

«УТВЕРЖДАЮ»

Индивидуальный предприниматель

И.В. Тимошилова

«29» августа 2025 года

«СОГЛАСОВАНО»

Директор ГБПОУ РК «КМТК»

О.А. Самойлович

«29» августа 2025 года

Цикличное 2-х недельное меню питания обучающихся ГБПОУ РК

«Керченский морской технический колледж»

на 2025-2026 учебный год

ПЯТИРАЗОВОЕ ПИТАНИЕ

СИРОТЫ

Керчь 2025 г.

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества									№ рецептуры	Сборник рецептов
		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			
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	100	13,27	24,61	21,59	363,37	0,30	0,09	0,16	0,24	0,21	388,19	252,65	29,10	1,31	95,01	0,00	0,01	0,02	3	2008	
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ	230	12,41	17,65	63,81	465,17	0,08	0,06	0,14	0,11	0,43	70,35	184,19	42,51	1,25	139,79	3,10	0,02	0,04	188	2011	
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,30	0,00	0,02	0,15	0,10	0,89	19,92	69,55	4,35	0,91	56,35	8,05	0,01	0,02	209	2011	
МОЛОКО СГУЩЕННЫЕ	40	0,56	0,66	4,31	25,45	0,03	0,00	0,03	0,00	0,00	22,10	15,77	2,45	0,01	29,20	0,56	0,00	0,00	383	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,00	0,00	15,59	62,31	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,17	0,00	1,31	0,00	0,92	0,00	0,00	0,00	430	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	TK №21	2022	
Итого за прием пищи:	655	33,19	47,67	118,29	1 038,79	0,41	0,22	0,50	0,45	1,53	512,13	548,26	85,42	4,68	362,07	13,39	0,04	0,08			
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ	150	1,65	0,00	3,60	21,00	15,00	0,06	0,05	0,00	0,00	21,00	39,00	30,00	1,50	435,00	0,00	0,00	0,00	70	2011	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	300	2,40	6,90	15,18	133,34	10,24	0,05	0,06	0,27	0,00	62,64	62,25	30,88	1,51	442,09	6,78	0,00	0,03	82	2011	
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕННЫЕ	150	13,76	6,20	14,36	168,47	0,54	0,10	0,09	0,02	0,00	50,29	187,29	42,64	1,37	356,31	112,41	0,01	0,47	261	2012	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	230	4,84	7,78	32,74	220,97	15,89	0,19	0,16	0,05	0,12	59,43	130,07	44,88	1,85	1 167,81	12,99	0,00	0,05	335	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	23,23	92,89	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,94	0,00	1,89	0,00	1,35	0,00	0,00	0,00	402	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	4,63	0,62	29,67	142,77	0,00	0,13	0,06	0,00	0,00	12,60	60,90	13,30	2,80	95,20	3,92	0,00	0,00	TK №21	2022	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	6,62	0,88	42,39	203,96	0,00	0,18	0,08	0,00	0,00	18,00	87,00	19,00	4,00	136,00	5,60	0,00	0,00	TK №4	2022	
Итого за прием пищи:	1200	33,90	22,38	161,17	983,40	41,67	0,71	0,50	0,34	0,12	232,90	566,51	182,59	13,03	2 633,76	141,70	0,01	0,55			
Полдник																					
ЯБЛОКО	200	0,80	0,80	19,60	94,00	20,00	0,06	0,04	0,01	0,00	32,00	22,00	16,00	4,40	556,00	4,00	0,00	0,02	TK №2	2022	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,91	5,09	9,78	110,00	1,09	0,05	0,22	0,03	0,00	214,20	151,20	23,52	0,17	306,60	18,90	0,00	0,00	434	2008	
Итого за прием пищи:	400	6,71	5,89	29,38	204,00	21,09	0,11	0,26	0,04	0,00	246,20	173,20	39,52	4,57	862,60	22,90	0,00	0,02			
Ужин																					
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	120	1,63	6,25	10,23	104,92	8,03	0,06	0,06	0,52	0,00	30,00	48,18	24,72	0,94	394,96	3,69	0,00	0,03	22	2012	
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	110	11,74	25,50	0,43	278,49	0,00	0,16	0,14	0,00	0,00	34,65	157,41	19,80	1,78	242,00	0,00	0,00	0,00	254	2008	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	230	5,60	6,80	23,28	180,20	49,34	0,07	0,10	0,16	0,12	130,33	94,27	47,32	2,84	610,49	8,46	0,00	0,03	321	2011	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	115	11,28	19,35	2,07	227,75	0,16	0,05	0,35	0,25	1,93	77,55	169,66	12,81	1,95	164,59	19,67	0,02	0,04	214	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,75	3,01	24,41	141,00	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	111,42	95,58	27,49	0,87	207,29	9,00	0,00	0,00	433	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	4,63	0,62	29,67	142,77	0,00	0,13	0,06	0,00	0,00	12,60	60,90	13,30	2,80	95,20	3,92	0,00	0,00	TK №21	2022	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	TK №4	2022	
Итого за прием пищи:	875	40,62	61,79	102,81	1 136,32	58,05	0,55	0,84	0,95	2,05	401,95	652,10	151,14	12,38	1 755,33	46,42	0,02	0,10			
Ужин 2																					
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	100	8,01	8,35	57,09	335,19	0,00	0,10	0,05	0,02	0,13	19,91	68,91	11,61	0,81	100,64	2,28	0,02	0,02	422	2011	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,91	5,09	9,78	110,00	1,09	0,05	0,22	0,03	0,00	214,20	151,20	23,52	0,17	306,60	18,90	0,00	0,00	434	2008	
Итого за прием пищи:	300	13,92	13,44	66,87	445,19	1,09	0,15	0,27	0,05	0,13	234,11	220,11	35,13	0,98	407,24	21,18	0,02	0,02			
Всего за день:		128,34	151,17	478,52	3 807,70	122,31	1,74	2,37	1,83	3,83	1 627,29	2 160,18	493,80	35,64	6 021,00	245,59	0,09	0,77			

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		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		
Завтрак																				
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ	140	17,89	23,78	18,38	359,50	8,75	0,09	0,14	0,02	0,06	63,94	193,34	36,04	3,16	423,78	8,89	0,00	0,04	276	2008
СОУС СМЕТАННЫЙ №330	30	0,42	1,12	1,81	19,09	0,01	0,00	0,01	0,01	0,00	7,43	5,52	1,05	0,04	11,07	0,71	0,00	0,00	330	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	230	12,97	9,55	58,66	371,96	0,00	0,34	0,19	0,03	0,12	34,59	286,48	192,48	6,74	403,93	3,49	0,01	0,02	323	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,87	0,17	17,63	75,08	1,44	0,01	0,02	0,00	0,00	11,34	11,34	6,48	2,27	216,00	1,80	0,00	0,00	442	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	4,63	0,62	29,67	142,77	0,00	0,13	0,06	0,00	0,00	12,60	60,90	13,30	2,80	95,20	3,92	0,00	0,00	TK №4	2022
ПЕЧЕНЬЕ	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,00	0,03	0,02	0,01	0,00	11,60	36,00	8,00	0,84	44,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	690	39,78	39,16	155,91	1 135,20	10,20	0,60	0,44	0,07	0,18	141,50	593,58	257,35	15,85	1 193,98	18,81	0,01	0,06		
Обед																				
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОГУРЦАМИ ИЛИ КАПУСТОЙ	150	4,05	12,40	24,53	229,11	12,70	0,16	0,15	3,29	0,00	96,46	138,61	79,50	2,54	830,76	12,35	0,00	0,10	37	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	300	3,34	3,44	24,19	141,57	7,92	0,11	0,07	0,24	0,00	35,46	70,25	28,34	1,30	571,81	5,64	0,00	0,04	103	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	250	25,94	35,29	44,51	599,46	2,29	0,11	0,19	0,36	0,00	32,22	275,37	53,78	2,59	374,30	9,49	0,03	0,18	311	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,23	0,00	8,04	33,08	0,05	0,00	0,01	0,00	0,00	5,49	8,90	4,75	0,89	29,99	0,00	0,00	0,00	TK №7	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	6,62	0,88	42,39	203,96	0,00	0,18	0,08	0,00	0,00	18,00	87,00	19,00	4,00	136,00	5,60	0,00	0,00	TK №4	2022
ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	4,63	0,62	29,67	142,77	0,00	0,13	0,06	0,00	0,00	12,60	60,90	13,30	2,80	95,20	3,92	0,00	0,00	TK №21	2022
Итого за прием пищи:	1070	44,81	52,63	173,33	1 349,95	22,96	0,69	0,56	3,89	0,00	200,23	641,03	198,67	14,12	2 038,06	37,00	0,03	0,32		
Полдник																				
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,91	5,09	9,78	110,00	1,09	0,05	0,22	0,03	0,00	214,20	151,20	23,52	0,17	306,60	18,90	0,00	0,00	434	2008
ЯБЛОКО	200	0,80	0,80	19,60	94,00	20,00	0,06	0,04	0,01	0,00	32,00	22,00	16,00	4,40	556,00	4,00	0,00	0,02	TK №2	2022
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,75	4,90	37,20	208,50	0,00	0,04	0,03	0,01	0,00	14,50	45,00	10,00	1,05	55,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	450	10,46	10,79	66,58	412,50	21,09	0,15	0,29	0,05	0,00	260,70	218,20	49,52	5,62	917,60	22,90	0,00	0,02		
Ужин																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ	150	1,65	0,00	3,60	21,00	15,00	0,06	0,05	0,00	0,00	21,00	39,00	30,00	1,50	435,00	0,00	0,00	0,00	70	2011
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	150	18,34	13,28	20,28	274,38	1,55	0,12	0,11	0,01	0,00	48,25	246,59	56,11	1,20	486,60	149,31	0,02	0,63	245	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	300	6,31	10,11	42,70	287,86	20,72	0,24	0,21	0,06	0,15	70,98	168,27	58,14	2,36	1 522,74	16,94	0,00	0,07	335	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	5,30	0,70	33,91	163,17	0,00	0,14	0,06	0,00	0,00	14,40	69,60	15,20	3,20	108,80	4,48	0,00	0,00	TK №21	2022
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	TK №4	2022
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,31	2,43	26,62	142,20	0,52	0,04	0,11	0,02	0,00	111,41	87,89	19,03	0,40	169,61	9,00	0,00	0,00	379	2011
Итого за прием пищи:	910	36,90	26,78	139,83	949,80	37,79	0,65	0,56	0,09	0,15	271,44	637,45	184,18	9,86	2 763,55	181,41	0,02	0,70		
Ужин 2																				
ЯБЛОКИ ПЕЧЕННЫЕ	220	0,82	0,79	72,64	301,15	7,52	0,04	0,03	0,01	0,00	30,71	21,80	15,50	3,68	531,70	3,56	0,00	0,02	372	2011
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,91	5,09	9,78	110,00	1,09	0,05	0,22	0,03	0,00	214,20	151,20	23,52	0,17	306,60	18,90	0,00	0,00	434	2008
Итого за прием пищи:	420	6,73	5,88	82,42	411,15	8,61	0,09	0,25	0,04	0,00	244,91	173,00	39,02	3,85	838,30	22,46	0,00	0,02		
Всего за день:		138,68	135,24	618,07	4 258,60	100,65	2,18	2,10	4,14	0,33	1 118,78	2 263,26	728,74	49,30	7 751,49	282,58	0,06	1,12		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборн-ик рецепт-ур
		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	Л, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	100	13,21	25,58	22,11	374,14	0,30	0,06	0,16	0,24	0,21	386,48	244,52	20,54	0,88	79,17	0,00	0,01	0,01	3	2008
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	250	7,09	12,77	37,78	293,91	0,62	0,07	0,15	0,07	0,18	132,98	115,72	20,11	0,45	223,98	10,71	0,00	0,01	181	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,97	3,30	14,64	105,27	0,64	0,03	0,13	0,02	0,00	131,36	101,31	22,94	0,53	212,87	11,04	0,00	0,00	TK №	2022
ЯБЛОКО	200	0,80	0,80	19,60	94,00	20,00	0,06	0,04	0,01	0,00	32,00	22,00	16,00	4,40	556,00	4,00	0,00	0,02	TK №2	2022
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,30	0,00	0,02	0,15	0,10	0,89	19,92	69,55	4,35	0,91	56,35	8,05	0,01	0,02	213	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	TK №21	2022
Итого за прием пищи:	820	32,02	47,20	107,12	989,81	21,56	0,29	0,65	0,44	1,28	708,14	579,20	89,64	8,37	1 169,17	35,48	0,02	0,06		
Обед																				
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	150	2,77	11,79	14,79	177,54	8,55	0,05	0,07	0,05	0,00	49,00	67,95	33,33	2,00	515,70	10,17	0,00	0,03	56	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	300	6,86	5,44	22,49	166,80	5,52	0,21	0,08	0,27	0,09	42,84	93,25	38,99	2,28	562,79	5,18	0,00	0,03	99	2008
ПЕЛЬМЕНИ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250	22,48	17,37	66,67	512,26	0,24	0,16	0,14	0,06	0,35	41,47	191,04	27,60	2,57	341,16	8,18	0,03	0,06	392	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,06	0,00	1,76	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	TK №8	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	6,62	0,88	42,39	203,96	0,00	0,18	0,08	0,00	0,00	18,00	87,00	19,00	4,00	136,00	5,60	0,00	0,00	TK №4	2022
ХЛЕБ РЖАНОЙ	90	5,96	0,79	38,15	183,56	0,00	0,16	0,07	0,00	0,00	16,20	78,30	17,10	3,60	122,40	5,04	0,00	0,00	TK №21	2022
Итого за прием пищи:	1090	44,69	36,27	191,27	1 271,21	14,31	0,76	0,44	0,38	0,44	175,57	517,54	137,78	14,45	1 678,85	34,17	0,03	0,12		
Полдник																				
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	442	2008
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	320	61,29	44,92	65,46	923,44	0,64	0,14	0,65	0,15	0,19	468,19	612,71	66,43	1,68	422,34	2,34	0,09	0,09	219	2008
СТУЩЕННОЕ МОЛОКО	40	0,58	0,68	4,47	26,41	0,03	0,00	0,03	0,00	0,00	22,93	16,36	2,54	0,01	30,30	0,58	0,00	0,00	130	2002
Итого за прием пищи:	560	62,84	45,79	89,52	1 033,27	2,27	0,16	0,70	0,15	0,19	503,72	641,67	76,17	4,21	692,64	4,92	0,09	0,09		
Ужин																				
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	120	1,00	6,26	9,16	99,06	3,34	0,04	0,05	1,27	0,00	36,62	36,71	25,47	1,59	270,65	4,21	0,00	0,04	40	2012
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	150	24,73	24,93	32,02	451,11	0,79	0,13	0,17	0,10	0,08	34,01	239,40	37,45	3,10	306,32	6,60	0,02	0,13	305	2012
РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ)	230	3,73	7,80	19,66	165,52	23,25	0,11	0,11	0,78	0,14	72,70	93,29	43,15	2,01	688,72	8,72	0,00	0,05	351	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	442	2008
ХЛЕБ -ПШЕНИЧНЫЙ	80	5,30	0,70	33,91	163,17	0,00	0,14	0,06	0,00	0,00	14,40	69,60	15,20	3,20	108,80	4,48	0,00	0,00	TK №21	2022
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	TK №4	2022
Итого за прием пищи:	810	37,72	40,14	127,06	1 023,47	28,98	0,49	0,43	2,15	0,22	175,73	477,70	134,17	13,62	1 655,29	27,69	0,02	0,22		
Ужин 2																				
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,91	5,09	9,78	110,00	1,09	0,05	0,22	0,03	0,00	214,20	151,20	23,52	0,17	306,60	18,90	0,00	0,00	434	2008
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	100	7,58	12,92	59,74	385,17	0,00	0,09	0,04	0,01	0,04	17,62	63,48	11,37	0,71	98,05	1,48	0,02	0,01	424	2011
Итого за прием пищи:	300	13,49	18,01	69,52	495,17	1,09	0,14	0,26	0,04	0,04	231,82	214,68	34,89	0,88	404,65	20,38	0,02	0,01		
Всего за день:		190,76	187,41	584,49	4 812,93	68,21	1,84	2,48	3,16	2,17	1 794,98	2 430,79	472,65	41,53	5 600,60	122,64	0,18	0,50		

4 день

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборн ик рецепт ур
		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																				
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	120	1,81	6,10	11,13	107,77	17,63	0,03	0,04	0,30	0,00	47,58	33,11	18,29	0,97	199,22	3,44	0,00	0,02	45	2011
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	15,71	10,94	9,07	197,99	3,82	0,11	0,11	0,06	0,09	52,85	245,05	59,67	1,83	473,42	130,40	0,01	0,56	242	2008
СОУС СМЕТАННЫЙ №330	50	0,70	1,87	3,00	31,71	0,02	0,01	0,01	0,01	0,00	12,27	9,14	1,74	0,06	18,40	1,18	0,00	0,00	330	2011
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	230	5,56	6,95	58,42	318,48	0,00	0,05	0,03	0,03	0,12	21,09	112,48	38,56	0,80	83,17	1,14	0,01	0,04	326	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	442	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	TK №4	2022
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	TK №21	2022
Итого за прием пищи:	770	29,39	26,66	130,89	882,14	23,07	0,34	0,26	0,40	0,21	158,99	473,28	138,76	8,98	1 109,41	142,08	0,02	0,62		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	150	2,14	9,15	9,95	131,31	6,54	0,04	0,05	0,00	0,00	42,66	55,82	26,36	1,51	336,10	6,69	0,00	0,02	55	2011
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	300	2,19	6,16	12,24	113,84	9,60	0,06	0,04	0,24	0,00	46,23	52,22	24,13	1,03	295,60	3,81	0,00	0,02	98	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	350	37,57	38,45	32,26	626,81	18,21	0,31	0,36	0,09	0,00	47,36	377,97	75,25	4,14	1 578,34	17,84	0,00	0,27	258	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	5,81	23,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,05	0,00	1,76	0,00	0,77	0,00	0,00	0,00	TK №8	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	6,62	0,88	42,39	203,96	0,00	0,18	0,08	0,00	0,00	18,00	87,00	19,00	4,00	136,00	5,60	0,00	0,00	TK №4	2022
ХЛЕБ РЖАНОЙ	90	5,96	0,79	38,15	183,56	0,00	0,16	0,07	0,00	0,00	16,20	78,30	17,10	3,60	122,40	5,04	0,00	0,00	TK №21	2022
ЯБЛОКО	200	0,80	0,80	19,60	94,00	20,00	0,06	0,04	0,01	0,00	32,00	22,00	16,00	4,40	556,00	4,00	0,00	0,02	TK №2	2022
Итого за прием пищи:	1390	55,28	56,23	160,40	1 376,70	54,35	0,81	0,64	0,34	0,00	210,50	673,31	179,60	18,68	3 025,21	42,98	0,00	0,33		
Полдник																				
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	100	13,24	25,70	22,17	375,52	0,30	0,06	0,16	0,24	0,21	387,39	245,10	20,59	0,89	79,37	0,00	0,01	0,02	3	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,91	5,09	9,78	110,00	1,09	0,05	0,22	0,03	0,00	214,20	151,20	23,52	0,17	306,60	18,90	0,00	0,00	434	2008
Итого за прием пищи:	300	19,15	30,79	31,95	485,52	1,39	0,11	0,38	0,27	0,21	601,59	396,30	44,11	1,06	385,97	18,90	0,01	0,02		
Ужин																				
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	120	2,22	9,43	11,83	142,03	6,84	0,04	0,05	0,04	0,00	39,20	54,36	26,67	1,60	412,56	8,14	0,00	0,02	56	2008
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	100	15,30	17,50	3,82	234,16	1,72	0,05	0,10	0,25	0,00	27,99	140,42	22,92	2,16	341,48	7,03	0,00	0,05	246	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200/300/1	1,51	1,21	17,05	85,44	0,28	0,01	0,06	0,01	0,00	59,74	39,71	8,97	0,41	86,31	4,50	0,00	0,00	378	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	5,30	0,70	33,91	163,17	0,00	0,14	0,06	0,00	0,00	14,40	69,60	15,20	3,20	108,80	4,48	0,00	0,00	TK №21	2022
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	TK №4	2022
Итого за прием пищи:	595	26,32	29,10	79,33	685,99	8,84	0,29	0,29	0,30	0,00	146,73	330,19	79,46	8,57	989,95	25,83	0,00	0,07		
Ужин 2																				
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	442	2008
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,75	4,90	37,20	208,50	0,00	0,04	0,03	0,01	0,00	14,50	45,00	10,00	1,05	55,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	250	4,72	5,09	56,79	291,92	1,60	0,06	0,05	0,01	0,00	27,10	57,60	17,20	3,57	295,00	2,00	0,00	0,00		
Всего за день:		134,86	147,87	459,36	3 722,27	89,25	1,61	1,62	1,32	0,42	1 144,91	1 930,68	459,13	40,86	5 805,54	231,79	0,03	1,04		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборн-ик рецен-тур
		Белки, г	Жиры, г	Угледо-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																						
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	120	2,22	9,43	11,83	142,03	6,84	0,04	0,05	0,04	0,00	39,20	54,36	26,67	1,60	412,56	8,14	0,00	0,02	56	2008		
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	70	8,25	7,75	6,43	128,36	0,30	0,03	0,06	0,03	0,00	8,83	69,03	8,36	0,71	92,23	2,48	0,01	0,05	308	2012		
СОУС СМЕТАННЫЙ №330	30	0,42	1,12	1,81	19,09	0,01	0,00	0,01	0,01	0,00	7,43	5,52	1,05	0,04	11,07	0,71	0,00	0,00	330	2011		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	230	8,35	7,14	53,33	311,27	0,00	0,10	0,03	0,03	0,12	15,43	62,44	11,30	1,42	97,01	1,17	0,02	0,02	209	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,23	0,00	8,04	33,08	0,05	0,00	0,01	0,00	0,00	5,49	8,90	4,75	0,89	29,99	0,00	0,00	0,00	TK №7	2022		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	TK №4	2022		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	TK №21	2022		
Итого за прием пищи:	720	24,11	26,05	111,12	776,60	7,20	0,29	0,21	0,11	0,12	88,98	261,15	65,43	7,46	738,06	16,42	0,03	0,09				
Обед																						
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	150	1,76	7,51	15,85	140,04	15,48	0,04	0,05	0,48	0,00	53,92	37,67	22,01	1,67	291,36	4,20	0,00	0,02	41	2008		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	300	6,86	5,44	22,49	166,80	5,52	0,21	0,08	0,27	0,09	42,84	93,25	38,99	2,28	562,79	5,18	0,00	0,03	99	2008		
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ (ОСОБЫЕ)	90	12,91	23,31	10,34	302,68	0,00	0,12	0,09	0,04	0,12	11,84	132,36	21,74	2,33	251,32	5,32	0,00	0,04	269	2011		
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	0,30	1,76	2,12	25,72	0,60	0,01	0,01	0,04	0,00	3,83	4,20	2,52	0,10	32,49	0,40	0,00	0,00	364	2008		
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	230	9,33	9,22	44,31	298,14	0,56	0,15	0,17	0,05	0,11	136,89	211,31	43,30	2,36	287,15	9,61	0,04	0,00	184	2008		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	5,81	23,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,05	0,00	1,76	0,00	0,77	0,00	0,00	0,00	TK №8	2022		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	6,62	0,88	42,39	203,96	0,00	0,18	0,08	0,00	0,00	18,00	87,00	19,00	4,00	136,00	5,60	0,00	0,00	TK №4	2022		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,97	0,53	25,43	122,38	0,00	0,11	0,05	0,00	0,00	10,80	52,20	11,40	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00	TK №21	2022		
Итого за прием пищи:	1160	41,75	48,65	168,74	1 282,94	22,16	0,82	0,53	0,88	0,32	286,17	617,99	160,72	15,14	1 643,48	33,67	0,04	0,09				
Полдник																						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	442	2008		
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,75	4,90	37,20	208,50	0,00	0,04	0,03	0,01	0,00	14,50	45,00	10,00	1,05	55,00	0,00	0,00	0,00		2008		
Итого за прием пищи:	250	4,72	5,09	56,79	291,92	1,60	0,06	0,05	0,01	0,00	27,10	57,60	17,20	3,57	295,00	2,00	0,00	0,00				
Ужин																						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	120	1,60	9,77	7,75	126,61	14,68	0,04	0,05	0,31	0,00	44,55	40,83	21,52	0,96	344,98	3,66	0,00	0,03	51	2008		
РЫБА ЖАРЕНАЯ	200	38,27	13,87	8,14	311,14	1,73	0,21	0,23	0,02	0,00	88,34	527,90	120,53	1,84	1 022,64	360,18	0,04	1,51	233	2008		
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	300	6,31	10,11	42,70	287,86	20,72	0,24	0,21	0,06	0,15	70,98	168,27	58,14	2,36	1 522,74	16,94	0,00	0,07	335	2008		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,08	2,43	15,07	95,08	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	109,29	80,58	15,93	0,25	158,87	9,00	0,00	0,00	395	2012		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	5,30	0,70	33,91	163,17	0,00	0,14	0,06	0,00	0,00	14,40	69,60	15,20	3,20	108,80	4,48	0,00	0,00	TK №21	2022		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	TK №4	2022		
ЯБЛОКО	200	0,80	0,80	19,60	94,00	20,00	0,06	0,04	0,01	0,00	32,00	22,00	16,00	4,40	556,00	4,00	0,00	0,02	TK №2	2022		
Итого за прием пищи:	1130	57,35	37,94	139,89	1 139,05	57,65	0,77	0,72	0,42	0,15	364,96	935,28	253,02	14,21	3 754,83	399,94	0,04	1,63				
Ужин 2																						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	442	2008		
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,75	4,90	37,20	208,50	0,00	0,04	0,03	0,01	0,00	14,50	45,00	10,00	1,05	55,00	0,00	0,00	0,00		2008		
Итого за прием пищи:	250	4,72	5,09	56,79	291,92	1,60	0,06	0,05	0,01	0,00	27,10	57,60	17,20	3,57	295,00	2,00	0,00	0,00				
Всего за день:		132,65	122,82	533,33	3 782,43	90,21	2,00	1,56	1,43	0,59	794,31	1 929,62	513,57	43,95	6 726,37	454,03	0,11	1,81				

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества									№ рецеп-туры	Сбор-ник рецепт-ур
		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																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	230	41,18	26,83	37,38	563,58	0,44	0,10	0,45	0,11	0,14	323,05	435,63	52,10	1,70	310,07	2,07	0,05	0,06	224	2008	
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	40	2,79	3,30	21,53	127,26	0,16	0,02	0,13	0,02	0,02	110,52	78,84	12,24	0,07	146,00	2,80	0,00	0,01	130	2002	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,08	2,43	14,77	93,92	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	109,28	80,58	15,93	0,25	158,86	9,00	0,00	0,00	ТК №	2022	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	ТК №4	2022	
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,75	4,90	37,20	208,50	0,00	0,04	0,03	0,01	0,00	14,50	45,00	10,00	1,05	55,00	0,00	0,00	0,00		2008	
ЯБЛОКО	200	0,80	0,80	19,60	94,00	20,00	0,06	0,04	0,01	0,00	32,00	22,00	16,00	4,40	556,00	4,00	0,00	0,02	ТК №2	2022	
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,30	0,00	0,02	0,15	0,10	0,89	19,92	69,55	4,35	0,91	56,35	8,05	0,01	0,02	209	2011	
Итого за прием пищи:	800	59,21	43,10	147,71	1 230,14	21,12	0,34	0,94	0,27	1,05	616,47	766,40	118,22	9,98	1 336,68	28,16	0,06	0,11			
Обед																					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	100	1,24	5,17	11,30	98,04	24,10	0,03	0,04	0,38	0,00	36,70	28,95	15,90	1,22	194,25	2,75	0,00	0,02	46	2011	
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	300	3,18	3,36	21,85	130,92	5,83	0,08	0,05	0,25	0,00	35,64	58,83	24,21	1,14	425,33	4,19	0,00	0,03	112	2011	
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	18,85	13,13	10,89	237,59	4,58	0,13	0,14	0,07	0,11	63,42	294,06	71,60	2,19	568,11	156,48	0,02	0,67	242	2008	
СОУС СМЕТАННЫЙ №330	30	0,42	1,12	1,81	19,09	0,01	0,00	0,01	0,01	0,00	7,43	5,52	1,05	0,04	11,07	0,71	0,00	0,00	330	2011	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	300	10,90	9,28	69,63	405,99	0,00	0,13	0,04	0,04	0,15	20,73	81,62	14,78	1,86	126,65	1,53	0,02	0,02	209	2008	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	442	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	6,62	0,88	42,39	203,96	0,00	0,18	0,08	0,00	0,00	18,00	87,00	19,00	4,00	136,00	5,60	0,00	0,00	ТК №4	2022	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	90	5,96	0,79	38,15	183,56	0,00	0,16	0,07	0,00	0,00	16,20	78,30	17,10	3,60	122,40	5,04	0,00	0,00	ТК №21	2022	
Итого за прием пищи:	1240	48,14	33,92	215,61	1 362,57	36,12	0,73	0,45	0,75	0,26	210,72	646,88	170,84	16,57	1 823,81	178,30	0,04	0,74			
Полдник																					
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,91	5,09	9,78	110,00	1,09	0,05	0,22	0,03	0,00	214,20	151,20	23,52	0,17	306,60	18,90	0,00	0,00	434	2008	
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	8,70	27,00	6,00	0,63	33,00	0,00	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	230	8,16	8,03	32,10	235,10	1,09	0,07	0,24	0,03	0,00	222,90	178,20	29,52	0,80	339,60	18,90	0,00	0,00			
Ужин																					
ИКРА МОРКОВНАЯ	120	2,04	8,27	10,17	125,46	5,04	0,06	0,08	1,83	0,00	50,54	64,05	39,63	1,28	333,36	6,34	0,00	0,05	56	2008	
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	150	19,46	8,13	9,79	191,08	1,89	0,12	0,19	0,68	0,42	79,28	286,26	66,98	1,58	564,38	159,23	0,02	0,67	241	2008	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	230	5,41	6,48	22,92	174,90	48,92	0,07	0,11	0,15	0,12	128,62	89,14	44,08	2,71	566,62	8,96	0,00	0,03	346	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	5,30	0,70	33,91	163,17	0,00	0,14	0,06	0,00	0,00	14,40	69,60	15,20	3,20	108,80	4,48	0,00	0,00	ТК №21	2022	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	ТК №4	2022	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,39	0,00	8,37	35,00	0,08	0,00	0,02	0,00	0,00	9,05	14,83	7,92	1,48	49,83	0,00	0,00	0,00	ТК №	2022	
Итого за прием пищи:	810	34,59	23,84	97,88	750,80	55,93	0,44	0,48	2,66	0,54	287,29	549,98	179,51	11,45	1 663,79	180,69	0,02	0,75			
Ужин 2																					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	100	13,24	25,70	22,17	375,52	0,30	0,06	0,16	0,24	0,21	387,39	245,10	20,59	0,89	79,37	0,00	0,01	0,02	3	2008	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,91	5,09	9,78	110,00	1,09	0,05	0,22	0,03	0,00	214,20	151,20	23,52	0,17	306,60	18,90	0,00	0,00	434	2008	
Итого за прием пищи:	300	19,15	30,79	31,95	485,52	1,39	0,11	0,38	0,27	0,21	601,59	396,30	44,11	1,06	385,97	18,90	0,01	0,02			
Всего за день:		169,25	139,68	525,25	4 064,13	115,65	1,69	2,49	3,98	2,06	1 938,97	2 537,76	542,20	39,86	5 549,85	424,95	0,13	1,62			

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		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		
Завтрак																				
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	150	1,20	0,15	2,55	19,50	7,50	0,03	0,03	0,00	0,00	34,50	36,00	21,00	0,90	211,50	0,00	0,00	0,00		2008
ТЕФТЕЛИ (2-й ВАРИАНТ)	70/30	8,73	13,09	8,59	187,09	0,80	0,03	0,05	0,00	0,00	10,20	84,94	13,13	1,18	183,58	3,78	0,00	0,03	284	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	230	13,02	10,44	58,89	381,13	0,00	0,34	0,19	0,04	0,13	34,08	287,72	193,05	6,76	405,56	3,50	0,01	0,02	181	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	4,63	0,62	29,67	142,77	0,00	0,13	0,06	0,00	0,00	12,60	60,90	13,30	2,80	95,20	3,92	0,00	0,00	ТК №4	2022
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	4,50	21,75	4,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00	ТК №21	2022
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	775	30,21	24,71	129,89	864,90	9,90	0,60	0,37	0,04	0,13	108,48	503,91	252,43	15,16	1 169,84	14,60	0,01	0,05		
Обед																				
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	150	2,77	11,79	14,79	177,54	8,55	0,05	0,07	0,05	0,00	49,00	67,95	33,33	2,00	515,70	10,17	0,00	0,03	56	2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	300	2,69	5,26	19,75	137,82	8,04	0,10	0,07	0,27	0,09	30,91	78,29	29,97	1,19	582,98	5,28	0,00	0,04	91	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ	120	15,41	20,45	15,76	309,54	8,04	0,09	0,14	0,05	0,05	57,97	161,64	30,58	2,06	304,81	5,54	0,00	0,08	276	2008
СОУС СМЕТАННЫЙ №330	30	0,42	1,12	1,81	19,09	0,01	0,00	0,01	0,01	0,00	7,43	5,52	1,05	0,04	11,07	0,71	0,00	0,00	330	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	300	6,31	10,11	42,70	287,86	20,72	0,24	0,21	0,06	0,15	77,60	169,62	58,54	2,41	1 522,92	16,94	0,00	0,07	335	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,39	0,00	8,37	35,00	0,08	0,00	0,02	0,00	0,00	9,05	14,83	7,92	1,48	49,83	0,00	0,00	0,00	ТК №4	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	95	6,29	0,84	40,27	193,76	0,00	0,17	0,08	0,00	0,00	17,10	82,65	18,05	3,80	129,20	5,32	0,00	0,00	ТК №4	2022
ХЛЕБ РЖАНОЙ	90	5,96	0,79	38,15	183,56	0,00	0,16	0,07	0,00	0,00	16,20	78,30	17,10	3,60	122,40	5,04	0,00	0,00	ТК №21	2022
Итого за прием пищи:	1285	40,24	50,36	181,60	1 344,17	45,44	0,81	0,67	0,44	0,29	265,26	658,80	196,54	16,58	3 238,91	49,00	0,00	0,22		
Полдник																				
ЯБЛОКО	200	0,80	0,80	19,60	94,00	20,00	0,06	0,04	0,01	0,00	32,00	22,00	16,00	4,40	556,00	4,00	0,00	0,02	ТК №2	2022
Итого за прием пищи:	200	0,80	0,80	19,60	94,00	20,00	0,06	0,04	0,01	0,00	32,00	22,00	16,00	4,40	556,00	4,00	0,00	0,02		
Ужин																				
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	120	1,49	6,20	13,56	117,65	28,92	0,04	0,04	0,45	0,00	44,04	34,74	19,08	1,46	233,10	3,30	0,00	0,02	46	2011
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	250	28,49	29,57	42,25	548,81	0,60	0,10	0,17	0,27	0,00	44,79	294,03	57,06	3,75	538,77	11,43	0,01	0,10	244	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200/50/15	1,51	1,21	17,05	85,44	0,28	0,01	0,06	0,01	0,00	59,74	39,71	8,97	0,41	86,31	4,50	0,00	0,00	378	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	5,30	0,70	33,91	163,17	0,00	0,14	0,06	0,00	0,00	14,40	69,60	15,20	3,20	108,80	4,48	0,00	0,00	ТК №21	2022
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	ТК №4	2022
Итого за прием пищи:	745	38,78	37,94	119,49	976,26	29,80	0,34	0,35	0,73	0,00	168,37	464,18	106,01	10,02	1 007,78	25,39	0,01	0,12		
Ужин 2																				
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	442	2008
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,75	4,90	37,20	208,50	0,00	0,04	0,03	0,01	0,00	14,50	45,00	10,00	1,05	55,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	250	4,72	5,09	56,79	291,92	1,60	0,06	0,05	0,01	0,00	27,10	57,60	17,20	3,57	295,00	2,00	0,00	0,00		
Всего за день:		114,75	118,90	507,37	3 571,25	106,74	1,87	1,48	1,23	0,42	601,21	1 706,49	588,18	49,73	6 267,53	94,99	0,02	0,41		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сбор-ник реценг-ур	
		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																					
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	120	2,22	9,43	11,83	142,03	6,84	0,04	0,05	0,04	0,00	39,20	54,36	26,67	1,60	412,56	8,14	0,00	0,02	56	2008	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	19,61	33,75	3,60	396,88	0,28	0,09	0,61	0,43	3,36	134,95	294,98	22,27	3,40	286,06	34,19	0,04	0,07	214	2008	
ПЕЛЬМЕНИ МЯСНЫЕ ОТВАРНЫЕ	250	22,48	17,37	66,67	512,26	0,24	0,16	0,14	0,06	0,35	41,47	191,04	27,60	2,57	341,16	8,18	0,03	0,06	392	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,23	0,00	8,04	33,08	0,05	0,00	0,01	0,00	0,00	5,49	8,90	4,75	0,89	29,99	0,00	0,00	0,00	TK №7	2022	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	TK №4	2022	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	4,50	21,75	4,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00	TK №21	2022	
Итого за прием пищи:	835	48,85	61,12	117,70	1 216,82	7,41	0,41	0,86	0,53	3,71	232,81	605,83	93,64	11,06	1 158,17	54,15	0,07	0,15			
Обед																					
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ	150	2,65	9,28	11,94	142,36	11,75	0,11	0,08	0,94	0,00	37,04	77,01	34,40	1,29	375,95	4,73	0,00	0,04	39	2011	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	300	2,40	6,90	15,18	133,34	10,24	0,05	0,06	0,27	0,00	62,64	62,25	30,88	1,51	442,09	6,78	0,00	0,03	82	2011	
ПТИЦА ИЛИ КРОЛИК, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	300	41,82	51,59	9,01	667,06	1,66	0,15	0,32	0,20	0,00	70,28	361,91	41,75	3,43	491,84	17,05	0,04	0,27	290	2011	
КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ	230	9,95	8,50	60,77	359,40	0,00	0,28	0,04	0,03	0,12	36,47	189,15	68,30	2,47	189,42	4,00	0,00	0,02	323	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	95	6,29	0,84	40,27	193,76	0,00	0,17	0,08	0,00	0,00	17,10	82,65	18,05	3,80	129,20	5,32	0,00	0,00	TK №4	2022	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	90	5,96	0,79	38,15	183,56	0,00	0,16	0,07	0,00	0,00	16,20	78,30	17,10	3,60	122,40	5,04	0,00	0,00	TK №21	2022	
Итого за прием пищи:	1365	69,07	77,90	194,68	1 756,89	23,65	0,92	0,65	1,44	0,12	248,19	851,27	212,28	16,10	1 752,10	42,92	0,04	0,36			
Полдник																					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	442	2008	
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	8,70	27,00	6,00	0,63	33,00	0,00	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	230	3,22	3,13	41,91	208,52	1,60	0,04	0,04	0,00	0,00	21,30	39,60	13,20	3,15	273,00	2,00	0,00	0,00			
Ужин																					
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	120	2,30	6,44	18,10	139,91	10,35	0,10	0,07	0,00	0,00	15,68	66,19	24,36	1,14	625,85	5,81	0,00	0,03	35	2011	
СОСИСКИ, САРДЕЛЬКИ ОТВАРНЫЕ	110	10,72	31,19	0,47	325,73	0,00	0,14	0,13	0,04	0,15	52,39	148,67	19,19	1,79	222,04	0,00	0,00	0,00	243	2011	
ОМЛЕТ С ЖАРЕНЫМ КАРТОФЕЛЕМ	250	17,98	38,67	26,97	528,29	12,44	0,21	0,56	0,36	2,67	117,68	306,28	48,65	3,98	1 087,52	33,75	0,03	0,10	213	2011	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,08	2,43	15,07	95,08	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	109,29	80,58	15,93	0,25	158,87	9,00	0,00	0,00	395	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	4,63	0,62	29,67	142,77	0,00	0,13	0,06	0,00	0,00	12,60	60,90	13,30	2,80	95,20	3,92	0,00	0,00	TK №21	2022	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	TK №4	2022	
Итого за прием пищи:	780	40,70	79,61	103,00	1 292,97	23,31	0,66	0,95	0,42	2,82	313,04	688,72	127,13	11,16	2 230,28	54,16	0,03	0,13			
Ужин 2																					
БУТЕРБРОДЫ С КОЛБАСОЙ	125	13,13	18,18	39,70	375,10	0,00	0,08	0,02	0,00	0,00	28,25	141,25	18,75	1,75	207,00	0,00	0,00	0,00	6	2011	
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200/50/15	1,51	1,21	17,05	85,44	0,28	0,01	0,06	0,01	0,00	59,74	39,71	8,97	0,41	86,31	4,50	0,00	0,00	378	2011	
Итого за прием пищи:	390	14,64	19,39	56,75	460,54	0,28	0,09	0,08	0,01	0,00	87,99	180,96	27,72	2,16	293,31	4,50	0,00	0,00			
Всего за день:			176,48	241,15	514,04	4 935,74	56,25	2,12	2,58	2,40	6,65	903,33	2 366,38	473,97	43,63	5 706,86	157,73	0,14	0,64		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		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																						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	100	13,21	25,58	22,11	374,14	0,30	0,06	0,16	0,24	0,21	386,48	244,52	20,54	0,88	79,17	0,00	0,01	0,01	3	2008		
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	250	7,06	13,16	39,93	307,26	0,62	0,11	0,15	0,07	0,18	132,55	157,43	38,42	0,87	240,36	11,96	0,00	0,01	175	2011		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,23	0,00	8,04	33,08	0,05	0,00	0,01	0,00	0,00	5,49	8,90	4,75	0,89	29,99	0,00	0,00	0,00	ТК №7	2022		
ЯБЛОКО	200	0,80	0,80	19,60	94,00	20,00	0,06	0,04	0,01	0,00	32,00	22,00	16,00	4,40	556,00	4,00	0,00	0,02		2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	ТК №21	2022		
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,30	0,00	0,02	0,15	0,10	0,89	19,92	69,55	4,35	0,91	56,35	8,05	0,01	0,02	209	2011		
Итого за прием пищи:	820	28,25	44,29	102,67	930,97	20,97	0,30	0,53	0,42	1,28	581,84	528,50	89,76	9,15	1 002,67	25,69	0,02	0,06				
Обед																						
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	150	1,29	7,66	3,91	92,45	8,33	0,04	0,03	0,00	0,00	34,92	42,36	20,16	0,95	210,69	0,68	0,00	0,01	20	2008		
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПКОЙ	300	2,19	6,16	12,24	113,84	9,60	0,06	0,04	0,24	0,00	46,23	52,22	24,13	1,03	295,60	3,81	0,00	0,02	98	2011		
ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ	120	9,50	14,25	10,17	207,35	1,17	0,05	0,06	0,08	0,03	15,75	83,14	14,30	1,08	172,97	2,62	0,00	0,05	280	2011		
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	230	3,79	20,24	20,89	282,15	14,92	0,12	0,10	0,77	0,17	63,84	89,41	37,35	1,60	606,75	8,70	0,00	0,04	143	2011		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	5,81	23,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,05	0,00	1,76	0,00	0,77	0,00	0,00	0,00	ТК №8	2022		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	6,62	0,88	42,39	203,96	0,00	0,18	0,08	0,00	0,00	18,00	87,00	19,00	4,00	136,00	5,60	0,00	0,00	ТК №4	2022		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	90	5,96	0,79	38,15	183,56	0,00	0,16	0,07	0,00	0,00	16,20	78,30	17,10	3,60	122,40	5,04	0,00	0,00	ТК №21	2022		
Итого за прием пищи:	1190	29,35	49,98	133,56	1 106,53	34,02	0,61	0,38	1,09	0,20	202,99	432,43	133,80	12,26	1 545,18	26,45	0,00	0,12				
Полдник																						
ЯБЛОКО	200	0,80	0,80	19,60	94,00	20,00	0,06	0,04	0,01	0,00	32,00	22,00	16,00	4,40	556,00	4,00	0,00	0,02	ТК №2	2022		
Итого за прием пищи:	200	0,80	0,80	19,60	94,00	20,00	0,06	0,04	0,01	0,00	32,00	22,00	16,00	4,40	556,00	4,00	0,00	0,02				
Ужин																						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ	150	1,20	0,15	2,55	19,50	7,50	0,03	0,03	0,00	0,00	34,50	36,00	21,00	0,90	211,50	0,00	0,00	0,00	70	2011		
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ	100	21,49	18,43	0,84	254,79	0,40	0,05	0,15	0,02	0,14	15,08	187,74	22,11	2,70	398,13	9,79	0,00	0,06	68	2008		
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	300	7,30	8,81	30,33	234,39	64,36	0,10	0,14	0,21	0,16	169,97	122,90	61,71	3,71	796,16	11,03	0,00	0,04	321	2011		
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	442	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	5,30	0,70	33,91	163,17	0,00	0,14	0,06	0,00	0,00	14,40	69,60	15,20	3,20	108,80	4,48	0,00	0,00	ТК №21	2022		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	ТК №4	2022		
Итого за прием пищи:	860	38,25	28,54	99,94	816,46	73,86	0,39	0,42	0,23	0,30	251,95	454,94	132,92	14,23	1 795,39	28,98	0,00	0,10				
Ужин 2																						
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,94	5,12	9,82	110,52	1,10	0,05	0,22	0,03	0,00	215,22	151,92	23,63	0,17	308,06	18,99	0,00	0,00	385	2011		
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,75	4,90	37,20	208,50	0,00	0,04	0,03	0,01	0,00	14,50	45,00	10,00	1,05	55,00	0,00	0,00	0,00		2008		
Итого за прием пищи:	250	9,69	10,02	47,02	319,02	1,10	0,09	0,25	0,04	0,00	229,72	196,92	33,63	1,22	363,06	18,99	0,00	0,00				
Всего за день:		106,34	133,63	402,79	3 266,98	149,95	1,45	1,62	1,79	1,78	1 298,50	1 634,79	406,11	41,26	5 262,30	104,11	0,02	0,30				

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	120	1,71	7,32	7,96	105,03	5,23	0,03	0,04	0,00	0,00	34,12	44,64	21,08	1,21	268,76	5,35	0,00	0,02	55	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	250	25,95	35,21	44,40	598,32	2,27	0,11	0,19	0,36	0,00	32,13	275,21	53,66	2,58	373,15	9,48	0,03	0,18	311	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,87	0,17	17,63	75,08	1,44	0,01	0,02	0,00	0,00	11,34	11,34	6,48	2,27	216,00	1,80	0,00	0,00	442	2008
ЯБЛОКО	200	0,80	0,80	19,60	94,00	20,00	0,06	0,04	0,01	0,00	32,00	22,00	16,00	4,40	556,00	4,00	0,00	0,02		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	ТК №4	2022
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	ТК №21	2022
Итого за прием пищи:	820	33,97	44,11	119,27	1 015,20	28,94	0,33	0,34	0,37	0,00	122,19	414,09	110,52	13,26	1 509,11	24,55	0,03	0,22		
Обед																				
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	150	2,26	7,62	11,41	124,73	22,03	0,04	0,05	0,38	0,00	61,06	41,72	22,95	1,23	248,91	4,30	0,00	0,02	45	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	300	4,86	6,50	27,59	188,55	5,52	0,09	0,08	0,27	0,19	42,82	76,78	25,24	1,23	426,36	5,72	0,01	0,04	108	2011
ТЕФТЕЛИ (2-й ВАРИАНТ)	90/30	10,48	15,80	10,31	225,33	0,96	0,04	0,06	0,00	0,00	12,24	102,07	15,80	1,42	220,47	4,54	0,00	0,03	284	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	300	16,91	12,42	76,51	484,84	0,00	0,45	0,24	0,04	0,15	45,11	373,66	251,06	8,79	526,86	4,55	0,01	0,03	323	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,06	0,00	1,76	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	ТК №8	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	110	7,28	0,97	46,63	224,36	0,00	0,20	0,09	0,00	0,00	19,80	95,70	20,90	4,40	149,60	6,16	0,00	0,00	ТК №4	2022
ХЛЕБ РЖАНОЙ	90	5,96	0,79	38,15	183,56	0,00	0,16	0,07	0,00	0,00	16,20	78,30	17,10	3,60	122,40	5,04	0,00	0,00	ТК №21	2022
ЯБЛОКО	200	0,80	0,80	19,60	94,00	20,00	0,06	0,04	0,01	0,00	32,00	22,00	16,00	4,40	556,00	4,00	0,00	0,02	ТК №2	2022
Итого за прием пищи:	1470	48,55	44,90	236,98	1 552,46	48,51	1,04	0,63	0,70	0,34	237,29	790,23	370,81	25,07	2 251,40	34,31	0,02	0,14		
Полдник																				
ЯБЛОКИ ПЕЧЕННЫЕ	220	0,91	0,91	54,92	237,27	9,34	0,05	0,04	0,01	0,00	34,23	23,12	16,81	4,62	650,14	4,67	0,00	0,02	423	2008
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	220	42,13	30,88	45,00	634,84	0,44	0,10	0,45	0,11	0,13	321,88	421,21	45,67	1,15	290,34	1,61	0,06	0,06	219	2008
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	40	2,79	3,30	21,53	127,26	0,16	0,02	0,13	0,02	0,02	110,52	78,84	12,24	0,07	146,00	2,80	0,00	0,01	383	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,39	0,00	8,37	35,00	0,08	0,00	0,02	0,00	0,00	9,05	14,83	7,92	1,48	49,83	0,00	0,00	0,00	ТК №	2022
Итого за прием пищи:	680	46,22	35,09	129,82	1 034,37	10,02	0,17	0,64	0,14	0,15	475,68	538,00	82,64	7,32	1 136,31	9,08	0,06	0,09		
Ужин																				
ИКРА МОРКОВНАЯ	120	2,04	8,27	10,17	125,46	5,04	0,06	0,08	1,83	0,00	50,54	64,05	39,63	1,28	333,36	6,34	0,00	0,05	56	2008
РЫБА ОТВАРНАЯ	200	34,59	16,55	1,80	295,34	2,61	0,19	0,23	0,32	0,27	114,77	498,35	116,60	2,01	981,83	333,46	0,03	1,41	226	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	300	6,36	10,55	42,84	292,59	20,77	0,24	0,21	0,06	0,16	89,72	171,64	60,62	2,44	1 528,51	17,09	0,00	0,07	312	2011
КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	3,59	3,72	23,76	143,72	0,15	0,02	0,13	0,02	0,02	109,66	98,48	26,93	0,86	199,15	2,66	0,00	0,01	383	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,97	0,53	25,43	122,38	0,00	0,11	0,05	0,00	0,00	10,80	52,20	11,40	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00	ТК №21	2022
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	ТК №4	2022
Итого за прием пищи:	910	52,54	39,88	116,72	1 040,68	28,57	0,67	0,72	2,23	0,45	380,89	910,82	260,88	10,19	3 165,25	364,59	0,03	1,54		
Ужин 2																				
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,75	4,90	37,20	208,50	0,00	0,04	0,03	0,01	0,00	14,50	45,00	10,00	1,05	55,00	0,00	0,00	0,00		2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,94	5,12	9,82	110,52	1,10	0,05	0,22	0,03	0,00	215,22	151,92	23,63	0,17	308,06	18,99	0,00	0,00	385	2011
Итого за прием пищи:	250	9,69	10,02	47,02	319,02	1,10	0,09	0,25	0,04	0,00	229,72	196,92	33,63	1,22	363,06	18,99	0,00	0,00		
Всего за день:		190,97	174,00	649,81	4 961,73	117,14	2,30	2,58	3,48	0,94	1 445,77	2 850,06	858,48	57,06	8 425,13	451,52	0,14	1,99		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г		
Итого за весь период	1 483,08	1 551,87	5 273,03	41 183,76	1 016,36
Среднее значение за период	148,31	155,19	527,30	4 118,38	101,64
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,4	33,9	51,7		

Минеральные вещества										
В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
20,88	24,76	19,19	12 668,05	21 810,01	5 536,83	#####	63 116,67	2 569,93	0,92	10,20
2,09	2,48	1,92	1 266,81	2 181,00	553,68	44,28	6 311,67	256,99	0,09	1,02

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

12-18 лет	771	1246	350	843	296
-----------	-----	------	-----	-----	-----