

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	
Горячее питание 9-й стол														
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,7	0,1	2,3	14,5	0	15,1	0,1	0,2	8,4	12,1	15,7	0,6	
ПЛОВ ИЗ ФИЛЕ КУР	200	16,3	23,5	33,8	412,4	0,1	1,8	0,3	4,8	22,9	39,6	181,8	1,8	291
ЧАЙ С ЛИМОНОМ БЕЗ САХАРА	200/7	0,2	0	15,0	61,6	0	1,1	0	0	13,2	4,5	5,1	0,5	377
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2	
Итого за прием пищи:	512	19,2	23,9	63,8	549,7	0,2	18,0	0,4	5,7	49,9	61,9	228,7	4,1	
Обед 9-й стол														
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2 ВАРИАНТ)	60	1,0	3,6	5,7	60,1	0	28,3	0,2	1,9	21,1	10,0	20,2	0,5	49
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	4,9	5,4	17,3	136,1	0,2	4,6	0,2	3,8	33,1	30,4	70,4	1,7	102
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	18,9	26,2	14,8	370,0	0,1	0,7	0,1	2,6	44,2	27,3	188,6	2,1	294
ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ	150	2,7	3,3	17,5	110,8	0	0	0	0,6	13,8	4,6	22,2	0,6	203
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ БЕЗ САХАРА	200	0	0	15,5	61,9	0	0	0	0	8,5	1,8	0	0	349
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6	
Итого за прием пищи:	790	30,1	38,9	87,8	820,5	0,4	33,6	0,5	9,8	127,9	81,7	336,2	6,5	

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	
Горячее питание 9-й стол														
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ БЕЗ САХАРА	150	5,2	8,2	26,9	202,2	0,1	0,4	0,1	0,9	82,6	29,7	111,7	0,8	182
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА БЕЗ САХАРА	50	9,5	7,8	12,9	167,1	0	0,1	0	0,4	76,3	13,8	112,1	0,9	222
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ БЕЗ САХАРА	200	3,1	2,4	17,2	103,5	0	0,5	0	0	109,9	16,8	82,4	0,3	379
ЙОГУРТ М.Ж.Д.2,5 %	95	1,9	1,4	2,9	45,6	0	0,7	0	0	114	13,3	90,3	0	
Итого за прием пищи:	495	22,0	20,7	75,3	597,0	0,1	1,7	0,1	1,3	388,5	77,5	416,0	2,3	
Обед 9-й стол														
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ	60	0,8	3,5	2,6	46,1	0	6,8	0,1	1,6	18,7	10,5	20,0	0,7	43
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,6	4,0	11,7	90,2	0	5,4	0,2	1,7	26,6	21,4	43,9	1,1	83
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	90	13,5	10,4	14,5	205,0	0,1	0,2	0	4,0	54,9	46,2	201,2	1,3	234
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,2	9,3	20,7	178,8	0,1	9,9	0,1	0,3	36,6	28,2	83,0	1,1	128
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА БЕЗ САХАРА	200	0,7	0,3	20,2	98,1	0	80	0,2	0	19,1	4,9	3,1	0,5	388
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6	
Итого за прием пищи:	740	22,4	27,9	86,7	699,8	0,3	102,3	0,6	8,5	163,1	118,8	386,0	6,3	

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	
Горячее питание 9-й стол														
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	60	1,8	0,1	3,8	23,3	0,1	2,4	0	0,7	10,8	11,3	33,5	0,4	к/к
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	9,5	17,2	1,8	198,5	0	0,2	0,2	1,6	63,6	10,7	143,0	1,6	210
ШНИЦЕЛЬ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	90	19,7	23,2	8,1	319,6	0,1	0,8	0,1	0,3	19,4	19,1	166,1	1,7	295
ЧАЙ С ЛИМОНОМ БЕЗ САХАРА	200/7	0,2	0	15,0	61,6	0	1,1	0	0	13,2	4,5	5,1	0,5	377
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2	
Итого за прием пищи:	502	33,2	40,8	41,4	664,2	0,3	4,5	0,3	3,3	112,4	51,3	373,8	5,4	
Обед 9-й стол														
РАССОЛЬНИК С ПЕРЛОВОЙ КРУПОЙ	200	1,8	4,1	12,4	94,7	0,1	5,2	0,2	1,9	20,1	19,2	49,9	0,8	96
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	100	17,1	16,7	2,3	227,6	0,1	1,3	0,1	0,6	12,2	20,2	146,6	2,1	246
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,6	5,9	38,5	222	0	0	0	0,3	4,6	24,1	73,3	0,5	304
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК БЕЗ САХАРА	200	0,1	0,1	25,2	102,0	0	0,8	0	0,1	10,2	2,9	2	0,4	344
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6	
Итого за прием пищи:	750	26,0	33,0	99,8	802,8	0,3	11,0	0,4	6,3	71,6	84,8	330,0	6,0	

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	
Горячее питание 9-й стол														
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	60	0,8	3,6	2,9	48,6	0	5,6	0,1	1,7	10,2	10,8	19,1	0,6	23
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	18,9	21,4	19,5	346,8	0,2	10,2	0	3,6	21,7	43,5	205,0	3,1	259
КАКАО С МОЛОКОМ БЕЗ САХАРА	200	3,9	3,3	16,7	113,2	0	0,6	0	0	130,9	23,0	101	0,6	382
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6	
Итого за прием пищи:	500	26,2	28,7	56,1	590,2	0,3	16,4	0,1	6,2	170,0	84,9	359,9	5,9	
Обед 9-й стол														
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,6	3,6	1,7	41,0	0	2,8	0	1,6	14,6	8,9	26,7	0,6	20
БУЛЬОН МЯСНОЙ НЕ ЖИРНЫЙ	200	7,8	9,4	11,1	158,0	0	0,5	0	1,9	19,8	10,6	66,8	0,7	113
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	10,1	5,5	3,0	101,9	0,1	1,4	0,6	2,5	39,3	42,5	153,6	1,0	229
КАША РАССЫПЧАТАЯ ПЕРЛОВАЯ	150	3,2	5,3	21,4	145,7	0,2	10,4	0	0,2	35,0	29,2	84,0	1,2	128
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ БЕЗ САХАРА	200	0	0	15,5	61,9	0	0	0	0	8,5	1,8	0	0	349
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6	
Итого за прием пищи:	750	28,1	25,7	95,4	721,1	0,5	15,1	0,6	7,1	133,9	107,1	398,4	5,6	

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	
Горячее питание 9-й стол														
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ БЕЗ САХАРА	150	5,9	9,4	22,8	201,2	0,1	0,4	0,1	1,2	93,6	46,1	149,1	1,3	173
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И СЫРОМ	50	5,8	9,4	15,4	170,6	0	0,1	0	0,1	138,3	9,2	95,5	0,5	3
ЧАЙ С ЛИМОНОМ БЕЗ САХАРА	200/7	0,2	0	15,0	61,6	0	1,1	0	0	13,2	4,5	5,1	0,5	377
ЙОГУРТ М.Д.Ж 2,5 %	95	2,7	2,4	4,3	53,7	0	0,7	0	0	114	13,3	90,3	0	
Итого за прием пищи:	517	14,6	21,2	57,5	487,1	0,1	2,3	0,1	1,3	359,1	73,1	340,0	2,3	
Обед 9-й стол														
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	1,0	3,6	5,7	60,1	0	28,3	0,2	1,9	21,2	10,0	20,2	0,5	49
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	9,1	2,8	22,2	150,9	0,1	10,2	0,2	0,3	29,6	32,8	75,6	1,2	54-11с-2020
ПЛОВ	200	22,5	23,3	34,7	438,5	0,1	1,3	0,2	3,7	19,5	45,7	231,7	3,0	265
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ БЕЗ САХАРА	200	0	0	29,3	117,1	0	0	0	0	13,3	2,1	7,4	0	882
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6	
Итого за прием пищи:	700	35,2	30,1	108,9	848,2	0,3	39,8	0,6	6,8	90,8	98,2	369,7	6,3	

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	
Горячее питание 9-й стол														
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0	6	0	0,1	13,8	8,4	25,1	0,6	
ПЕЛЬМЕНИ МЯСНЫЕ	200	26,0	14,6	70,3	514,1	0,2	1,2	0	0,8	57,3	34,5	233,2	3,4	391
ЧАЙ С ЛИМОНОМ БЕЗ САХАРА	200/7	0,2	0	15,0	61,6	0	1,1	0	0	13,2	4,5	5,1	0,5	377
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2	
Итого за прием пищи:	512	28,7	15,0	99,5	645,3	0,3	8,3	0	1,6	89,7	53,1	289,5	5,7	
Обед 9-й стол														
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,7	0,1	2,3	14,5	0	15,1	0,1	0,2	8,4	12,1	15,7	0,6	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	1,5	4,1	8,8	77,4	0	6,8	0,2	1,9	23,7	16,9	36,9	0,8	99
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100	12,6	9,2	3,8	153,3	0,1	0,1	0	2,0	79,8	34,9	178,8	0,8	232
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,2	5,3	21,4	145,7	0,2	10,4	0	0,2	35,0	29,2	84,0	1,2	128
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА БЕЗ САХАРА	200	0,7	0,3	20,2	98,1	0	80	0,2	0	19,1	4,9	3,1	0,5	388
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6	
Итого за прием пищи:	800	25,1	20,9	99,2	701,6	0,5	112,4	0,5	5,2	182,7	112,1	385,8	6,0	

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	
Горячее питание 9-й стол														
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1,0	2,9	5,2	51,9	0	9,2	0	1,4	26,2	7,9	14,7	0,6	45
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	100	17,2	18,5	2,5	245,2	0,1	1,3	0,1	0,6	12,7	20,3	147,5	2,1	246
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,6	5,9	38,5	222	0	0	0	0,3	4,6	24,1	73,3	0,5	304
ЧАЙ С ЛИМОНОМ БЕЗ САХАРА	200/7	0,2	0	15,0	61,6	0	1,1	0	0	13,2	4,5	5,1	0,5	377
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2	
Итого за прием пищи:	562	24,0	27,6	73,9	641,9	0,2	11,6	0,1	3,0	62,1	62,5	266,7	4,9	
Обед 9-й стол														
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	60	0,8	3,6	2,9	48,6	0	5,6	0,1	1,7	10,2	10,8	19,1	0,6	23
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	200	2,4	2,4	15,3	92,1	0,1	5,3	0,2	1,5	18,5	31,8	60,8	1,2	101
КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ	90	9,5	11,4	10,3	185,0	0	0	0	1,6	16,0	15,1	92,8	1,4	268
ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ	150	5,6	4,7	35,9	208,5	0,1	0	0	1,2	18,6	8,5	43,4	1,1	203
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ БЕЗ САХАРА	200	0	0	15,5	61,9	0	0	0	0	8,5	1,8	0	0	349
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6	
Итого за прием пищи:	795	21,4	24,9	100,3	715,3	0,3	11,9	0,4	6,9	86,9	81,0	260,6	6,1	

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	
Горячее питание 9-й стол														
КАША "ДРУЖБА" БЕЗ САХАРА	150	4,2	7,9	23,8	183,4	0,1	0,4	0,1	0,5	79,5	23,0	93,9	0,6	175
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА БЕЗ САХАРА	50	6,9	5,9	7,6	112,7	0	0,1	0	0,6	54,6	9,1	74,2	0,2	223
КАКАО С МОЛОКОМ БЕЗ САХАРА	200	3,9	3,3	16,7	113,2	0	0,6	0	0	130,9	23,0	101	0,6	382
ЙОГУРТ М.Д.Ж.2,5 %	95	2,7	2,4	4,3	53,7	0	0,7	0	0	114	13,3	90,3	0	
Итого за прием пищи:	495	20,3	20,5	70,4	554,7	0,1	1,8	0,1	1,1	385,7	73,0	382,2	1,8	
Обед 9-й стол														
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ	60	0,8	3,5	2,6	46,1	0	6,8	0,1	1,6	18,7	10,5	20,0	0,7	43
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,5	4,0	10,0	82,5	0	6,6	0,2	1,8	33,4	20,2	38,3	1,1	82
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	120	8,4	7,5	12,3	151,2	0	10,0	0	0,4	30,6	20,7	92,1	1,5	2620
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК БЕЗ САХАРА	200	0,2	0,2	23,2	95,6	0	1,6	0	0,3	19,9	5,9	4	0,8	342
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6	
Итого за прием пищи:	620	20,5	22,4	112,2	733,7	0,4	35,4	0,3	5,2	154,3	100,6	305,7	7,4	

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	
Горячее питание 9-й стол														
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	60	0,7	0,1	5,1	24,5	0	1,5	0,9	0,4	22,9	16,5	23,8	0,8	59
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	17,0	21,8	17,4	335,8	0,2	8,7	0,3	3,3	29,8	38,5	184,8	2,2	309
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,3	0	11,5	47,1	0	0,1	0	0	21,9	9,9	12,6	1,3	376
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6	
Итого за прием пищи:	500	20,6	22,3	51,0	489,0	0,3	10,3	1,2	4,6	81,8	72,5	256,0	5,9	
Обед 9-й стол														
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,7	0,1	2,3	14,5	0	15,1	0,1	0,2	8,4	12,1	15,7	0,6	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200	3,1	4,1	17,6	118,9	0	3,7	0,2	1,0	22,6	16,4	47,8	0,8	108
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	200	16,9	37,1	13,7	458,7	0,3	29,0	0,1	2,3	78,0	46,9	184,8	3,1	139-256
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА БЕЗ САХАРА	200	1	0,2	19,6	83,4	0	1,6	0	0	12,6	7,2	12,6	2,5	389
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6	
Итого за прием пищи:	720	25,8	43,9	85,1	840,5	0,4	49,4	0,4	4,4	134,6	94,2	313,7	9,0	

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	
Горячее питание 9-й стол														
СУП МОЛОЧНЫЙ ИЗ КРУП БЕЗ САХАРА	155	4,7	4,4	14,2	116,1	0	0,6	0	0,1	117,3	14,9	93,1	0,3	120
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	50	5,8	9,4	15,4	170,6	0	0,1	0	0,1	138,3	9,2	95,5	0,5	3
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,5	45,6	0	4	0	0,6	14,4	7,2	9,9	2	338
КАКАО С МОЛОКОМ БЕЗ САХАРА	200	3,9	3,3	16,7	113,2	0	0,6	0	0	130,9	23,0	101	0,6	382
ЙОГУРТ М.Д.Ж.2.5	95	2,7	2,4	4,3	53,7	0	0,7	0	0	114	13,3	90,3	0	
Итого за прием пищи:	600	17,5	19,9	60,1	499,2	0	6,0	0	0,8	514,9	67,6	389,8	3,4	
Обед 9-й стол														
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,7	0,1	2,3	14,5	0	15,1	0,1	0,2	8,4	12,1	15,7	0,6	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	6,2	5,8	14,3	135,4	0,1	7,2	0,2	1,1	22,3	26,9	88,9	1,4	104
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100	12,6	9,1	3,8	153,1	0,1	0,1	0	2,0	79,3	34,9	178,9	0,8	232
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,6	5,9	38,5	222	0	0	0	0,3	4,6	24,1	73,3	0,5	304
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ БЕЗ САХАРА	200	0	0	15,5	61,9	0	0	0	0	8,5	1,8	0	0	349
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6	
Итого за прием пищи:	750	25,7	21,3	91,4	668,5	0,3	22,4	0,3	4,5	130,3	107,4	391,6	4,9	

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	
Горячее питание 9-й стол														
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,6	3,6	1,7	41,0	0	2,8	0	1,6	14,6	8,9	26,7	0,6	20
МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	100	17,9	19,7	2,8	259,4	0,1	1,0	0,1	2,6	13,1	22,2	153,5	2,2	256
КАША РАССЫПЧАТАЯ ПЕРЛОВАЯ	150	4,5	4,5	32,1	187,5	0,1	0	0	1,9	17,4	17,8	144,7	0,9	171
ЧАЙ С МОЛОКОМ БЕЗ САХАРА	200	2,9	2,4	15,7	96,6	0	0,5	0	0	114,5	15,4	75,7	0,5	378
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2	
Итого за прием пищи:	540	27,9	30,5	65,0	645,7	0,3	4,3	0,1	6,8	165,0	70,0	426,7	5,4	
Обед 9-й стол														
САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ	60	2,8	5,7	4,2	79,8	0	2,0	0	1,4	95,7	12,8	63,9	0,7	50
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	200	1,5	4,1	8,3	75,9	0	6,4	0,2	1,9	25,7	15,6	33,7	0,7	98
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	25,4	28,0	14,5	409,8	0,1	1,0	0,1	0,4	49,3	33,2	243,3	2,6	294
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,2	5,3	21,4	145,7	0,2	10,4	0	0,2	35,0	29,2	84,0	1,2	128
СОУС ТОМАТНЫЙ 783	50	0,5	2,4	3,4	37,6	0	1,0	0,1	0	7,9	5,4	9,7	0,2	783
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК БЕЗ САХАРА	200	0	0	29,3	117,1	0	0	0	0	13,3	2,1	7,4	0	882
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6	
Итого за прием пищи:	790	36,0	45,9	98,1	947,5	0,4	20,8	0,4	4,8	234,1	105,9	476,8	7,0	

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	
Горячее питание 9-й стол														
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	60	0,8	3,6	2,9	48,6	0	5,6	0,1	1,7	10,2	10,8	19,1	0,6	23
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	23,8	23,1	20,7	386,6	0,2	10,9	0	0,9	24,7	50,4	250,4	4,0	259
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ БЕЗ САХАРА	200	3,1	2,4	17,2	103,5	0	0,5	0	0	109,9	16,8	82,4	0,3	379
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6	
Итого за прием пищи:	500	30,3	29,5	57,8	620,3	0,3	17,0	0,1	3,5	152,0	85,6	386,7	6,5	
Обед 9-й стол														
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	1,0	3,6	5,7	60,1	0	28,3	0,2	1,9	21,1	10,0	20,2	0,5	49
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	1,5	4,1	8,8	77,4	0	6,8	0,2	1,9	23,7	16,9	36,9	0,8	99
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ	200	12,1	6,1	19,6	184,0	0,2	7,8	0	0,5	36,5	54,2	197,6	1,7	502
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	1	0,2	19,6	83,4	0	1,6	0	0	12,6	7,2	12,6	2,5	389
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6	
Итого за прием пищи:	700	22,0	15,9	96,4	617,5	0,4	44,5	0,4	5,2	110,6	102,4	334,6	7,6	

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг
Итого за весь период	687,1	741,6	2 453,7	19 369,5	7,9	661,7	8,7	122,2	5 782,4	2 379,7	9 928,8	163,1
Среднее значение за период	57,3	61,8	204,5	1614,1	0,66	55,1	0,7	10,2	481,9	198,3	827,4	13,6
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,2	34,5	51,3									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Горячее питание 9-й стол	Обед
7-11 лет	525	765

Сборник рецептур

2008
2011
2011
2008

2011
2011
2011
2011
2011
2008

Сборник рецептур

2011
2011
2011
2008

2011
2011
2011
2011
2011
2008

Сборник рецептур

к/к
2011
2011
2011
2008

2011
2011
2011
2011
2008

Сборник рецептур

2011
2011
2011
2008

2011
2011
2011
2011
2011
2008

Сборник рецептур

2011
2011
2011
2008

2011
2020
2008
2008
2008

Сборник рецептур

2008
2011
2011
2008

2008
2011
2011
2011
2011
2008

Сборник рецептур

2011
2011
2011
2011
2008

2011
2011
2011
2011
2011
2008

Сборник рецептур

2011
2011
2011
2008

2011
2011
2008
2011
2008

Сборник рецептур

2011
2008
2011
2008

2008
2011
2011
2011
2008

Сборник рецептур

2011
2011
2011
2011
2008

2008
2011
2011
2011
2011
2008

Сборник рецептур

2011
2011
2011
2011
2008

2011
2011
2011
2011
2008
2008
2008

Сборник рецептур

2011
2011
2011
2008

2011
2011
2008
2011
2008

