



2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Лицевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминны											Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		Единицы											мг											
						В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	1, мг	Е, мг	Se, мг	группы									
Котлета рыбная "Волжanka"	50	11.8	8.0	11.0	168.2	0.10	0.80	5.80	0.00	0.10	44.00	39.50	165.10	1.20	340.50	125.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	312	2015		
Пюре картофельная	150	3.3	4.5	22.0	148.6	0.20	10.40	15.60	0.10	0.10	41.50	29.60	85.30	1.20	764.00	75.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	71	2015		
Овощи нагретые свежие	44	0.2	0.0	0.9	4.7	0.00	3.10	0.00	0.00	0.00	7.54	6.39	13.42	0.24	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015		
Батон калорийный	35	2.6	1.0	18.0	91.7	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	7.70	11.60	28.80	0.70	45.90	1.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ТК			
Чай с сахаром	200/15	0.1	0.0	13.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00				
Овсянка 1 шт	35	2.1	2.4	14.0	88.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00				
Итого за прием пищи:	569	20.4	15.9	80.9	588.6	0.40	14.33	21.40	0.10	0.20	112.24	88.49	297.42	3.82	1150	202.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	96	2015		
Овсянка 1 шт	290	2.0	5.0	12.0	107.0	0.10	6.70	0.00	0.00	0.06	28.20	24.20	56.70	0.80	0.00	64.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	290	2015		
Рисосольник Ленинградский	50/50	11.8	13.2	3.2	194.4	0.10	1.80	13.50	0.00	0.10	15.00	14.50	1.20	47.10	20.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	302	2015		
Гуляш из мяса кур	180	4.3	5.1	44.5	241.6	0.04	0.00	0.00	0.00	0.30	6.35	30.31	92.57	0.71	0.00	72.25	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015		
Рис отварной	200/15	0.1	0.0	15.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00				
Чай с сахаром	38	2.5	0.5	12.7	65.1	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	6.80	8.90	23.00	0.50	35.40	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00				
Хлеб ржаной	27	2.0	0.8	13.9	70.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00				
Хлеб калорийный	20	1.1	6.9	11.9	111.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.46	74.35	88.91	322.67	5.09	134.20	150.45	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00				
Батон калорийный	830	23.8	31.5	113.2	850.8	0.34	8.33	13.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	389	2015		
Итого за прием пищи:	200	0.0	0.0	20.2	88.0	0.01	4.00	0.00	0.00	0.20	14.00	8.00	14.00	2.80	217.00	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00				
Ож фруктовый в инд. упаковке	140	0.8	0.4	14.4	65.8	0.00	7.00	0.00	0.00	0.00	26.60	16.80	22.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00				
Фрукт	15	1.1	5.1	6.0	82.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	40.60	24.80	36.40	5.60	217.00	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00				
Шоколад	385	1.7	5.5	42.5	236.3	0.01	11.00	0.00	0.00	0.00	227.19	202.20	656.49	14.31	00	394.15	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00				
Итого за прием пищи:	45.6	52.9	236.7	1646.7	0.75	33.66	34.90	0.10	0.86	227.19	202.20	656.49	14.31	00	394.15	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00				
Итого за день:																												









5 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминный состав											Минеральный состав											№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Сн, мг	Мг, мг	Р, мг	Са, мг	К, мг	Л, мг	Е, мг	Со, мг	Титр	2015									
<b>Завтрак</b>																						290	2015						
Трушки на мед. в кур	46/45	10,6	12,0	2,6	174,6	0,10	1,50	12,20	0,00	0,10	13,60	15,40	103,10	1,10	42,30	202,00	0,00	0,00	0,00	302	2015								
Рис отваренный	180	4,3	5,1	44,5	241,6	0,04	0,00	0,00	0,00	0,30	6,35	30,31	92,57	0,71	0,00	72,25	0,00	0,00	0,00	376	2015								
Чай с сахаром	200/15	0,1	0,0	15,0	60,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,60	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00										
Чай с сахаром	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,50	8,30	21,30	0,50	32,80	0,80	0,00	0,00											
Батон подорожанский	140	0,6	0,4	14,4	65,8	0,00	2,80	0,00	0,00	0,00	14,10	20,20	2,10	217,00	1,40	0,00	0,00	0,00											
Фрукт	650	17,5	18,2	89,6	607,8	0,14	4,33	12,20	0,00	0,40	60,45	70,51	239,97	6,09	292,10	95,05	0,00	0,00											
<b>Обед</b>																						82	2015						
<b>Полдник</b>																						389	2015						
<b>Итого за прием пищи:</b>																													
<b>Завтрак</b>																													
<b>Обед</b>																													
<b>Полдник</b>																													
<b>Итого за прием пищи:</b>																													
<b>Всего за день:</b>																													

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур																																																																											
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, чл, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Св, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг	ТХ																																																																																	
																				В12, мг	В6, мг	В9, мкг	В5, мг			В12, мкг	В1, мкг	В2, мкг	В3, мкг	В4, мкг	В7, мкг	В8, мкг	В10, мкг	В11, мкг	В13, мкг	В14, мкг	В15, мкг	В16, мкг	В17, мкг	В18, мкг	В19, мкг	В20, мкг	В21, мкг	В22, мкг	В23, мкг	В24, мкг	В25, мкг	В26, мкг	В27, мкг	В28, мкг	В29, мкг	В30, мкг	В31, мкг	В32, мкг	В33, мкг	В34, мкг	В35, мкг	В36, мкг	В37, мкг	В38, мкг	В39, мкг	В40, мкг	В41, мкг	В42, мкг	В43, мкг	В44, мкг	В45, мкг	В46, мкг	В47, мкг	В48, мкг	В49, мкг	В50, мкг	В51, мкг	В52, мкг	В53, мкг	В54, мкг	В55, мкг	В56, мкг	В57, мкг	В58, мкг	В59, мкг	В60, мкг	В61, мкг	В62, мкг	В63, мкг	В64, мкг	В65, мкг	В66, мкг	В67, мкг	В68, мкг	В69, мкг	В70, мкг	В71, мкг	В72, мкг	В73, мкг	В74, мкг	В75, мкг	В76, мкг	В77, мкг	В78, мкг
Жирное поджаренное с курок	250	14.8	12.6	27.5	268.0	0.30	13.50	13.70	0.00	0.20	39.80	52.50	201.70	2.70	533.00	64.50	0.00	0.00	0.00	71	2015																																																																															
Жирное нежаренное с курок	59	0.6	0.1	2.1	13.2	0.00	13.60	0.10	0.00	0.00	7.70	11.00	14.30	0.00	156.50	1.10	0.00	0.00	376	2015																																																																																
Овощи нежаренные свежие	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.60	9.90	25.50	0.00	39.30	1.10	0.00	0.00	376	2015																																																																																
Батон паровозный	200/15	0.1	0.0	15.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ТК																																																																																	
Чай с сахаром	70	4.2	4.8	28.0	172.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00																																																																																		
Оладьи 2 шт	620	22.0	18.4	88.0	621.8	0.30	27.73	13.80	0.00	0.20	69.20	75.20	244.30	4.18	1131.80	67.10	0.00	0.00	97	2015																																																																																
Итого за прием пищи:					Обед	0.13	12.00	50.00	0.00	0.10	50.88	3.50	146.25	2.13	0.00	54.13	0.00	0.00	255	2015																																																																																
Суп картофельный с рыбом и курок	210/10	9.1	7.4	17.0	182.5	0.20	8.49	57.70	0.00	144.66	33.22	17.49	292.65	5.00	0.00	85.92	0.00	0.00	309	2015																																																																																
Пюре, картофельное	50/50	13.2	11.3	3.5	184.8	0.10	0.00	15.10	0.10	0.00	23.50	10.70	58.60	1.40	87.50	123.50	0.00	0.00	377	2015																																																																																
Макаронные изделия отварные гр. А Спагетти	180	7.8	4.9	49.6	278.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	14.90	6.30	8.40	0.80	34.10	0.00	0.00	0.00																																																																																		
Чай с лимоником	200/15/5	0.2	0.0	15.2	62.6	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	5.40	5.70	26.10	1.20	40.30	1.70	0.00	0.00																																																																																		
Уход рваный	30	2.0	0.4	10.0	52.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.40	9.60	24.70	0.60	38.00	1.00	0.00	0.00																																																																																		
Батон поджаренный	29	2.2	14.9	76.0	317.0	0.00	0.00	0.00	0.10	144.96	134.30	53.29	557.01	11.13	200.40	266.25	0.00	0.00																																																																																		
Итого за прием пищи:	819	34.6	24.7	110.2	837.0	0.53	21.29	122.80	0.00	0.10	144.96	134.30	53.29	557.01	11.13	200.40	266.25	0.00	0.00	389	2015																																																																															
Батон поджаренный					Полдник	0.01	4.00	0.00	0.00	0.20	14.00	8.00	14.00	2.50	0.00	0.00	0.00	0.00	406	2015																																																																																
Итого за прием пищи:	200	0.0	0.0	20.2	88.0	0.00	13.00	0.00	0.00	0.00	20.80	10.40	14.30	2.30	361.40	2.60	0.00	0.00																																																																																		
Сок фруктовый в виде упаковки	130	0.5	1.4	34.6	61.1	0.00	0.09	3.60	0.00	0.04	0.70	14.30	35.50	11.30	0.00	24.00	0.00	0.00																																																																																		
Фрукт	60	3.5	1.4	34.6	164.0	0.05	17.09	3.60	0.00	0.24	35.50	32.70	63.80	17.00	361.40	26.60	0.00	0.00																																																																																		
Выпечное изделие	390	4.0	1.9	67.6	313.1	0.08	66.11	140.20	0.10	145.40	235.00	161.19	885.11	32.31	1.693	359.95	0.00	0.00																																																																																		
Итого за прием пищи:					1771.3	0.89	66.11	140.20	0.10	145.40	235.00	161.19	885.11	32.31	1.693	359.95	0.00	0.00																																																																																		
Всего за день:					285.7	0.89	66.11	140.20	0.10	145.40	235.00	161.19	885.11	32.31	1.693	359.95	0.00	0.00																																																																																		



7 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											№ рецептур	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг			Е, мг	Se, мг	
Емочное мороженое	100	11.5	20.8	11.5	294.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	16.30	24.00	127.80	2.10	56.10	25.10	0.00	0.00	0.00	309	2015
Нажаренная запеченная отваренная	150	7.2	4.2	46.3	258.7	0.10	0.00	12.70	0.10	0.00	57.20	18.10	54.40	1.30	64.40	101.00	0.00	0.00	0.00	71	2015
Овощи натуральные свежие	31	0.3	0.1	1.2	7.4	0.00	0.00	7.10	0.00	0.00	4.30	6.20	8.10	0.30	89.80	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015
Батон фабричный	200/10	2.0	0.8	13.4	68.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.70	8.60	22.10	0.50	34.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Чай с лимонным содержанием сахара	130	0.1	0.0	10.0	40.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Фрукт	647	0.5	0.5	12.7	61.1	0.00	13.00	0.00	0.00	0.10	116.40	65.70	229.50	7.38	628.60	130.20	0.00	0.00	0.00	102	2015
Итого за прием пищи:					Обед																
Суп картофельный с горошком луценым, мясом (колб)	255	6.5	6.4	16.6	161.9	0.13	5.76	0.00	0.00	0.00	43.41	36.89	89.49	2.26	0.00	65.11	0.00	0.00	0.00	302	2015
Суп картофельный в томатном соусе с овощами	50/50	11.7	13.2	3.4	194.8	0.10	1.60	16.10	0.00	0.10	18.80	16.00	104.00	0.50	54.60	61.70	0.00	0.00	0.00	302	2015
Рис отварной	180	4.3	5.1	44.6	241.8	0.04	0.00	0.00	0.00	0.30	6.35	30.34	92.66	0.71	0.00	72.32	0.00	0.00	0.00	377	2015
Чай с лимоном содержанием сахара и лимонном	200/10/8	0.3	0.0	10.2	43.6	0.00	1.30	0.00	0.00	0.00	16.90	6.70	9.00	0.80	38.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Хлеб ржаной	34	2.2	0.4	11.4	59.2	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	6.10	6.50	29.60	1.40	46.20	1.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Кондитерское изделие	20	1.1	6.9	11.9	111.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Итого за прием пищи:	807	26.1	32.0	98.0	812.3	0.37	8.66	18.10	0.00	0.48	90.56	96.43	333.75	6.07	139.50	202.83	0.00	0.00	0.00	389	2015
Итого за день:					Полдник																
Сок фруктовый в чаше, упаковке	200	0.0	0.0	20.2	88.0	0.01	4.00	0.00	0.00	0.20	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Фрукт	130	0.5	0.5	12.7	61.1	0.00	13.00	0.00	0.00	0.00	20.80	10.40	14.30	2.30	35.40	2.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Выпечка издательная	50	4.0	4.1	25.1	163.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	34.80	18.40	28.30	5.70	35.40	2.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Итого за прием пищи:	380	4.5	4.6	58.0	312.4	0.01	17.00	0.00	0.00	0.20	34.80	18.40	28.30	5.70	35.40	2.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Итого за день:					1 852.7	0.48	47.09	30.90	0.10	0.78	240.76	180.53	591.55	19.15	1 127.50	335.63	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00

8 день

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												№ рецеп-туры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. вл, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Сн, мг	В6, мг	Р, мг	Е, мг	К, мг	Л, мг	Н, мг			В12, мкг	В9, мкг
<b>Завтрак</b>																					
Гречка на молоке	500/50	11.6	18.3	4.5	280.4	0.00	1.00	0.00	0.00	0.10	20.40	17.60	135.20	2.00	53.50	80.60	0.00	0.00	0.00	20	2015
Каша гречневая рассыпчатая	180	8.4	14.0	37.9	239.1	0.35	0.00	0.00	0.00	0.03	14.51	133.02	189.68	4.50	0.00	58.63	0.00	0.00	0.00	302	2015
Овощи нарезанные свежие	60	0.7	0.1	2.3	14.4	0.00	15.00	0.10	0.00	0.00	8.40	12.00	15.80	0.60	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	71	2015
Чай с сахаром	200/15	0.1	0.0	16.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015
Чай с сахаром	41	3.1	1.2	21.1	107.4	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	9.00	13.50	34.90	0.80	53.70	1.50	0.00	0.00	0.00		
Битон газированный	30	1.8	6.3	13.1	116.6	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	2.30	15.30	0.20	21.90	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00		
Кандидатское издипие	596	26.0	31.9	93.9	796.1	0.35	16.00	0.10	0.10	0.18	67.11	179.42	393.46	8.38	303.10	140.53	0.00	0.00	0.00	97	2015
<b>Обед</b>																					
Итого за прием пищи:	259	7.4	4.8	20.0	114.8	0.10	9.70	0.20	0.20	0.10	37.80	33.10	111.10	1.80	73.20	71.70	0.00	0.00	0.00	125	2015
Суп картофельный с яйцом, маслом	100	13.9	23.8	13.2	327.9	0.00	0.40	0.00	0.00	0.10	17.20	26.50	172.60	2.80	52.50	26.00	0.00	0.00	0.00		
Щициль на свином рульном	180	3.7	4.7	29.4	160.2	0.20	14.40	15.10	0.10	0.10	47.30	39.10	101.60	1.90	1.024	369.00	0.00	0.00	0.00	376	2015
Картофель отварной	200/15	0.1	0.0	15.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Чай с сахаром	52	0.6	0.6	17.4	90.5	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	9.40	9.50	45.20	2.10	70.70	2.50	0.00	0.00	0.00		
Хлеб ржаной	802	28.5	34.1	96.0	607.4	0.40	24.53	15.30	0.30	0.30	122.80	111.10	433.30	8.98	1.878	477.10	0.00	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>																					
	300	0.0	0.0	20.2	88.0	0.01	4.00	0.00	0.00	0.20	14.00	8.00	14.00	2.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	389	2015
Сок фруктов в индивидуальном	140	0.6	0.4	14.4	65.8	0.00	7.00	0.00	0.00	0.00	26.60	16.80	22.40	2.80	217.00	1.40	0.00	0.00	0.00		
Фрукт	15	1.1	5.1	8.0	82.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	40.60	24.80	36.40	5.60	217.00	1.40	0.00	0.00	0.00		
Шоколад	355	1.7	5.5	42.6	236.3	0.01	11.00	0.00	0.20	0.20	200.51	315.72	863.18	22.86	2.395	619.43	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:				231.5	1 829.8	0.76	51.56	15.40	0.40	0.68	200.51	315.72	863.18	22.86	2 395	619.43	0.00	0.00	0.00		
<b>Всего за день:</b>																					



9 день

Прием пищи, наименование блюда	Класс порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Св, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, мг	F, мг	Se, мг									
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	110/6	3,8	6,3	73,6	74,1	0,00	0,40	23,90	0,10	0,10	0,70	10,50	60,10	0,30	140,00	31,40	0,00	0,00	0,00	16,2	2015						
Баран кобленицкий	3/4	2,8	1,0	17,5	89,1	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,50	11,20	28,80	0,70	44,50	1,20	0,00	0,00	0,00	37,6	2015						
Чай с сахаром	200/15	0,1	0,0	15,0	60,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK							
Блишчик с вишневым фаршем	140	8,3	10,0	54,2	340,1	0,20	0,28	66,42	0,20	0,00	11,46	35,76	150,24	1,50	0,00	54,58	0,00	0,00	0,00								
Фрукт	130	0,5	0,5	12,7	61,1	0,00	13,80	0,00	0,00	0,00	10,40	14,30	2,50	361,40	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00								
Итого за прием пищи:	675	15,3	17,8	123,0	726,4	0,30	13,71	60,32	0,30	0,10	248,66	78,66	286,34	5,68	545,90	68,76	0,00	0,00	0,00	88	2015						
Итого за прием пищи:	250	1,7	4,4	9,0	83,3	0,00	12,00	0,20	0,00	0,00	46,40	20,50	41,70	1,10	302,50	73,80	0,00	0,00	0,00	312	2015						
Цыпа свиной капуста с картофелем	100	12,2	8,1	17,6	189,2	0,10	0,70	0,00	0,00	0,00	38,00	44,40	175,30	1,70	340,30	178,30	0,00	0,00	0,00	37,6	2015						
Котлета рыбная	180	4,1	6,4	28,9	181,2	0,11	23,55	0,00	0,00	0,00	48,76	36,58	114,14	1,33	0,00	74,92	0,00	0,00	0,00								
Пюре картофельное	200/15	0,1	0,0	15,0	60,0	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,70	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00								
Чай с сахаром	21	1,4	0,3	7,0	35,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,80	4,00	18,30	0,80	28,60	1,20	0,00	0,00	0,00	424	2015						
Хлеб ржаной	22	1,7	0,6	11,3	57,6	0,00	0,00	1,98	0,00	0,00	4,80	7,30	18,70	0,40	28,80	0,80	0,00	0,00	0,00								
Батон кобленицкий	50	4,6	6,3	22,4	184,1	0,60	0,00	1,98	0,00	0,00	9,84	13,62	34,79	0,70	0,00	23,85	0,00	0,00	0,00								
Выпечное изделие	838	25,7	28,0	109,2	776,0	0,81	36,68	2,18	0,00	0,24	163,70	127,80	405,73	6,31	700,20	352,86	0,00	0,00	0,00	388	2015						
Итого за прием пищи:	200	0,0	0,0	20,2	88,0	0,01	4,00	0,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	408	2015						
Сок фруктов в индивидуальном	130	0,5	0,5	12,7	61,1	0,00	13,00	0,00	0,00	0,00	20,80	10,40	14,30	2,50	361,40	2,80	0,00	0,00	0,00								
Фрукт	60	3,5	1,4	34,6	164,0	0,05	0,09	3,60	0,00	0,24	35,50	32,70	63,80	17,00	361,40	28,60	0,00	0,00	0,00								
Выпечное изделие	390	4,0	1,9	67,5	313,1	0,05	17,09	3,60	0,00	0,58	447,86	299,16	755,87	28,98	1 607,50	469,24	0,00	0,00	0,00								
Итого за прием пищи:	45,0	45,7	299,7	1 815,4	1,17	67,46	95,10	0,30	0,58	447,86	299,16	755,87	28,98	50	469,24	0,00	0,00	0,00									
Всего за день:																											





11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											№ рецептур	Оборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг			Ф, мг	Se, мг	
<b>Завтрак</b>																					
Каша гречневая с маслом	100	13.6	19.3	10.4	787.1	0.16	1.0	2.10	0.05	0.10	18.10	22.60	142.50	1.60	60.70	24.30	0.00	0.00	312	2015	
Пюре картофельное	140	3.4	6.3	2.4	151.0	0.09	0.00	0.00	0.00	0.00	40.64	30.48	66.12	1.11	0.00	62.45	0.00	0.00	312	2015	
Овощи отварные	44	0.6	0.1	2.1	13.2	0.00	0.00	0.10	0.00	0.00	7.70	11.00	14.30	0.60	0.28	159.50	1.10	0.00	0.00	376	2015
Чай с сахаром	47	0.1	0.0	16.0	40.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.40	2.80	0.80	0.80	61.60	1.70	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	587	21.2	26.1	74.1	634.4	0.25	34.79	21.20	0.00	0.19	67.84	81.18	284.72	4.48	281.60	92.03	0.00	0.00			
<b>Обед</b>																					
Борщ из свежих капусты с картофелем и мясом	200/10	4.8	6.9	10.9	142.5	0.00	13.38	12.20	0.00	0.06	62.13	332.63	68.26	1.50	0.00	82.75	0.00	0.00	256	2015	
Печенье песочное	100/60	13.2	11.3	3.5	164.8	0.30	8.49	57.70	0.00	0.11	144.86	33.22	17.49	292.89	5.02	0.00	86.32	0.00	0.00	302	2015
Каша гречневая рассыпчатая	200	11.3	8.0	90.7	319.7	0.33	0.00	0.00	0.00	0.11	19.40	177.90	267.04	6.02	0.00	75.74	0.00	0.00	377	2015	
Чай с мятой	200/15/5	0.2	0.0	15.2	62.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	14.90	6.30	8.40	0.80	0.80	34.10	0.00	0.00			
Хлеб ржаной	31	2.0	0.4	10.4	53.9	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	5.60	5.80	27.00	1.20	42.20	1.70	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	35	2.6	1.0	18.0	91.7	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	7.70	11.60	29.80	0.70	45.90	1.30	0.00	0.00			
<b>Полдник</b>																					
Борщ из свежих овощей	846	34.1	27.5	108.7	856.3	0.73	22.67	70.20	0.00	145.03	142.95	551.62	693.45	15.22	122.20	247.41	0.00	0.00	389	2015	
Итого за прием пищи:	200	0.0	0.0	20.2	88.0	0.01	4.00	0.00	0.00	0.20	14.00	8.00	14.00	2.80	217.00	1.40	0.00	0.00			
Сок фруктовый в чаше, пластик	140	0.6	5.1	8.0	68.8	0.00	7.00	0.00	0.00	0.00	26.60	16.80	22.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Фрукт	15	1.1	5.1	8.0	82.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	40.60	24.80	36.40	5.60	217.00	1.40	0.00	0.00			
Шоколад	355	1.7	5.5	42.6	236.3	0.01	11.00	0.00	0.00	0.20	40.80	24.80	36.40	5.60	217.00	1.40	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	56.9	59.1	225.3	1726.0	1.03	68.46	93.40	0.00	145.42	281.99	657.80	1024.37	25.31	621.00	340.84	0.00	0.00				
Всего за день:																					

12 день

Примем пищу, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Завтрак	Минеральные вещества										№ рецеп-тур	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг			Л, мг	Ca, мг	Se, мг
Берсалье мясное	100 г	22.3	16.6	6.1	272.0	0.10	0.60	0.20	0.40	0.20	24.60	15.60	148.90	1.50	202.90	48.90	0.10	0.00	309	2015
Макаронные изделия отварные	190	8.8	5.0	55.6	307.6	0.10	0.00	15.10	0.10	0.00	68.40	21.60	65.30	1.50	101.20	121.20	0.00	0.00	71	2015
Овощи натуральные свежие	65	0.4	0.0	1.3	6.9	0.00	4.52	0.00	0.00	0.00	11.08	5.40	19.71	0.37	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015
Батон белгородский	200/15	37	2.8	19.0	96.9	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	12.20	31.50	0.70	48.50	1.30	0.00	0.00		
Чай с сахаром	200/15	0.1	0.0	15.0	60.0	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	597	34.4	22.7	97.0	742.4	0.30	5.15	15.30	0.50	0.20	123.28	60.20	258.11	4.35	352.60	171.30	0.10	0.00	97	2015
Итого за прием пищи:	280	3.4	4.1	13.3	104.4	0.10	6.60	0.20	0.00	0.00	28.50	23.80	65.20	1.10	481.70	74.50	0.00	0.00	389	2015
Суп картофельный с маслом	100	13.9	23.9	13.2	321.9	0.00	0.40	0.00	0.00	0.00	17.20	26.90	172.66	2.80	52.90	26.00	0.00	0.00	302	2015
Шницель из свиных рулетный	180	4.3	5.1	44.6	241.8	0.04	0.00	0.00	0.00	0.30	30.34	92.68	0.71	0.00	72.92	0.00	0.00	0.00	376	2015
Рис отварной	200/15	0.1	0.0	15.0	60.0	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00		
Чай с сахаром	22	1.5	0.3	7.3	38.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.00	4.20	19.10	0.50	29.90	1.20	0.00	0.00		
Хлеб ржаной	24	1.8	0.7	12.3	62.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.30	7.90	20.40	0.50	31.40	0.50	0.00	0.00		
Батон белгородский	801	25.0	34.1	105.7	823.3	0.14	7.03	0.20	0.00	0.40	72.45	94.54	372.76	6.29	595.90	174.62	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	200	0.0	0.0	20.2	89.0	0.01	4.00	0.00	0.00	0.20	14.00	8.00	14.00	2.90	0.00	0.00	0.00	0.00	389	2015
Сок фруктов в инд. упаковке	130	0.5	0.5	12.7	61.1	0.00	13.00	0.00	0.00	0.00	20.80	10.40	14.30	2.90	361.40	2.60	0.00	0.00	406	2015
Фрукт	60	3.5	1.4	34.6	164.0	0.05	0.09	3.60	0.00	0.24	0.70	14.30	35.50	11.30	0.00	24.00	0.00	0.00		
Выпечное изделие	390	4.0	1.9	67.5	313.1	0.06	17.09	3.60	0.00	0.84	35.50	32.70	63.90	17.00	361.40	26.60	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	63.3	58.7	270.2	1 885.8	0.50	29.27	19.10	0.50	0.84	231.23	187.44	704.67	27.64	1 309.	372.82	0.10	0.00			
Всего за день:																				



**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мкг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг					
<b>Итого</b>	631,6	683,5	3187,6	21973,3	9,04	550,89	673,37	2,28	297,89	3 448,99	3 046,06	8 933,14	278,68	17 108,20	4 517,71	0,10	0,00					
Среднее значение за период	52,6	57,0	266,6	1 831,1	0,75	45,91	56,11	0,19	24,82	287,42	253,84	744,43	23,22	1 425,70	376,48	0,00	0,00					
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	11,5	28,0	60,5																			

**СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ ВЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)**

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
12-18 лет	610	816	375