Утверждаю

Директор ГБОУ школы-интернат №2 Кировского района г. Санкт-Петербурга

К.К. Бейнарович

Приказ №269 п.5

«30» декабря 2021 г.

С 7 до 11 лет

Примерное цикличное 10-дневное сбалансированное меню рационов горячего питания (1 завтрак, 2 завтрак, обед, полдник, ужин, 2 ужин) для обеспечения детей и подростков в школе-интернате с 24 часовым пребыванием.

ГБОУ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ № 2 КИРОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА,
Бейнарович Константин Константинович, ДИРЕКТОР
30.12.2021 12:51 (MSK), Сертификат No
0A09740073AD95B549403D1C20E1DD29

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
II Завтрак																					
МАСЛО СЛИВ. (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.00	0.00	0.10	0.20	0.20	0.00	1.20	0.00	1.90	0.00	1.50	0.00	0.00	0.00	13	2008
КОЛБАСА (ПОРЦИЯМИ)	49	8.1	18.3	0.0	196.9	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	13.90	11.90	99.00	1.00	162.90	0.00	0.00	0.00	15	2008
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	3.7	6.1	21.8	157.0	0.00	0.40	0.00	0.50	0.10	0.10	85.00	11.40	69.90	0.30	137.30	7.20	0.00	0.00	189	2008
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0.9	0.4	31.1	146.3	0.00	100.00	0.20	0.00	0.00	0.10	13.90	3.90	3.90	0.70	13.10	0.00	0.00	0.00	441	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИН. ВЕЩЕСТВАМИ	100	7.5	2.9	51.4	262.0	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	19.00	13.00	65.00	1.00	92.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	**559**	**20.3**	**36.0**	**104.4**	**837.0**	0.20	100.40	0.30	0.70	0.30	0.30	133.00	40.20	239.70	3.00	406.80	7.20	0.00	0.00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ , СЫРОМ И РАСТ. МАСЛОМ	110	5.0	14.3	10.1	189.7	0.00	4.70	0.00	4.40	0.00	0.00	149.30	26.90	103.70	1.50	341.20	7.90	0.00	0.00	48	2008
СУП КАРТ. С КЛЕЦКАМИ С ГОВЯДИНОЙ СО СМЕТАНОЙ	250/15/10	7.5	5.6	20.9	167.9	0.10	5.40	0.20	0.40	0.10	0.00	47.40	25.50	101.20	1.50	477.60	7.40	0.00	0.00	92	2008
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	250	12.6	11.3	18.0	226.6	0.10	36.70	0.20	0.60	0.10	0.20	99.70	46.70	149.90	3.10	572.00	10.30	0.00	0.00	306	2008
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА С ВИТ. С	200	0.3	0.1	32.9	133.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.30	5.70	17.50	0.50	125.20	0.00	0.00	0.00	401	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	6.6	0.9	42.4	204.0	0.20	0.00	0.00	2.20	0.00	0.10	18.00	19.00	87.00	4.00	136.00	5.60	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	**935**	**32.0**	**32.2**	**124.3**	**922.0**	0.40	46.80	0.40	7.60	0.20	0.30	325.70	123.80	459.30	10.60	1 652.00	31.20	0.00	0.00		
Полдник																					
ЯБЛОКО	200	0.8	0.8	19.6	94.0	0.10	20.00	0.00	1.30	0.00	0.00	32.00	16.00	22.00	4.40	556.00	4.00	0.00	0.00		2008
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.6	0.0	19.6	90.0	0.10	50.00	0.00	0.00	0.00	0.00	42.00	8.00	32.00	0.20	286.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
ПЕЧЕНЬЕ	75	5.6	7.4	55.8	312.8	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	21.80	15.00	67.50	1.60	82.50	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	**475**	**8.0**	**8.2**	**95.0**	**496.8**	0.30	70.00	0.00	1.30	0.00	0.00	95.80	39.00	121.50	6.20	924.50	4.00	0.00	0.00		
Ужин																					
МАНДАРИН	100	0.8	0.2	7.5	38.0	0.10	38.00	0.00	0.20	0.00	0.00	35.00	11.00	17.00	0.10	155.00	0.00	0.20	0.00		2008
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	110	1.3	0.2	4.4	27.5	0.10	28.70	0.20	0.40	0.00	0.00	16.00	22.90	29.80	1.10	332.30	2.30	0.00	0.00		2008
МАСЛО СЛИВ (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.00	0.00	0.10	0.20	0.20	0.00	1.20	0.00	1.90	0.00	1.50	0.00	0.00	0.00	13	2008
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	1	4.9	4.5	0.3	61.3	0.00	0.00	0.10	0.80	0.90	0.20	19.90	4.30	69.60	0.90	56.40	8.10	0.00	0.00	213	2008
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕС СЫРОМ, С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	170/18	9.4	12.3	34.3	286.1	0.10	0.00	0.20	1.40	0.10	0.10	145.50	12.30	113.10	1.10	78.70	0.80	0.00	0.00	211	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	15.0	60.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.80	4.00	7.40	0.70	25.30	0.00	0.00	0.00	430	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИН. ВЕЩЕСТВАМИ	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.50	6.50	32.50	0.50	46.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	**659**	**20.5**	**27.0**	**87.3**	**679.2**	0.40	66.70	0.60	3.00	1.20	0.30	231.90	61.00	271.30	4.40	695.20	11.20	0.20	0.00		
Ужин 2																					
КЕФИР С БИФИДОФЛОРОЙ	200	6.8	5.0	11.0	122.0	0.50	1.40	0.10	0.00	0.00	0.40	216.00	32.00	190.00	0.20	258.00	0.00	0.00	0.00	435	2008
Итого за прием пищи:	**200**	**6.8**	**5.0**	**11.0**	**122.0**	0.50	1.40	0.10	0.00	0.00	0.40	216.00	32.00	190.00	0.20	258.00	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		**87.6**	**108.4**	**422.0**	**3 057.0**	1.80	285.30	1.40	12.60	1.70	1.30	1 002.40	296.00	1 281.80	24.40	3 936.50	53.60	0.20	0.00		

		СОК ФРУКТОВЫЙ 200	СОК ФРУКТОВЫЙ 200						
Полдник									
ЯБЛОКО 200	СОК ФРУКТОВЫЙ 200	БИОЙОГУРТ ОБОГАЩЕННЫЙ В ИНД. УПАКОВКЕ 125	МОЛОКО ПО 0,2 200	СОК ФРУКТОВЫЙ 200	СОК ФРУКТОВЫЙ 200	СОК ФРУКТОВЫЙ 200	БИОЙОГУРТ ОБОГАЩЕННЫЙ В ИНД. УПАКОВКЕ 125	ПЕЧЕНЬЕ 75	БУЛОЧКА СЛОЕНАЯ 100
СОК ФРУКТОВЫЙ 200	БУЛОЧКА СЛОЕНАЯ 100	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ 50	ПРЯНИКИ 75	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА" 75	ПРЯНИКИ 75	БУЛОЧКА СЛОЕНАЯ 100	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА" 75	МОЛОКО ПО 0,2 200	БИОЙОГУРТ ОБОГАЩЕННЫЙ В ИНД. УПАКОВКЕ 125
ПЕЧЕНЬЕ 75									
Ужин									
МАНДАРИН 100	АПЕЛЬСИН 200	МАНДАРИН 120	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 110	МАСЛО СЛИВ (ПОРЦИЯМИ) 10	ЯБЛОКО 150	МАНДАРИН 150	ГРУША 100	АПЕЛЬСИН 200	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 100
ПОМИДОР СВЕЖИЙ 110	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	МАСЛО СЛИВ. (ПОРЦИЯМИ) 10	РЫБА ЖАРЕНАЯ С ЛУКОМ 70/15	МАСЛО СЛИВ. (ПОРЦИЯМИ) 10	МАСЛО СЛИВ. (ПОРЦИЯМИ) 10	КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ 100	ПЕРЕЦ БОЛГАРСКИЙ КУСКОМ 100	МАСЛО СЛИВ (ПОРЦИЯМИ) 10
МАСЛО СЛИВ (ПОРЦИЯМИ) 10	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 110	ПЕРЕЦ БОЛГАРСКИЙ КУСКОМ 110	КОТЛЕТА МЯСНАЯ 60	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ 200	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ 180/45	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 110	МАСЛО СЛИВ (ПОРЦИЯМИ) 10	МАСЛО СЛИВ (ПОРЦИЯМИ) 10	КОТЛЕТА РЫБНАЯ 60
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ 1	ПТИЦА ОТВАРНАЯ 150	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ 80/50	ОЛАДЬИ ИЗ КАБАЧКОВ 100	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 200/6	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 110	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ 70	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ЯЙЦОМ 80	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ 50/50	РАГУ ОВОЩНОЕ 200
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕС СЫРОМ, С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 170/18	РАГУ ОВОЩНОЕ 200	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ СО СЛ. МАСЛОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИН. ВЕЩЕСТВАМИ 50	ЧАЙ С САХАРОМ 200	СОУС ТОМАТНЫЙ 50	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ 180	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ СО СЛИВ. МАСЛОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 200/6
ЧАЙ С САХАРОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 200/4	ЧАЙ С САХАРОМ 200	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИН. ВЕЩЕСТВАМИ 50		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИН. ВЕЩЕСТВАМИ 50	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150	ЧАЙ С САХАРОМ 200	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 200	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ 75
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИН. ВЕЩЕСТВАМИ 50	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИН. ВЕЩЕСТВАМИ 25	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИН. ВЕЩЕСТВАМИ 50				ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 200/4	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИН. ВЕЩЕСТВАМИ 50	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИН. ВЕЩЕСТВАМИ 50	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИН. ВЕЩЕСТВАМИ 50
						БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИН. ВЕЩЕСТВАМИ 50			
Ужин 2									
КЕФИР С БИФИДОФЛОРОЙ 200	КЕФИР С БИФИДОФЛОРОЙ 200	КЕФИР С БИФИДОФЛОРОЙ 200	КЕФИР С БИФИДОФЛОРОЙ 200		КЕФИР С БИФИДОФЛОРОЙ 200	КЕФИР С БИФИДОФЛОРОЙ 200	КЕФИР С БИФИДОФЛОРОЙ 200	КЕФИР С БИФИДОФЛОРОЙ 200	

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.00	0.00	0.10	0.20	0.20	0.00	1.20	0.00	1.90	0.00	1.50	0.00	0.00	0.00	13	2008
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ ЖИДКАЯ НА МОЛОКЕ	150	4.1	7.1	15.8	144.8	0.00	0.60	0.00	0.40	0.10	0.10	112.40	23.40	105.90	0.50	187.30	10.10	0.00	0.00	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2.6	1.9	20.3	109.9	0.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.10	85.20	14.40	70.30	0.40	135.40	7.20	0.00	0.00	432	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИН. ВЕЩЕСТВАМИ	25	1.9	0.7	12.9	65.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.80	3.30	16.30	0.30	23.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	**385**	**8.7**	**18.0**	**49.1**	**395.0**	0.00	1.00	0.10	0.60	0.30	0.20	203.60	41.10	194.40	1.20	347.20	17.30	0.00	0.00		
II Завтрак																					
ГРУША	200	0.8	0.6	20.6	94.0	0.00	10.00	0.00	0.70	0.00	0.10	38.00	24.00	32.00	4.00	310.00	2.00	0.00	0.00		2008
СЫРКИ ГЛАЗИРОВАННЫЕ	160	0.0	155.0	0.0	1 395.2	0.00	0.00	0.00	148.80	0.00	0.00	0.00	0.00	2.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4.3	3.7	7.0	78.6	0.10	0.80	0.00	0.00	0.00	0.10	153.00	16.80	108.00	0.20	219.00	13.50	0.00	0.00	434	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИН. ВЕЩЕСТВАМИ	100	7.5	2.9	51.4	262.0	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	19.00	13.00	65.00	1.00	92.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	**610**	**12.6**	**162.2**	**79.0**	**1 829.8**	0.20	10.80	0.00	149.50	0.00	0.20	210.00	53.80	207.90	5.20	621.00	15.50	0.00	0.00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С РАСТ. МАСЛОМ	100	1.9	8.1	6.7	110.3	0.00	30.80	0.00	3.40	0.00	0.00	50.70	17.20	36.10	0.70	314.80	3.30	0.00	0.00	40	2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С РЫБОЙ СО СМЕТАНОЙ	300/50/10	15.3	8.9	10.8	188.2	0.10	3.90	0.30	1.60	0.00	0.10	57.80	37.40	178.00	1.40	504.80	37.10	0.30	0.00	91	2008
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	80	16.4	11.6	8.7	222.1	0.20	11.80	5.20	4.60	0.10	1.30	15.70	19.80	244.70	5.20	285.40	7.20	0.20	0.00	301	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	250	4.5	5.8	25.4	172.3	0.20	11.50	0.70	0.40	0.10	0.20	80.40	45.40	123.20	1.70	887.20	12.90	0.00	0.00	125	2008
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0.0	0.0	23.3	92.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.50	0.00	0.00	0.00	0.70	0.00	0.00	0.00	401	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	6.6	0.9	42.4	204.0	0.20	0.00	0.00	2.20	0.00	0.10	18.00	19.00	87.00	4.00	136.00	5.60	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	**1090**	**44.7**	**35.3**	**117.3**	**989.8**	0.70	58.00	6.20	12.20	0.20	1.70	223.10	138.80	669.00	13.00	2 128.90	66.10	0.50	0.00		
Полдник																					
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.6	0.0	19.6	90.0	0.10	50.00	0.00	0.00	0.00	0.00	42.00	8.00	32.00	0.20	286.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
БУЛОЧКА СЛОЕНАЯ	100	7.4	5.1	52.1	285.2	0.20	0.00	0.00	4.00	0.00	0.10	18.90	28.80	77.40	1.80	132.00	3.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	**300**	**9.0**	**5.1**	**71.7**	**375.2**	0.30	50.00	0.00	4.00	0.00	0.10	60.90	36.80	109.40	2.00	418.00	3.00	0.00	0.00		
Ужин																					
АПЕЛЬСИН	200	1.4	1.4	34.4	165.4	0.20	35.20	0.00	2.20	0.00	0.00	68.00	26.00	46.00	0.60	394.00	4.00	0.00	0.00		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.00	0.00	0.10	0.20	0.20	0.00	1.20	0.00	1.90	0.00	1.50	0.00	0.00	0.00	13	2008
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	110	1.2	0.2	4.2	26.5	0.10	27.70	0.20	0.40	0.00	0.00	15.50	22.10	28.80	1.10	320.70	2.20	0.00	0.00		2008
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	150	21.7	21.8	0.5	285.0	0.10	1.00	0.10	0.20	0.00	0.20	20.40	20.30	183.30	1.80	241.90	7.30	0.20	0.00	307	2008
РАГУ ОВОЩНОЕ	200	3.8	5.2	17.3	132.1	0.20	15.20	0.50	0.90	0.10	0.00	51.20	39.00	88.20	2.30	548.10	5.20	0.00	0.00	349	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/4	0.1	0.0	14.9	60.9	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	4.30	2.50	4.70	0.40	20.70	0.00	0.00	0.00	431	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИН. ВЕЩЕСТВАМИ	25	1.9	0.7	12.9	65.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.80	3.30	16.30	0.30	23.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	**899**	**30.2**	**37.6**	**84.3**	**810.2**	0.60	79.90	0.90	3.90	0.30	0.20	165.40	113.20	369.20	6.50	1 549.90	18.70	0.20	0.00		
Ужин 2																					
КЕФИР С БИФИДОФЛОРОЙ	200	6.8	5.0	11.0	122.0	0.50	1.40	0.10	0.00	0.00	0.40	216.00	32.00	190.00	0.20	258.00	0.00	0.00	0.00	435	2008
Итого за прием пищи:	**200**	**6.8**	**5.0**	**11.0**	**122.0**	0.50	1.40	0.10	0.00	0.00	0.40	216.00	32.00	190.00	0.20	258.00	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		**112.0**	**263.2**	**412.4**	**4 522.0**	2.30	201.10	7.30	170.20	0.80	2.80	1 079.00	415.70	1 739.90	28.10	5 323.00	120.60	0.70	0.00		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.00	0.00	0.10	0.20	0.20	0.00	1.20	0.00	1.90	0.00	1.50	0.00	0.00	0.00	13	2008
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	1	4.9	4.5	0.3	61.3	0.00	0.00	0.10	0.80	0.90	0.20	19.90	4.30	69.60	0.90	56.40	8.10	0.00	0.00	213	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2.6	1.9	20.3	109.9	0.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.10	85.20	14.40	70.30	0.40	135.40	7.20	0.00	0.00	к/к	к/к
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИН. ВЕЩЕСТВАМИ	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.50	6.50	32.50	0.50	46.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	**261**	**11.4**	**16.2**	**46.4**	**377.0**	0.10	0.40	0.20	1.00	1.10	0.30	115.80	25.20	174.30	1.80	239.30	15.30	0.00	0.00		
II Завтрак																					
ЯБЛОКО	200	0.8	0.8	19.6	94.0	0.10	20.00	0.00	1.30	0.00	0.00	32.00	16.00	22.00	4.40	556.00	4.00	0.00	0.00		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.00	0.00	0.10	0.20	0.20	0.00	1.20	0.00	1.90	0.00	1.50	0.00	0.00	0.00	13	2008
КОЛБАСА (ПОРЦИЯМИ)	50	8.2	18.5	0.0	198.9	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	14.00	12.00	100.00	1.00	164.50	0.00	0.00	0.00	15	2008
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	150	5.0	6.9	23.1	175.7	0.10	0.50	0.00	0.60	0.10	0.10	107.40	26.00	114.30	0.60	188.80	9.90	0.00	0.00	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	15.0	60.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.80	4.00	7.40	0.70	25.30	0.00	0.00	0.00	430	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИН. ВЕЩЕСТВАМИ	100	7.5	2.9	51.4	262.0	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	19.00	13.00	65.00	1.00	92.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	**710**	**21.8**	**37.4**	**109.2**	**865.9**	0.40	20.50	0.10	2.10	0.30	0.20	178.40	71.00	310.60	7.70	1 028.10	13.90	0.00	0.00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С РАСТ. МАСЛОМ	100	1.0	5.1	3.4	63.5	0.00	11.20	0.00	2.20	0.00	0.00	27.30	16.30	50.20	1.20	168.20	3.60	0.00	0.00	19	2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ГОВЯДИНОЙ СО СМЕТАНОЙ	250/20/10	6.8	7.9	15.6	164.6	0.10	17.50	0.30	1.60	0.00	0.00	72.60	34.70	104.90	2.00	616.30	8.70	0.00	0.00	83	2008
РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЯЙЦОМ	80	12.9	14.9	5.0	205.8	0.00	0.00	0.10	0.90	0.60	0.20	18.50	12.70	125.30	1.80	208.20	8.60	0.00	0.00	282	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ	50	2.3	3.2	14.6	95.9	0.00	0.90	0.00	1.40	0.00	0.00	4.10	5.20	18.70	0.30	68.20	0.80	0.00	0.00	364	2008
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	5.3	4.7	34.2	200.2	0.10	0.00	0.00	1.20	0.10	0.00	9.10	7.20	40.00	0.90	62.30	0.80	0.00	0.00	211	2008
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА С ВИТ. С	200	0.0	0.0	35.7	143.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.20	0.40	7.20	0.00	0.20	0.00	0.00	0.00	411	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	6.6	0.9	42.4	204.0	0.20	0.00	0.00	2.20	0.00	0.10	18.00	19.00	87.00	4.00	136.00	5.60	0.00	0.00		2008
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.6	0.0	19.6	90.0	0.10	50.00	0.00	0.00	0.00	0.00	42.00	8.00	32.00	0.20	286.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	**1160**	**36.5**	**36.7**	**170.5**	**1 167.0**	0.50	79.60	0.40	9.50	0.70	0.30	197.80	103.50	465.30	10.40	1 545.40	28.10	0.00	0.00		
Полдник																					
БИОЙОГУРТ ОБОГАЩЕННЫЙ В ИНД. УПАКОВКЕ	125	4.0	3.4	7.3	75.0	0.00	0.90	0.00	0.00	0.00	0.20	150.00	17.50	118.80	0.00	182.50	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	5.2	2.0	28.1	150.3	0.10	0.10	0.00	0.40	0.00	0.00	27.40	8.90	52.60	0.50	89.80	2.50	0.00	0.00	477	2008
Итого за прием пищи:	**175**	**9.2**	**5.4**	**35.4**	**225.3**	0.10	1.00	0.00	0.40	0.00	0.20	177.40	26.40	171.40	0.50	272.30	2.50	0.00	0.00		
Ужин																					
МАНДАРИН	120	1.0	0.2	9.0	45.6	0.10	45.60	0.00	0.20	0.00	0.00	42.00	13.20	20.40	0.10	186.00	0.00	0.20	0.00		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.00	0.00	0.10	0.20	0.20	0.00	1.20	0.00	1.90	0.00	1.50	0.00	0.00	0.00	13	2008
ПЕРЕЦ БОЛГАРСКИЙ КУСКОМ	110	1.2	0.1	4.4	23.6	0.10	181.60	0.30	0.60	0.00	0.10	7.30	6.40	14.50	0.50	148.00	0.00	0.00	0.00	25	2008
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	80/50	15.5	3.8	5.0	117.4	0.10	1.90	0.40	1.80	0.00	0.10	47.40	58.20	228.20	1.10	508.30	147.90	0.60	0.00	231	2008
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ СО СЛ. МАСЛОМ	200	3.8	4.8	30.8	182.0	0.20	15.60	0.00	0.30	0.10	0.10	18.10	40.40	102.60	1.80	1 108.40	9.80	0.10	0.00	123	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	15.0	60.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.80	4.00	7.40	0.70	25.30	0.00	0.00	0.00	430	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИН. ВЕЩЕСТВАМИ	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.50	6.50	32.50	0.50	46.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	**820**	**25.6**	**18.7**	**90.0**	**634.9**	0.60	244.70	0.80	3.10	0.30	0.30	130.30	128.70	407.50	4.70	2 023.50	157.70	0.90	0.00		
Ужин 2																					
КЕФИР С БИФИДОФЛОРОЙ	200	6.8	5.0	11.0	122.0	0.50	1.40	0.10	0.00	0.00	0.40	216.00	32.00	190.00	0.20	258.00	0.00	0.00	0.00	435	2008
Итого за прием пищи:	**200**	**6.8**	**5.0**	**11.0**	**122.0**	0.50	1.40	0.10	0.00	0.00	0.40	216.00	32.00	190.00	0.20	258.00	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		**111.3**	**119.4**	**462.5**	**3 392.1**	2.20	347.60	1.60	16.10	2.40	1.70	1 015.70	386.80	1 719.10	25.30	5 366.60	217.50	0.90	0.00		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	75.0	0.00	0.00	0.07	0.10	0.00	0.00	1.00	0.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4.5	6.7	19.6	158.1	0.00	0.60	0.00	0.10	0.10	0.10	113.00	19.80	111.30	0.70	188.50	9.50	0.00	0.00	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.2	2.5	18.7	111.3	0.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.10	86.50	24.30	81.20	0.90	177.70	7.20	0.00	0.00	433	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИН. ВЕЩЕСТВАМИ	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.50	6.50	32.50	0.50	46.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	**410**	**11.6**	**19.0**	**64.1**	**475.4**	0.10	1.00	0.07	0.20	0.10	0.20	210.00	50.60	227.00	2.10	412.20	16.70	0.00	0.00		
II Завтрак																					
БАНАН	200	3.0	1.0	42.0	192.0	0.10	20.00	0.10	0.00	0.00	0.10	16.00	84.00	56.00	1.20	696.00	0.00	0.00	0.00		2008
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ИЗЮМОМ И СГУЩЕНЫМ МОЛОКОМ	100/30	24.5	18.3	34.5	404.8	0.00	0.30	0.10	0.40	0.20	0.30	263.60	36.60	296.70	1.00	344.70	3.40	0.00	0.00	225	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3.2	2.4	21.3	120.4	0.00	0.50	0.00	0.00	0.00	0.10	105.60	16.60	84.70	0.40	164.60	9.00	0.00	0.00	432	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИН. ВЕЩЕСТВАМИ	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.50	6.50	32.50	0.50	46.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	**580**	**34.5**	**23.2**	**123.5**	**848.2**	0.20	20.80	0.20	0.40	0.20	0.50	394.70	143.70	469.90	3.10	1 251.30	12.40	0.00	0.00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ С РАСТ. МАСЛОМ	100	1.7	5.1	9.9	92.2	0.00	4.60	0.00	2.30	0.00	0.00	38.90	22.60	44.60	1.40	326.20	7.90	0.00	0.00	48	2008
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	250/10	3.7	4.5	15.3	120.2	0.10	18.30	0.30	1.80	0.00	0.00	56.60	29.00	73.80	1.40	556.00	5.50	0.00	0.00	95	2008
БИТОЧКИ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ	70	13.9	15.8	5.5	220.2	0.10	0.60	0.10	0.20	0.00	0.10	25.70	14.30	122.70	1.20	168.40	5.50	0.10	0.00	315	2008
СОУС МОЛОЧНЫЙ	50	0.9	2.9	4.0	45.8	0.00	0.10	0.00	0.10	0.00	0.00	21.20	2.70	17.20	0.00	33.40	1.80	0.00	0.00	366	2008
РИС ОТВАРНОЙ	150	3.5	8.6	35.6	232.5	0.00	0.00	0.10	0.40	0.20	0.00	4.60	22.30	68.40	0.50	51.00	0.70	0.00	0.00	325	2008
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0.1	0.0	23.6	96.5	0.00	1.70	0.00	0.00	0.00	0.00	4.40	1.20	2.20	0.10	18.30	0.00	0.00	0.00	436	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	6.6	0.9	42.4	204.0	0.20	0.00	0.00	2.20	0.00	0.10	18.00	19.00	87.00	4.00	136.00	5.60	0.00	0.00		2008
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.6	0.0	19.0	87.3	0.10	20.00	0.00	0.00	0.00	0.00	37.80	7.20	28.80	0.20	286.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	**1130**	**32.0**	**37.8**	**155.3**	**1 098.7**	0.50	45.30	0.50	7.00	0.20	0.20	207.20	118.30	444.70	8.80	1 575.30	27.00	0.10	0.00		
Полдник																					
МОЛОКО ПО 0,2	200	5.8	6.2	9.1	116.4	0.00	0.50	0.00	0.00	0.00	0.20	205.70	22.40	145.60	0.20	292.00	18.00	0.00	0.00	434	2008
ПРЯНИКИ	75	4.4	3.5	56.3	274.5	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.30	6.80	37.50	0.60	53.30	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	**275**	**10.2**	**9.7**	**65.4**	**390.9**	0.10	0.50	0.00	0.00	0.00	0.20	214.00	29.20	183.10	0.80	345.30	18.00	0.00	0.00		
Ужин																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	110	0.9	0.1	2.8	15.5	0.00	11.10	0.00	0.10	0.00	0.00	25.50	15.50	46.60	1.10	156.40	3.30	0.00	0.00		2008
МАСЛО СЛИВ. (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.00	0.00	0.10	0.20	0.20	0.00	1.20	0.00	1.90	0.00	1.50	0.00	0.00	0.00	13	2008
КОТЛЕТА МЯСНАЯ	60	13.9	15.5	5.6	217.3	0.00	0.30	0.00	0.50	0.10	0.10	10.00	14.90	119.40	1.70	259.40	5.50	0.00	0.00	272	2008
ОЛАДЬИ ИЗ КАБАЧКОВ	100	5.7	11.0	34.1	256.5	0.10	9.00	0.00	2.40	0.30	0.00	31.20	18.10	60.10	0.60	412.40	2.50	0.00	0.00	154	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	14.8	59.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.60	2.00	3.70	0.40	12.90	0.00	0.00	0.00	430	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИН. ВЕЩЕСТВАМИ	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.50	6.50	32.50	0.50	46.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	**530**	**24.5**	**36.4**	**83.1**	**754.4**	0.20	20.40	0.10	3.20	0.60	0.10	80.00	57.00	264.20	4.30	888.60	11.30	0.00	0.00		
Ужин 2																					
КЕФИР С БИФИДОФЛОРОЙ	200	6.8	5.0	11.0	122.0	0.50	1.40	0.10	0.00	0.00	0.40	216.00	32.00	190.00	0.20	258.00	0.00	0.00	0.00	435	2008
Итого за прием пищи:	**200**	**6.8**	**5.0**	**11.0**	**122.0**	0.50	1.40	0.10	0.00	0.00	0.40	216.00	32.00	190.00	0.20	258.00	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		**119.6**	**131.1**	**502.4**	**3 689.6**	1.60	89.40	0.97	10.80	1.10	1.60	1 321.90	430.80	1 778.90	19.30	4 730.70	85.40	0.10	0.00		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	75.0	0.00	0.00	0.07	0.10	0.00	0.00	1.00	0.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	10.8	18.7	2.0	218.3	0.10	0.20	0.20	3.80	1.90	0.30	71.00	12.10	161.60	1.80	157.30	18.80	0.00	0.00	214	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.2	2.5	18.7	111.3	0.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.10	86.50	24.30	81.20	0.90	177.70	7.20	0.00	0.00	433	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИН. ВЕЩЕСТВАМИ	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.50	6.50	32.50	0.50	46.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	**360**	**17.9**	**31.0**	**46.5**	**535.6**	0.20	0.60	0.27	3.90	1.90	0.40	168.00	42.90	277.30	3.20	381.00	26.00	0.00	0.00		
II Завтрак																					
БАНАН	250	3.8	1.3	52.5	240.0	0.10	25.00	0.10	0.00	0.00	0.10	20.00	105.00	70.00	1.50	870.00	0.00	0.00	0.00		2008
МАСЛО СЛИВ. (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.00	0.00	0.10	0.20	0.20	0.00	1.20	0.00	1.90	0.00	1.50	0.00	0.00	0.00	13	2008
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	3.8	6.5	16.5	140.0	0.00	0.50	0.00	0.40	0.10	0.10	104.40	12.80	80.50	0.20	160.00	9.00	0.00	0.00	189	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИН. ВЕЩЕСТВАМИ	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.50	6.50	32.50	0.50	46.00	0.00	0.00	0.00		2008
КЕФИР	200	6.8	5.0	11.0	122.0	0.50	1.40	0.10	0.00	0.00	0.40	216.00	32.00	190.00	0.20	258.00	0.00	0.00	0.00	435	2008
Итого за прием пищи:	**660**	**18.3**	**22.6**	**105.8**	**707.8**	0.70	26.90	0.30	0.60	0.30	0.60	351.10	156.30	374.90	2.40	1 335.50	9.00	0.00	0.00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	1.0	5.1	3.8	67.2	0.00	18.10	0.10	2.30	0.00	0.00	20.90	18.00	38.70	1.10	228.00	2.80	0.00	0.00	23	2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ СО СМЕТАНОЙ	250/30/8	6.2	7.3	15.3	156.0	0.00	12.40	0.20	1.70	0.00	0.00	71.30	32.40	94.00	2.00	495.70	9.10	0.00	0.00	76	2008
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	65/40	15.5	8.3	4.7	176.5	0.20	11.90	5.20	1.30	0.10	1.30	14.50	15.60	221.80	4.90	291.20	6.60	0.20	0.00	256	2008
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ СО СЛИВ. МАСЛОМ	150	2.6	8.6	20.7	169.7	0.20	10.40	0.10	0.30	0.20	0.10	12.70	26.90	69.40	1.20	739.90	6.50	0.00	0.00	123	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.7	0.0	34.7	142.9	0.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	19.10	14.70	21.20	0.60	222.30	0.00	0.00	0.00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	6.6	0.9	42.4	204.0	0.20	0.00	0.00	2.20	0.00	0.10	18.00	19.00	87.00	4.00	136.00	5.60	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	**943**	**32.6**	**30.2**	**121.6**	**916.3**	0.60	53.00	5.60	7.80	0.30	1.50	156.50	126.60	532.10	13.80	2 113.10	30.60	0.20	0.00		
Полдник																					
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.6	0.0	19.6	90.0	0.10	50.00	0.00	0.00	0.00	0.00	42.00	8.00	32.00	0.20	286.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	75	9.0	4.6	64.0	332.8	0.10	0.00	0.00	1.40	0.10	0.00	22.50	16.00	85.70	1.20	193.50	2.20	0.00	0.00	471	2008
Итого за прием пищи:	**275**	**10.6**	**4.6**	**83.6**	**422.8**	0.20	50.00	0.00	1.40	0.10	0.00	64.50	24.00	117.70	1.40	479.50	2.20	0.00	0.00		
Ужин																					
МАСЛО СЛИВ. (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.00	0.00	0.10	0.20	0.20	0.00	1.20	0.00	1.90	0.00	1.50	0.00	0.00	0.00	13	2008
РЫБА ЖАРЕНАЯ С ЛУКОМ	70/15	15.2	8.8	8.8	174.0	0.10	1.20	0.00	3.70	0.00	0.10	40.50	48.40	212.30	1.00	428.40	133.90	0.50	0.00	234	2008
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	200	3.1	7.4	20.8	164.5	0.10	13.90	0.60	3.30	0.00	0.10	35.60	39.40	91.80	1.60	720.30	6.80	0.00	0.00	30	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/6	0.2	0.0	19.8	80.5	0.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.90	2.60	4.90	0.50	22.80	0.00	0.00	0.00	431	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИН. ВЕЩЕСТВАМИ	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.50	6.50	32.50	0.50	46.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	**551**	**22.4**	**26.0**	**75.2**	**624.8**	0.30	16.10	0.70	7.20	0.20	0.20	91.70	96.90	343.40	3.60	1 219.00	140.70	0.50	0.00		
Всего за день:		**101.8**	**114.4**	**432.7**	**3 207.3**	2.00	146.60	6.87	20.90	2.80	2.70	831.80	446.70	1 645.40	24.40	5 528.10	208.50	0.70	0.00		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
II Завтрак																					
МАСЛО СЛИВ.(ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.00	0.00	0.10	0.20	0.20	0.00	1.20	0.00	1.90	0.00	1.50	0.00	0.00	0.00	13	2008
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	7.0	8.4	27.8	214.9	0.20	0.80	0.00	0.70	0.10	0.10	159.60	35.30	160.70	0.80	272.10	14.60	0.00	0.00	189	2008
БИОЙОГУРТ ОБОГАЩЕННЫЙ В ИНД. УПАКОВКЕ	125	4.0	3.4	7.3	75.0	0.00	0.90	0.00	0.00	0.00	0.20	150.00	17.50	118.80	0.00	182.50	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.4	0.0	15.4	63.0	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	9.20	7.90	14.90	1.40	50.10	0.00	0.00	0.00	430	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИН. ВЕЩЕСТВАМИ	100	7.5	2.9	51.4	262.0	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	19.00	13.00	65.00	1.00	92.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	**635**	**19.0**	**23.0**	**102.0**	**689.7**	0.30	1.80	0.10	0.90	0.30	0.30	339.00	73.70	361.30	3.20	598.20	14.60	0.00	0.00		
Обед																					
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	100	0.8	0.1	1.7	13.0	0.00	5.00	0.00	0.00	0.00	0.00	23.00	14.00	24.00	0.60	141.00	0.00	0.00	0.00		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И С ГОВЯДИНОЙ	250/25	9.3	6.5	18.6	170.4	0.30	4.60	0.20	3.40	0.00	0.00	48.30	35.70	109.80	2.50	536.50	5.70	0.00	0.00	99	2008
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50/50	8.8	10.3	9.5	166.6	0.00	1.50	0.30	0.50	0.10	0.10	15.30	16.90	83.70	1.40	231.90	4.70	0.00	0.00	259	2008
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	5.4	8.8	34.3	236.5	0.10	0.00	0.10	1.30	0.20	0.00	9.60	7.20	40.70	0.90	63.00	0.80	0.00	0.00	210	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.7	0.0	34.5	142.4	0.00	0.20	0.10	0.00	0.00	0.00	19.90	15.40	21.30	0.60	231.20	0.00	0.00	0.00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	6.6	0.9	42.4	204.0	0.20	0.00	0.00	2.20	0.00	0.10	18.00	19.00	87.00	4.00	136.00	5.60	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	**925**	**31.6**	**26.6**	**141.0**	**932.9**	0.60	11.30	0.70	7.40	0.30	0.20	134.10	108.20	366.50	10.00	1 339.60	16.80	0.00	0.00		
Полдник																					
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.6	0.0	19.6	90.0	0.10	50.00	0.00	0.00	0.00	0.00	42.00	8.00	32.00	0.20	286.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
ПРЯНИКИ	75	4.4	3.5	56.3	274.5	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.30	6.80	37.50	0.60	53.30	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	**275**	**6.0**	**3.5**	**75.9**	**364.5**	0.20	50.00	0.00	0.00	0.00	0.00	50.30	14.80	69.50	0.80	339.30	0.00	0.00	0.00		
Ужин																					
ЯБЛОКО	150	0.6	0.6	14.7	70.5	0.00	15.00	0.00	0.90	0.00	0.00	24.00	12.00	16.50	3.30	417.00	3.00	0.00	0.00		2008
МАСЛО СЛИВ.(ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.00	0.00	0.10	0.20	0.20	0.00	1.20	0.00	1.90	0.00	1.50	0.00	0.00	0.00	13	2008
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ	180/45	10.3	9.1	19.5	202.3	0.10	11.40	0.40	2.70	0.00	0.10	84.90	58.10	203.50	2.60	780.00	9.90	0.20	0.00	52	2008
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	10.8	13.8	2.0	174.6	0.10	0.20	0.20	1.70	1.90	0.30	71.00	12.10	161.50	1.80	157.30	18.80	0.00	0.00	214	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	19.6	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.70	2.00	3.70	0.40	13.00	0.00	0.00	0.00	430	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИН. ВЕЩЕСТВАМИ	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.50	6.50	32.50	0.50	46.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	**745**	**25.7**	**33.3**	**81.6**	**731.8**	0.30	26.60	0.70	5.50	2.10	0.40	193.30	90.70	419.60	8.60	1 414.80	31.70	0.20	0.00		
Ужин 2																					
КЕФИР С БИФИДОФЛОРОЙ	200	6.8	5.0	11.0	122.0	0.50	1.40	0.10	0.00	0.00	0.40	216.00	32.00	190.00	0.20	258.00	0.00	0.00	0.00	435	2008
Итого за прием пищи:	**200**	**6.8**	**5.0**	**11.0**	**122.0**	0.50	1.40	0.10	0.00	0.00	0.40	216.00	32.00	190.00	0.20	258.00	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		**89.1**	**91.4**	**411.5**	**2 840.9**	1.90	91.10	1.60	13.80	2.70	1.30	932.70	319.40	1 406.90	22.80	3 949.90	63.10	0.20	0.00		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	75.0	0.00	0.00	0.07	0.10	0.00	0.00	1.00	0.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	1	4.9	4.5	0.3	61.3	0.00	0.00	0.10	0.80	0.90	0.20	19.90	4.30	69.60	0.90	56.40	8.10	0.00	0.00	213	2008
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	150	2.9	6.0	15.7	129.6	0.00	0.40	0.00	0.10	0.10	0.10	82.90	13.50	71.80	0.20	127.70	7.30	0.00	0.00	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2.9	1.9	22.0	117.4	0.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.10	87.80	18.50	79.80	0.60	149.00	7.20	0.00	0.00	к/к	к/к
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИН. ВЕЩЕСТВАМИ	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.50	6.50	32.50	0.50	46.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	**411**	**14.6**	**22.2**	**63.8**	**514.3**	0.10	0.80	0.17	1.00	1.00	0.40	201.10	42.80	255.70	2.20	379.10	22.60	0.00	0.00		
II Завтрак																					
ГРУША	200	0.9	0.6	20.6	94.1	0.00	10.01	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
ТВОРОЖОК ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ В ИНД. УПАКОВКЕ	200	34.9	17.5	5.8	327.9	0.10	0.40	0.10	0.00	0.00	0.40	278.80	36.80	352.00	0.60	224.00	0.00	0.10	0.10		2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4.7	3.8	21.0	137.5	0.10	0.70	0.00	0.00	0.00	0.10	137.50	29.90	117.20	0.90	250.70	11.70	0.00	0.00	433	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИН. ВЕЩЕСТВАМИ	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.50	6.50	32.50	0.50	46.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	**650**	**44.3**	**23.4**	**73.1**	**690.5**	0.30	11.11	0.10	0.00	0.00	0.50	425.80	73.20	501.70	2.00	520.70	11.70	0.10	0.10		
Обед																					
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С РАСТ. МАСЛОМ	100	1.9	5.1	8.7	91.4	0.00	30.80	0.00	2.10	0.00	0.00	50.70	17.20	36.00	0.70	314.90	3.30	0.00	0.00	40	2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250/25/10	6.0	7.6	14.7	155.6	0.00	9.50	0.20	1.70	0.00	0.00	65.80	30.10	90.50	1.80	468.30	8.80	0.00	0.00	76	2008
РЫБА ЖАРЕНАЯ	70	16.1	8.8	6.8	170.2	0.10	0.20	0.00	3.70	0.00	0.10	36.70	49.60	218.40	0.80	421.50	146.40	0.60	0.00	233	2008
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ СО СЛ. МАСЛОМ	180	3.2	4.7	25.7	157.6	0.20	13.00	0.00	0.30	0.10	0.10	15.20	33.70	85.70	1.40	923.80	8.10	0.00	0.00	333	2008
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА С ВИТ. С	200	0.0	0.0	40.5	162.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.30	0.40	7.20	0.00	0.30	0.00	0.00	0.00	411	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	6.6	0.9	42.4	204.0	0.20	0.00	0.00	2.20	0.00	0.10	18.00	19.00	87.00	4.00	136.00	5.60	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	**935**	**33.8**	**27.1**	**138.8**	**941.1**	0.50	53.50	0.20	10.00	0.10	0.30	192.70	150.00	524.80	8.70	2 264.80	172.20	0.60	0.00		
Полдник																					
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.6	0.0	19.0	87.3	0.10	20.00	0.00	0.00	0.00	0.00	37.80	7.20	28.80	0.20	286.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
БУЛОЧКА СЛОЕНАЯ	100	7.4	5.1	52.1	285.2	0.20	0.00	0.00	4.00	0.00	0.10	18.90	28.80	77.40	1.80	132.00	3.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	**300**	**9.0**	**5.1**	**71.1**	**372.5**	0.30	20.00	0.00	4.00	0.00	0.10	56.70	36.00	106.20	2.00	418.00	3.00	0.00	0.00		
Ужин																					
МАНДАРИН	150	1.2	0.3	11.3	57.0	0.10	57.00	0.00	0.30	0.00	0.00	52.50	16.50	25.50	0.20	232.50	0.00	0.20	0.00		2008
МАСЛО СЛИВ. (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.00	0.00	0.10	0.20	0.20	0.00	1.20	0.00	1.90	0.00	1.50	0.00	0.00	0.00	13	2008
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	110	1.2	0.2	4.2	26.6	0.10	27.70	0.20	0.40	0.00	0.00	15.50	22.20	28.80	1.10	321.60	2.20	0.00	0.00		2008
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	70	15.4	8.2	4.9	172.2	0.20	11.00	5.20	3.20	0.00	1.30	8.10	13.30	216.20	4.80	241.00	5.30	0.20	0.00	261	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ	50	1.3	3.0	9.7	71.3	0.00	0.90	0.00	1.40	0.00	0.00	2.50	3.70	10.90	0.20	56.10	0.70	0.00	0.00	364	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6.0	5.6	27.5	184.2	0.20	0.00	0.00	3.40	0.10	0.10	9.40	89.10	133.60	3.20	188.90	1.60	0.00	0.00	181	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/4	0.1	0.0	14.9	60.7	0.00	0.70	0.00	0.00	0.00	0.00	4.10	2.50	4.50	0.40	19.70	0.00	0.00	0.00	431	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИН. ВЕЩЕСТВАМИ	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.50	6.50	32.50	0.50	46.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	**794**	**29.1**	**27.1**	**98.3**	**777.8**	0.70	97.30	5.50	8.90	0.30	1.40	102.80	153.80	453.90	10.40	1 107.30	9.80	0.40	0.00		
Ужин 2																					
КЕФИР С БИФИДОФЛОРОЙ	200	6.8	5.0	11.0	122.0	0.50	1.40	0.10	0.00	0.00	0.40	216.00	32.00	190.00	0.20	258.00	0.00	0.00	0.00	435	2008
Итого за прием пищи:	**200**	**6.8**	**5.0**	**11.0**	**122.0**	0.50	1.40	0.10	0.00	0.00	0.40	216.00	32.00	190.00	0.20	258.00	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		**137.6**	**109.9**	**456.1**	**3 418.2**	2.40	184.11	6.07	23.90	1.40	3.10	1 195.10	487.80	2 032.30	25.50	4 947.90	219.30	1.10	0.10		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
МАСЛО СЛИВ. (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.00	0.00	0.10	0.20	0.20	0.00	1.20	0.00	1.90	0.00	1.50	0.00	0.00	0.00	13	2008
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	150	4.2	8.5	20.4	175.3	0.00	0.40	0.10	0.70	0.10	0.10	86.20	12.20	74.10	0.30	144.10	7.20	0.00	0.00	189	2008
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0.0	0.0	94.0	376.0	0.00	55.00	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 ОБОГАЩЕННЫЙ МИН. ВЕЩЕСТВАМИ	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.50	6.50	32.50	0.50	46.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	**410**	**8.1**	**18.3**	**140.2**	**757.1**	0.10	55.40	0.20	0.90	0.30	0.10	96.90	18.70	108.50	0.80	191.60	7.20	0.00	0.00		
II Завтрак																					
ЯБЛОКО	200	0.8	0.8	19.6	94.0	0.10	20.00	0.00	1.30	0.00	0.00	32.00	16.00	22.00	4.40	556.00	4.00	0.00	0.00		2008
МАСЛО СЛИВ. (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.00	0.00	0.10	0.20	0.20	0.00	1.20	0.00	1.90	0.00	1.50	0.00	0.00	0.00	13	2008
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	1	4.9	0.0	0.3	63.0	0.00	0.00	0.10	0.80	0.90	0.20	19.80	4.30	69.10	0.90	56.00	8.00	0.00	0.00	213	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	42	9.7	12.4	0.0	152.9	0.00	0.30	0.10	0.10	0.00	0.10	369.60	14.70	210.00	0.40	37.00	0.00	0.00	0.00	14	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2.6	1.9	20.3	109.9	0.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.10	85.20	14.40	70.30	0.40	135.40	7.20	0.00	0.00	432	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИН. ВЕЩЕСТВАМИ	100	7.5	2.9	51.4	262.0	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	19.00	13.00	65.00	1.00	92.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	**553**	**25.6**	**26.3**	**91.7**	**756.6**	0.20	20.70	0.30	2.40	1.10	0.40	526.80	62.40	438.30	7.10	877.90	19.20	0.00	0.00		
Обед																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0.8	0.1	2.5	14.0	0.00	10.00	0.00	0.10	0.00	0.00	23.00	14.00	42.00	1.00	141.00	3.00	0.00	0.00		2008
ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ (С КРУПОЙ) С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10	6.5	8.8	11.2	156.5	0.00	9.90	0.20	0.80	0.10	0.00	70.60	25.70	100.90	1.50	383.80	5.70	0.00	0.00	87	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	12.6	17.8	27.9	321.3	0.20	14.00	0.30	2.10	0.10	0.20	28.00	48.70	174.00	2.70	1 146.30	12.80	0.00	0.00	258	2008
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0.0	0.0	94.0	376.0	0.00	55.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	6.6	0.9	42.4	204.0	0.20	0.00	0.00	2.20	0.00	0.10	18.00	19.00	87.00	4.00	136.00	5.60	0.00	0.00		2008
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.6	0.0	19.0	87.3	0.10	20.00	0.00	0.00	0.00	0.00	37.80	7.20	28.80	0.20	286.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	**1110**	**28.1**	**27.6**	**197.0**	**1 159.1**	0.50	108.90	0.50	5.20	0.20	0.30	177.40	114.60	432.70	9.40	2 093.10	27.10	0.00	0.00		
Полдник																					
БИОЙОГУРТ ОБОГАЩЕННЫЙ В ИНД. УПАКОВКЕ	125	4.0	3.4	7.3	75.0	0.00	0.90	0.00	0.00	0.00	0.20	150.00	17.50	118.80	0.00	182.50	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	75	8.8	4.6	64.0	332.1	0.10	0.00	0.00	1.40	0.10	0.00	22.30	15.60	82.10	1.10	187.60	2.10	0.00	0.00	471	2008
Итого за прием пищи:	**200**	**12.8**	**8.0**	**71.3**	**407.1**	0.10	0.90	0.00	1.40	0.10	0.20	172.30	33.10	200.90	1.10	370.10	2.10	0.00	0.00		
Ужин																					
ГРУША	100	0.4	0.3	10.3	47.0	0.00	5.00	0.00	0.40	0.00	0.00	19.00	12.00	16.00	2.00	155.00	1.00	0.00	0.00		2008
КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	10.0	4.8	58.2	315.3	0.30	2.80	0.10	0.00	0.00	0.10	30.60	93.60	270.90	3.30	340.00	0.00	0.10	0.00		2008
МАСЛО СЛИВ. (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.00	0.00	0.10	0.20	0.20	0.00	1.20	0.00	1.90	0.00	1.50	0.00	0.00	0.00	13	2008
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ЯЙЦОМ	80	16.9	8.4	4.9	163.4	0.10	0.90	0.10	2.00	0.40	0.20	47.70	48.90	239.20	1.40	436.30	137.50	0.50	0.00	236	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	180	4.5	5.8	25.4	172.3	0.20	11.50	0.70	0.40	0.10	0.20	80.40	45.40	123.20	1.70	887.20	12.90	0.00	0.00	125	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	19.6	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.70	2.00	3.70	0.40	13.00	0.00	0.00	0.00	430	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИН. ВЕЩЕСТВАМИ	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.50	6.50	32.50	0.50	46.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	**720**	**35.8**	**29.1**	**144.2**	**982.4**	0.70	20.20	1.00	3.00	0.70	0.50	191.10	208.40	687.40	9.30	1 879.00	151.40	0.60	0.00		
Ужин 2																					
КЕФИР С БИФИДОФЛОРОЙ	200	6.8	5.0	11.0	122.0	0.50	1.40	0.10	0.00	0.00	0.40	216.00	32.00	190.00	0.20	258.00	0.00	0.00	0.00	435	2008
Итого за прием пищи:	**200**	**6.8**	**5.0**	**11.0**	**122.0**	0.50	1.40	0.10	0.00	0.00	0.40	216.00	32.00	190.00	0.20	258.00	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		**117.2**	**114.3**	**655.4**	**4 184.3**	2.10	207.50	2.10	12.90	2.40	1.90	1 380.50	469.20	2 057.80	27.90	5 669.70	207.00	0.60	0.00		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
МАСЛО СЛИВ. (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.00	0.00	0.10	0.20	0.20	0.00	1.20	0.00	1.90	0.00	1.50	0.00	0.00	0.00	13	2008
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	4.9	5.4	27.8	180.8	0.10	0.40	0.00	0.10	0.10	0.10	91.10	22.40	116.30	1.10	174.50	7.20	0.00	0.00	189	2008
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА С ВИТ. С	200	0.0	0.0	40.5	162.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.30	0.40	7.20	0.00	0.30	0.00	0.00	0.00	411	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИН. ВЕЩЕСТВАМИ	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.50	6.50	32.50	0.50	46.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	**460**	**8.8**	**15.2**	**94.1**	**548.9**	0.20	0.40	0.10	0.30	0.30	0.10	108.10	29.30	157.90	1.60	222.30	7.20	0.00	0.00		
II Завтрак																					
МАНДАРИН	150	1.2	0.3	11.3	57.0	0.10	57.00	0.00	0.30	0.00	0.00	52.50	16.50	25.50	0.20	232.50	0.00	0.20	0.00		2008
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ИЗЮМОМ И СГУЩЕНЫМ МОЛОКОМ	120/35	30.0	21.3	42.8	489.3	0.10	0.50	0.10	0.40	0.20	0.40	319.40	43.60	359.40	1.10	396.70	3.80	0.00	0.00	225	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	15.0	60.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.80	4.00	7.40	0.70	25.30	0.00	0.00	0.00	430	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИН. ВЕЩЕСТВАМИ	100	7.5	2.9	51.4	262.0	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	19.00	13.00	65.00	1.00	92.00	0.00	0.00	0.00		2008
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.6	0.0	19.0	87.3	0.10	20.00	0.00	0.00	0.00	0.00	37.80	7.20	28.80	0.20	286.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	**805**	**40.5**	**24.5**	**139.5**	**956.1**	0.40	77.50	0.10	0.70	0.20	0.40	433.50	84.30	486.10	3.20	1 032.50	3.80	0.20	0.00		
Обед																					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	110	1.2	0.2	4.2	26.6	0.10	27.70	0.20	0.40	0.00	0.00	15.50	22.20	28.80	1.10	321.60	2.20	0.00	0.00		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И РЫБОЙ	250	14.9	6.7	21.4	204.7	0.20	5.90	0.20	0.80	0.00	0.10	49.40	41.30	200.20	1.70	634.90	34.40	0.30	0.00	98	2008
СУФЛЕ ИЗ КУР	100	20.4	24.5	0.1	300.9	0.10	0.80	0.10	0.50	0.30	0.20	21.10	18.60	178.60	1.80	224.40	8.50	0.10	0.00	320	2008
СОУС СМЕТАННЫЙ	50	1.4	1.6	7.2	52.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.90	2.00	12.50	0.10	23.10	1.10	0.00	0.00	371	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6.0	5.6	27.5	184.2	0.20	0.00	0.00	3.40	0.10	0.10	9.40	89.10	133.60	3.20	188.90	1.60	0.00	0.00	323	2008
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	200	0.1	0.1	25.7	104.7	0.00	1.00	0.00	0.20	0.00	0.00	5.00	1.70	3.10	0.00	29.70	0.30	0.00	0.00	436	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	6.6	0.9	42.4	204.0	0.20	0.00	0.00	2.20	0.00	0.10	18.00	19.00	87.00	4.00	136.00	5.60	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	**960**	**50.6**	**39.6**	**128.5**	**1 077.5**	0.80	35.40	0.50	7.50	0.40	0.50	127.30	193.90	643.80	11.90	1 558.60	53.70	0.40	0.00		
Полдник																					
ПЕЧЕНЬЕ	75	5.6	7.4	55.8	312.8	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	21.80	15.00	67.50	1.60	82.50	0.00	0.00	0.00		2008
МОЛОКО ПО 0,2	200	5.6	6.2	9.1	116.4	0.10	1.00	0.10	0.00	0.00	0.20	204.00	22.40	144.00	0.20	292.00	18.00	0.00	0.00	434	2008
Итого за прием пищи:	**275**	**11.2**	**13.6**	**64.9**	**429.2**	0.20	1.00	0.10	0.00	0.00	0.20	225.80	37.40	211.50	1.80	374.50	18.00	0.00	0.00		
Ужин																					
АПЕЛЬСИН	200	1.4	1.4	34.4	165.4	0.20	35.20	0.00	2.20	0.00	0.00	68.00	26.00	46.00	0.60	394.00	4.00	0.00	0.00		2008
ПЕРЕЦ БОЛГАРСКИЙ КУСКОМ	100	1.1	0.1	3.9	20.9	0.10	66.00	0.20	0.60	0.00	0.10	5.90	5.20	11.90	0.40	134.50	0.00	0.00	0.00		20087
МАСЛО СЛИВ. (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.00	0.00	0.10	0.20	0.20	0.00	1.20	0.00	1.90	0.00	1.50	0.00	0.00	0.00	13	2008
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50/50	10.4	11.9	8.5	182.6	0.00	1.20	0.00	0.50	0.10	0.10	9.10	13.60	91.20	1.40	234.50	4.60	0.00	0.00	259	2008
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ СО СЛИВ. МАСЛОМ	200	3.4	7.1	27.8	189.0	0.20	14.00	0.10	0.40	0.10	0.10	16.70	36.40	92.80	1.60	998.00	8.80	0.10	0.00	123	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.5	0.2	21.6	99.4	0.00	60.00	0.20	0.00	0.00	0.00	8.40	2.30	2.30	0.50	8.00	0.00	0.00	0.00	430	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИН. ВЕЩЕСТВАМИ	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.50	6.50	32.50	0.50	46.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	**860**	**20.7**	**30.5**	**122.0**	**863.1**	0.60	176.40	0.60	3.90	0.40	0.30	118.80	90.00	278.60	5.00	1 816.50	17.40	0.10	0.00		
Ужин 2																					
КЕФИР С БИФИДОФЛОРОЙ	200	6.8	5.0	11.0	122.0	0.50	1.40	0.10	0.00	0.00	0.40	216.00	32.00	190.00	0.20	258.00	0.00	0.00	0.00	435	2008
Итого за прием пищи:	**200**	**6.8**	**5.0**	**11.0**	**122.0**	0.50	1.40	0.10	0.00	0.00	0.40	216.00	32.00	190.00	0.20	258.00	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		**138.6**	**128.4**	**560.0**	**3 996.8**	2.70	292.10	1.50	12.40	1.30	1.90	1 229.50	466.90	1 967.90	23.70	5 262.40	100.10	0.70	0.00		

МЕНЮ

Интернат 7-11

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	МАСЛО СЛИВ. (ПОРЦИЯМИ) 10	МАСЛО СЛИВ. (ПОРЦИЯМИ) 10	МАСЛО СЛИВ. (ПОРЦИЯМИ) 10
	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ ЖИДКАЯ НА МОЛОКЕ 150	ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ 1	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 150	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 100		ЯЙЦО ВАРЕНОЕ 1	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ 150	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ 200	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ 200
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 200	КАКАО С МОЛОКОМ 200	КАКАО С МОЛОКОМ 200		КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ 150	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 200	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА С ВИТ. С 200	КАКАО С МОЛОКОМ 200
	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИН. ВЕЩЕСТВАМИ 25	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИН. ВЕЩЕСТВАМИ 50	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИН. ВЕЩЕСТВАМИ 50	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИН. ВЕЩЕСТВАМИ 50		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 200	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИН. ВЕЩЕСТВАМИ 50	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИН. ВЕЩЕСТВАМИ 50	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИН. ВЕЩЕСТВАМИ 50
						БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИН. ВЕЩЕСТВАМИ 50			
II Завтрак									
МАСЛО СЛИВ. (ПОРЦИЯМИ) 10	ГРУША 200	ЯБЛОКО 200	БАНАН 200	БАНАН 250	МАСЛО СЛИВ. (ПОРЦИЯМИ) 10	ГРУША 200	ЯБЛОКО 200	МАНДАРИН 150	БАНАН 200
КОЛБАСА (ПОРЦИЯМИ) 49	СЫРКИ ГЛАЗИРОВАННЫЕ 160	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ИЗЮМОМ И СГУЩЕНЫМ МОЛОКОМ 100/30	МАСЛО СЛИВ. (ПОРЦИЯМИ) 10	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 200	ТВОРОЖОК ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ В ИНД. УПАКОВКЕ 200	МАСЛО СЛИВ. (ПОРЦИЯМИ) 10	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ИЗЮМОМ И СГУЩЕНЫМ МОЛОКОМ 120/35	КАКАО С МОЛОКОМ 200
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ 200	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 150	КОЛБАСА (ПОРЦИЯМИ) 50	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 200	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 150	БИОЙОГУРТ ОБОГАЩЕННЫЙ В ИНД. УПАКОВКЕ 125	КАКАО С МОЛОКОМ 200	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ 1	ЧАЙ С САХАРОМ 200	БУТЕРБРОД С СЫРОМ И СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ 50/38/10
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА 200	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИН. ВЕЩЕСТВАМИ 100	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ 150	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИН. ВЕЩЕСТВАМИ 50	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИН. ВЕЩЕСТВАМИ 50	ЧАЙ С САХАРОМ 200	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИН. ВЕЩЕСТВАМИ 50	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 42	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИН. ВЕЩЕСТВАМИ 100	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИН. ВЕЩЕСТВАМИ 100		ЧАЙ С САХАРОМ 200		КЕФИР 200	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИН. ВЕЩЕСТВАМИ 100		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 200	СОК ФРУКТОВЫЙ 200	
		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИН. ВЕЩЕСТВАМИ 100					БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИН. ВЕЩЕСТВАМИ 100		
Обед									
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ , СЫРОМ И РАСТ. МАСЛОМ 110	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С РАСТ. МАСЛОМ 100	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С РАСТ. МАСЛОМ 100	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ С РАСТ. МАСЛОМ 100	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ 100	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ 100	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С РАСТ. МАСЛОМ 100	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 100	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 110	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ 100
СУП КАРТ. С КЛЕЦКАМИ С ГОВЯДИНОЙ СО СМЕТАНОЙ 250/15/10	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С РЫБОЙ СО СМЕТАНОЙ 300/50/10	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ГОВЯДИНОЙ СО СМЕТАНОЙ 250/20/10	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ 250/10	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ СО СМЕТАНОЙ 250/30/8	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И С ГОВЯДИНОЙ 250/25	БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ 250/25/10	ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ (С КРУПОЙ) С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ 250/10	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И РЫБОЙ 250	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ 250/25/10
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 250	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ 80	РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЯЙЦОМ 80	БИТОЧКИ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ 70	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ 65/40	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ 50/50	РЫБА ЖАРЕНАЯ 70	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 250	СУФЛЕ ИЗ КУР 100	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ 150
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА С ВИТ. С 200	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ 250	СОУС ТОМАТНЫЙ 50	СОУС МОЛОЧНЫЙ 50	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ СО СЛИВ. МАСЛОМ 150	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 150	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ СО СЛ. МАСЛОМ 180	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 200	СОУС СМЕТАННЫЙ 50	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 200
ХЛЕБ РЖАНОЙ 100	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 200	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 150	РИС ОТВАРНОЙ 150	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА С ВИТ. С 200	ХЛЕБ РЖАНОЙ 100	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150	НАПИТОК ИЗ КУРАГИ 200
	ХЛЕБ РЖАНОЙ 100	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА С ВИТ. С 200	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ 200	ХЛЕБ РЖАНОЙ 100	ХЛЕБ РЖАНОЙ 100	ХЛЕБ РЖАНОЙ 100	СОК ФРУКТОВЫЙ 200	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ 200	ХЛЕБ РЖАНОЙ 100
		ХЛЕБ РЖАНОЙ 100	ХЛЕБ РЖАНОЙ 100					ХЛЕБ РЖАНОЙ 100	СОК ФРУКТОВЫЙ 200