 2.5 | 24.8 | 134.0 | 0.04 | 1.00 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 121.00 | 14.00 | 90.00 | 1.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 433 | 2008 |
| СЫР (ГОРЧИЯМИ)* | 50 | 11.5 | 14.9 | 0.0 | 182.0 | 0.02 | 0.00 | 0.15 | 0.33 | 0.00 | 440.88 | 18.37 | 250.50 | 0.50 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 14 | 2008 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ* | 40 | 2.9 | 1.1 | 19.9 | 101.7 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | |
| Итого за прием пищи: | 570 | 47.8 | 38.2 | 94.9 | 916.4 | 0.44 | 27.00 | 11.32 | 6.73 | 0.00 | 589.88 | 62.37 | 802.50 | 11.50 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ "СВЕКОЛКА" | 100 | 8.0 | 10.1 | 15.2 | 184.0 | 0.03 | 7.00 | 0.03 | 4.80 | 0.00 | 48.00 | 28.00 | 56.00 | 1.90 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 50 | 2008 | |
| СУП КАРТОВЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ* | 250 | 5.4 | 6.4 | 6.2 | 132.5 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 104 | 2011 |
| КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ* | 100 | 16.4 | 6.6 | 6.0 | 150.0 | 0.14 | 2.00 | 0.38 | 0.60 | 0.00 | 38.00 | 30.00 | 172.00 | 1.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 241 | 2008 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ* | 150 | 6.7 | 8.0 | 27.5 | 209.0 | 0.07 | 13.00 | 0.43 | 0.90 | 0.00 | 23.00 | 20.00 | 54.00 | 1.10 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 332 | 2008 |
| КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД* | 200 | 0.1 | 0.1 | 27.9 | 113.0 | 0.01 | 2.00 | 0.00 | 0.10 | 0.00 | 5.00 | 2.00 | 8.00 | 0.40 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 411 | 2008 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ* | 40 | 2.5 | 0.3 | 16.4 | 78.3 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | |
| Итого за прием пищи: | 840 | 39.1 | 31.5 | 99.2 | 866.8 | 0.25 | 24.00 | 0.84 | 6.40 | 0.00 | 114.00 | 80.00 | 290.00 | 4.40 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | |
| Всего за день: | | 86.9 | 69.7 | 194.1 | 1 783.2 | 0.69 | 51.00 | 12.16 | 13.13 | 0.00 | 703.88 | 142.37 | 1 092.50 | 15.90 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | |

9 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|----------------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Мg, мг | Р, мг | Fe, мг | К, мг | І, мкг | Ф, мг | Se, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ* | 100 | 15.8 | 15.2 | 15.0 | 280.0 | 0.16 | 0.00 | 0.08 | 4.40 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 176.00 | 1.60 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 239 | 2008 | |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ* | 150 | 3.1 | 5.4 | 20.3 | 141.0 | 0.14 | 5.00 | 0.04 | 0.20 | 0.00 | 0.00 | 47.00 | 85.00 | 1.10 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 335 | 2008 | |
| СЫР (ПОРЦИЙМИ)* | 30 | 6.9 | 8.8 | 0.0 | 109.2 | 0.01 | 0.00 | 0.09 | 0.20 | 0.00 | 0.00 | 264.53 | 11.02 | 150.30 | 0.30 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 14 | 2008 | |
| ЧАЙ С САХАРОМ 200 гр | 200/10 | 0.1 | 0.0 | 15.0 | 60.0 | 0.00 | 11.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 376 | 2011 | |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ* | 40 | 2.9 | 1.1 | 19.9 | 101.7 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | | |
| Итого за прием пищи: | 530 | 28.8 | 30.6 | 70.2 | 671.9 | 0.31 | 16.00 | 0.21 | 4.80 | 0.00 | 0.00 | 361.53 | 72.02 | 411.30 | 3.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ!" | 100 | 1.5 | 10.1 | 4.4 | 115.0 | 0.04 | 26.00 | 0.04 | 4.70 | 0.00 | 0.00 | 26.00 | 20.00 | 0.80 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 29 | 2008 | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ | 250 | 6.6 | 8.3 | 21.3 | 184.5 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 72 | 2008 | |
| БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ | 100 | 10.1 | 19.4 | 3.3 | 227.4 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 658 | 1983 | |
| РИС ПРИПУЩЕННЫЙ* | 150 | 7.0 | 0.4 | 77.0 | 340.0 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 305 | 2011 | |
| КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД | 200 | 0.2 | 0.0 | 23.8 | 96.2 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 375 | 2011 | |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ* | 40 | 2.5 | 0.3 | 16.4 | 78.3 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | | |
| Итого за прием пищи: | 840 | 27.9 | 38.5 | 146.2 | 1 041.4 | 0.04 | 26.00 | 0.04 | 4.70 | 0.00 | 0.00 | 26.00 | 20.00 | 37.00 | 0.80 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | | |
| Всего за день: | | 56.7 | 69.2 | 216.4 | 1 713.3 | 0.35 | 42.00 | 0.25 | 9.50 | 0.00 | 0.00 | 387.53 | 92.02 | 448.30 | 3.80 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | | |

10 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептов | | | | | | | | |
|--|--------------|------------------|-------------|-------------------------------|----------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|------|------|
| | | Белки, г | Жиры, г | | Углевод. Б, г | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | F, мг | | | Se, мг | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Завтрак | | | | | | |
| ПТИЦА ОТВАРНАЯ | 100 | 37,0 | 31,9 | 0,0 | 435,3 | 0,14 | 1,63 | 0,08 | 0,61 | 0,00 | 0,26 | 25,70 | 34,88 | 293,76 | 2,39 | 481,44 | 8,16 | 0,24 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 307 | 2008 | |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ* | 150 | 6,7 | 8,0 | 27,5 | 209,0 | 0,07 | 13,00 | 0,43 | 0,90 | 0,00 | 0,00 | 23,00 | 20,00 | 54,00 | 1,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 332 | 2008 | |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 200 | 0,3 | 0,1 | 14,7 | 60,1 | 0,00 | 2,81 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,76 | 4,85 | 9,70 | 0,97 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 431 | 2008 | |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ* | 40 | 2,9 | 1,1 | 19,9 | 101,7 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | |
| Итого за прием пищи: | 490 | 46,9 | 41,1 | 62,2 | 806,1 | 0,21 | 17,54 | 0,51 | 1,51 | 0,00 | 0,26 | 56,46 | 59,73 | 357,46 | 4,46 | 481,44 | 8,16 | 0,24 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦ.* | 60 | 0,7 | 0,1 | 3,6 | 15,0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2008 |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ* | 250 | 5,7 | 4,9 | 21,7 | 155,0 | 0,08 | 1,00 | 0,02 | 0,30 | 0,00 | 0,00 | 149,00 | 19,00 | 124,00 | 1,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 112 | 2008 |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ* | 250 | 28,2 | 26,9 | 22,4 | 444,2 | 0,17 | 8,35 | 0,02 | 3,67 | 0,00 | 0,00 | 35,07 | 60,12 | 317,30 | 5,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 258 | 2008 |
| СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ | 200 | 0,0 | 0,0 | 34,0 | 96,0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 389 | 2011 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ* | 40 | 2,5 | 0,3 | 16,4 | 78,3 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| Итого за прием пищи: | 800 | 37,1 | 32,2 | 98,1 | 788,5 | 0,25 | 9,35 | 0,04 | 3,97 | 0,00 | 0,00 | 184,07 | 79,12 | 441,30 | 6,51 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| Всего за день: | | 84,0 | 73,3 | 160,3 | 1 594,7 | 0,46 | 26,89 | 0,55 | 5,48 | 0,00 | 0,26 | 240,53 | 138,85 | 798,76 | 10,97 | 481,44 | 8,16 | 0,24 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |

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 | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Мg, мг | Р, мг | Fe, мг | К, мг | І, мкг | F, мг | Se, мг |
| Итого за весь период | 645,2 | 652,6 | 1838,9 | 15868,8 | 4,01 | 586,14 | 16,53 | 77,19 | 0,00 | 0,50 | 3 739,00 | 1 172,26 | 72,60 | 1 064,34 | 95,16 | 0,91 | 0,07 | |
| Среднее значение за период | 53,8 | 54,4 | 153,2 | 1 322,4 | 0,33 | 48,84 | 1,38 | 6,43 | 0,00 | 0,04 | 311,58 | 97,69 | 6,05 | 88,70 | 7,93 | 0,08 | 0,01 | |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | 16,3 | 37,0 | 46,7 | | | | | | | | | | | | | | | |

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

| Возраст детей | Завтрак | Обед |
|---------------|---------|------|
| 1-4 классы | 516 | 835 |