

Утверждено

Директор ГБОУ школы-интерната № 2
Кировского района Санкт-Петербурга

_____ К.К. Бейнарович

Пр. № 49 п.1 от 29.08.2024 года



Меню разработано
ГБОУ школой –интернатом №2
Кировского района Санкт-Петербурга

Примерное цикличное 10-дневное меню рационов питания
для обеспечения детей и подростков в школе-интернате с 24-часовым
пребыванием (интернат) 12-18

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецеп- туры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Угледо- ды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	l, 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 ГРЕЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ	200	7.3	8.2	27.4	212.6	0.20	0.70	0.00	2.10	0.10	0.20	138.50	68.10	174.10	2.00	303.70	12.70	0.00	0.00	184	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.	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
БИОЙОГУРТ ОБОГАЩЕННЫЙ	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
Итого за прием пищи:	635	19.8	23.2	117.3	770.7	0.30	101.60	0.30	2.30	0.30	0.50	322.60	102.50	363.70	3.70	592.80	12.70	0.00	0.00		
Обед																					
КУКУРУЗА	80	8.0	3.8	46.6	252.2	0.20	2.20	0.10	0.00	0.00	0.10	24.50	74.90	216.70	2.70	272.00	0.00	0.10	0.00		2008
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С	300	6.1	8.0	15.3	161.0	0.10	3.90	0.20	1.80	0.00	0.00	42.70	26.60	92.20	1.50	374.80	5.70	0.00	0.00	94	2008
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	12.1	17.7	14.1	265.9	0.00	24.90	0.00	4.60	0.00	0.20	66.10	34.20	132.00	2.60	442.10	8.10	0.00	0.00	306	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ	200	0.7	0.0	34.1	140.1	0.00	0.20	0.10	0.00	0.00	0.00	19.20	13.90	21.10	0.60	222.20	0.00	0.00	0.00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	150	9.9	1.3	63.6	305.9	0.30	0.00	0.00	3.30	0.00	0.10	27.00	28.50	130.50	6.00	204.00	8.40	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	930	36.8	30.8	173.7	1 125.1	0.60	31.20	0.40	9.70	0.00	0.40	179.50	178.10	592.50	13.40	1 515.10	22.20	0.10	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
ПЕЧЕНЬЕ	65	4.8	6.1	47.5	264.6	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	16.90	19.50	54.60	0.90	81.90	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:	465	11.2	13.1	76.2	475.0	0.30	21.00	0.10	1.30	0.00	0.20	252.90	57.90	220.60	5.50	929.90	22.00	0.00	0.00		
Ужин																					
АПЕЛЬСИН	150	1.3	0.4	12.2	64.7	0.00	90.24	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
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	1.3	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
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	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.	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
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:	909	22.6	27.2	111.6	795.9	0.40	168.94	0.60	2.80	1.20	0.30	238.90	58.00	286.30	4.50	826.20	11.20	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:		97.2	99.3	489.8	3 288.7	2.10	324.14	1.50	16.10	1.50	1.80	1 209.90	428.50	1 653.10	27.30	4 122.00	68.10	0.10	0.00		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецеп- туры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, 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	200	4.8	7.6	19.0	164.5	0.10	0.60	0.00	0.60	0.10	0.10	119.80	29.80	124.30	0.60	211.10	10.80	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	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:	510	15.6	21.3	89.2	612.6	0.20	1.00	0.10	0.80	0.30	0.20	226.50	67.10	272.40	2.50	482.30	18.00	0.00	0.00		
II Завтрак																					
АПЕЛЬСИН	110	0.8	0.8	18.9	91.0	0.10	19.40	0.00	1.20	0.00	0.00	37.40	14.30	25.30	0.30	216.70	2.20	0.00	0.00		2008
СЫРКИ ГЛАЗИРОВАННЫЕ	90	9.2	9.9	31.4	251.5	0.00	0.00	0.00	83.70	0.00	0.00	0.00	0.00	1.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		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	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:	500	20.7	16.0	123.0	724.9	0.20	19.90	0.00	84.90	0.00	0.10	162.00	43.90	176.60	1.70	473.30	11.20	0.00	0.00		
Обед																					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1.1	0.2	3.8	24.0	0.10	25.00	0.20	0.40	0.00	0.00	14.00	20.00	26.00	1.00	290.00	2.00	0.00	0.00		2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С РЫБОЙ	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
ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С	100	17.9	7.8	7.2	172.8	0.20	12.90	5.80	1.50	0.30	1.40	22.20	20.30	253.80	5.50	341.20	8.30	0.00	0.00	34	2012
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	250	4.8	10.1	28.1	220.1	0.20	13.30	0.10	0.40	0.20	0.20	66.70	39.30	122.40	1.50	997.50	12.60	0.00	0.00	335	2008
КИСЕЛЬ	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	150	9.9	1.3	63.6	305.9	0.30	0.00	0.00	3.30	0.00	0.10	27.00	28.50	130.50	6.00	204.00	8.40	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	1160	49.0	28.3	154.0	1 073.3	0.90	55.10	6.40	7.20	0.50	1.80	194.00	145.90	717.90	15.40	2 337.8 0	68.40	0.30	0.00		
Полдник																					
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		
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:	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																					
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 (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	100	1.1	0.0	3.9	20.9	0.10	82.50	0.20	0.60	0.00	0.10	5.90	8.20	11.90	0.70	134.50	2.50	0.00	0.00		20087
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	180	25.9	26.2	0.0	339.1	0.10	1.00	0.10	0.30	0.00	0.20	21.20	23.80	218.20	2.20	285.00	8.80	0.20	0.00	307	2008
СОУС МОЛОЧНЫЙ	50	1.0	3.0	4.2	48.4	0.00	0.10	0.00	0.10	0.00	0.00	26.30	3.30	20.80	0.00	40.70	2.30	0.00	0.00	366	2008
РИС ОТВАРНОЙ	180	4.2	8.7	42.8	264.5	0.00	0.00	0.10	0.50	0.20	0.00	5.30	26.70	81.70	0.50	60.90	0.80	0.00	0.00	325	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И	200/4	0.1	0.0	19.7	80.2	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	4.40	2.50	4.70	0.40	20.80	0.00	0.00	0.00	431	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	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:	924	36.8	48.3	111.1	1 029.4	0.30	99.40	0.50	2.60	0.40	0.30	97.80	83.00	388.20	7.60	1 006.4 0	17.40	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:		137.9	124.0	560.0	3 937.4	2.40	226.80	7.10	99.50	1.20	2.90	957.20	408.70	1 854.5 0	29.40	4 975.8 0	118.00	0.50	0.00

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецеп- туры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Угледо- ды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
ЯБЛОКО	176	0.7	0.7	17.2	82.7	0.10	17.60	0.00	1.10	0.00	0.00	28.20	14.10	19.40	3.90	489.30	3.50	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
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	10.9	13.9	2.2	177.2	0.10	0.20	0.20	1.70	1.90	0.40	76.10	12.60	165.10	1.80	164.60	19.30	0.00	0.00	214	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	к/к	к/к
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	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:	606	22.4	28.2	92.2	717.1	0.30	18.30	0.30	3.00	2.10	0.50	230.10	56.30	336.10	7.10	912.00	31.80	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
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	200	6.1	7.2	29.9	209.5	0.10	0.50	0.00	0.90	0.10	0.10	109.80	33.40	135.10	0.90	209.70	10.30	0.00	0.00	189	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
Итого за прием пищи:	600	11.6	11.8	70.5	441.0	0.30	21.20	0.00	2.20	0.10	0.20	279.30	79.30	274.30	6.20	1 016.4 0	26.00	0.00	0.00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ	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	300/20/10	7.0	7.9	16.8	170.6	0.10	20.60	0.30	1.60	0.00	0.00	87.40	38.00	112.80	2.30	653.40	9.30	0.00	0.00	83	2008
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90/50	10.7	12.8	10.2	198.4	0.00	1.90	0.30	0.60	0.10	0.10	18.50	19.80	103.10	1.70	279.30	5.60	0.00	0.00	259	2008
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С	180	6.5	8.9	41.1	269.3	0.10	0.00	0.10	1.50	0.20	0.00	11.30	8.60	48.50	1.10	75.30	0.90	0.00	0.00	211	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ	200	0.7	0.0	34.1	140.1	0.00	0.20	0.10	0.00	0.00	0.00	19.20	13.90	21.10	0.60	222.20	0.00	0.00	0.00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	150	9.9	1.3	63.6	305.9	0.30	0.00	0.00	3.30	0.00	0.10	27.00	28.50	130.50	6.00	204.00	8.40	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	1110	39.3	41.1	171.8	1 218.7	0.50	32.90	0.60	10.90	0.80	0.30	193.20	121.70	499.30	13.20	1 587.3 0	31.50	0.00	0.00		
Полдник																					
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	100	7.4	13.9	54.8	374.1	0.10	0.00	0.10	0.70	0.20	0.00	13.70	10.40	62.10	0.80	94.60	1.50	0.00	0.00	467	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:	300	9.0	13.9	74.4	464.1	0.20	50.00	0.10	0.70	0.20	0.00	55.70	18.40	94.10	1.00	380.60	1.50	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
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
РЫБА, ТУШЕННАЯ В	110/50	21.8	4.1	7.8	157.7	0.10	3.70	0.70	1.90	0.00	0.10	72.80	85.80	322.80	1.80	757.60	202.80	0.80	0.00	231	2008
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ СО СЛ. МАСЛОМ	250	4.6	9.0	36.1	242.5	0.20	18.20	0.10	0.40	0.20	0.20	21.50	47.10	120.30	2.10	1 293.7 0	11.40	0.10	0.00	123	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	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:	890	32.2	23.2	100.0	743.2	0.50	72.50	0.90	2.70	0.40	0.30	172.70	168.60	525.60	5.50	2 438.8 0	214.20	1.10	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:		121.3	123.2	519.9	3 706.1	2.30	196.30	2.00	19.50	3.60	1.70	1 147.0 0	476.30	1 919.4 0	33.20	6 593.1 0	305.00	1.10	0.00

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, 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 МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	5.3	6.7	26.8	187.9	0.00	0.50	0.00	0.70	0.10	0.10	107.10	15.30	92.00	0.40	179.50	9.00	0.00	0.00	189	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	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:	510	13.0	17.9	93.1	584.2	0.10	0.50	0.07	0.80	0.10	0.10	129.70	30.30	162.70	1.80	284.40	9.00	0.00	0.00		
II Завтрак																					
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С	130/50	28.1	19.3	18.8	367.9	0.10	0.40	0.10	1.10	0.10	0.30	236.10	31.70	294.10	0.70	219.30	3.30	0.00	0.00	225	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3.2	2.4	23.2	128.1	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	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
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:	630	36.7	23.2	87.3	717.0	0.30	50.90	0.10	1.10	0.10	0.40	393.20	62.80	443.30	1.80	715.90	12.30	0.00	0.00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С	110	5.1	14.3	10.8	192.7	0.00	5.00	0.00	4.40	0.00	0.00	151.90	28.40	106.50	1.60	362.80	8.40	0.00	0.00	48	2008
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ НА	300	4.4	3.5	18.3	121.7	0.10	26.20	0.30	1.80	0.00	0.00	76.30	36.60	87.90	1.90	665.70	6.50	0.00	0.00	95	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ	100	24.6	50.0	10.2	588.0	0.10	0.50	0.10	4.30	0.10	0.20	45.50	25.20	213.30	2.40	291.70	5.80	0.20	0.00	314	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	180	7.3	7.5	33.0	228.3	0.20	0.00	0.10	4.20	0.10	0.10	11.40	106.90	160.30	3.80	226.80	2.00	0.00	0.00	323	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	150	9.9	1.3	63.6	305.9	0.30	0.00	0.00	3.30	0.00	0.10	27.00	28.50	130.50	6.00	204.00	8.40	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	1090	52.8	78.2	166.7	1 585.5	0.70	33.40	0.50	18.00	0.20	0.40	325.40	228.80	713.20	15.90	1 792.4 0	32.20	0.20	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
ПЕЧЕНЬЕ	65	4.8	6.1	47.5	264.6	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	16.90	19.50	54.60	0.90	81.90	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	265	10.6	12.3	56.6	381.0	0.10	0.50	0.00	0.00	0.00	0.20	222.60	41.90	200.20	1.10	373.90	18.00	0.00	0.00		
Ужин																					
АПЕЛЬСИН	150	1.1	1.1	25.8	124.1	0.20	26.40	0.00	1.70	0.00	0.00	51.00	19.50	34.50	0.50	295.50	3.00	0.00	0.00		2008
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	100	23.1	25.7	9.8	363.2	0.10	0.70	0.10	0.90	0.10	0.10	17.70	25.30	200.30	3.00	437.20	9.10	0.10	0.00	272	2008
ОЛАДЫ ИЗ КАБАЧКОВ	150	5.8	11.1	35.0	262.1	0.20	11.20	0.00	2.40	0.30	0.10	36.10	20.90	63.40	0.60	500.40	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	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:	770	34.9	47.8	114.0	1 030.0	0.60	49.40	0.20	5.30	0.60	0.20	143.60	89.70	382.90	6.10	1 449.9 0	17.90	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:	154.8	184.4	528.7	4 419.7	2.30	136.10	0.97	25.20	1.00	1.70	1 430.5 0	485.50	2 092.3 0	26.90	4 874.5 0	89.40	0.30	0.00
-----------------------	-------	-------	-------	---------	------	--------	------	-------	------	------	--------------	--------	--------------	-------	--------------	-------	------	------

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецеп- туры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, 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 ПШЕННАЯ	200	5.5	7.1	26.5	192.6	0.10	0.50	0.00	0.70	0.10	0.10	108.60	29.70	124.70	0.70	199.20	10.10	0.00	0.00	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.0	19.7	121.8	0.00	0.50	0.00	0.00	0.00	0.10	106.90	26.50	95.60	0.90	206.90	9.00	0.00	0.00	433	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	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:	510	16.9	21.3	97.7	651.4	0.20	1.00	0.07	0.80	0.10	0.20	235.50	69.20	287.30	2.60	498.10	19.10	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.	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 ОВСЯНАЯ	200	6.4	8.2	27.5	210.5	0.10	0.50	0.00	1.10	0.10	0.10	116.60	46.00	161.40	1.20	246.00	10.80	0.00	0.00	189	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	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
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:	760	24.6	25.7	142.5	909.3	0.80	26.90	0.30	1.30	0.30	0.60	372.80	196.00	488.30	3.90	1 467.50	10.80	0.00	0.00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ	100	1.0	10.1	3.8	112.1	0.00	18.10	0.10	4.40	0.00	0.00	20.90	18.00	38.80	1.10	228.00	2.80	0.00	0.00	23	2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С	300/30/10	6.7	9.7	17.9	189.6	0.00	14.80	0.30	2.50	0.00	0.00	89.60	38.80	108.50	2.60	578.60	10.70	0.00	0.00	76	2008
СУФЛЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	10.3	9.8	0.1	128.3	0.00	0.00	0.00	0.50	0.20	0.10	8.90	9.90	92.80	1.40	177.30	5.60	0.00	0.00	298	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	250	4.8	10.1	28.1	220.1	0.20	13.30	0.10	0.40	0.20	0.20	66.70	39.30	122.40	1.50	997.50	12.60	0.00	0.00	335	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ	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	150	9.9	1.3	63.6	305.9	0.30	0.00	0.00	3.30	0.00	0.10	27.00	28.50	130.50	6.00	204.00	8.40	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	1130	33.4	41.0	148.2	1 098.9	0.50	46.40	0.50	11.10	0.40	0.40	232.20	149.20	514.20	13.20	2 407.70	40.10	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
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	75	9.0	6.6	64.0	350.3	0.10	0.00	0.00	2.20	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	6.6	83.6	440.3	0.20	50.00	0.00	2.20	0.10	0.00	64.50	24.00	117.70	1.40	479.50	2.20	0.00	0.00		
Ужин																					
МАСЛО СЛИВ.	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	100/15	20.6	11.0	8.8	216.2	0.10	1.20	0.00	4.60	0.00	0.10	53.20	66.00	288.90	1.30	577.30	187.10	0.80	0.00	234	2008
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ	200	3.9	10.5	22.5	201.9	0.10	16.50	0.60	4.90	0.00	0.10	40.80	44.90	108.00	1.80	746.00	6.80	0.00	0.00	30	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И	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	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:	581	28.6	31.3	76.9	704.4	0.30	18.70	0.70	9.70	0.20	0.20	109.60	120.00	436.20	4.10	1 393.60	193.90	0.80	0.00		
Всего за день:		114.1	125.9	548.9	3 804.3	2.00	143.00	1.57	25.10	1.10	1.40	1 014.60	558.40	1 843.70	25.20	6 246.40	266.10	0.80	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	P, мг	Fe, мг	K, 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 РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	200	4.8	6.7	30.9	204.0	0.00	0.50	0.00	0.20	0.10	0.10	104.80	24.60	112.90	0.40	176.70	9.40	0.00	0.00	189	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	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
БИОЙОГУРТ	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
Итого за прием пищи:	635	21.1	25.1	110.7	753.3	0.20	2.10	0.10	0.40	0.30	0.40	412.50	85.00	415.80	2.30	703.40	21.10	0.00	0.00		
Обед																					
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	110	0.9	0.1	1.9	14.3	0.00	5.50	0.00	0.00	0.00	0.00	25.30	15.40	26.40	0.70	155.10	0.00	0.00	0.00		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С	300/25	11.1	7.1	30.6	230.6	0.30	5.50	0.20	3.40	0.00	0.00	34.60	39.30	125.60	2.60	613.70	6.40	0.00	0.00	99	2008
РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С	100	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	1.3	3.0	7.8	63.5	0.00	0.90	0.00	1.40	0.00	0.00	2.50	3.70	10.90	0.20	56.00	0.70	0.00	0.00	364	2008
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С	180	6.4	7.2	41.1	254.7	0.10	0.00	0.10	1.50	0.10	0.00	11.20	8.60	48.20	1.10	75.00	0.90	0.00	0.00	210	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ	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	150	9.9	1.3	63.6	305.9	0.30	0.00	0.00	3.30	0.00	0.10	27.00	28.50	130.50	6.00	204.00	8.40	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	1105	39.7	28.5	182.1	1 146.8	0.70	13.10	0.60	8.80	0.20	0.20	135.70	126.30	455.00	12.70	1 549.40	21.30	0.00	0.00		
Полдник																					
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
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:	425	6.6	4.1	90.6	435.0	0.20	65.00	0.00	0.90	0.00	0.00	74.30	26.80	86.00	4.10	756.30	3.00	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	200/50	11.5	14.5	20.5	259.1	0.10	11.90	0.40	4.90	0.00	0.10	90.20	61.80	220.40	2.60	827.20	10.30	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	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	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:	770	26.9	38.7	77.8	769.3	0.30	27.10	0.70	7.70	2.10	0.40	198.50	94.40	436.50	8.60	1 461.90	32.10	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:		101.1	101.4	472.2	3 226.4	1.90	108.70	1.50	17.80	2.60	1.40	1 037.00	364.50	1 583.30	27.90	4 729.00	77.50	0.20	0.00		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецеп- туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Угледо- ды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, 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 МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	5.8	6.7	30.2	203.8	0.00	0.50	0.00	0.90	0.10	0.10	108.00	16.10	95.80	0.40	186.00	9.00	0.00	0.00	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	4.0	2.9	23.3	135.9	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.10	127.70	21.50	105.50	0.50	202.90	10.80	0.00	0.00	к/к	к/к
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	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:	510	17.4	20.8	105.0	676.7	0.10	1.10	0.07	1.00	0.10	0.20	255.70	50.60	268.30	1.90	480.90	19.80	0.00	0.00		
II Завтрак																					
ТВОРОЖОК ДЛЯ	100	7.6	4.2	10.6	111.0	0.00	100.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
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	266	2014
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	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
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:	550	13.4	5.7	70.7	392.3	0.20	120.10	0.00	0.00	0.00	0.00	56.50	21.60	76.20	2.10	382.10	0.00	0.00	0.00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ	100	2.4	15.1	7.7	180.9	0.00	40.00	0.00	6.30	0.00	0.00	65.60	22.20	46.40	0.90	407.70	4.20	0.00	0.00	40	2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ И	300/25/10	6.9	9.8	20.4	202.1	0.10	15.30	0.20	2.50	0.00	0.00	85.00	41.50	116.50	2.50	711.50	11.50	0.00	0.00	76	2008
РЫБА ЖАРЕНАЯ	110	24.3	11.2	6.8	224.7	0.20	0.30	0.00	4.60	0.00	0.20	55.80	75.90	333.30	1.20	644.80	226.10	1.00	0.00	233	2008
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ СО СЛ. МАСЛОМ	250	4.5	7.3	36.1	227.9	0.20	18.20	0.10	0.40	0.10	0.20	21.40	47.10	120.00	2.10	1 293.4 0	11.40	0.10	0.00	333	2008
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	200	0.0	0.0	17.5	69.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.70	0.10	1.80	0.00	0.30	0.00	0.00	0.00	411	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	150	9.9	1.3	63.6	305.9	0.30	0.00	0.00	3.30	0.00	0.10	27.00	28.50	130.50	6.00	204.00	8.40	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	1145	48.0	44.7	152.1	1 211.0	0.80	73.80	0.30	17.10	0.10	0.50	256.50	215.30	748.50	12.70	3 261.7 0	261.60	1.10	0.00		
Полдник																					
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		
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
Итого за прием пищи:	300	13.2	11.3	61.2	401.6	0.20	0.50	0.00	4.00	0.00	0.30	224.60	51.20	223.00	2.00	424.00	21.00	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.	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	100	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	8.8	67.4	0.00	0.90	0.00	1.40	0.00	0.00	2.50	3.70	10.90	0.20	56.00	0.70	0.00	0.00	364	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ	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	200/7	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	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:	827	29.1	27.1	97.4	773.9	0.70	97.30	5.50	8.90	0.30	1.40	102.80	153.80	453.90	10.40	1 107.2 0	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:	127.9	114.6	497.4	3 577.5	2.50	294.20	5.97	31.00	0.50	2.80	1 112.1 0	524.50	1 959.9 0	29.30	5 913.9 0	312.20	1.50	0.00	0.00

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецеп- туры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, 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 ГЕРКУЛЕСОВАЯ	200	4.6	7.4	18.8	161.9	0.10	0.60	0.00	0.60	0.10	0.10	114.70	29.30	120.70	0.60	203.80	10.40	0.00	0.00	189	2008
НАПИТОК	200	0.0	0.0	21.2	84.6	0.00	12.40	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 ОБОГАЩЕННЫЙ МИН.	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:	510	12.2	18.6	91.5	583.3	0.20	13.00	0.10	0.80	0.30	0.10	134.90	42.30	187.60	1.60	297.30	10.40	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
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	10.9	13.9	2.2	177.2	0.10	0.20	0.20	1.70	1.90	0.40	76.10	12.60	165.10	1.80	164.60	19.30	0.00	0.00	214	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	4.1	2.9	23.9	138.4	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.10	128.60	22.90	108.60	0.60	207.40	10.80	0.00	0.00	432	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	70/36/10	13.0	20.5	30.9	362.2	0.10	0.30	0.20	0.30	0.20	0.10	332.40	20.50	222.30	1.00	88.70	0.00	0.00	0.00	3	2012
Итого за прием пищи:	636	28.8	38.1	76.6	771.8	0.30	21.10	0.40	3.30	2.10	0.60	569.10	72.00	518.00	7.80	1 016.70	34.10	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)	300/10	7.5	10.5	16.1	195.3	0.00	12.70	0.40	1.00	0.10	0.00	92.40	33.60	128.90	1.90	476.60	6.80	0.00	0.00	87	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	12.5	13.4	27.5	279.3	0.20	14.10	0.00	2.60	0.00	0.20	23.60	45.60	170.20	2.70	1 132.90	12.40	0.00	0.00	258	2008
НАПИТОК	200	0.0	0.0	21.2	84.6	0.00	12.40	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	150	9.9	1.3	63.6	305.9	0.30	0.00	0.00	3.30	0.00	0.10	27.00	28.50	130.50	6.00	204.00	8.40	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	1010	30.7	25.3	130.9	879.1	0.50	49.20	0.40	7.00	0.10	0.30	166.00	121.70	471.60	11.60	1 954.50	30.60	0.00	0.00		
Полдник																					
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	75	8.8	6.6	64.0	349.6	0.10	0.00	0.00	2.20	0.10	0.00	22.30	15.60	82.10	1.10	187.60	2.10	0.00	0.00	471	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:	275	10.4	6.6	83.0	436.9	0.20	20.00	0.00	2.20	0.10	0.00	60.10	22.80	110.90	1.30	473.60	2.10	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
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ	100	1.1	10.1	3.1	110.4	0.00	7.00	0.00	4.20	0.00	0.00	30.00	17.50	35.30	0.90	181.40	0.50	0.00	0.00	20	2008
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С	110	27.0	11.0	8.3	240.3	0.20	1.00	0.10	3.00	0.40	0.30	70.80	80.30	377.10	1.90	702.90	230.60	1.00	0.00	236	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	250	5.4	6.0	32.5	206.5	0.20	15.10	0.80	0.50	0.10	0.20	85.10	55.10	147.40	2.10	1 145.30	15.20	0.10	0.00	125	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.	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	37.5	36.9	84.5	822.3	0.50	23.10	1.00	7.90	0.70	0.50	199.20	161.40	597.90	5.80	2 090.00	246.30	1.10	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:	126.4	130.5	477.5	3 615.4	2.20	127.80	2.00	21.20	3.30	1.90	1 345.3 0	452.20	2 076.0 0	28.30	6 090.1 0	323.50	1.10	0.00
-----------------------	--------------	--------------	--------------	----------------	------	--------	------	-------	------	------	--------------	--------	--------------	-------	--------------	--------	------	------

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецеп- туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Угледо- ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, 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	250	6.1	6.8	29.2	202.9	0.10	0.50	0.00	0.10	0.10	0.10	113.30	27.20	142.60	1.30	215.30	9.00	0.00	0.00	189	2008
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА С	200	0.0	0.0	17.5	69.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.70	0.10	1.80	0.00	0.30	0.00	0.00	0.00	411	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИН.	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:	560	13.7	18.0	98.2	609.2	0.20	0.50	0.10	0.30	0.30	0.10	135.20	40.30	211.30	2.30	309.10	9.00	0.00	0.00		
II Завтрак																					
АПЕЛЬСИН	140	1.0	1.0	25.4	121.9	0.10	25.90	0.00	1.60	0.00	0.00	50.10	19.20	33.90	0.40	290.40	2.90	0.00	0.00		2008
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С С	130/50	28.3	19.4	18.8	369.9	0.10	0.40	0.10	1.10	0.10	0.30	237.60	31.90	296.20	0.70	220.60	3.30	0.00	0.00	225	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИН.	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
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:	570	34.7	21.9	88.9	710.1	0.40	46.30	0.10	2.70	0.10	0.30	335.00	64.80	391.40	1.80	843.00	6.20	0.00	0.00		
Обед																					
ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК	70	1.4	0.1	2.9	17.7	0.10	1.80	0.00	0.50	0.00	0.00	8.20	8.60	25.40	0.30	45.00	0.00	0.00	0.00		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С	300	22.6	9.1	19.8	252.3	0.30	7.00	0.20	0.70	0.00	0.30	62.50	52.70	265.30	1.80	818.60	54.90	0.40	0.00	98	2008
ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ	250	25.0	29.2	43.4	535.2	0.10	2.80	0.70	0.90	0.20	0.20	40.10	55.80	269.50	2.50	399.10	9.80	0.10	0.00	311	2008
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	200	0.1	0.1	20.2	82.8	0.00	1.20	0.00	0.20	0.00	0.00	5.40	1.90	3.40	0.00	33.00	0.30	0.00	0.00	436	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	150	9.9	1.3	63.6	305.9	0.30	0.00	0.00	3.30	0.00	0.10	27.00	28.50	130.50	6.00	204.00	8.40	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	970	59.0	39.8	149.9	1 193.9	0.80	12.80	0.90	5.60	0.20	0.60	143.20	147.50	694.10	10.60	1 499.70	73.40	0.50	0.00		
Полдник																					
ПЕЧЕНЬЕ	65	4.8	6.1	47.5	264.6	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	16.90	19.50	54.60	0.90	81.90	0.00	0.00	0.00		2008
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
Итого за прием пищи:	265	10.6	12.3	56.6	381.0	0.10	0.50	0.00	0.00	0.00	0.20	222.60	41.90	200.20	1.10	373.90	18.00	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
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90/50	10.5	11.9	9.2	186.0	0.00	1.60	0.00	0.50	0.10	0.10	11.50	14.70	95.50	1.50	249.20	4.80	0.00	0.00	259	2008
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ СО СЛИВ. МАСЛОМ	250	4.9	9.1	38.8	255.6	0.20	19.60	0.10	0.40	0.20	0.20	23.10	50.80	129.40	2.30	1 393.10	12.30	0.10	0.00	123	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ	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.	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:	800	20.4	31.6	110.1	817.3	0.30	96.20	0.40	2.00	0.50	0.30	77.70	86.30	278.10	8.10	2 114.80	20.10	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:		145.2	128.6	514.7	3 833.5	2.30	157.70	1.60	10.60	1.10	1.90	1 129.70	412.80	1 965.10	24.10	5 398.50	126.70	0.60	0.00		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецеп- туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
МАСЛО СЛИВ.	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 РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	200	4.4	6.6	27.4	188.0	0.00	0.50	0.00	0.20	0.10	0.10	104.40	22.40	106.20	0.30	171.80	9.30	0.00	0.00	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2.5	1.9	19.9	107.5	0.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.10	84.40	13.10	67.10	0.30	130.90	7.20	0.00	0.00	к/к	к/к
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	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:	510	14.5	19.7	98.8	632.3	0.10	0.90	0.10	0.40	0.30	0.20	209.00	48.50	240.20	1.60	396.20	16.50	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
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	4.3	6.6	19.9	156.0	0.00	0.50	0.00	0.50	0.10	0.10	105.30	13.60	84.30	0.30	166.50	9.00	0.00	0.00	189	2008
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
БУТЕРБРОД С СЫРОМ И	65/38/10	13.5	20.9	32.5	372.6	0.10	0.10	0.20	0.30	0.20	0.10	297.80	18.40	192.30	0.90	94.90	0.00	0.00	0.00	3	2014
Итого за прием пищи:	713	21.2	28.5	109.8	783.6	0.20	20.70	0.30	0.80	0.30	0.30	428.30	123.90	347.50	3.80	1 007.5 0	9.00	0.00	0.00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ	100	1.1	10.1	3.6	111.3	0.00	57.70	0.20	4.60	0.00	0.00	18.10	15.00	21.40	0.80	230.20	1.20	0.00	0.00	25	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С	300/20	6.2	6.5	18.7	158.1	0.10	5.80	0.20	1.60	0.00	0.00	19.10	23.70	84.40	1.40	487.60	6.00	0.00	0.00	100	2008
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	150	16.8	36.6	0.6	399.3	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	254	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	250	6.0	6.2	38.3	232.4	0.20	18.50	0.00	0.30	0.10	0.30	72.00	52.70	155.60	2.20	1 366.0 0	15.90	0.10	0.00	335	2008
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	200	0.8	0.0	15.9	67.2	0.00	0.20	0.10	0.00	0.00	0.00	23.00	15.10	21.10	0.50	274.70	0.00	0.00	0.00	440	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	150	9.9	1.3	63.6	305.9	0.30	0.00	0.00	3.30	0.00	0.10	27.00	28.50	130.50	6.00	204.00	8.40	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	1170	40.8	60.7	140.7	1 274.2	0.60	82.20	0.50	9.80	0.10	0.40	159.20	135.00	413.00	10.90	2 562.5 0	31.50	0.10	0.00		
Полдник																					
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		
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:	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																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0.8	0.1	2.5	14.1	0.00	10.10	0.00	0.10	0.00	0.00	23.20	14.10	42.30	1.00	142.10	3.00	0.00	0.00		2008
МАСЛО СЛИВ.	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 РЫБНАЯ	110	24.0	6.6	4.9	174.2	0.20	0.30	0.00	2.50	0.00	0.20	55.90	75.70	331.40	1.20	641.80	225.90	1.00	0.00	239	2008
РАГУ ОВОЩНОЕ	200	2.7	4.2	13.1	102.4	0.10	12.70	0.50	0.40	0.10	0.00	38.70	28.60	64.30	1.30	432.20	5.10	0.00	0.00	351	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И	200/8	0.2	0.0	15.0	61.2	0.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.80	2.60	4.90	0.50	22.70	0.00	0.00	0.00	431	2008
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	75	23.3	16.3	55.7	463.0	0.10	0.30	0.10	3.10	0.20	0.10	146.20	29.10	234.20	1.20	234.00	5.00	0.00	0.00	453	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	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:	753	54.9	37.0	117.0	1 020.7	0.50	24.40	0.70	6.30	0.50	0.30	279.50	156.60	711.50	5.70	1 520.3 0	239.00	1.00	0.00		
Всего за день:		140.4	151.0	537.4	4 083.3	1.70	148.20	1.60	21.30	1.20	1.30	1 132.7 0	500.00	1 818.4 0	24.00	5 904.5 0	299.00	1.10	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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	1266,4	1283,0	5146,5	37492,3	21.70	1 862.94	25.81	287.30	17.10	18.80	11 516.00	4 611.40	18 765.70	275.60	54 847.80	1 985.50	7.30	0.00
Среднее значение за период	126.6	128.3	514.7	3 749.2	2.20	186.29	2.58	28.70	1.70	1.90	1 151.60	461.10	1 876.60	27.60	5 484.80	198.60	0.70	0.00
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13.5	30.8	55.7															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин	Ужин 2
Интернат 12-18	423	623	1082	317	794	178