

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО «Орфей»

И.А. Грошева

28.07.2023г



Утверждаю

Директор ГБОУ СОШ пос. Прибой

И.В. Пономаренко



Десятидневное основное (организованное) меню

Весенне-летний период 2025 года.

Меню разработано с использованием литературы:

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна 2015 год.

Возраст: от 7 до 11 лет

Период: Весна-лето

Первая неделя

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	
Завтрак											
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСОВОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ И САХАРОМ (200/10/10)	220	6,26	11,59	56,32	355,39	0,52	0,06	0,14	0,06	0,15	173
БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ (40/25/10)	75	9,05	16,03	19,72	261,00	0,18	0,07	0,11	0,15	0,15	3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,20	0,26	21,08	99,46	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (185/15/7)	207	0,16	0,01	14,92	61,56	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	377
Итого за прием пищи:	542	18,67	27,89	112,04	777,41	1,84	0,20	0,28	0,21	0,30	
Обед											
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	20	0,16	0,02	0,34	2,60	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, С МЯСОМ (ФИЛЕ КУР.) И СМЕТАНОЙ (250/12,5/10)	272	4,57	11,16	9,78	159,11	12,61	0,09	0,08	0,29	0,00	88
КУРИНОЕ ФИЛЕ ТУШЕННОЕ В СОУСЕ (50/50)	100	14,14	20,23	3,60	251,59	1,54	0,05	0,09	0,21	0,00	290
КАША РАССЫПЧАТАЯ ПЕРЛОВАЯ	150	4,29	8,10	30,58	212,54	0,00	0,05	0,04	0,04	0,14	171.3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,55	0,21	16,78	79,20	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	
ЧАЙ С САХАРОМ (185/15)	200	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430
Итого за прием пищи:	807	27,90	40,08	88,80	826,23	15,15	0,29	0,25	0,54	0,14	
Всего за день:		46,57	67,97	200,84	1 603,64	16,99	0,49	0,53	0,75	0,44	

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	
Завтрак											
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ (50/50)	100	6,24	16,49	3,79	187,59	1,00	0,09	0,07	0,15	0,00	243
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,28	6,53	46,43	273,81	0,00	0,09	0,04	0,03	0,11	309
ВАФЛИ ФАСОВАННЫЕ (50гр)	50	1,36	1,60	37,49	171,69	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,51	0,20	9,66	46,46	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,16	0,16	27,03	111,13	1,60	0,01	0,01	0,00	0,00	342.1
Итого за прием пищи:	600	18,84	25,17	139,45	861,73	2,60	0,30	0,18	0,18	0,11	
Обед											
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) И МЯСОМ (ФИЛЕ КУР.) (250/12,5)	262	7,94	7,61	18,87	176,05	4,74	0,20	0,09	0,26	0,00	102
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ С СОУСОМ (60/50)	110	10,11	16,42	11,79	234,11	1,38	0,08	0,08	0,18	0,00	295
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	160	3,51	7,00	19,87	157,08	9,20	0,11	0,13	0,04	0,10	127
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,96	0,26	12,58	60,51	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	389
Итого за прием пищи:	792	26,78	31,67	97,75	782,22	16,92	0,51	0,36	0,48	0,10	
Всего за день:		45,62	56,84	237,20	1 643,95	19,52	0,81	0,54	0,66	0,21	

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	
Завтрак											
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	20	0,16	0,02	0,34	2,60	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
БИТОЧКИ (ОСОБЫЕ) С СОУСОМ (60/50)	110	9,49	20,73	11,13	267,90	1,10	0,17	0,08	0,16	0,00	269
ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ С МАСЛОМ	170	16,69	7,95	34,87	278,03	0,00	0,45	0,10	0,04	0,13	198
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	4,20	0,34	27,60	130,25	0,00	0,09	0,03	0,00	0,00	
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,14	0,28	13,71	65,95	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	
НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,13	0,13	22,45	94,17	1,30	0,01	0,01	0,00	0,00	375
Итого за прием пищи:	590	32,81	29,45	110,10	838,90	3,40	0,78	0,25	0,20	0,13	
Обед											
КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ ПОРЦИОННО	10	0,30	0,02	0,63	3,88	0,40	0,01	0,01	0,00	0,00	12
РАССОЛЬНИК ПО-ЛЕНИНГРАДСКИ С МЯСОМ (ФИЛЕ КУР.) И СМЕТАНОЙ (250/12,5/10)	272	4,69	9,41	16,76	171,02	6,80	0,10	0,08	0,22	0,00	96
ПЛОВ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ (50/200)	250	18,32	24,92	54,28	515,24	3,20	0,13	0,15	0,40	0,00	291
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,87	0,25	11,95	57,52	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (185/15/7)	207	0,16	0,01	14,92	61,56	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	377
Итого за прием пищи:	809	28,39	34,86	118,61	903,95	11,54	0,35	0,29	0,62	0,00	
Всего за день:		61,20	64,31	228,71	1 742,85	14,94	1,13	0,54	0,82	0,13	

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	
Завтрак											
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ (50/150)	200	15,90	20,67	21,25	335,15	11,91	0,17	0,17	0,07	0,00	259
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (200/15/7)	207	0,16	0,01	14,92	61,56	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	377
Итого за прием пищи:	497	22,53	21,34	78,22	596,70	13,05	0,32	0,24	0,07	0,00	
Обед											
САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА КОНСЕРВИРОВАННОГО	25	0,70	1,35	1,62	21,38	1,16	0,02	0,01	0,00	0,00	10
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И МЯСОМ (ФИЛЕ КУР.) (250/12,5)	262	5,01	5,11	20,17	146,86	6,69	0,12	0,07	0,21	0,00	103
КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ (60/50)	110	10,48	15,35	12,44	228,48	1,00	0,07	0,07	0,15	0,00	268
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	160	8,73	10,35	39,40	285,40	0,00	0,23	0,13	0,04	0,15	171.1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,83	0,24	11,73	56,43	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (200/15/7)	207	0,16	0,01	14,92	61,56	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	377
Итого за прием пищи:	834	29,96	32,66	120,35	894,84	9,99	0,55	0,33	0,40	0,15	
Всего за день:		52,49	54,00	198,57	1 491,54	23,04	0,87	0,57	0,47	0,15	

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	
Завтрак											
ГУЛЯШ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ (50/50)	100	13,79	18,11	3,63	232,82	2,37	0,06	0,10	0,07	0,00	260
КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ	160	3,73	8,52	38,91	247,31	0,00	0,03	0,03	0,04	0,15	171.2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,55	0,21	9,94	47,82	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (200/15/7)	207	0,16	0,01	14,92	61,56	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	377
Итого за прием пищи:	532	22,28	27,10	87,47	684,24	3,51	0,19	0,18	0,11	0,15	
Обед											
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	35	0,67	1,93	5,28	41,27	3,02	0,03	0,02	0,00	0,00	35
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ (ФИЛЕ КУР.) И СМЕТАНОЙ (250/12,5/10)	272	4,80	12,10	13,75	184,41	8,92	0,09	0,10	0,31	0,00	82
КНЕЛИ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ С РИСОМ	80	14,14	16,29	5,41	224,49	0,59	0,05	0,10	0,07	0,05	301
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,37	4,87	34,30	202,71	0,00	0,07	0,03	0,02	0,08	309
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,55	0,21	9,94	47,82	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (200/15/7)	207	0,16	0,01	14,92	61,56	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	377
Итого за прием пищи:	799	28,98	35,60	98,65	833,31	13,67	0,33	0,30	0,40	0,13	
Всего за день:		51,26	62,70	186,12	1 517,55	17,18	0,52	0,48	0,51	0,28	

Возраст: от 7 до 11 лет

Период: Весна-лето

Вторая неделя

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	
Завтрак											
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА "ДРУЖБА" С МАСЛОМ И САХАРОМ (200/10/10)	220	5,93	11,73	43,46	303,97	0,52	0,10	0,14	0,06	0,15	175
ПРЯНИКИ	77	4,54	3,62	57,75	281,82	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,20	0,26	21,08	99,46	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,31	3,10	26,53	148,03	0,52	0,05	0,12	0,02	0,00	379
Итого за прием пищи:	537	16,98	18,71	148,82	833,28	1,04	0,28	0,30	0,08	0,15	
Обед											
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	20	0,16	0,02	0,34	2,60	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, С МЯСОМ (ФИЛЕ КУР.) И СМЕТАНОЙ (250/12,5/10)	272	4,57	11,16	9,78	159,11	12,61	0,09	0,08	0,29	0,00	88
ГУЛЯШ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ (50/50)	100	13,79	18,11	3,63	232,82	2,37	0,06	0,10	0,07	0,00	260
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	8,17	8,44	36,89	256,00	0,00	0,22	0,12	0,04	0,12	171.1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,02	0,00	0,05	0,01	0,00	0,00	
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,33	0,18	8,53	41,02	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	
ЧАЙ С САХАРОМ (185/15)	200	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430
Итого за прием пищи:	792	30,51	38,20	89,22	822,57	15,98	0,46	0,33	0,40	0,12	
Всего за день:		47,49	56,91	238,04	1 655,85	17,02	0,74	0,63	0,48	0,27	

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	
Завтрак											
ПЛОВ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ (50/200)	250	18,32	24,92	54,28	515,24	3,20	0,13	0,15	0,40	0,00	291
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,91	0,32	25,70	121,30	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	
ХЛЕБ РЖ -ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	349
Итого за прием пищи:	540	24,88	25,59	116,30	795,53	3,20	0,28	0,21	0,40	0,00	
Обед											
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,74	6,10	4,28	75,39	3,32	0,02	0,01	0,12	0,00	67
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И МЯСОМ (ФИЛЕ КУР.) (250/12,5)	262	5,01	5,11	20,17	146,86	6,69	0,12	0,07	0,21	0,00	103
БИТОЧКИ (ОСОБЫЕ) С СОУСОМ (60/50)	110	9,49	20,73	11,13	267,90	1,10	0,17	0,08	0,16	0,00	269
ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ С МАСЛОМ	170	16,79	7,66	35,10	276,71	0,00	0,46	0,10	0,04	0,12	198
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,54	0,29	23,25	109,73	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00	
ХЛЕБ РЖ -ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,16	0,16	27,03	111,13	1,60	0,01	0,01	0,00	0,00	342.1
Итого за прием пищи:	887	38,38	40,40	137,92	1 069,30	12,71	0,92	0,32	0,53	0,12	
Всего за день:		63,26	65,99	254,22	1 864,83	15,91	1,20	0,53	0,93	0,12	

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	
Завтрак											
КНЕЛИ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ С РИСОМ И С СОУСОМ (80/50)	130	15,04	21,19	9,01	285,49	1,59	0,06	0,10	0,22	0,05	301
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	160	5,65	4,97	36,01	211,49	0,00	0,07	0,03	0,02	0,08	309
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,26	20,80	98,15	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00	
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (200/15/7)	207	0,16	0,01	14,92	61,56	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	377
Итого за прием пищи:	577	26,66	26,78	97,70	738,27	2,73	0,27	0,19	0,24	0,13	
Обед											
РАССОЛЬНИК ПО-ЛЕНИНГРАДСКИ С МЯСОМ (ФИЛЕ КУР.) И СМЕТАНОЙ (250/12,5/10)	272	4,69	9,41	16,76	171,02	6,80	0,10	0,08	0,22	0,00	96
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ С СОУСОМ (60/50)	110	10,11	16,42	11,79	234,11	1,38	0,08	0,08	0,18	0,00	295
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	160	4,02	4,61	16,89	127,91	35,06	0,06	0,09	0,12	0,08	321
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,84	0,24	11,77	56,65	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	349
Итого за прием пищи:	812	23,71	30,93	96,64	761,83	43,24	0,35	0,29	0,52	0,08	
Всего за день:		50,37	57,71	194,34	1 500,10	45,97	0,62	0,48	0,76	0,21	

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	
Завтрак											
КОТЛЕТА ИЗ СВИНИНЫ С СОУСОМ (60/50)	110	8,63	22,81	12,44	288,34	1,00	0,20	0,06	0,15	0,00	268
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	160	3,51	7,00	19,87	157,08	9,20	0,11	0,13	0,04	0,10	127
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,49	0,28	22,97	108,41	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00	
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (200/15/7)	207	0,16	0,01	14,92	61,56	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	377
Итого за прием пищи:	562	18,44	30,45	87,16	696,97	11,34	0,45	0,25	0,19	0,10	
Обед											
КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ ПОРЦИОННО	10	0,30	0,02	0,63	3,88	0,40	0,01	0,01	0,00	0,00	12
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) И МЯСОМ (ФИЛЕ КУР.) (250/12,5)	262	7,94	7,61	18,87	176,05	4,74	0,20	0,09	0,26	0,00	102
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (МИНТАЙ) (50/50)	100	10,42	5,43	5,89	115,18	2,68	0,08	0,09	0,48	0,00	229
КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ	150	3,49	7,29	36,53	225,76	0,00	0,03	0,03	0,04	0,13	171.2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,21	0,16	7,77	37,39	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	
ЧАЙ С САХАРОМ (185/15)	200	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430
Итого за прием пищи:	772	25,85	20,80	99,74	689,31	7,82	0,40	0,25	0,78	0,13	
Всего за день:		44,29	51,25	186,90	1 386,28	19,16	0,85	0,50	0,97	0,23	

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	
Завтрак											
КУРИНОЕ ФИЛЕ ТУШЕННОЕ В СОУСЕ (50/50)	100	14,14	20,23	3,60	251,59	1,54	0,05	0,09	0,21	0,00	290
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	160	8,75	10,60	39,52	288,18	0,00	0,23	0,13	0,05	0,16	171.1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,59	0,21	17,00	80,25	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (200/15/7)	207	0,16	0,01	14,92	61,56	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	377
Итого за прием пищи:	532	27,63	31,31	87,76	742,77	2,68	0,38	0,27	0,26	0,16	
Обед											
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	1,07	3,76	5,99	62,39	4,49	0,04	0,03	0,00	0,00	42
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ (ФИЛЕ КУР.) И СМЕТАНОЙ (250/12,5/10)	272	4,80	12,10	13,75	184,41	8,92	0,09	0,10	0,31	0,00	82
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ (50/10)	60	5,39	19,59	0,27	199,15	0,00	0,08	0,08	0,04	0,15	243
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	170	6,23	5,54	39,78	234,02	0,00	0,08	0,03	0,02	0,09	309
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,70	0,30	24,31	114,73	0,00	0,08	0,02	0,00	0,00	
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (200/15/7)	207	0,16	0,01	14,92	61,56	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	377
Итого за прием пищи:	859	24,00	41,65	115,98	937,84	14,55	0,44	0,30	0,37	0,24	
Всего за день:		51,63	72,96	203,74	1 680,61	17,23	0,82	0,57	0,63	0,40	

Возраст: 12 лет и старше

Период: Весна-лето

Первая неделя

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	
Завтрак											
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСОВОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ И САХАРОМ (200/10/10)	220	6,26	11,59	56,32	355,39	0,52	0,06	0,14	0,06	0,15	173
БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ (40/25/10)	75	9,05	16,03	19,72	261,00	0,18	0,07	0,11	0,15	0,15	3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,20	0,26	21,08	99,46	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (185/15/7)	207	0,16	0,01	14,92	61,56	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	377
Итого за прием пищи:	542	18,67	27,89	112,04	777,41	1,84	0,20	0,28	0,21	0,30	
Обед											
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	20	0,16	0,02	0,34	2,60	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, С МЯСОМ (ФИЛЕ КУР.) И СМЕТАНОЙ (250/12,5/10)	272	4,57	11,16	9,78	159,11	12,61	0,09	0,08	0,29	0,00	88
КУРИНОЕ ФИЛЕ ТУШЕННОЕ В СОУСЕ (50/50)	100	14,14	20,23	3,60	251,59	1,54	0,05	0,09	0,21	0,00	290
КАША РАССЫПЧАТАЯ ПЕРЛОВАЯ	150	4,29	8,10	30,58	212,54	0,00	0,05	0,04	0,04	0,14	171.3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,55	0,21	16,78	79,20	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	
ЧАЙ С САХАРОМ (185/15)	200	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430
Итого за прием пищи:	807	27,90	40,08	88,80	826,23	15,15	0,29	0,25	0,54	0,14	
Всего за день:		46,57	67,97	200,84	1 603,64	16,99	0,49	0,53	0,75	0,44	

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	
Завтрак											
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ (50/50)	100	6,24	16,49	3,79	187,59	1,00	0,09	0,07	0,15	0,00	243
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,28	6,53	46,43	273,81	0,00	0,09	0,04	0,03	0,11	309
ВАФЛИ ФАСОВАННЫЕ (50гр)	50	1,36	1,60	37,49	171,69	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,51	0,20	9,66	46,46	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,16	0,16	27,03	111,13	1,60	0,01	0,01	0,00	0,00	342.1
Итого за прием пищи:	600	18,84	25,17	139,45	861,73	2,60	0,30	0,18	0,18	0,11	
Обед											
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) И МЯСОМ (ФИЛЕ КУР.) (250/12,5)	262	7,94	7,61	18,87	176,05	4,74	0,20	0,09	0,26	0,00	102
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ С СОУСОМ (60/50)	110	10,11	16,42	11,79	234,11	1,38	0,08	0,08	0,18	0,00	295
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	160	3,51	7,00	19,87	157,08	9,20	0,11	0,13	0,04	0,10	127
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,96	0,26	12,58	60,51	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	389
Итого за прием пищи:	792	26,78	31,67	97,75	782,22	16,92	0,51	0,36	0,48	0,10	
Всего за день:		45,62	56,84	237,20	1 643,95	19,52	0,81	0,54	0,66	0,21	

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	
Завтрак											
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	20	0,16	0,02	0,34	2,60	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
БИТОЧКИ (ОСОБЫЕ) С СОУСОМ (60/50)	110	9,49	20,73	11,13	267,90	1,10	0,17	0,08	0,16	0,00	269
ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ С МАСЛОМ	170	16,69	7,95	34,87	278,03	0,00	0,45	0,10	0,04	0,13	198
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	4,20	0,34	27,60	130,25	0,00	0,09	0,03	0,00	0,00	
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,14	0,28	13,71	65,95	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	
НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,13	0,13	22,45	94,17	1,30	0,01	0,01	0,00	0,00	375
Итого за прием пищи:	590	32,81	29,45	110,10	838,90	3,40	0,78	0,25	0,20	0,13	
Обед											
КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ ПОРЦИОННО	10	0,30	0,02	0,63	3,88	0,40	0,01	0,01	0,00	0,00	12
РАССОЛЬНИК ПО-ЛЕНИНГРАДСКИ С МЯСОМ (ФИЛЕ КУР.) И СМЕТАНОЙ (250/12,5/10)	272	4,69	9,41	16,76	171,02	6,80	0,10	0,08	0,22	0,00	96
ПЛОВ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ (50/200)	250	18,32	24,92	54,28	515,24	3,20	0,13	0,15	0,40	0,00	291
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,87	0,25	11,95	57,52	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (185/15/7)	207	0,16	0,01	14,92	61,56	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	377
Итого за прием пищи:	809	28,39	34,86	118,61	903,95	11,54	0,35	0,29	0,62	0,00	
Всего за день:		61,20	64,31	228,71	1 742,85	14,94	1,13	0,54	0,82	0,13	

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	
Завтрак											
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ (50/150)	200	15,90	20,67	21,25	335,15	11,91	0,17	0,17	0,07	0,00	259
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (200/15/7)	207	0,16	0,01	14,92	61,56	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	377
Итого за прием пищи:	497	22,53	21,34	78,22	596,70	13,05	0,32	0,24	0,07	0,00	
Обед											
САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА КОНСЕРВИРОВАННОГО	25	0,70	1,35	1,62	21,38	1,16	0,02	0,01	0,00	0,00	10
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И МЯСОМ (ФИЛЕ КУР.) (250/12,5)	262	5,01	5,11	20,17	146,86	6,69	0,12	0,07	0,21	0,00	103
КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ (60/50)	110	10,48	15,35	12,44	228,48	1,00	0,07	0,07	0,15	0,00	268
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	160	8,73	10,35	39,40	285,40	0,00	0,23	0,13	0,04	0,15	171.1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,83	0,24	11,73	56,43	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (200/15/7)	207	0,16	0,01	14,92	61,56	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	377
Итого за прием пищи:	834	29,96	32,66	120,35	894,84	9,99	0,55	0,33	0,40	0,15	
Всего за день:		52,49	54,00	198,57	1 491,54	23,04	0,87	0,57	0,47	0,15	

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	
Завтрак											
ГУЛЯШ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ (50/50)	100	13,79	18,11	3,63	232,82	2,37	0,06	0,10	0,07	0,00	260
КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ	160	3,73	8,52	38,91	247,31	0,00	0,03	0,03	0,04	0,15	171.2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,55	0,21	9,94	47,82	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (200/15/7)	207	0,16	0,01	14,92	61,56	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	377
Итого за прием пищи:	532	22,28	27,10	87,47	684,24	3,51	0,19	0,18	0,11	0,15	
Обед											
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	35	0,67	1,93	5,28	41,27	3,02	0,03	0,02	0,00	0,00	35
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ (ФИЛЕ КУР.) И СМЕТАНОЙ (250/12,5/10)	272	4,80	12,10	13,75	184,41	8,92	0,09	0,10	0,31	0,00	82
КНЕЛИ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ С РИСОМ	80	14,14	16,29	5,41	224,49	0,59	0,05	0,10	0,07	0,05	301
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,37	4,87	34,30	202,71	0,00	0,07	0,03	0,02	0,08	309
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,55	0,21	9,94	47,82	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (200/15/7)	207	0,16	0,01	14,92	61,56	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	377
Итого за прием пищи:	799	28,98	35,60	98,65	833,31	13,67	0,33	0,30	0,40	0,13	
Всего за день:		51,26	62,70	186,12	1 517,55	17,18	0,52	0,48	0,51	0,28	

Возраст: 12 лет и старше

Период: Весна-лето

Вторая неделя

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	
Завтрак											
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА "ДРУЖБА" С МАСЛОМ И САХАРОМ (200/10/10)	220	5,93	11,73	43,46	303,97	0,52	0,10	0,14	0,06	0,15	175
ПРЯНИКИ	77	4,54	3,62	57,75	281,82	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,20	0,26	21,08	99,46	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,31	3,10	26,53	148,03	0,52	0,05	0,12	0,02	0,00	379
Итого за прием пищи:	537	16,98	18,71	148,82	833,28	1,04	0,28	0,30	0,08	0,15	
Обед											
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	20	0,16	0,02	0,34	2,60	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, С МЯСОМ (ФИЛЕ КУР.) И СМЕТАНОЙ (250/12,5/10)	272	4,57	11,16	9,78	159,11	12,61	0,09	0,08	0,29	0,00	88
ГУЛЯШ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ (50/50)	100	13,79	18,11	3,63	232,82	2,37	0,06	0,10	0,07	0,00	260
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	8,17	8,44	36,89	256,00	0,00	0,22	0,12	0,04	0,12	171.1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,02	0,00	0,05	0,01	0,00	0,00	
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,33	0,18	8,53	41,02	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	
ЧАЙ С САХАРОМ (185/15)	200	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430
Итого за прием пищи:	792	30,51	38,20	89,22	822,57	15,98	0,46	0,33	0,40	0,12	
Всего за день:		47,49	56,91	238,04	1 655,85	17,02	0,74	0,63	0,48	0,27	

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	
Завтрак											
ПЛОВ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ (50/200)	250	18,32	24,92	54,28	515,24	3,20	0,13	0,15	0,40	0,00	291
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,91	0,32	25,70	121,30	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	349
Итого за прием пищи:	540	24,88	25,59	116,30	795,53	3,20	0,28	0,21	0,40	0,00	
Обед											
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,74	6,10	4,28	75,39	3,32	0,02	0,01	0,12	0,00	67
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И МЯСОМ (ФИЛЕ КУР.) (250/12,5)	262	5,01	5,11	20,17	146,86	6,69	0,12	0,07	0,21	0,00	103
БИТОЧКИ (ОСОБЫЕ) С СОУСОМ (60/50)	110	9,49	20,73	11,13	267,90	1,10	0,17	0,08	0,16	0,00	269
ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ С МАСЛОМ	170	16,79	7,66	35,10	276,71	0,00	0,46	0,10	0,04	0,12	198
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,54	0,29	23,25	109,73	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00	
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,16	0,16	27,03	111,13	1,60	0,01	0,01	0,00	0,00	342.1
Итого за прием пищи:	887	38,38	40,40	137,92	1 069,30	12,71	0,92	0,32	0,53	0,12	
Всего за день:		63,26	65,99	254,22	1 864,83	15,91	1,20	0,53	0,93	0,12	

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	
Завтрак											
КНЕЛИ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ С РИСОМ И С СОУСОМ (80/50)	130	15,04	21,19	9,01	285,49	1,59	0,06	0,10	0,22	0,05	301
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	160	5,65	4,97	36,01	211,49	0,00	0,07	0,03	0,02	0,08	309
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,26	20,80	98,15	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00	
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (200/15/7)	207	0,16	0,01	14,92	61,56	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	377
Итого за прием пищи:	577	26,66	26,78	97,70	738,27	2,73	0,27	0,19	0,24	0,13	
Обед											
РАССОЛЬНИК ПО-ЛЕНИНГРАДСКИ С МЯСОМ (ФИЛЕ КУР.) И СМЕТАНОЙ (250/12,5/10)	272	4,69	9,41	16,76	171,02	6,80	0,10	0,08	0,22	0,00	96
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ С СОУСОМ (60/50)	110	10,11	16,42	11,79	234,11	1,38	0,08	0,08	0,18	0,00	295
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	160	4,02	4,61	16,89	127,91	35,06	0,06	0,09	0,12	0,08	321
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,84	0,24	11,77	56,65	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	349
Итого за прием пищи:	812	23,71	30,93	96,64	761,83	43,24	0,35	0,29	0,52	0,08	
Всего за день:		50,37	57,71	194,34	1 500,10	45,97	0,62	0,48	0,76	0,21	

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	
Завтрак											
КОТЛЕТА ИЗ СВИНИНЫ С СОУСОМ (60/50)	110	8,63	22,81	12,44	288,34	1,00	0,20	0,06	0,15	0,00	268
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	160	3,51	7,00	19,87	157,08	9,20	0,11	0,13	0,04	0,10	127
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,49	0,28	22,97	108,41	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00	
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (200/15/7)	207	0,16	0,01	14,92	61,56	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	377
Итого за прием пищи:	562	18,44	30,45	87,16	696,97	11,34	0,45	0,25	0,19	0,10	
Обед											
КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ ПОРЦИОННО	10	0,30	0,02	0,63	3,88	0,40	0,01	0,01	0,00	0,00	12
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) И МЯСОМ (ФИЛЕ КУР.) (250/12,5)	262	7,94	7,61	18,87	176,05	4,74	0,20	0,09	0,26	0,00	102
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (МИНТАЙ) (50/50)	100	10,42	5,43	5,89	115,18	2,68	0,08	0,09	0,48	0,00	229
КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ	150	3,49	7,29	36,53	225,76	0,00	0,03	0,03	0,04	0,13	171.2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,21	0,16	7,77	37,39	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	
ЧАЙ С САХАРОМ (185/15)	200	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430
Итого за прием пищи:	772	25,85	20,80	99,74	689,31	7,82	0,40	0,25	0,78	0,13	
Всего за день:		44,29	51,25	186,90	1 386,28	19,16	0,85	0,50	0,97	0,23	

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	
Завтрак											
КУРИНОЕ ФИЛЕ ТУШЕННОЕ В СОУСЕ (50/50)	100	14,14	20,23	3,60	251,59	1,54	0,05	0,09	0,21	0,00	290
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	160	8,75	10,60	39,52	288,18	0,00	0,23	0,13	0,05	0,16	171.1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,59	0,21	17,00	80,25	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (200/15/7)	207	0,16	0,01	14,92	61,56	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	377
Итого за прием пищи:	532	27,63	31,31	87,76	742,77	2,68	0,38	0,27	0,26	0,16	
Обед											
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	1,07	3,76	5,99	62,39	4,49	0,04	0,03	0,00	0,00	42
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ (ФИЛЕ КУР.) И СМЕТАНОЙ (250/12,5/10)	272	4,80	12,10	13,75	184,41	8,92	0,09	0,10	0,31	0,00	82
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ (50/10)	60	5,39	19,59	0,27	199,15	0,00	0,08	0,08	0,04	0,15	243
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	170	6,23	5,54	39,78	234,02	0,00	0,08	0,03	0,02	0,09	309
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,70	0,30	24,31	114,73	0,00	0,08	0,02	0,00	0,00	
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (200/15/7)	207	0,16	0,01	14,92	61,56	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	377
Итого за прием пищи:	859	24,00	41,65	115,98	937,84	14,55	0,44	0,30	0,37	0,24	
Всего за день:		51,63	72,96	203,74	1 680,61	17,23	0,82	0,57	0,63	0,40	