

СОГЛАСОВАНО

Начальник территориального отдела
Управления Роспотребнадзора по
Тверской области в городе Ржеве

_____ Коротаяева М.В.

« ____ » _____ 2017 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБУ «Социально -
реабилитационный центр для
несовершеннолетних» Нелидовского района

_____ Чижикова Н.В.

« ____ » _____ 2017 г.

ПРИМЕРНОЕ 14-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ОТ 11 ДО 18 ЛЕТ

**в ГБУ «Социально - реабилитационный центр
для несовершеннолетних» Нелидовского района**

г.Нелидово, 2017 г.

День: День 01 (Понедельник)

Возрастная категория: Дети от 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Ж	Б	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
75	Макаронные изделия с тертым сыром, запеченные	210	15,52	13,31	41,26	359,86	0,11	0,21	0,13	1,11	271,82	200,32	19,66	1,24
147	Кофейный напиток	200	5,06	4,62	19,16	139,40	0,06	1,82	0,04	0	171,96	126	19,60	0,18
	Хлеб пшеничный	25	0,73	1,88	12,85	65,50	0,03	0	0	0,43	4,75	16,25	3,25	0,30
	ОБЕД													
98	Салат из моркови с растительным маслом	80	5,66	0,97	7,51	85,41	0,05	3,71	1,49	0,30	20,10	40,81	28,19	0,53
29	Щи со сметаной	260	1,77	2,18	9,44	63,67	0,08	33,67	0,36	0,23	63,41	55,48	25,01	0,83
59	Суфле из отварной курицы	100	26,50	23,76	4,81	352,78	0,11	2,66	0,14	0,76	73,45	252,47	28,61	2,20
79	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом	180	5,80	4,07	31,75	195,44	0,25	40,68	0	0,20	20,34	117,97	46,78	1,84
141	Компот из смеси сухофруктов	200	0,20	0,98	27,86	112,98	0	0	0	0	9,36	0	0	0,04
	Хлеб ржаной	60	0,84	4,62	22,62	120,60	0,12	0	0	1,38	19,80	116,40	34,20	2,70
	Хлеб пшеничный	25	0,73	1,88	12,85	65,50	0,03	0	0	0,43	4,75	16,25	3,25	0,30
	ПОЛДНИК													
	Фрукты свежие (апельсин)	200	0,40	1,80	16,20	86	0,08	120	0,02	0,40	68	46	26	0,60
	Булочка пшеничная	75	2,18	5,62	38,55	196,50	0,08	0	0	1,28	14,25	48,75	9,75	0,90
	Сок фруктовый (яблочный)	200	0,16	0,82	26,20	110	0	0	0	0	0	0	0	0
	УЖИН													
41	Котлета мясная рубленая	110	20,42	16,61	10,34	291,35	0,08	0,55	0	0,66	13,60	168,22	21,12	2,46
84	Солянка из сборных овощей	200	10,02	4,62	9,78	150,44	0,06	55	0,52	0,28	106,18	79,82	31,70	1
149	Чай с сахаром	200	0,02	0,08	12	46,08	0	0,04	0	0	10,90	3,30	1,76	0,36
	Хлеб ржаной	60	0,84	4,62	22,62	120,60	0,12	0	0	1,38	19,80	116,40	34,20	2,70
	Хлеб пшеничный	25	0,73	1,88	12,85	65,50	0,03	0	0	0,43	4,75	16,25	3,25	0,30
	УЖИН 2													
	Кефир 3,2% жирности	180	5,76	5,40	7,56	99	0,04	0,54	0,05	0,18	223,20	165,60	25,20	0,18
	Хлеб пшеничный	15	0,44	1,12	7,71	39,30	0,02	0	0	0,26	2,85	9,75	1,95	0,18
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		103,78	100,84	353,92	2765,91	1,33	258,88	2,75	9,69	1123,28	1596,05	363,48	18,84

День: День 02 (Вторник)

Возрастная категория: Дети от 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Ж	Б	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
02	Каша пшеничная молочная жидкая	210	7,73	7,67	37,82	251,50	0,21	1,37	0,04	0,17	140,81	188,73	48,47	1,22
132	Масло сливочное (порциями)	13	9,43	0,10	0,17	85,93	0	0	0,06	0,13	3,12	3,90	0,05	0,03
148	Какао	200	3,80	3,88	17,08	117,04	0,04	1,30	0,02	0,02	130,20	116,20	32,04	1,02
	Хлеб пшеничный	25	0,73	1,88	12,85	65,50	0,03	0	0	0,43	4,75	16,25	3,25	0,30
	ЗАВТРАК 2													
	Фрукты свежие (банан)	140	0,70	2,10	25,20	115,50	0,06	14	0,03	0,56	11,20	39,20	58,80	0,84
	ОБЕД													
89	Горошек зеленый	100	0,50	3	10,60	58	0,11	10	0,07	0,25	21,20	63,50	21,02	0,71
33	Суп картофельный с макаронными изделиями	280	17,22	20,33	25,26	337,43	0,17	12,77	0,78	0,98	54,99	216,02	43,76	2,46
64	Котлеты рыбные любительские	120	6,29	15,88	8,14	153,34	0,13	2,76	0,54	0,64	65,74	253,51	59,14	1,33
82	Рагу овощное	210	7,10	5,63	25,37	190,26	0,19	47,23	1,05	0,46	133,25	167,77	59,91	1,72
141	Компот из смеси сухофруктов	200	0,20	0,98	27,86	112,98	0	0	0	0	9,36	0	0	0,04
	Хлеб ржаной	30	0,42	2,31	11,31	60,30	0,06	0	0	0,69	9,90	58,20	17,10	1,35
	Хлеб пшеничный	25	0,73	1,88	12,85	65,50	0,03	0	0	0,43	4,75	16,25	3,25	0,30
	ПОЛДНИК													
113	Пирожок с яблоком	70	6,34	4,96	29,92	196,39	0,08	1,95	0,03	0,62	33,01	59,50	10,56	0,95
	Зефир	30	0,03	0,24	21,87	88,71	0	0	0	0	7,50	3,60	1,80	0,42
144	Молоко стерилизованное	200	5	5,80	9,60	108	0,08	2,60	0,04	0	240	180	28	0,20
	УЖИН													
95	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	100	7,10	1,66	9,37	107,90	0,02	9,62	0	0,10	41,69	43,81	21,51	1,35
47	Запеканка картофельная с отварным мясом	200	20,02	19,14	22,42	346,96	0,22	25,38	0,06	0,54	81,08	276,86	52,78	3,50
149	Чай с сахаром	200	0,02	0,08	12	46,08	0	0,04	0	0	10,90	3,30	1,76	0,36
	Хлеб ржаной	60	0,84	4,62	22,62	120,60	0,12	0	0	1,38	19,80	116,40	34,20	2,70
	Хлеб пшеничный	25	0,73	1,88	12,85	65,50	0,03	0	0	0,43	4,75	16,25	3,25	0,30
	УЖИН 2													
	Йогурт 3,2% жирности	180	5,76	5,04	17,46	141,84	0,04	0,54	0,05	0,18	223,20	165,60	25,20	0,18
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		100,69	109,06	372,62	2835,26	1,61	129,55	2,77	7,99	1251,18	2004,85	525,86	21,28

День: День 03 (Среда)

Возрастная категория: Дети от 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Ж	Б	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
05	Каша рисовая молочная жидкая	200	6,56	5,26	29,92	199,76	0,06	1,36	0,04	0,18	133,02	142,50	30,22	0,44
132	Масло сливочное (порциями)	13	9,43	0,10	0,17	85,93	0	0	0,06	0,13	3,12	3,90	0,05	0,03
131	Сыр порционный	21	6,20	4,87	0	76,44	0,01	0,15	0,06	0,11	184,80	105	7,35	0,21
147	Кофейный напиток с молоком	200	5,06	4,62	19,16	139,40	0,06	1,82	0,04	0	171,96	126	19,60	0,18
	Хлеб пшеничный	25	0,73	1,88	12,85	65,50	0,03	0	0	0,43	4,75	16,25	3,25	0,30
	ЗАВТРАК 2													
	Фрукты свежие (мандарин)	200	0,40	1,60	15	76	0,12	76	0,02	0,40	70	34	22	0,20
	ОБЕД													
93	Сельдь с луком и растительным маслом	100	7,47	12,91	1,80	126,32	0,01	2,20	0	0,04	6,82	12,76	3,08	0,18
27	Борщ со сметаной	300	2,07	2,76	13,74	85,38	0,09	39,33	0,36	0,33	83,10	71,34	37,17	1,32
58	Котлеты рубленые из птицы	100	21,38	14,90	9,37	289,38	0,07	1,33	0,10	0,78	18,83	136,80	15,70	1,42
78	Пюре картофельное	200	6,72	4,60	26,68	186,46	0,20	30,12	0,04	0,20	83,34	137,46	41,68	1,40
141	Компот из смеси сухофруктов	200	0,20	0,98	27,86	112,98	0	0	0	0	9,36	0	0	0,04
	Хлеб ржаной	60	0,84	4,62	22,62	120,60	0,12	0	0	1,38	19,80	116,40	34,20	2,70
	Хлеб пшеничный	25	0,73	1,88	12,85	65,50	0,03	0	0	0,43	4,75	16,25	3,25	0,30
	ПОЛДНИК													
20	Пудинг творожный запеченный	160	13,63	22,08	25,01	311,04	0,10	1,25	0,11	0,58	247,01	311,84	36,19	0,90
	Сок фруктовый (яблочный)	200	0,16	0,82	26,20	110	0	0	0	0	0	0	0	0
	УЖИН													
46	Гуляш из мяса отварного	100	16,82	14,78	4,34	227,86	0,06	5,25	0,13	0,47	21	164,22	23,61	2,37
77	Макароны отварные с маслом	180	6,86	6,61	40,50	250,15	0,11	0	0,04	0,99	13,45	54,38	9,54	0,97
149	Чай с сахаром	200	0,02	0,08	12	46,08	0	0,04	0	0	10,90	3,30	1,76	0,36
	Хлеб ржаной	60	0,84	4,62	22,62	120,60	0,12	0	0	1,38	19,80	116,40	34,20	2,70
	Хлеб пшеничный	25	0,73	1,88	12,85	65,50	0,03	0	0	0,43	4,75	16,25	3,25	0,30
	УЖИН 2													
	Кефир 3,2% жирности	180	5,76	5,40	7,56	99	0,04	0,54	0,05	0,18	223,20	165,60	25,20	0,18
	Хлеб пшеничный	15	0,44	1,12	7,71	39,30	0,02	0	0	0,26	2,85	9,75	1,95	0,18
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		113,05	118,37	350,81	2899,18	1,26	159,39	1,05	8,67	1336,60	1760,40	353,25	16,67

День: День 04 (Четверг)

Возрастная категория: Дети от 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Ж	Б	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
14	Омлет натуральный, запеченный	210	27,51	20,22	2,56	338,73	0,13	0,80	0,48	1,07	159,96	350,45	26,75	3,89
132	Масло сливочное (порциями)	13	9,43	0,10	0,17	85,93	0	0	0,06	0,13	3,12	3,90	0,05	0,03
149	Чай с сахаром	200	0,02	0,08	12	46,08	0	0,04	0	0	10,90	3,30	1,76	0,36
	Хлеб пшеничный	25	0,73	1,88	12,85	65,50	0,03	0	0	0,43	4,75	16,25	3,25	0,30
	ОБЕД													
95	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	100	7,10	1,66	9,37	107,90	0,02	9,62	0	0,10	41,69	43,81	21,51	1,35
31	Суп картофельный с фрикадельками мясными	300	7,41	8,52	21,42	186,69	0,15	22,71	0,24	0,39	21,66	134,79	37,17	2,01
70	Рыба, тушеная с овощами	120	7,12	12,37	5,34	135,22	0,11	3,52	0,55	0,36	43,52	202,90	53,48	0,94
79	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом	180	5,80	4,07	31,75	195,44	0,25	40,68	0	0,20	20,34	117,97	46,78	1,84
141	Компот из смеси сухофруктов	200	0,20	0,98	27,86	112,98	0	0	0	0	9,36	0	0	0,04
	Хлеб ржаной	60	0,84	4,62	22,62	120,60	0,12	0	0	1,38	19,80	116,40	34,20	2,70
	Хлеб пшеничный	40	1,16	3	20,56	104,80	0,04	0	0	0,68	7,60	26	5,20	0,48
	ПОЛДНИК													
	Фрукты свежие (груша)	200	0,60	0,80	20,60	94	0,04	10	0	0,80	38	32	24	4,60
	Булочка пшеничная	75	2,18	5,62	38,55	196,50	0,08	0	0	1,28	14,25	48,75	9,75	0,90
	Сок фруктовый (яблочный)	200	0,16	0,82	26,20	110	0	0	0	0	0	0	0	0
	УЖИН													
74	Колбаски детские (сосиски) отварные	100	22,10	10,50	0,40	242,50	0,19	0	0	0,40	35	159	20	1,80
83	Капуста тушеная	200	9,44	4,86	16,18	171,32	0,10	98,14	0,56	0,56	122,20	98,80	48,72	1,70
143	Сок фруктовый (яблочный)	200	0,16	0,82	26,20	110	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	60	0,84	4,62	22,62	120,60	0,12	0	0	1,38	19,80	116,40	34,20	2,70
	Хлеб пшеничный	25	0,73	1,88	12,85	65,50	0,03	0	0	0,43	4,75	16,25	3,25	0,30
	УЖИН 2													
	Йогурт 3,2% жирности	180	5,76	5,04	17,46	141,84	0,04	0,54	0,05	0,18	223,20	165,60	25,20	0,18
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		109,29	92,46	347,56	2752,13	1,44	186,04	1,95	9,75	799,90	1652,57	395,28	26,10

День: День 05 (Пятница)

Возрастная категория: Дети от 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Ж	Б	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
03	Каша гречневая молочная жидкая	200	8,72	6,42	22,80	195,36	0,14	1,96	0,06	0,22	186,70	196,40	61,26	1,52
131	Сыр порционный	21	6,20	4,87	0	76,44	0,01	0,15	0,06	0,11	184,80	105	7,35	0,21
132	Масло сливочное (порциями)	13	9,43	0,10	0,17	85,93	0	0	0,06	0,13	3,12	3,90	0,05	0,03
147	Кофейный напиток с молоком	200	5,06	4,62	19,16	139,40	0,06	1,82	0,04	0	171,96	126	19,60	0,18
	Хлеб пшеничный	25	0,73	1,88	12,85	65,50	0,03	0	0	0,43	4,75	16,25	3,25	0,30
	ОБЕД													
160	Фрукты свежие (яблоко)	130	0,52	0,52	12,74	61,10	0,04	13	0	0,26	20,80	14,30	11,70	2,86
97	Салат из капусты и моркови с растительным маслом	100	7,09	1,65	4,86	90,93	0,03	36,80	0,32	0,14	42,72	33,60	18,88	0,59
37	Суп рыбный	300	0,81	12,30	17,07	125,16	0,18	24,21	0,45	0,48	60,39	176,22	53,64	1,47
47	Запеканка картофельная с отварным мясом	200	20,02	19,14	22,42	346,96	0,22	25,38	0,06	0,54	81,08	276,86	52,78	3,50
141	Компот из смеси сухофруктов	200	0,20	0,98	27,86	112,98	0	0	0	0	9,36	0	0	0,04
	Хлеб ржаной	60	0,84	4,62	22,62	120,60	0,12	0	0	1,38	19,80	116,40	34,20	2,70
	Хлеб пшеничный	40	1,16	3	20,56	104,80	0,04	0	0	0,68	7,60	26	5,20	0,48
	ПОЛДНИК													
12	Биточки манные (с повидлом)	140	8,83	5,81	47,82	290,07	0,07	0,67	0,03	0,55	67,62	81,93	14,49	0,91
143	Сок фруктовый (яблочный)	200	0,16	0,82	26,20	110	0	0	0	0	0	0	0	0
	УЖИН													
96	Винегрет с растительным маслом	100	5,17	1,92	9,55	92,80	0,06	11,98	0,30	0,15	21,08	45,29	21,16	0,84
66	Суфле из рыбы	120	9,66	20,70	4,76	189,29	0,16	1,04	0,10	0,55	100,82	328,80	67,32	1,34
82	Рагу овощное	210	7,10	5,63	25,37	190,26	0,19	47,23	1,05	0,46	133,25	167,77	59,91	1,72
149	Чай с сахаром	200	0,02	0,08	12	46,08	0	0,04	0	0	10,90	3,30	1,76	0,36
	Хлеб ржаной	60	0,84	4,62	22,62	120,60	0,12	0	0	1,38	19,80	116,40	34,20	2,70
	Хлеб пшеничный	25	0,73	1,88	12,85	65,50	0,03	0	0	0,43	4,75	16,25	3,25	0,30
	УЖИН 2													
	Кефир 3,2% жирности	180	5,76	5,40	7,56	99	0,04	0,54	0,05	0,18	223,20	165,60	25,20	0,18
	Хлеб пшеничный	15	0,44	1,12	7,71	39,30	0,02	0	0	0,26	2,85	9,75	1,95	0,18
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		99,49	108,08	359,55	2768,06	1,54	164,82	2,58	8,31	1377,35	2026,02	497,16	22,41

День: День 06 (Суббота)

Возрастная категория: Дети от 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Ж	Б	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
19	Сырники из творога	180	19,33	32,80	35,12	449,37	0,11	0,81	0,11	0,74	274,55	391,90	42,16	1,17
125	Молоко сгущенное	18	1,53	1,30	9,99	59,04	0,01	0,18	0,01	0,04	55,26	39,42	6,12	0,04
149	Чай с сахаром	200	0,02	0,08	12	46,08	0	0,04	0	0	10,90	3,30	1,76	0,36
	ЗАВТРАК 2													
	Фрукты свежие (апельсин)	200	0,40	1,80	16,20	86	0,08	120	0,02	0,40	68	46	26	0,60
	ОБЕД													
89	Горошек зеленый	100	0,50	3	10,60	58	0,11	10	0,07	0,25	21,20	63,50	21,02	0,71
28	Свекольник со сметаной	300	7,47	2,76	19,26	155,34	0,09	20,43	0,24	0,24	59,52	83,58	39,09	1,80
44	Тефтели из говядины	110	18,39	19,29	8,02	274,56	0,08	1,39	0,03	0,69	19,05	203,97	24,90	2,94
83	Капуста тушеная	200	9,44	4,86	16,18	171,32	0,10	98,14	0,56	0,56	122,20	98,80	48,72	1,70
140	Кисель из концентрата	200	0	0	10	116	0	0	0	0	9	0	0	0
	Хлеб ржаной	60	0,84	4,62	22,62	120,60	0,12	0	0	1,38	19,80	116,40	34,20	2,70
	Хлеб пшеничный	25	0,73	1,88	12,85	65,50	0,03	0	0	0,43	4,75	16,25	3,25	0,30
	ПОЛДНИК													
130	Бутерброды с колбасой вареной	60	8,25	6,14	11,88	146,32	0,11	0	0,01	0,52	15	79,68	11,04	0,90
	Булочка пшеничная	75	2,18	5,62	38,55	196,50	0,08	0	0	1,28	14,25	48,75	9,75	0,90
149	Чай с сахаром	200	0,02	0,08	12	46,08	0	0,04	0	0	10,90	3,30	1,76	0,36
	УЖИН													
91	Икра кабачковая для детского питания	100	4	1	8	72	0	0	0	0	0	0	0	0
57	Плов из мяса кур	200	17,78	19,28	34,64	375,70	0,12	3,70	0,34	0,72	30,64	236,76	46,84	2,14
143	Сок фруктовый (яблочный)	200	0,16	0,82	26,20	110	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	40	0,56	3,08	15,08	80,40	0,08	0	0	0,92	13,20	77,60	22,80	1,80
	Хлеб пшеничный	25	0,73	1,88	12,85	65,50	0,03	0	0	0,43	4,75	16,25	3,25	0,30
	УЖИН 2													
	Йогурт 3,2% жирности	180	5,76	5,04	17,46	141,84	0,04	0,54	0,05	0,18	223,20	165,60	25,20	0,18
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		98,09	115,33	349,50	2836,15	1,18	255,27	1,44	8,76	976,18	1691,06	367,86	18,89

День: День 07 (Воскресенье)

Возрастная категория: Дети от 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Ж	Б	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
01	Каша манная молочная жидкая	200	6,40	6,02	29,44	199,44	0,08	1,30	0,04	0,50	130,38	116,70	20,14	0,42
132	Масло сливочное (порциями)	13	9,43	0,10	0,17	85,93	0	0	0,06	0,13	3,12	3,90	0,05	0,03
131	Сыр порционный	21	6,20	4,87	0	76,44	0,01	0,15	0,06	0,11	184,80	105	7,35	0,21
148	Какао	200	3,80	3,88	17,08	117,04	0,04	1,30	0,02	0,02	130,20	116,20	31	1,02
	Хлеб пшеничный	25	0,73	1,88	12,85	65,50	0,03	0	0	0,43	4,75	16,25	3,25	0,30
	ЗАВТРАК 2													
	Фрукты свежие (груша)	200	0,60	0,80	20,60	94	0,04	10	0	0,80	38	32	24	4,60
	ОБЕД													
95	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	100	7,10	1,66	9,37	107,90	0,02	9,62	0	0,10	41,69	43,81	21,51	1,35
30а	Суп гороховый	250	0,68	8,03	22,23	127,45	0,33	11,63	0,35	0,30	55,80	104,75	43,58	2,65
157	Гренки для супов	20	0,58	1,50	10,28	52,40	0,02	0	0	0,34	3,80	13	2,60	0,24
50	Голубцы ленивые с отварным мясом	210	17,45	16,69	20,03	305,70	0,11	68,06	0,04	0,55	84,84	200,53	47,54	2,88
	Сок фруктовый (яблочный)	200	0,16	0,82	26,20	110	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	60	0,84	4,62	22,62	120,60	0,12	0	0	1,38	19,80	116,40	34,20	2,70
	Хлеб пшеничный	40	1,16	3	20,56	104,80	0,04	0	0	0,68	7,60	26	5,20	0,48
	ПОЛДНИК													
115	Ватрушка с творогом	75	7,42	8,16	29,03	215,36	0,08	0,30	0,04	0,60	57,83	100,38	13,06	0,73
	Зефир	30	0,03	0,24	21,87	88,71	0	0	0	0	7,50	3,60	1,80	0,42
	Сок фруктовый (яблочный)	200	0,16	0,82	26,20	110	0	0	0	0	0	0	0	0
	УЖИН													
64	Котлеты рыбные любительские	120	6,29	15,88	8,14	153,34	0,13	2,76	0,54	0,64	65,74	253,51	59,14	1,33
82	Рагу овощное	210	7,10	5,63	25,37	190,26	0,19	47,23	1,05	0,46	133,25	167,77	59,91	1,72
1416	Компот из смеси сухофруктов	200	0,20	0,98	27,86	112,98	0	0	0	0	9,36	0	0	0,04
	Хлеб ржаной	60	0,84	4,62	22,62	120,60	0,12	0	0	1,38	19,80	116,40	34,20	2,70
	Хлеб пшеничный	40	1,16	3	20,56	104,80	0,04	0	0	0,68	7,60	26	5,20	0,48
	УЖИН 2													
	Кефир 3,2% жирности	180	5,76	5,40	7,56	99	0,04	0,54	0,05	0,18	223,20	165,60	25,20	0,18
	Хлеб пшеничный	15	0,44	1,12	7,71	39,30	0,02	0	0	0,26	2,85	9,75	1,95	0,18
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		84,53	99,72	408,35	2801,55	1,45	152,88	2,25	9,52	1231,90	1737,55	440,88	24,66

День: День 08 (Понедельник)

Возрастная категория: Дети от 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Ж	Б	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
06	Каша «Дружба»	200	11,02	5,34	28,32	233,84	0,10	1,32	0,06	0,20	132,28	142,94	31,64	0,58
132	Масло сливочное (порциями)	13	9,43	0,10	0,17	85,93	0	0	0,06	0,13	3,12	3,90	0,05	0,03
147	Кофейный напиток с молоком	200	5,06	4,62	19,16	139,40	0,06	1,82	0,04	0	171,96	126	19,60	0,18
	Хлеб пшеничный	25	0,73	1,88	12,85	65,50	0,03	0	0	0,43	4,75	16,25	3,25	0,30
	ОБЕД													
93	Сельдь с луком и растительным маслом	100	7,47	12,91	1,80	126,32	0,01	2,20	0	0,04	6,82	12,76	3,08	0,18
35	Суп крестьянский со сметаной	280	1,57	3,47	22,76	119,84	0,17	20,89	0,39	0,28	44,46	93,58	38,05	1,29
45	Бефстроганов из отварной говядины в молочно-сметанном соусе	100	18,26	17,89	5	255,90	0,09	2,01	0,41	0,57	38,16	217,45	33,09	2,92
78	Пюре картофельное	200	6,72	4,60	26,68	186,46	0,20	30,12	0,04	0,20	83,34	137,46	41,68	1,40
141	Компот из смеси сухофруктов	200	0,20	0,98	27,86	112,98	0	0	0	0	9,36	0	0	0,04
	Хлеб ржаной	60	0,84	4,62	22,62	120,60	0,12	0	0	1,38	19,80	116,40	34,20	2,70
	Хлеб пшеничный	25	0,73	1,88	12,85	65,50	0,03	0	0	0,43	4,75	16,25	3,25	0,30
	ПОЛДНИК													
	Фрукты свежие (мандарин)	200	0,40	1,60	15	76	0,12	76	0,02	0,40	70	34	22	0,20
	Булочка пшеничная	75	2,18	5,62	38,55	196,50	0,08	0	0	1,28	14,25	48,75	9,75	0,90
144	Молоко стерилизованное	200	5	5,80	9,60	108	0,08	2,60	0,04	0	240	180	28	0,20
	УЖИН													
74а	Колбаски детские (сосиски) отварные	110	24,31	11,55	0,44	266,75	0,21	0	0	0,44	38,50	174,90	22	1,98
84	Солянка из сборных овощей	220	11,02	5,08	10,76	165,48	0,07	60,50	0,57	0,31	116,80	87,80	34,87	1,10
149	Чай с сахаром	200	0,02	0,08	12	46,08	0	0,04	0	0	10,90	3,30	1,76	0,36
	Хлеб ржаной	60	0,84	4,62	22,62	120,60	0,12	0	0	1,38	19,80	116,40	34,20	2,70
	Хлеб пшеничный	40	1,16	3	20,56	104,80	0,04	0	0	0,68	7,60	26	5,20	0,48
	УЖИН 2													
	Йогурт 3,2% жирности	180	5,76	5,04	17,46	141,84	0,04	0,54	0,05	0,18	223,20	165,60	25,20	0,18
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		112,72	100,68	327,06	2738,32	1,56	198,04	1,69	8,31	1259,85	1719,74	390,87	18,01

День: День 09 (Вторник)

Возрастная категория: Дети от 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Ж	Б	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
04	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	200	9,50	6,84	21,96	200,70	0,16	1,96	0,06	0,38	193,10	202,40	46,82	0,90
131	Сыр порционный	21	6,20	4,87	0	76,44	0,01	0,15	0,06	0,11	184,80	105	7,35	0,21
132	Масло сливочное (порциями)	13	9,43	0,10	0,17	85,93	0	0	0,06	0,13	3,12	3,90	0,05	0,03
147а	Кофейный напиток	200	5,06	4,62	19,16	139,40	0,06	1,82	0,04	0	171,96	126	19,60	0,18
	Хлеб пшеничный	25	0,73	1,88	12,85	65,50	0,03	0	0	0,43	4,75	16,25	3,25	0,30
	ЗАВТРАК 2													
	Фрукты свежие (банан)	140	0,70	2,10	25,20	115,50	0,06	14	0,03	0,56	11,20	39,20	58,80	0,84
	ОБЕД													
89	Горошек зеленый	100	0,50	3	10,60	58	0,11	10	0,07	0,25	21,20	63,50	21,02	0,71
37	Суп рыбный	250	0,68	10,25	14,23	104,30	0,15	20,18	0,38	0,40	50,33	146,85	44,70	1,23
52	Печень по-строгановски	100	18,45	24,89	10,38	307,13	0,45	48,80	12,37	1,39	28,92	473,02	28,43	10,22
85	Каша гречневая рассыпчатая	170	7,39	9,47	42,79	275,33	0,32	0	0,03	0,66	21,95	224,94	149,63	5,03
143	Сок фруктовый (яблочный)	200	0,16	0,82	26,20	110	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	30	0,42	2,31	11,31	60,30	0,06	0	0	0,69	9,90	58,20	17,10	1,35
	Хлеб пшеничный	25	0,73	1,88	12,85	65,50	0,03	0	0	0,43	4,75	16,25	3,25	0,30
	ПОЛДНИК													
20	Пудинг творожный запеченный	160	13,63	22,08	25,01	311,04	0,10	1,25	0,11	0,58	247,01	311,84	36,19	0,90
125	Молоко сгущенное	18	1,53	1,30	9,99	59,04	0,01	0,18	0,01	0,04	55,26	39,42	6,12	0,04
149	Чай с сахаром	200	0,02	0,08	12	46,08	0	0,04	0	0	10,90	3,30	1,76	0,36
	УЖИН													
58	Котлеты рубленые из птицы	100	21,38	14,90	9,37	289,38	0,07	1,33	0,10	0,78	18,83	136,80	15,70	1,42
83	Капуста тушеная	200	9,44	4,86	16,18	171,32	0,10	98,14	0,56	0,56	122,20	98,80	48,72	1,70
140	Кисель из концентрата	200	0	0	10	116	0	0	0	0	9	0	0	0
	Хлеб ржаной	30	0,42	2,31	11,31	60,30	0,06	0	0	0,69	9,90	58,20	17,10	1,35
	Хлеб пшеничный	25	0,73	1,88	12,85	65,50	0,03	0	0	0,43	4,75	16,25	3,25	0,30
	УЖИН 2													
	Кефир 3,2% жирности	180	5,76	5,40	7,56	99	0,04	0,54	0,05	0,18	223,20	165,60	25,20	0,18
	Хлеб пшеничный	15	0,44	1,12	7,71	39,30	0,02	0	0	0,26	2,85	9,75	1,95	0,18
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		113,30	126,96	329,68	2920,99	1,85	198,38	13,93	8,92	1409,87	2315,47	556	27,72

День: День 10 (Среда)

Возрастная категория: Дети от 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Ж	Б	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
14	Омлет натуральный, запеченный	210	27,51	20,22	2,56	338,73	0,13	0,80	0,48	1,07	159,96	350,45	26,75	3,89
132	Масло сливочное (порциями)	13	9,43	0,10	0,17	85,93	0	0	0,06	0,13	3,12	3,90	0,05	0,03
149	Чай с сахаром	200	0,02	0,08	12	46,08	0	0,04	0	0	10,90	3,30	1,76	0,36
	Хлеб пшеничный	25	0,73	1,88	12,85	65,50	0,03	0	0	0,43	4,75	16,25	3,25	0,30
	ЗАВТРАК 2													
	Фрукты свежие (груша)	200	0,60	0,80	20,60	94	0,04	10	0	0,80	38	32	24	4,60
	ОБЕД													
92	Огурец соленый	100	0	2,80	1,30	16,10	0	0	0	0	25	20	0	1,20
34	Суп с клецками на курином бульоне	250	16,88	20,30	26,15	337,70	0,18	14,15	0,75	1,05	47,18	222,73	42,93	2,53
64а	Котлеты рыбные любительские	100	5,24	13,23	6,78	127,78	0,11	2,30	0,45	0,53	54,78	211,26	49,28	1,11
77	Макароны отварные с маслом	180	6,86	6,61	40,50	250,15	0,11	0	0,04	0,99	13,45	54,38	9,54	0,97
141	Компот из смеси сухофруктов	200	0,20	0,98	27,86	112,98	0	0	0	0	9,36	0	0	0,04
	Хлеб ржаной	40	0,56	3,08	15,08	80,40	0,08	0	0	0,92	13,20	77,60	22,80	1,80
	Хлеб пшеничный	25	0,73	1,88	12,85	65,50	0,03	0	0	0,43	4,75	16,25	3,25	0,30
	ПОЛДНИК													
	Булочка пшеничная	75	2,18	5,62	38,55	196,50	0,08	0	0	1,28	14,25	48,75	9,75	0,90
	Зефир	30	0,03	0,24	21,87	88,71	0	0	0	0	7,50	3,60	1,80	0,42
	Сок фруктовый (яблочный)	200	0,16	0,82	26,20	110	0	0	0	0	0	0	0	0
	УЖИН													
98	Салат из моркови с растительным маслом	80	5,66	0,97	7,51	85,41	0,05	3,71	1,49	0,30	20,10	40,81	28,19	0,53
48	Жаркое по-домашнему из мясных консервов «Говядина тушеная»	200	20,26	18,68	20,24	338,44	0,16	22,80	0,42	0,64	33,40	247,72	51	3,44
149	Чай с сахаром	200	0,02	0,08	12	46,08	0	0,04	0	0	10,90	3,30	1,76	0,36
	Хлеб ржаной	60	0,84	4,62	22,62	120,60	0,12	0	0	1,38	19,80	116,40	34,20	2,70
	Хлеб пшеничный	25	0,73	1,88	12,85	65,50	0,03	0	0	0,43	4,75	16,25	3,25	0,30
	УЖИН 2													
	Йогурт 3,2% жирности	180	5,76	5,04	17,46	141,84	0,04	0,54	0,05	0,18	223,20	165,60	25,20	0,18
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		104,40	109,91	358	2813,93	1,17	54,38	3,74	10,54	718,34	1650,54	338,76	25,95

День: День 11 (Четверг)

Возрастная категория: Дети от 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Ж	Б	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
02	Каша пшеничная молочная жидкая	210	7,73	7,67	37,82	251,50	0,21	1,37	0,04	0,17	140,81	188,73	48,47	1,22
132	Масло сливочное (порциями)	13	9,43	0,10	0,17	85,93	0	0	0,06	0,13	3,12	3,90	0,05	0,03
147	Кофейный напиток с молоком	200	5,06	4,62	19,16	139,40	0,06	1,82	0,04	0	171,96	126	19,60	0,18
	Хлеб пшеничный	25	0,73	1,88	12,85	65,50	0,03	0	0	0,43	4,75	16,25	3,25	0,30
	ОБЕД													
89	Горошек зеленый	100	0,50	3	10,60	58	0,11	10	0,07	0,25	21,20	63,50	21,02	0,71
31	Суп картофельный с фрикадельками мясными	300	7,41	8,52	21,42	186,69	0,15	22,71	0,24	0,39	21,66	134,79	37,17	2,01
44	Тефтели из говядины	110	18,39	19,29	8,02	274,56	0,08	1,39	0,03	0,69	19,05	203,97	24,90	2,94
78	Пюре картофельное	200	6,72	4,60	26,68	186,46	0,20	30,12	0,04	0,20	83,34	137,46	41,68	1,40
	Сок фруктовый (яблочный)	200	0,16	0,82	26,20	110	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	30	0,42	2,31	11,31	60,30	0,06	0	0	0,69	9,90	58,20	17,10	1,35
	Хлеб пшеничный	40	1,16	3	20,56	104,80	0,04	0	0	0,68	7,60	26	5,20	0,48
	ПОЛДНИК													
	Фрукты свежие (апельсин)	200	0,40	1,80	16,20	86	0,08	120	0,02	0,40	68	46	26	0,60
112	Пирожок печеный с капустой	70	7,58	5,21	25,54	191,10	0,08	9,79	0,04	0,57	39,45	65,85	11,89	0,74
144	Молоко стерилизованное	200	5,80	5,00	9,60	110,00	0,08	2,60	0,04	0	240	180	28	0,20
	УЖИН													
95	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	100	7,10	1,66	9,37	107,90	0,02	9,62	0	0,10	41,69	43,81	21,51	1,35
66	Суфле из рыбы	120	9,66	20,70	4,76	189,29	0,16	1,04	0,10	0,55	100,82	328,80	67,32	1,34
82	Рагу овощное	200	6,76	5,36	24,16	181,20	0,18	44,98	1	0,44	126,90	159,78	57,06	1,64
149	Чай с сахаром	200	0,02	0,08	12	46,08	0	0,04	0	0	10,90	3,30	1,76	0,36
	Хлеб ржаной	60	0,84	4,62	22,62	120,60	0,12	0	0	1,38	19,80	116,40	34,20	2,70
	Хлеб пшеничный	25	0,73	1,88	12,85	65,50	0,03	0	0	0,43	4,75	16,25	3,25	0,30
	УЖИН 2													
	Кефир 3,2% жирности	180	5,76	5,40	7,56	99	0,04	0,54	0,05	0,18	223,20	165,60	25,20	0,18
	Хлеб пшеничный	15	0,44	1,12	7,71	39,30	0,02	0	0	0,26	2,85	9,75	1,95	0,18
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		102	109,44	347,16	2757,11	1,73	256,01	1,78	7,93	1361,75	2094,34	496,58	20,20

День: День 12 (Пятница)

Возрастная категория: Дети от 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Ж	Б	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
04	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	200	9,50	6,84	21,96	200,70	0,16	1,96	0,06	0,38	193,10	202,40	46,82	0,90
132	Масло сливочное (порциями)	13	9,43	0,10	0,17	85,93	0	0	0,06	0,13	3,12	3,90	0,05	0,03
131	Сыр порционный	21	6,20	4,87	0	76,44	0,01	0,15	0,06	0,11	184,80	105	7,35	0,21
147	Кофейный напиток	200	5,06	4,62	19,16	139,40	0,06	1,82	0,04	0	171,96	126	19,60	0,18
	Хлеб пшеничный	25	0,73	1,88	12,85	65,50	0,03	0	0	0,43	4,75	16,25	3,25	0,30
	ЗАВТРАК 2													
	Фрукты свежие (яблоко)	130	0,52	0,52	12,74	61,10	0,04	13	0	0,26	20,80	14,30	11,70	2,86
	ОБЕД													
97	Салат из капусты и моркови с растительным маслом	100	7,09	1,65	4,86	90,93	0,03	36,80	0,32	0,14	42,72	33,60	18,88	0,59
30	Суп гороховый	250	0,68	8,03	22,23	127,45	0,33	11,63	0,35	0,30	55,80	104,75	43,58	2,65
157	Гренки для супов	20	0,58	1,50	10,28	52,40	0,02	0	0	0,34	3,80	13	2,60	0,24
46	Гуляш из мяса отварного	100	16,82	14,78	4,34	227,86	0,06	5,25	0,13	0,47	21	164,22	23,61	2,37
77	Макаронные отварные с маслом	180	6,86	6,61	40,50	250,15	0,11	0	0,04	0,99	13,45	54,38	9,54	0,97
141	Компот из смеси сухофруктов	200	0,20	0,98	27,86	112,98	0	0	0	0	9,36	0	0	0,04
	Хлеб ржаной	30	0,42	2,31	11,31	60,30	0,06	0	0	0,69	9,90	58,20	17,10	1,35
	Хлеб пшеничный	25	0,73	1,88	12,85	65,50	0,03	0	0	0,43	4,75	16,25	3,25	0,30
	ПОЛДНИК													
19	Сырники из творога	150	16,11	27,33	29,27	374,47	0,09	0,68	0,09	0,62	228,80	326,58	35,13	0,98
149	Чай с сахаром	200	0,02	0,08	12	46,08	0	0,04	0	0	10,90	3,30	1,76	0,36
	УЖИН													
57	Плов из мяса кур	200	17,78	19,28	34,64	375,70	0,12	3,70	0,34	0,72	30,64	236,76	46,84	2,14
	Сок фруктовый (яблочный)	200	0,16	0,82	26,20	110	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	60	0,84	4,62	22,62	120,60	0,12	0	0	1,38	19,80	116,40	34,20	2,70
	Хлеб пшеничный	40	1,16	3	20,56	104,80	0,04	0	0	0,68	7,60	26	5,20	0,48
	УЖИН 2													
	Йогурт 3,2% жирности	180	5,76	5,04	17,46	141,84	0,04	0,54	0,05	0,18	223,20	165,60	25,20	0,18
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		106,65	116,74	363,86	2890,13	1,34	75,56	1,54	8,23	1260,24	1786,89	355,66	19,82

День: День 13 (Суббота)

Возрастная категория: Дети от 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Ж	Б	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
05	Каша рисовая молочная жидкая	200	6,56	5,26	29,92	199,76	0,06	1,36	0,04	0,18	133,02	142,50	30,22	0,44
131	Сыр порционный	21	6,20	4,87	0	76,44	0,01	0,15	0,06	0,11	184,80	105	7,35	0,21
132	Масло сливочное (порциями)	13	9,43	0,10	0,17	85,93	0	0	0,06	0,13	3,12	3,90	0,05	0,03
148	Какао	200	3,80	3,88	17,08	117,04	0,04	1,30	0,02	0,02	130,20	116,20	31	1,02
	Хлеб пшеничный	25	0,73	1,88	12,85	65,50	0,03	0	0	0,43	4,75	16,25	3,25	0,30
	ОБЕД													
	Фрукты свежие (банан)	140	0,70	2,10	25,20	115,50	0,06	14	0,03	0,56	11,20	39,20	58,80	0,84
98	Салат из моркови с растительным маслом	80	5,66	0,97	7,51	85,41	0,05	3,71	1,49	0,30	20,10	40,81	28,19	0,53
29	Щи со сметаной	260	1,77	2,18	9,44	63,67	0,08	33,67	0,36	0,23	63,41	55,48	25,01	0,83
66	Суфле из рыбы	120	9,66	20,70	4,76	189,29	0,16	1,04	0,10	0,55	100,82	328,80	67,32	1,34
78	Пюре картофельное	200	6,72	4,60	26,68	186,46	0,20	30,12	0,04	0,20	83,34	137,46	41,68	1,40
1416	Компот из смеси сухофруктов	200	0,20	0,98	27,86	112,98	0	0	0	0	9,36	0	0	0,04
	Хлеб ржаной	60	0,84	4,62	22,62	120,60	0,12	0	0	1,38	19,80	116,40	34,20	2,70
	Хлеб пшеничный	25	0,73	1,88	12,85	65,50	0,03	0	0	0,43	4,75	16,25	3,25	0,30
	ПОЛДНИК													
118	Яблоки печеные	140	0,52	0,52	28,13	119,56	0,04	13,02	0	0,27	21,29	14,32	11,72	2,91
	Булочка пшеничная	75	2,18	5,62	38,55	196,50	0,08	0	0	1,28	14,25	48,75	9,75	0,90
	Сок фруктовый (яблочный)	200	0,16	0,82	26,20	110	0	0	0	0	0	0	0	0
	УЖИН													
51	Оладьи из печени по-кунцевски	100	13,46	21,30	18,78	281,46	0,33	30,73	7,98	1,41	28,94	352,45	26,64	7,15
82	Рагу овощное	210	7,10	5,63	25,37	190,26	0,19	47,23	1,05	0,46	133,25	167,77	59,91	1,72
149	Чай с сахаром	200	0,02	0,08	12	46,08	0	0,04	0	0	10,90	3,30	1,76	0,36
	Хлеб ржаной	60	0,84	4,62	22,62	120,60	0,12	0	0	1,38	19,80	116,40	34,20	2,70
	Хлеб пшеничный	25	0,73	1,88	12,85	65,50	0,03	0	0	0,43	4,75	16,25	3,25	0,30
	УЖИН 2													
	Кефир 3,2% жирности	180	5,76	5,40	7,56	99	0,04	0,54	0,05	0,18	223,20	165,60	25,20	0,18
	Хлеб пшеничный	15	0,44	1,12	7,71	39,30	0,02	0	0	0,26	2,85	9,75	1,95	0,18
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		84,21	101,01	396,71	2752,34	1,66	176,91	11,28	10,16	1227,91	2012,84	504,71	26,38

День: День 14 (Воскресенье)

Возрастная категория: Дети от 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Ж	Б	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
19	Сырники из творога	180	19,33	32,80	35,12	449,37	0,11	0,81	0,11	0,74	274,55	391,90	42,16	1,17
126	Сметана	20	3	0,52	0,72	32,40	0,01	0,08	0,02	0,08	17,60	12	1,80	0,04
149	Чай с сахаром	200	0,02	0,08	12	46,08	0	0,04	0	0	10,90	3,30	1,76	0,36
	ОБЕД													
	Фрукты свежие (яблоко)	130	0,52	0,52	12,74	61,10	0,04	13	0	0,26	20,80	14,30	11,70	2,86
97	Салат из капусты и моркови с растительным маслом	100	7,09	1,65	4,86	90,93	0,03	36,80	0,32	0,14	42,72	33,60	18,88	0,59
32	Рассольник с крупой и сметаной	300	7,56	3,30	20,52	163,86	0,12	19,23	0,24	0,24	33,09	86,16	29,19	1,08
50	Голубцы ленивые с отварным мясом	210	17,45	16,69	20,03	305,70	0,11	68,06	0,04	0,55	84,84	200,53	47,54	2,88
140	Кисель из концентрата	200	0	0	10	116	0	0	0	0	9	0	0	0
	Хлеб ржаной	60	0,84	4,62	22,62	120,60	0,12	0	0	1,38	19,80	116,40	34,20	2,70
	Хлеб пшеничный	40	1,16	3	20,56	104,80	0,04	0	0	0,68	7,60	26	5,20	0,48
	ПОЛДНИК													
12	Биточки манные (с повидлом)	140	8,83	5,81	47,82	290,07	0,07	0,67	0,03	0,55	67,62	81,93	14,49	0,91
	Сок фруктовый (яблочный)	200	0,16	0,82	26,20	110	0	0	0	0	0	0	0	0
	УЖИН													
63	Тефтели рыбные в соусе	120	5,98	10,27	10,51	136,80	0,10	1,38	0,02	0,50	47,89	164,46	36,08	0,74
85	Каша гречневая рассыпчатая	170	7,39	9,47	42,79	275,33	0,32	0	0,03	0,66	21,95	224,94	149,63	5,03
141	Компот из смеси сухофруктов	200	0,20	0,98	27,86	112,98	0	0	0	0	9,36	0	0	0,04
	Хлеб ржаной	60	0,84	4,62	22,62	120,60	0,12	0	0	1,38	19,80	116,40	34,20	2,70
	Хлеб пшеничный	25	0,73	1,88	12,85	65,50	0,03	0	0	0,43	4,75	16,25	3,25	0,30
	УЖИН 2													
	Йогурт 3,2% жирности	180	5,76	5,04	17,46	141,84	0,04	0,54	0,05	0,18	223,20	165,60	25,20	0,18
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		86,86	102,07	367,28	2743,96	1,24	140,61	0,87	7,76	915,47	1653,77	455,29	22,06

Среднесуточная пищевая ценность примерного 14-дневное меню

День	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Са, мг.	А, мг.	Mg, мг.	Е, мг.	Р, мг.
	Б	Ж	У									
День 01												
ЗАВТРАК	19,81	21,31	73,27	564,76	0,19	2,03	1,72	448,53	0,17	42,51	1,54	342,57
ОБЕД	38,46	41,50	116,84	996,38	0,64	80,72	8,44	211,22	1,99	166,05	3,29	599,38
ПОЛДНИК	8,24	2,74	80,95	392,50	0,16	120,00	1,50	82,25	0,02	35,75	1,68	94,75
УЖИН	27,81	32,03	67,59	673,97	0,28	55,59	6,82	155,23	0,52	92,03	2,75	383,99
УЖИН 2	6,52	6,20	15,27	138,30	0,05	0,54	0,36	226,05	0,05	27,15	0,44	175,35
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	100,84	103,78	353,92	2765,91	1,33	258,88	18,84	1123,28	2,75	363,48	9,69	1596,05
День 02												
ЗАВТРАК	13,53	21,69	67,92	519,97	0,28	2,67	2,56	278,88	0,12	83,81	0,74	325,08
ЗАВТРАК 2	2,10	0,70	25,20	115,50	0,06	14,00	0,84	11,20	0,03	58,80	0,56	39,20
ОБЕД	50,01	32,46	121,39	977,81	0,69	72,76	7,92	299,18	2,44	204,18	3,44	775,25
ПОЛДНИК	11,00	11,37	61,39	393,10	0,16	4,55	1,57	280,51	0,07	40,36	0,62	243,10
УЖИН	27,38	28,71	79,26	687,04	0,39	35,04	8,21	158,22	0,06	113,50	2,45	456,62
УЖИН 2	5,04	5,76	17,46	141,84	0,04	0,54	0,18	223,20	0,05	25,20	0,18	165,60
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	109,06	100,69	372,62	2835,26	1,61	129,55	21,28	1251,18	2,77	525,86	7,99	2004,85
День 03												
ЗАВТРАК	16,73	27,98	62,10	567,03	0,16	3,33	1,16	497,65	0,20	60,47	0,84	393,65
ЗАВТРАК 2	1,60	0,40	15,00	76,00	0,12	76,00	0,20	70,00	0,02	22,00	0,40	34,00
ОБЕД	42,65	39,41	114,92	986,62	0,52	72,98	7,36	226,00	0,50	135,08	3,16	491,01
ПОЛДНИК	22,90	13,79	51,21	421,04	0,10	1,25	0,90	247,01	0,11	36,19	0,58	311,84
УЖИН	27,97	25,27	92,31	710,19	0,32	5,29	6,70	69,90	0,17	72,36	3,27	354,55
УЖИН 2	6,52	6,20	15,27	138,30	0,05	0,54	0,36	226,05	0,05	27,15	0,44	175,35
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	118,37	113,05	350,81	2899,18	1,26	159,39	16,67	1336,60	1,05	353,25	8,67	1760,40
День 04												
ЗАВТРАК	22,28	37,69	27,58	536,24	0,15	0,84	4,57	178,73	0,54	31,82	1,63	373,90
ОБЕД	35,22	29,63	138,92	963,63	0,69	76,53	9,35	163,97	0,79	198,35	3,11	641,87
ПОЛДНИК	7,24	2,94	85,35	400,50	0,12	10,00	5,50	52,25	0	33,75	2,08	80,75
УЖИН	22,68	33,27	78,25	709,92	0,44	98,14	6,50	181,75	0,56	106,17	2,77	390,45
УЖИН 2	5,04	5,76	17,46	141,84	0,04	0,54	0,18	223,20	0,05	25,20	0,18	165,60
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	92,46	109,29	347,56	2752,13	1,44	186,04	26,10	799,90	1,95	395,28	9,75	1652,57
День 05												
ЗАВТРАК	17,89	30,14	54,98	562,63	0,24	3,93	2,24	551,33	0,22	91,51	0,88	447,55
ОБЕД	42,21	30,64	128,13	962,53	0,63	99,39	11,64	241,75	0,83	176,40	3,48	643,38

День	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Са, мг.	А, мг.	Mg, мг.	Е, мг.	Р, мг.
	Б	Ж	У									
ПОЛДНИК	6,63	8,99	74,02	400,07	0,07	0,67	0,91	67,62	0,03	14,49	0,55	81,93
УЖИН	34,83	23,52	87,15	704,53	0,55	60,29	7,27	290,60	1,45	187,60	2,97	677,81
УЖИН 2	6,52	6,20	15,27	138,30	0,05	0,54	0,36	226,05	0,05	27,15	0,44	175,35
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	108,08	99,49	359,55	2768,06	1,54	164,82	22,41	1377,35	2,58	497,16	8,31	2026,02
День 06												
ЗАВТРАК	34,18	20,88	57,11	554,49	0,12	1,03	1,57	340,71	0,12	50,04	0,77	434,62
ЗАВТРАК 2	1,80	0,40	16,20	86,00	0,08	120,00	0,60	68,00	0,02	26,00	0,40	46,00
ОБЕД	36,41	37,37	99,53	961,32	0,52	129,96	10,15	255,52	0,90	171,18	3,55	582,50
ПОЛДНИК	11,84	10,45	62,43	388,90	0,19	0,04	2,16	40,15	0,01	22,55	1,79	131,73
УЖИН	26,06	23,23	96,77	703,60	0,23	3,70	4,24	48,59	0,34	72,89	2,07	330,61
УЖИН 2	5,04	5,76	17,46	141,84	0,04	0,54	0,18	223,20	0,05	25,20	0,18	165,60
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	115,33	98,09	349,50	2836,15	1,18	255,27	18,89	976,18	1,44	367,86	8,76	1691,06
День 07												
ЗАВТРАК	16,75	26,56	59,54	544,35	0,16	2,75	1,98	453,25	0,18	61,79	1,18	358,05
ЗАВТРАК 2	0,80	0,60	20,60	94,00	0,04	10,00	4,60	38,00	0	24,00	0,80	32,00
ОБЕД	36,32	27,97	131,29	928,85	0,64	89,31	10,30	213,53	0,39	154,63	3,35	504,49
ПОЛДНИК	9,22	7,61	77,10	414,07	0,08	0,30	1,15	65,33	0,04	14,86	0,60	103,98
УЖИН	30,11	15,59	104,55	681,98	0,49	49,99	6,27	235,74	1,59	158,45	3,16	563,68
УЖИН 2	6,52	6,20	15,27	138,30	0,05	0,54	0,36	226,05	0,05	27,15	0,44	175,35
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	99,72	84,53	408,35	2801,55	1,45	152,88	24,66	1231,90	2,25	440,88	9,52	1737,55
День 08												
ЗАВТРАК	11,94	26,24	60,50	524,67	0,19	3,14	1,09	312,11	0,16	54,54	0,76	289,09
ОБЕД	46,35	35,79	119,57	987,60	0,62	55,22	8,83	206,69	0,84	153,35	2,90	593,90
ПОЛДНИК	13,245	7,667	64,692	388,36	0,282	78,6	1,3	324,25	0,06	59,75	1,675	262,75
УЖИН	24,33	37,35	66,38	703,71	0,44	60,54	6,62	193,60	0,57	98,03	2,81	408,40
УЖИН 2	5,04	5,76	17,46	141,84	0,04	0,54	0,18	223,20	0,05	25,20	0,18	165,60
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	100,68	112,72	327,06	2738,32	1,56	198,04	18,01	1259,85	1,69	390,87	8,31	1719,74
День 09												
ЗАВТРАК	18,31	30,92	54,14	567,97	0,26	3,93	1,62	557,73	0,22	77,07	1,04	453,55
ЗАВТРАК 2	2,10	0,70	25,20	115,50	0,06	14,00	0,84	11,20	0,03	58,80	0,56	39,20
ОБЕД	52,62	28,33	128,36	980,56	1,12	78,98	18,84	137,04	12,85	264,13	3,82	982,76
ПОЛДНИК	23,46	15,18	47,00	416,16	0,11	1,47	1,29	313,17	0,12	44,07	0,61	354,56
УЖИН	23,95	31,97	59,71	702,50	0,26	99,47	4,77	164,68	0,66	84,77	2,46	310,05
УЖИН 2	6,52	6,20	15,27	138,30	0,05	0,54	0,36	226,05	0,05	27,15	0,44	175,35
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	126,96	113,30	329,68	2920,99	1,85	198,38	27,72	1409,87	13,93	556,00	8,92	2315,47
День 10												
ЗАВТРАК	22,28	37,69	27,58	536,24	0,15	0,84	4,57	178,73	0,54	31,82	1,63	373,90

День	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Са, мг.	А, мг.	Mg, мг.	Е, мг.	Р, мг.
	Б	Ж	У									
ЗАВТРАК 2	0,80	0,60	20,60	94,00	0,04	10,00	4,60	38,00	0	24,00	0,80	32,00
ОБЕД	48,88	30,47	130,52	990,61	0,50	16,45	7,95	167,71	1,24	127,80	3,92	602,21
ПОЛДНИК	6,68	2,37	86,62	395,21	0,08	0	1,32	21,75	0	11,55	1,28	52,35
УЖИН	26,23	27,51	75,22	656,03	0,36	26,55	7,33	88,95	1,91	118,40	2,74	424,48
УЖИН 2	5,04	5,76	17,46	141,84	0,04	0,54	0,18	223,20	0,05	25,20	0,18	165,60
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	109,91	104,40	358,00	2813,93	1,17	54,38	25,95	718,34	3,74	338,76	10,54	1650,54
День 11												
ЗАВТРАК	14,27	22,95	70,00	542,33	0,30	3,19	1,72	320,64	0,14	71,37	0,72	334,88
ОБЕД	41,54	34,76	124,79	980,81	0,64	64,22	8,89	162,75	0,38	147,07	2,90	623,92
ПОЛДНИК	12,81	12,98	51,34	387,10	0,24	132,39	1,54	347,45	0,10	65,89	0,97	291,85
УЖИН	34,30	25,11	85,76	710,57	0,50	55,68	7,69	304,86	1,10	185,10	2,90	668,34
УЖИН 2	6,52	6,20	15,27	138,30	0,05	0,54	0,36	226,05	0,05	27,15	0,44	175,35
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	109,44	102,00	347,16	2757,11	1,73	256,01	20,20	1361,75	1,78	496,58	7,93	2094,34
День 12												
ЗАВТРАК	18,31	30,92	54,14	567,97	0,26	3,93	1,62	557,73	0,22	77,07	1,04	453,55
ЗАВТРАК 2	0,52	0,52	12,74	61,10	0,04	13,00	2,86	20,80	0	11,70	0,26	14,30
ОБЕД	37,74	33,38	134,23	987,57	0,63	53,68	8,51	160,78	0,84	118,56	3,36	444,40
ПОЛДНИК	27,41	16,13	41,27	420,55	0,09	0,72	1,34	239,70	0,09	36,89	0,62	329,88
УЖИН	27,72	19,94	104,02	711,10	0,28	3,70	5,32	58,04	0,34	86,24	2,78	379,16
УЖИН 2	5,04	5,76	17,46	141,84	0,04	0,54	0,18	223,20	0,05	25,20	0,18	165,60
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	116,74	106,65	363,86	2890,13	1,34	75,56	19,82	1260,24	1,54	355,66	8,23	1786,89
День 13												
ЗАВТРАК	15,99	26,72	60,02	544,67	0,14	2,81	2,00	455,89	0,18	71,87	0,86	383,85
ОБЕД	38,03	26,28	136,92	939,41	0,69	82,55	7,98	312,79	2,02	258,45	3,65	734,40
ПОЛДНИК	6,96	2,86	92,88	426,06	0,12	13,02	3,81	35,54	0	21,47	1,54	63,07
УЖИН	33,51	22,15	91,62	703,90	0,67	78,00	12,23	197,64	9,03	125,76	3,68	656,17
УЖИН 2	6,52	6,20	15,27	138,30	0,05	0,54	0,36	226,05	0,05	27,15	0,44	175,35
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	101,01	84,21	396,71	2752,34	1,66	176,91	26,38	1227,91	11,28	504,71	10,16	2012,84
День 14												
ЗАВТРАК	33,40	22,35	47,84	527,85	0,11	0,93	1,57	303,05	0,13	45,72	0,82	407,20
ОБЕД	29,78	34,62	111,33	962,99	0,46	137,09	10,59	217,85	0,60	146,71	3,25	476,99
ПОЛДНИК	6,63	8,99	74,02	400,07	0,07	0,67	0,91	67,62	0,03	14,49	0,55	81,93
УЖИН	27,22	15,14	116,63	711,21	0,57	1,38	8,82	103,75	0,06	223,17	2,97	522,05
УЖИН 2	5,04	5,76	17,46	141,84	0,04	0,54	0,18	223,20	0,05	25,20	0,18	165,60
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	102,07	86,86	367,28	2743,96	1,24	140,61	22,06	915,47	0,87	455,29	7,76	1653,77