1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные веще		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг
Завтрак												
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ.	270	13.0	16.8	60.9	449.0	0.30	1.00	0.20	2.00	227.00	71.50	282.60
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3.5	4.4	0.0	54.6	0.00	0.10	0.00	0.00	132.00	5.30	75.00
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	75.0	0.00	0.00	0.07	0.10	1.00	0.00	2.00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.8	0.10	0.00	0.00	1.00	10.40	14.90	37.80
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.2	0.0	15.0	61.2	0.00	1.00	0.00	0.00	12.00	4.30	4.90
ПЕЧЕНЬЕ	15	1.1	1.5	11.2	62.6	0.00	0.00	0.00	0.00	4.40	3.00	13.50
Итого за прием пищи:	**560**	**21.6**	**31.3**	**111.5**	**817.2**	0.40	2.10	0.27	3.10	386.80	99.00	415.80
2-я смена												
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕНЫЕ	100	0.8	0.1	1.7	13.0	0.00	5.00	0.00	0.00	23.00	14.00	24.00
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4.3	5.5	45.2	247.2	0.04	0.00	0.04	0.36	13.20	31.20	93.60
ПТИЦА ,ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	100	15.3	18.5	3.0	246.4	0.10	0.60	0.10	1.00	24.10	13.70	119.00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.8	0.10	0.00	0.00	1.00	10.40	14.90	37.80
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.2	0.0	15.0	61.2	0.00	1.00	0.00	0.00	12.00	4.30	4.90
Итого за прием пищи:	**630**	**24.3**	**24.4**	**89.2**	**682.6**	0.24	6.60	0.14	2.36	82.70	78.10	279.30
Обед												
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	6.7	6.3	19.0	158.8	0.30	4.60	0.20	4.10	43.60	34.60	87.20
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	250	22.1	24.7	20.5	398.4	0.10	28.50	0.10	0.70	100.80	47.30	230.40
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.0	0.2	19.5	91.9	0.10	0.00	0.00	0.80	8.30	11.90	30.20
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	8.50	1.80	0.00
Итого за прием пищи:	**740**	**31.8**	**31.2**	**78.4**	**726.5**	0.50	33.10	0.30	5.60	161.20	95.60	347.80
Всего за день:		**77.7**	**86.9**	**279.1**	**2,226.3**	1.14	41.80	0.71	11.06	630.70	272.70	1,042.90

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные веще		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг
Завтрак												
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	2.0	9.3	8.1	125.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ	200	7.6	11.4	49.6	320.0	0.00	0.00	0.10	0.20	1.40	0.00	1.60
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.0	0.2	19.5	91.9	0.10	0.00	0.00	0.80	8.30	11.90	30.20
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.2	0.0	15.0	61.2	0.00	1.00	0.00	0.00	12.00	4.30	4.90
Итого за прием пищи:	**540**	**12.8**	**20.9**	**92.2**	**598.1**	0.10	1.00	0.10	1.00	21.70	16.20	36.70
2-я смена												
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	2.0	9.3	8.1	125.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ	200	7.6	11.4	49.6	320.0	0.00	0.00	0.10	0.20	1.40	0.00	1.60
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.0	0.2	19.5	91.9	0.10	0.00	0.00	0.80	8.30	11.90	30.20
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.2	0.0	15.0	61.2	0.00	1.00	0.00	0.00	12.00	4.30	4.90
Итого за прием пищи:	**540**	**12.8**	**20.9**	**92.2**	**598.1**	0.10	1.00	0.10	1.00	21.70	16.20	36.70
Обед												
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2.1	6.2	12.9	119.6	0.00	8.60	0.20	2.30	54.60	26.00	53.40
ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ С МАСЛОМ	180	19.1	8.2	40.1	310.2	0.50	0.00	0.10	8.00	78.20	69.80	175.60
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	100	16.4	24.3	8.5	317.7	0.10	0.50	0.10	2.20	21.50	21.60	146.20
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.0	0.2	19.5	91.9	0.10	0.00	0.00	0.80	8.30	11.90	30.20
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	8.50	1.80	0.00
Итого за прием пищи:	**770**	**40.6**	**38.9**	**100.4**	**916.8**	0.70	9.10	0.40	13.30	171.10	131.10	405.40
Всего за день:		**66.2**	**80.7**	**284.8**	**2,113.0**	0.90	11.10	0.60	15.30	214.50	163.50	478.80

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные веще		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг
Завтрак												
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА	270	9.7	15.8	57.6	412.3	0.10	1.00	0.20	0.60	215.60	48.90	224.20
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.00	0.00	0.10	0.20	1.20	0.00	1.90
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3.5	4.4	0.0	54.6	0.00	0.10	0.00	0.00	132.00	5.30	75.00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.0	0.2	19.5	91.9	0.10	0.00	0.00	0.80	8.30	11.90	30.20
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.2	0.0	15.0	61.2	0.00	1.00	0.00	0.00	12.00	4.30	4.90
ПЕЧЕНЬЕ	15	1.1	1.5	11.2	62.6	0.00	0.00	0.00	0.00	4.40	3.00	13.50
Итого за прием пищи:	**550**	**17.6**	**30.2**	**103.4**	**757.4**	0.20	2.10	0.30	1.60	373.50	73.40	349.70
2-я смена												
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	250	23.5	37.4	49.6	628.9	0.20	2.40	1.10	8.70	46.20	62.40	255.20
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3.5	4.4	0.0	54.6	0.00	0.10	0.00	0.00	132.00	5.30	75.00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.8	0.10	0.00	0.00	1.00	10.40	14.90	37.80
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	8.50	1.80	0.00
Итого за прием пищи:	**515**	**30.7**	**42.1**	**93.3**	**875.7**	0.30	2.50	1.10	9.70	197.10	84.40	368.00
Обед												
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	9.2	3.4	16.5	133.0	0.10	6.20	0.30	0.30	31.60	25.50	57.30
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.9	5.7	44.0	254.8	0.10	0.00	0.00	1.50	37.60	13.40	53.40
ПТИЦА, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	100	14.0	17.1	3.0	228.1	0.10	0.60	0.10	1.00	23.50	14.00	120.80
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.8	0.10	0.00	0.00	1.00	10.40	14.90	37.80
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	8.50	1.80	0.00
Итого за прием пищи:	**780**	**33.8**	**26.5**	**107.2**	**808.1**	0.40	6.80	0.40	3.80	111.60	69.60	269.30
Всего за день:		**82.1**	**98.8**	**303.9**	**2,441.2**	0.90	11.40	1.80	15.10	682.20	227.40	987.00

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные веще		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг
Завтрак												
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	60	1.7	3.1	3.6	49.4	0.10	3.20	0.00	2.00	11.80	11.30	32.50
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	19.2	31.7	3.6	376.2	0.11	0.00	0.36	6.52	151.94	25.32	329.20
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.8	0.10	0.00	0.00	1.00	10.40	14.90	37.80
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.1	16.2	64.8	0.00	0.00	0.00	0.00	5.40	4.32	8.64
Итого за прием пищи:	**510**	**24.8**	**35.2**	**47.7**	**605.2**	0.31	3.20	0.36	9.52	179.54	55.84	408.14
2-я смена												
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	250	20.1	28.5	11.1	382.3	0.10	31.40	0.40	3.10	104.80	44.90	185.40
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2.3	3.0	0.0	36.4	0.00	0.10	0.00	0.00	88.00	3.50	50.00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.8	0.10	0.00	0.00	1.00	10.40	14.90	37.80
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.1	16.2	64.8	0.00	0.00	0.00	0.00	5.40	4.32	8.64
Итого за прием пищи:	**510**	**26.3**	**31.9**	**51.6**	**598.3**	0.20	31.50	0.40	4.10	208.60	67.62	281.84
Обед												
СВЕКОЛЬНИК	250	1.7	5.1	11.4	97.7	0.00	5.80	0.20	2.30	43.40	24.70	49.90
ПЕЛЬМЕНИ МЯСНЫЕ ОТВАРНЫЕ	200	23.9	22.2	69.5	571.9	0.00	0.00	0.00	0.10	5.50	0.60	1.50
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.0	0.2	19.5	91.9	0.10	0.00	0.00	0.80	8.30	11.90	30.20
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	8.50	1.80	0.00
Итого за прием пищи:	**690**	**28.6**	**27.5**	**119.8**	**838.9**	0.10	5.80	0.20	3.20	65.70	39.00	81.60
Всего за день:		**79.7**	**94.6**	**219.1**	**2,042.4**	0.61	40.50	0.96	16.82	453.84	162.46	771.58

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные веще		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг
Завтрак												
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	12.9	13.8	36.8	325.4	0.10	0.10	0.10	1.30	270.80	20.10	172.60
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	75.0	0.00	0.00	0.07	0.10	1.00	0.00	2.00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.0	0.2	19.5	91.9	0.10	0.00	0.00	0.80	8.30	11.90	30.20
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.2	0.0	15.0	61.2	0.00	1.00	0.00	0.00	12.00	4.30	4.90
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	140	0.6	0.6	13.3	63.8	0.00	5.60	0.00	0.90	20.20	10.10	13.90
Итого за прием пищи:	**590**	**16.8**	**22.9**	**84.7**	**617.3**	0.20	6.70	0.17	3.10	312.30	46.40	223.60
2-я смена												
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	12.9	13.8	36.8	325.4	0.10	0.10	0.10	1.30	270.80	20.10	172.60
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	75.0	0.00	0.00	0.07	0.10	1.00	0.00	2.00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.0	0.2	19.5	91.9	0.10	0.00	0.00	0.80	8.30	11.90	30.20
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.2	0.0	15.0	61.2	0.00	1.00	0.00	0.00	12.00	4.30	4.90
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	140	0.6	0.6	13.3	63.8	0.00	5.60	0.00	0.90	20.20	10.10	13.90
Итого за прием пищи:	**590**	**16.8**	**22.9**	**84.7**	**617.3**	0.20	6.70	0.17	3.10	312.30	46.40	223.60
Обед												
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	2.9	3.0	20.1	119.4	0.10	6.60	0.20	1.60	30.40	29.80	71.90
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4.3	5.5	45.2	247.2	0.04	0.00	0.04	0.36	13.20	31.20	93.60
МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ	100	12.2	31.7	2.8	345.1	0.30	1.00	0.10	2.10	19.40	21.60	121.10
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.0	0.2	19.5	91.9	0.10	0.00	0.00	0.80	8.30	11.90	30.20
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	8.50	1.80	0.00
Итого за прием пищи:	**770**	**22.4**	**40.4**	**107.0**	**881.0**	0.54	7.60	0.34	4.86	79.80	96.30	316.80
Всего за день:		**56.0**	**86.2**	**276.4**	**2,115.6**	0.94	21.00	0.68	11.06	704.40	189.10	764.00

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные веще		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг
Завтрак												
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	250	12.2	10.8	50.0	347.2	0.30	0.80	0.00	4.30	175.00	133.00	284.70
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	50	6.2	5.6	0.4	76.6	0.00	0.00	0.10	1.00	23.50	4.80	77.30
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3.5	4.4	0.0	54.6	0.00	0.10	0.00	0.00	132.00	5.30	75.00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.0	0.2	19.5	91.9	0.10	0.00	0.00	0.80	8.30	11.90	30.20
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.2	0.0	15.0	61.2	0.00	1.00	0.00	0.00	12.00	4.30	4.90
Итого за прием пищи:	**555**	**25.1**	**21.0**	**84.9**	**631.5**	0.40	1.90	0.10	6.10	350.80	159.30	472.10
2-я смена												
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕНЫЕ	100	0.8	0.1	1.7	13.0	0.00	5.00	0.00	0.00	23.00	14.00	24.00
ПЕЛЬМЕНИ МЯСНЫЕ ОТВАРНЫЕ	240	38.2	33.1	111.1	893.2	0.00	0.00	0.00	0.10	6.40	0.70	1.60
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.0	0.2	19.5	91.9	0.10	0.00	0.00	0.80	8.30	11.90	30.20
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.1	16.2	64.8	0.00	0.00	0.00	0.00	5.40	4.32	8.64
Итого за прием пищи:	**580**	**42.2**	**33.5**	**148.5**	**1,062.9**	0.10	5.00	0.00	0.90	43.10	30.92	64.44
Обед												
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2.1	6.2	12.9	119.6	0.00	8.60	0.20	2.30	54.60	26.00	53.40
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4.3	5.5	45.2	247.2	0.04	0.00	0.04	0.36	13.20	31.20	93.60
БИТОЧКИ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ	100	15.3	19.2	10.2	273.8	0.10	0.60	0.10	0.20	40.20	15.60	127.80
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.0	0.2	19.5	91.9	0.10	0.00	0.00	0.80	8.30	11.90	30.20
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	8.50	1.80	0.00
Итого за прием пищи:	**770**	**24.7**	**31.1**	**107.2**	**809.9**	0.24	9.20	0.34	3.66	124.80	86.50	305.00
Всего за день:		**92.0**	**85.6**	**340.6**	**2,504.3**	0.74	16.10	0.44	10.66	518.70	276.72	841.54

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные веще		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг
Завтрак												
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	250	23.5	37.4	49.6	628.9	0.20	2.40	1.10	8.70	46.20	62.40	255.20
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3.5	4.4	0.0	54.6	0.00	0.10	0.00	0.00	132.00	5.30	75.00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.8	0.10	0.00	0.00	1.00	10.40	14.90	37.80
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	8.50	1.80	0.00
Итого за прием пищи:	**515**	**30.7**	**42.1**	**93.3**	**875.7**	0.30	2.50	1.10	9.70	197.10	84.40	368.00
2-я смена												
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	250	23.5	37.4	49.6	628.9	0.20	2.40	1.10	8.70	46.20	62.40	255.20
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3.5	4.4	0.0	54.6	0.00	0.10	0.00	0.00	132.00	5.30	75.00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.8	0.10	0.00	0.00	1.00	10.40	14.90	37.80
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	8.50	1.80	0.00
Итого за прием пищи:	**515**	**30.7**	**42.1**	**93.3**	**875.7**	0.30	2.50	1.10	9.70	197.10	84.40	368.00
Обед												
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	2.9	3.0	20.1	119.4	0.10	6.60	0.20	1.60	30.40	29.80	71.90
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.9	5.7	44.0	254.8	0.10	0.00	0.00	1.50	37.60	13.40	53.40
ПТИЦА , ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	100	14.0	17.1	3.0	227.9	0.10	0.60	0.10	1.00	23.50	14.00	120.70
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.0	0.2	19.5	91.9	0.10	0.00	0.00	0.80	8.30	11.90	30.20
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	8.50	1.80	0.00
Итого за прием пищи:	**770**	**26.8**	**26.0**	**106.0**	**771.4**	0.40	7.20	0.30	4.90	108.30	70.90	276.20
Всего за день:		**88.2**	**110.2**	**292.6**	**2,522.8**	1.00	12.20	2.50	24.30	502.50	239.70	1,012.20

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные веще		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг
Завтрак												
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ (ГЕРКУЛЕС)	270	11.4	17.3	52.0	409.5	0.30	0.70	0.10	2.40	166.00	89.60	284.10
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0.2	12.5	0.2	113.1	0.00	0.00	0.11	0.15	1.52	0.00	3.02
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3.5	4.4	0.0	54.6	0.00	0.10	0.00	0.00	132.00	5.30	75.00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.0	0.2	19.5	91.9	0.10	0.00	0.00	0.80	8.30	11.90	30.20
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.2	0.0	15.0	61.2	0.00	1.00	0.00	0.00	12.00	4.30	4.90
ПЕЧЕНЬЕ	15	1.1	1.5	11.2	62.6	0.00	0.00	0.00	0.00	4.40	3.00	13.50
Итого за прием пищи:	**555**	**19.4**	**35.9**	**97.9**	**792.9**	0.40	1.80	0.21	3.35	324.22	114.10	410.72
2-я смена												
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕНЫЕ	100	0.8	0.1	1.7	13.0	0.00	5.00	0.00	0.00	23.00	14.00	24.00
ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ С МАСЛОМ	180	19.1	8.3	40.1	310.9	0.50	0.00	0.10	8.00	78.20	69.80	175.60
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ,ЗАПЕЧЕННЫЕ В СОУСЕ	150	0.7	4.2	3.0	59.0	0.00	0.00	0.00	0.10	13.00	1.80	9.80
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.8	0.10	0.00	0.00	1.00	10.40	14.90	37.80
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	8.50	1.80	0.00
Итого за прием пищи:	**680**	**24.3**	**12.9**	**88.5**	**575.1**	0.60	5.00	0.10	9.10	133.10	102.30	247.20
Обед												
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	8.2	4.3	32.4	200.6	0.20	6.00	0.20	0.80	31.40	27.50	97.90
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	240	16.8	21.5	22.2	348.4	0.20	12.20	0.30	3.50	43.40	45.50	184.70
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.0	0.2	19.5	91.9	0.10	0.00	0.00	0.80	8.30	11.90	30.20
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	8.50	1.80	0.00
Итого за прием пищи:	**730**	**28.0**	**26.0**	**93.5**	**718.3**	0.50	18.20	0.50	5.10	91.60	86.70	312.80
Всего за день:		**71.7**	**74.8**	**279.9**	**2,086.3**	1.50	25.00	0.81	17.55	548.92	303.10	970.72

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные веще		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг
Завтрак												
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	22.3	15.7	21.5	321.7	0.00	0.20	0.10	0.40	175.00	28.30	236.70
СОУС МОЛОЧНЫЙ	55	1.1	3.2	4.0	49.4	0.00	0.20	0.00	0.10	31.40	4.00	23.00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.8	0.10	0.00	0.00	1.00	10.40	14.90	37.80
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.1	16.2	64.8	0.00	0.00	0.00	0.00	5.40	4.32	8.64
Итого за прием пищи:	**505**	**27.3**	**19.3**	**66.0**	**550.7**	0.10	0.40	0.10	1.50	222.20	51.52	306.14
2-я смена												
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕНЫЕ	100	0.8	0.1	1.7	13.0	0.00	5.00	0.00	0.00	23.00	14.00	24.00
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	20.9	25.6	23.1	406.4	0.30	12.80	0.30	3.70	48.20	50.30	217.50
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.8	0.10	0.00	0.00	1.00	10.40	14.90	37.80
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.2	0.0	15.0	61.2	0.00	1.00	0.00	0.00	12.00	4.30	4.90
Итого за прием пищи:	**600**	**25.6**	**26.0**	**64.1**	**595.4**	0.40	18.80	0.30	4.70	93.60	83.50	284.20
Обед												
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	6.7	6.3	19.0	158.8	0.30	4.60	0.20	4.10	43.60	34.60	87.20
ПЕЛЬМЕНИ МЯСНЫЕ ОТВАРНЫЕ	200	23.9	21.7	69.5	567.0	0.00	0.00	0.20	0.10	5.50	0.60	1.50
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.0	0.2	19.5	91.9	0.10	0.00	0.00	0.80	8.30	11.90	30.20
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	8.50	1.80	0.00
Итого за прием пищи:	**690**	**33.6**	**28.2**	**127.4**	**895.1**	0.40	4.60	0.40	5.00	65.90	48.90	118.90
Всего за день:		**86.5**	**73.5**	**257.5**	**2,041.2**	0.90	23.80	0.80	11.20	381.70	183.92	709.24

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные веще		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг
Завтрак												
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	2.0	9.3	8.1	125.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	12.9	13.8	36.8	325.4	0.10	0.10	0.10	1.30	270.80	20.10	172.60
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.4	0.1	75.8	0.00	0.00	0.07	0.10	1.02	0.00	2.02
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.0	0.2	19.5	91.9	0.10	0.00	0.00	0.80	8.30	11.90	30.20
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.2	0.0	15.0	61.2	0.00	1.00	0.00	0.00	12.00	4.30	4.90
Итого за прием пищи:	**550**	**18.2**	**31.7**	**79.5**	**679.3**	0.20	1.10	0.17	2.20	292.12	36.30	209.72
2-я смена												
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	2.0	9.3	8.1	125.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	12.9	13.8	36.8	325.4	0.10	0.10	0.10	1.30	270.80	20.10	172.60
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.4	0.1	75.8	0.00	0.00	0.07	0.10	1.02	0.00	2.02
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.0	0.2	19.5	91.9	0.10	0.00	0.00	0.80	8.30	11.90	30.20
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.2	0.0	15.0	61.2	0.00	1.00	0.00	0.00	12.00	4.30	4.90
Итого за прием пищи:	**550**	**18.2**	**31.7**	**79.5**	**679.3**	0.20	1.10	0.17	2.20	292.12	36.30	209.72
Обед												
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2.3	5.3	16.4	122.4	0.10	6.70	0.20	2.50	51.80	26.60	70.10
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4.3	5.5	45.2	247.2	0.04	0.00	0.04	0.36	13.20	31.20	93.60
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	13.6	10.8	3.5	189.1	0.10	10.20	4.60	3.40	20.30	13.50	199.90
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.0	0.2	19.5	91.9	0.10	0.00	0.00	0.80	8.30	11.90	30.20
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	8.50	1.80	0.00
Итого за прием пищи:	**770**	**23.2**	**21.8**	**104.0**	**728.0**	0.34	16.90	4.84	7.06	102.10	85.00	393.80
Всего за день:		**59.6**	**85.2**	**263.0**	**2,086.5**	0.74	19.10	5.18	11.46	686.34	157.60	813.24

ИП ГУБЕКОВА И.Ш.

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	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Итого за весь период	759.8	876.5	2,797.0	22,179.6	9.37	222.00	14.48	144.51	5,323.80	2,176.20	8,391.22	127.52
Среднее значение за период	76.0	87.7	279.7	2,218.0	0.94	22.20	1.45	14.45	532.38	217.62	839.12	12.75
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13.7	35.6	50.7									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	2-я смена	Обед
12-18 лет	543	571	748

ства	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
Fe, мг		
1.90	173	2011
0.20	15	2011
0.00	13	2008
0.90	8	2022
0.50	377	2011
0.30		2008
3.80		
0.60	70	2011
0.72	323	2008
1.00	290	2011
0.90	8	2022
0.50	377	2011
3.72		
2.20	102	2011
3.30	298	2012
0.70	8	2022
0.00	349	2011
6.20		
13.72		

ства	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
Fe, мг		
0.00	12	
0.00	ТТК 2	
0.70	8	2022
0.50	377	2011
1.20		
0.00	12	
0.00	ТТК 2	
0.70	8	2022
0.50	377	2011
1.20		
1.40	82	2011
5.40	199	2011
2.00	271	2011
0.70	8	2022
0.00	349	2011
9.50		
11.90		

ства	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
Fe, мг		
0.70	174	2011
0.00	14	2011
0.20	15	2011
0.70	8	2022
0.50	377	2011
0.30		2008
2.40		
2.60	266	2008
0.20	15	2011
0.90	8	2022
0.00	349	2011
3.70		
1.10	87	2012
1.30	203	2011
1.10	290	2011
0.90	8	2022
0.00	349	2011
4.40		
10.50		

ства	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
Fe, мг		
0.40	10	2012
3.62	214	2008
0.90	8	2022
1.08	430	2008
6.00		
3.00	274	2012
0.10	15	2011
0.90	8	2022
1.08	430	2008
5.08		
1.30	88	2011
0.00	392	2011
0.70	8	2022
0.00	349	2011
2.00		
13.08		

ства	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
Fe, мг		
1.30	204	2011
0.00	13	2008
0.70	8	2022
0.50	377	2011
2.80		
5.30		
1.30	204	2011
0.00	13	2008
0.70	8	2022
0.50	377	2011
2.80		
5.30		
1.30	101	2011
0.72	323	2008
1.30	256	2011
0.70	8	2022
0.00	349	2011
4.02		
14.62		

ства	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
Fe, мг		
4.30	173	2011
1.00	209	2011
0.20	15	2011
0.70	ТТК 8	
0.50	377	2011
6.70		
0.60	70	2011
0.00	392	2011
0.70	ТТК 8	
1.08	430	2008
2.38		
1.40	82	2011
0.72	323	2008
1.20	315	2008
0.70	ТТК 8	
0.00	349	2011
4.02		
13.10		

ства	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
Fe, мг		
2.60	266	2008
0.20	15	2011
0.90	8	2022
0.00	349	2011
3.70		
2.60	266	2008
0.20	15	2011
0.90	8	2022
0.00	349	2011
3.70		
1.30	101	2011
1.30	203	2011
1.10	290	2011
0.70	8	2022
0.00	349	2011
4.40		
11.80		

ства	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
Fe, мг		
2.40	173	2011
0.00	13	2008
0.20	15	2011
0.70	8	2022
0.50	377	2011
0.30		2008
4.10		
0.60	70	2011
5.40	199	2011
0.00	285	2012
0.90	8	2022
0.00	349	2011
6.90		
1.60	103	2011
2.60	259	2011
0.70	8	2022
0.00	349	2011
4.90		
15.90		

ства	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
Fe, мг		
1.00	223	2011
0.00	326	2011
0.90	8	2022
1.08	430	2008
2.98		
0.60	70	2011
3.00	259	2011
0.90	8	2022
0.50	377	2011
5.00		
2.20	102	2011
0.00	392	2011
0.70	8	2022
0.00	349	2011
2.90		
10.88		

ства	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
Fe, мг		
0.00	12	
1.30	204	2011
0.00	13	2008
0.70	8	2022
0.50	377	2011
2.50		
0.00	12	
1.30	204	2011
0.00	13	2008
0.70	8	2022
0.50	377	2011
2.50		
1.30	96	2011
0.72	323	2008
4.30	255	2011
0.70	8	2022
0.00	349	2011
7.02		
12.02		