

Согласовано
Протокол заседания Совета школы
МБОУ Истоки г.о. Самара

16.02.2026 № 3

Утверждено
И.о. директора МБОУ Истоки г.о. Самара
С.А. Корнилова
Приказ от 16.02.2026 № 157



Примерное цикличное 10-ти дневное меню приготовляемых блюд

Возрастная категория 7-11 лет

Сезон (весна-лето)

МЕНЮ

Школа (7-11 лет) 7 часов

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ 200	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 180	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ 180	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 200/5	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ 200	КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ 200	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ 180	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНО - РИСОВАЯ 180	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 200/5	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ 200
КАКАО С МОЛОКОМ 200	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОВЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА) 60	СОУС МОЛОЧНЫЙ 80	СОСИКИ ГОВЯЖЬИ ОТВАРНЫЕ 70	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 200/10/7	КАКАО С МОЛОКОМ 200	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОВЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА) 60	СОУС МОЛОЧНЫЙ 80	СОСИКИ ГОВЯЖЬИ ОТВАРНЫЕ 70	КИСЕЛЬ 200
БАТОН 30	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200/10	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 200	БАТОН 30	БАТОН 30	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200/10	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 200	БАТОН 20
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	БАТОН 30	БАТОН 30	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	БАТОН 30	БАТОН 30	ФРУКТ 100
ФРУКТ 100	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 20	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10		ФРУКТ 100	ФРУКТ 100	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 20	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	
Обед									
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С КУРАГОЙ 60	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 60	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ 60	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 60	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ 60	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ 60	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 60	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 60	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 60	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ 60
СУП С ПТИЦЕЙ И МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С УКРОПОМ 200/17	СУП ГОРОХОВЫЙ НА М/К БУЛЬОНЕ 200/17	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ И УКРОПОМ НА М/К БУЛЬОНЕ 200/17/10	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПКОЙ ПШЕНОЙ НА М/К БУЛЬОНЕ С УКРОПОМ 200/17/3	СВЕКОЛЬНИК НА М/К БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ 200/17/10	СУП КУРИНЫЙ С МУЧНЫМИ КЛЕЦКАМИ 200/17	СУП ЛЕТНИЙ ОВОЩНОЙ НА М/К БУЛЬОНЕ 200/17/10	СУП ХАРЧО НА М/К БУЛЬОНЕ 200/17	БОРЩ НА М/К БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ И УКРОПОМ 200/17/10	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА М/К БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ И УКРОПОМ 200/17/10
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ 200	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ 90/60	ГОВЯДИНА В КИСЛО- СЛАДКОМ СОУСЕ 90/70	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ОТВАРНЫМ МЯСОМ 200/70	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ 90/70	КОТЛЕТА КУРИНАЯ 90	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ 90	БЕФСТРОГАНОВ 90/70	ЖАРКОЕ ПО- ДОМАШНЕМУ 200/70	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ 90/70
КИСЕЛЬ 200	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150/5	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150/5	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 150	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 200	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150/5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ 200	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 180	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ 180	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 180	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ 180
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40
	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40		ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40		ХЛЕБ РЖАНОЙ 40
Полдник									
кондитерские изделия 100	кондитерское изделие 100	кондитерские изделия 100	кондитерские изделия 100	кондитерское изделие 100	кондитерское изделие 100	кондитерское изделие 100	кондитерское изделие 100	кондитерское изделие 100	кондитерское изделие 100
кисло-молочная продукция 200	СОК 200	напиток лимонный 200	компот из черной смородины 200	СОК 200	кисло-молочная продукция 200	СОК 200	напиток лимонный 200	СОК 200	компот из кураги 200

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	596,28	648,74	2 955,76	23 669,78	438,71	4,83	3,64	4,78	0,45	3 895,81	6 002,85	1 564,18	99,22	9 715,67	287,52	0,12	1,27
Среднее значение за период	59,63	64,87	295,58	2 366,98	43,87	0,48	0,36	0,48	0,05	389,58	600,29	156,42	9,92	971,57	28,75	0,01	0,13
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	10.1	24.7	65.2														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
Школа (7-11 лет) 7 часов	520	828	300

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Оборик рецептур						
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг									
Завтрак																											
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6,70	10,22	24,00	219,00	1,29	0,17	0,00	0,05	0,00	140,28	223,92	68,22	2,58	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	184	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,61	2,25	22,32	120,61	0,90	0,04	0,00	0,01	0,00	108,91	81,00	12,60	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	433	2008
БАТОН	30	3,60	0,46	22,05	107,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2011
МАСЛО (ТОРЦИМИ)	10	0,20	8,00	0,20	90,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
ФРУКТ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	540	13,51	21,33	78,37	583,71	12,19	0,24	0,02	0,07	0,00	265,19	315,92	88,82	5,68	278,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Обед																											
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ С КУРАТОЙ	60	0,81	3,67	6,12	89,61	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	51	2011
СУП С ПТИЦЕЙ И МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С УКСУСОМ	200/17	6,28	7,49	14,76	151,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0082	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	29,77	34,10	38,88	583,94	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	291	2011
КИСЕЛЬ	200	0,11	0,11	27,77	112,46	2,00	0,01	0,00	0,00	0,00	4,97	7,97	2,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	411	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	4,12	0,40	27,60	200,60	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0002	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,48	13,66	180,72	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0001	
Итого за прием пищи:	757	43,74	46,25	128,79	1318,61	2,00	0,07	0,02	0,00	0,00	14,17	41,57	15,20	1,20	51,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Полдник																											
КОМБИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	100	5,90	4,70	75,02	366,00	0,00	0,08	0,02	0,00	0,00	11,00	60,00	9,00	0,80	71,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
КИСЛО-МОЛОЧНАЯ ПРОДУКЦИЯ	200	5,80	5,00	8,00	106,00	1,40	0,08	0,34	0,05	0,00	240,00	190,00	28,00	0,20	292,00	18,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	435	2008
Итого за прием пищи:	300	11,70	9,70	83,00	472,00	1,40	0,16	0,36	0,05	0,00	251,00	240,00	37,00	1,00	363,00	18,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		68,95	77,28	290,16	2374,32	15,59	0,47	0,40	0,12	0,00	530,36	597,49	141,02	7,88	692,60	20,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	180	17,30	28,56	3,26	339,51	0,00	0,10	0,00	0,33	0,00	137,12	297,07	22,85	3,26	0,00	0,00	0,00	0,00	214	2008
ИМРА КАЧАЧКОВАЯ (ПРОВКУПЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА)	50	1,19	5,30	4,59	71,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0053	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2,61	2,76	14,33	107,01	0,47	0,02	0,09	0,01	0,00	96,30	67,57	12,46	0,13	135,46	8,00	0,00	0,00	379	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	4,12	0,40	27,60	200,60	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,00	0002	
ОБАР (ТОРЦИМИ)	20	4,64	5,90	0,00	72,80	0,14	0,01	0,06	0,06	0,00	176,00	100,00	7,00	0,20	17,60	0,00	0,00	0,00	15	2011
Итого за прием пищи:	500	29,77	42,92	49,79	791,32	0,61	0,19	0,17	0,40	0,00	418,62	498,24	55,51	4,38	204,66	8,00	0,00	0,00		
Обед																				
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,48	0,06	1,50	8,37	5,98	0,02	0,02	0,01	0,00	13,75	25,12	8,37	0,60	84,32	1,79	0,00	0,00		2008
СУП ГОРОХОВЫЙ НА МК БУЛЬОНЕ	200/17	7,67	7,31	16,22	161,47	3,37	0,17	0,08	0,19	0,00	38,24	88,50	31,35	2,05	424,16	4,44	0,00	0,04	99	2008
РЫБА, ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	90/60	8,49	4,08	10,42	103,46	1,42	0,05	0,06	0,29	0,00	30,58	111,99	29,97	0,62	258,68	69,96	0,01	0,30	229	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150/5	5,56	3,44	35,55	235,22	0,00	0,00	0,00	0,01	0,06	0,36	0,53	0,00	0,01	0,52	0,00	0,00	0,00	309	2011
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,20	0,00	25,70	105,01	13,00	0,01	0,00	0,00	0,00	8,00	5,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	436	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	4,12	0,40	27,60	200,60	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,00	0002	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,48	13,66	183,60	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	0001	
Итого за прием пищи:	862	29,17	15,77	130,65	997,73	23,77	0,31	0,18	0,50	0,06	100,13	264,74	85,89	4,08	819,28	76,19	0,01	0,36		
Полдник																				
КОМБИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	190	7,50	9,80	74,40	417,00	0,00	0,08	0,05	0,01	0,00	28,00	90,00	20,00	2,10	110,00	0,00	0,00	0,00		2008
СОК	200	1,00	0,20	20,20	86,00	4,00	0,02	0,02	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	390	8,50	10,00	94,60	503,00	4,00	0,10	0,07	0,01	0,00	42,00	104,00	28,00	4,90	350,00	2,00	0,00	0,00		
Всего за день:		67,44	68,69	275,04	2 392,05	28,38	0,60	0,42	0,91	0,06	561,75	866,98	169,40	13,37	1 373,94	86,19	0,01	0,38		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Оборудование
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг							
Завтрак																									
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	180	23.35	13.88	22.61	515.23	0.75	0.08	0.26	0.49	0.00	200.15	253.59	37.09	1.04	236.03	3.29	0.02	0.04	224	2011					
СОУС МОЛОЧНЫЙ	80	1.30	3.90	8.30	72.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	326	2011					
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0.22	0.11	16.22	64.87	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.40	8.65	4.32	1.08	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008					
БАТОН	30	3.60	0.45	22.05	107.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008					
МАСЛО (ТОПЛИМЫМ)	10	0.20	8.00	0.20	90.00	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	14	2011					
Итого за прием пищи:	510	28.67	26.34	69.38	849.60	0.75	0.08	0.26	0.49	0.00	205.55	262.24	41.41	2.12	236.03	3.29	0.02	0.04							
Обед																									
САЛАТ "ОТЕЛНЮЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	60	2.18	6.15	4.71	82.61	4.83	0.05	0.00	0.27	0.00	12.06	27.74	12.06	0.54	0.00	0.00	0.00	0.00	30	2008					
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ И УКРОПОМ НА МК БУЛЬОНЕ	200/171/0	4.25	8.47	8.62	192.98	10.50	0.06	0.08	0.29	0.00	51.59	63.96	23.86	1.23	357.03	5.56	0.00	0.03	84	2008					
ГОВЯДИНА В КИСЛО-СЛАДОМ СОУСЕ	90/70	12.52	13.12	6.85	191.99	0.75	0.04	0.00	0.07	0.00	12.00	122.24	18.00	2.25	0.00	0.00	0.00	0.00	264	2008					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150/5	7.43	6.02	33.73	218.88	0.00	0.18	0.00	0.03	0.00	16.06	176.71	118.48	4.02	0.00	0.00	0.00	0.00	181	2008					
КОМОТ ИЗ КУРАТИ	180	0.90	0.00	25.35	106.99	0.90	0.02	0.00	0.08	0.00	26.07	25.17	16.18	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	440	2008					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	4.12	0.40	27.60	200.60	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	9.20	33.60	13.20	0.80	51.60	0.00	0.00	0.01	0002						
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.65	0.48	13.66	186.30	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	0001						
Итого за прием пищи:	862	34.05	34.64	119.52	1120.35	17.38	0.41	0.10	0.68	0.00	126.98	449.42	201.78	9.74	408.63	5.56	0.00	0.04							
Полдник																									
КОФЛИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	100	9.00	15.60	93.20	550.00	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	0488						
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0.20	0.00	25.70	105.00	13.00	0.01	0.00	0.00	0.00	8.00	5.00	3.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	436	2008					
Итого за прием пищи:	300	9.20	15.60	118.90	655.00	13.00	0.01	0.00	0.00	0.00	8.00	5.00	3.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00							
Всего за день:		71.92	76.58	307.80	2624.95	31.13	0.50	0.36	1.17	0.00	340.53	716.66	246.19	11.86	644.66	8.85	0.02	0.08							

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мкг	В2, мг	А, мкг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мкг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200/5	6,97	4,83	44,50	249,39	0,00	0,08	0,04	0,02	0,08	11,63	51,66	9,36	1,18	80,70	0,98	0,02	0,01	209	2008	
СОСИСКИ ГОВЯЖЬИ ОТВАРНЫЕ	70	7,84	17,08	0,28	186,20	0,00	0,14	0,00	0,00	0,00	25,20	113,40	14,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	254	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2,61	2,76	14,33	107,01	0,47	0,02	0,09	0,01	0,00	96,30	67,57	12,46	0,13	135,46	8,00	0,00	0,00	379	2011	
БАТОН	30	3,80	0,46	22,05	107,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	505	21,02	26,12	81,16	649,70	0,47	0,24	0,13	0,03	0,08	133,13	232,63	35,82	2,71	216,16	8,98	0,02	0,01			
Обед																					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,66	0,12	2,52	11,94	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	0080	2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ ПШЕНОЙ НА МИК ВУЛЬФОНЕ С УКРОТОМ	200/173	3,53	7,08	8,67	112,51	4,12	0,05	0,04	0,13	0,00	18,18	51,89	16,97	0,81	281,65	3,31	0,00	0,02			
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ОТВАРНЫМ МЯСОМ	200/70	5,09	8,27	143,18	260,43	35,00	0,07	0,00	0,12	0,00	114,54	76,37	38,18	1,59	0,00	0,00	0,00	0,00	131	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,22	0,11	20,34	84,34	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	348	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	4,12	0,40	27,60	200,60	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01	0002		
ХЛЕБ РУЯНОЙ	40	2,65	0,48	13,66	186,30	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	0001		
Итого за прием пищи:	830	16,27	16,46	215,97	856,12	39,12	0,18	0,06	0,25	0,00	141,92	161,86	68,35	3,20	333,25	3,31	0,00	0,03			
Полдник																					
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	100	5,90	4,70	75,00	566,00	0,00	0,08	0,02	0,00	0,00	11,00	50,00	9,00	0,80	71,00	0,00	0,00	0,00		2008	
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ	200	0,20	0,08	9,12	59,20	16,52	0,00	0,00	0,00	0,00	11,92	5,76	6,64	0,24	68,54	0,20	0,00	0,00	344	2011	
Итого за прием пищи:	300	6,10	4,78	84,12	625,20	16,52	0,08	0,02	0,00	0,00	22,92	56,76	16,64	1,04	139,54	0,20	0,00	0,00			
Всего за день:		43,39	46,36	381,26	2131,02	55,11	0,50	0,21	0,28	0,08	297,97	450,26	119,81	6,95	686,95	12,49	0,02	0,04			

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6,40	8,50	24,80	200,80	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	0168	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/10/7	0,12	0,01	9,99	41,50	1,02	0,00	0,00	0,00	0,00	10,54	3,47	3,37	0,28	18,51	0,00	0,00	0,00	431	2008
БАТОН	30	3,60	0,45	22,05	107,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,20	8,00	0,20	90,00	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	14	2011
ФРУКТ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01		2008
Итого за прием пищи:	557	10,72	17,36	66,84	486,40	11,02	0,03	0,02	0,01	0,00	26,54	14,47	11,37	2,48	296,51	2,00	0,00	0,01		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	1,19	4,44	2,93	74,51	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	24	2011
СВЕКОЛЬНИК НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/17/10	4,26	8,49	11,26	143,26	5,71	0,06	0,08	0,17	0,00	44,95	70,40	26,02	1,45	434,28	7,70	0,00	0,03	86	2011
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90/70	15,46	16,15	5,19	227,29	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		
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	3,35	4,15	27,46	160,96	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	310	2011
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,66	0,27	19,05	93,80	88,00	0,01	0,05	0,16	0,00	18,68	3,06	4,77	0,54	10,87	0,00	0,00	0,00	388	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	4,12	0,40	27,60	200,60	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01	0002	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,48	13,66	186,30	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	0001	
Итого за прием пищи:	857	31,69	34,38	107,15	1 086,72	93,71	0,13	0,15	0,33	0,00	72,83	107,06	43,99	2,79	496,75	7,70	0,00	0,04		
Полдник																				
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	7,50	9,80	74,40	417,00	0,00	0,08	0,05	0,01	0,00	29,00	90,00	20,00	2,10	110,00	0,00	0,00	0,00		2008
СОК	200	1,00	0,20	20,20	86,00	4,00	0,02	0,02	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	300	8,50	10,00	94,60	503,00	4,00	0,10	0,07	0,01	0,00	43,00	104,00	28,00	4,90	350,00	2,00	0,00	0,00		
Всего за день:		50,91	61,74	268,59	2 076,12	108,73	0,26	0,24	0,35	0,00	142,37	225,53	83,36	10,17	1 143,26	11,70	0,00	0,05		

6 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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ	200	6,17	9,96	26,67	222,87	2,00	0,11	0,00	0,08	0,00	181,08	171,13	33,84	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	190	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,61	2,26	22,32	120,61	0,90	0,04	0,00	0,01	0,00	108,91	81,00	12,60	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	433	2008
БАТОН	30	3,60	0,45	22,05	107,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,20	8,00	0,20	90,00	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	14	2011
ФРУКТ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01		2008
Итого за прием пищи:	540	12,98	21,07	81,04	587,58	12,90	0,18	0,02	0,10	0,00	305,99	263,13	54,44	3,10	278,00	2,00	0,00	0,01		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	60	0,90	3,70	5,10	86,80	3,60	0,02	0,00	0,03	0,00	100,89	66,66	14,41	1,02	0,00	0,00	0,00	0,00	48	2008
СУП КУРИНЫЙ С МУЧНЫМИ КЛЕЦКАМИ	200/17	6,29	7,50	14,78	151,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	111	2012
КОТЛЕТА КУРИНАЯ	90	14,08	14,35	15,81	275,91	0,54	0,09	0,12	0,04	0,00	36,96	142,53	24,12	1,76	194,44	5,54	0,01	0,06	294	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	7,43	7,16	31,74	241,90	0,00	0,18	0,00	0,03	0,00	16,07	176,72	118,48	4,02	0,00	0,00	0,00	0,00	181	2008
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ	180	0,20	0,10	18,30	75,90	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	344	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	4,12	0,40	27,60	200,60	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01	0002	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,48	13,66	186,30	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	0001	
Итого за прием пищи:	777	35,67	33,69	126,99	1 218,61	4,14	0,35	0,14	0,10	0,00	163,12	419,51	170,21	7,60	246,04	5,54	0,01	0,07		
Полдник																				
кондитерское изделие	100	9,25	12,44	65,89	412,55	0,00	0,12	0,07	0,02	0,09	15,66	72,91	12,74	0,80	115,35	1,27	0,02	0,02	415	2011
кисло-молочная продукция	200	5,80	5,00	8,00	106,00	1,40	0,08	0,34	0,05	0,00	240,00	190,00	28,00	0,20	292,00	18,00	0,00	0,04	435	2008
Итого за прием пищи:	300	15,05	17,44	73,89	518,55	1,40	0,20	0,41	0,07	0,09	255,66	262,91	40,74	1,00	407,35	19,27	0,02	0,06		
Всего за день:		63,70	72,20	281,92	2 324,74	18,44	0,73	0,57	0,27	0,09	724,77	945,55	265,39	11,70	931,39	26,81	0,03	0,14		

7 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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	180	10,64	13,62	10,65	210,78	1,18	0,05	0,08	0,02	0,05	73,81	65,34	12,55	0,30	124,60	5,85	0,00	0,00	219	2012
ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОВЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА)	60	1,10	5,30	4,60	71,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0053	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2,61	2,76	14,33	107,01	0,47	0,02	0,09	0,01	0,00	96,30	67,57	12,46	0,13	135,46	8,00	0,00	0,00	379	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	4,12	0,40	27,60	200,60	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01	0002	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,64	5,90	0,00	72,80	0,14	0,01	0,06	0,06	0,00	176,00	100,00	7,00	0,20	17,60	0,00	0,00	0,01	15	2011
Итого за прием пищи:	500	23,11	27,98	57,18	662,59	1,79	0,14	0,25	0,09	0,05	355,31	266,51	45,21	1,43	329,26	13,85	0,00	0,02		
Обед																				
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,48	0,06	1,48	8,31	5,94	0,02	0,02	0,01	0,00	13,66	24,94	8,31	0,59	83,74	1,78	0,00	0,01		2008
СУП ЛЕТНИЙ ОВОЩНОЙ НА М/К БУЛЬОНЕ	200/17/10	4,32	8,52	10,41	140,63	9,03	0,08	0,07	0,27	0,00	44,11	69,64	24,29	1,19	396,53	5,73	0,00	0,03	0015	
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	90	7,96	3,45	11,76	277,52	0,26	0,06	0,05	0,00	0,00	22,62	100,07	25,45	0,84	178,74	52,78	0,00	0,22	257	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,69	4,04	25,29	268,09	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	0321	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,59	0,24	15,21	96,80	79,20	0,01	0,04	0,14	0,00	17,14	2,75	4,37	0,49	9,75	0,00	0,00	0,00	388	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	4,12	0,40	27,60	200,60	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01	0002	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,48	13,66	186,30	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	0001	
Итого за прием пищи:	787	23,81	17,19	105,41	1 178,25	94,43	0,23	0,20	0,42	0,00	106,73	231,00	75,62	3,91	720,36	60,29	0,00	0,27		
Полдник																				
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	8,17	10,67	80,67	451,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
СОК	200	1,00	0,20	20,20	86,00	4,00	0,02	0,02	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	300	9,17	10,87	100,87	537,83	4,00	0,02	0,02	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00		
Всего за день:		56,09	56,04	263,46	2 378,67	100,22	0,39	0,47	0,51	0,05	476,04	511,51	128,83	8,14	1 289,62	76,14	0,00	0,29		

8 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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНО - РИСОВАЯ	180	23,45	18,12	22,61	552,40	0,50	0,05	0,28	0,08	0,06	216,26	260,71	34,48	0,58	223,17	5,16	0,02	0,04	188	2012
СОУС МОЛОЧНЫЙ	80	1,30	3,90	8,30	72,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	326	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,22	0,11	16,22	64,87	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	8,65	4,32	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
БАТОН	30	3,60	0,45	22,05	107,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,20	8,00	0,20	90,00	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	14	2011
Итого за прием пищи:	510	28,77	30,58	69,38	886,77	0,50	0,05	0,28	0,08	0,06	221,66	269,36	38,80	1,66	223,17	5,16	0,02	0,04		
Обед																				
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,84	6,06	3,96	73,80	9,00	0,01	0,00	0,15	0,00	22,80	21,60	11,40	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	51	2008
СУП ХАРЧО НА М/К БУЛЬОНЕ	200/17	4,26	7,11	15,46	143,45	5,18	0,09	0,06	0,20	0,00	24,80	67,79	23,70	1,06	392,11	4,51	0,00	0,02	0010	
БЕФСТРОГАНОВ	90/70	14,00	15,10	3,52	179,68	0,54	0,07	0,14	0,01	0,00	19,11	142,80	19,26	1,41	269,23	6,25	0,00	0,05	250	2011
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	5,19	5,42	37,05	264,08	0,00	0,03	0,00	0,02	0,00	15,47	103,61	13,15	0,77	0,00	0,00	0,00	0,00	181	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,49	0,00	15,73	84,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,42	0,00	1,62	0,00	0,75	0,00	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	4,12	0,40	27,60	200,60	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01	0002	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,48	13,66	186,30	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	0001	
Итого за прием пищи:	847	31,55	34,57	116,98	1 132,71	14,72	0,26	0,22	0,38	0,00	98,80	369,40	82,33	4,64	713,69	10,76	0,00	0,08		
Полдник																				
кондитерское изделие	100	5,90	4,70	75,00	566,00	0,00	0,08	0,02	0,00	0,00	11,00	50,00	9,00	0,80	71,00	0,00	0,00	0,00		2008
напиток лимонный	200	0,20	0,00	25,71	105,03	13,00	0,01	0,00	0,00	0,00	8,00	5,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	436	2008
Итого за прием пищи:	300	6,10	4,70	100,71	671,03	13,00	0,09	0,02	0,00	0,00	19,00	55,00	12,00	0,80	71,00	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		66,42	69,85	287,07	2 690,51	28,22	0,40	0,52	0,46	0,06	339,46	693,76	133,13	7,10	1 007,86	15,92	0,02	0,12		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200/5	6,97	4,83	44,50	249,39	0,00	0,08	0,04	0,02	0,08	11,63	51,66	9,36	1,18	80,70	0,98	0,02	0,01	209	2008
СОСИСКИ ГОВЯЖЬИ ОТВАРНЫЕ	70	7,84	17,08	0,28	186,20	0,00	0,14	0,00	0,00	0,00	25,20	113,40	14,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	254	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,50	1,30	22,40	107,01	1,00	0,02	0,00	0,01	0,00	61,00	45,00	7,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	432	2008
БАТОН	30	3,60	0,45	22,05	107,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,20	8,00	0,20	90,00	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	14	2011
Итого за прием пищи:	515	20,11	31,66	89,43	739,70	1,00	0,24	0,04	0,03	0,08	97,83	210,06	30,36	3,58	80,70	0,98	0,02	0,01		
Обед																				
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,66	0,12	2,53	12,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
БОРЩ НА М/К БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ И УКРОПОМ	200/17/10	4,56	8,53	12,39	149,57	9,14	0,08	0,09	0,24	0,00	49,05	75,67	28,76	1,52	482,28	7,68	0,00	0,04	0058	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200/70	15,49	21,01	25,02	470,08	6,50	0,13	0,00	0,01	0,00	27,30	246,96	46,79	3,90	0,00	0,00	0,00	0,00	258	2008
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1,00	0,00	28,17	118,89	1,00	0,02	0,00	0,09	0,00	28,97	27,97	17,98	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	440	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	4,12	0,40	27,60	200,60	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01	0002	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,48	13,66	186,30	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	0001	
Итого за прием пищи:	837	28,48	30,54	109,37	1 137,44	16,64	0,29	0,11	0,34	0,00	114,52	384,20	106,73	7,22	533,88	7,68	0,00	0,05		
Полдник																				
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	8,17	10,67	80,67	451,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
СОК	200	1,00	0,20	20,20	86,00	4,00	0,02	0,02	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	300	9,17	10,87	100,87	537,83	4,00	0,02	0,02	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00		
Всего за день:		57,76	73,07	299,67	2 414,97	21,64	0,55	0,17	0,37	0,08	226,35	608,26	145,09	13,60	854,58	10,66	0,02	0,06		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. в.г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	5,69	5,92	18,81	152,15	0,62	0,09	0,16	0,03	0,03	132,58	137,83	48,22	1,32	247,40	11,42	0,00	0,00	0,00	184	2008
КИСЕЛЬ	200	0,11	0,11	27,77	112,46	2,00	0,01	0,00	0,00	0,00	4,97	7,97	2,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	411	2008
БАТОН	20	2,40	0,30	14,70	71,40	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
ФРУКТ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,00	0,01		2008
Итого за прием пищи:	520	8,60	6,73	71,08	383,01	12,62	0,13	0,18	0,04	0,03	153,55	156,80	58,22	3,92	525,40	13,42	0,00	0,01			
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	1,19	4,44	2,93	84,50	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	24	2011
РАСОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ И УКРОПОМ	200/17/10	4,37	8,61	13,76	154,71	5,93	0,07	0,06	0,18	0,00	36,29	78,00	23,86	1,13	440,81	5,34	0,00	0,03		91	2008
ГУРЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50/70	15,46	16,15	5,19	239,05	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		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150/5	6,23	5,42	40,28	334,87	0,00	0,06	0,00	0,03	0,00	11,00	35,99	7,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	331	2008
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,18	0,00	23,13	94,52	11,70	0,01	0,00	0,00	0,00	7,20	4,50	2,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	436	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	4,12	0,40	27,60	200,60	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01	0002		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,48	13,66	186,30	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	0001		
Итого за прием пищи:	862	34,20	36,60	126,65	1294,55	17,63	0,20	0,08	0,21	0,00	62,69	162,09	46,76	2,73	482,41	5,34	0,00	0,04			
Полдник																					
КОМДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	5,90	4,70	75,00	566,00	0,00	0,08	0,02	0,00	0,00	11,00	50,00	9,00	0,80	71,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
КОМПЮТ ИЗ КУРАГА	200	1,00	0,00	28,17	118,87	1,00	0,02	0,00	0,09	0,00	28,97	27,97	17,98	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	440	2008
Итого за прием пищи:	300	6,90	4,70	103,17	684,87	1,00	0,10	0,02	0,09	0,00	39,97	77,97	26,98	1,80	71,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		49,70	46,93	300,80	2362,43	31,25	0,43	0,28	0,34	0,03	256,21	386,86	131,96	8,46	1088,81	18,76	0,00	0,05			