



УТВЕРЖДАЮ

И.О. директора ГБОУ ШИ

В.И. Умеренков

«15» сентября 2026 г.

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ
ГОСУДАРСТВЕННОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ ШКОЛЫ-ИНТЕРНАТА
«ОЛИМПИЙСКИЙ РЕЗЕРВ»
КУРОРТНОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
НА 2025-2026 УЧЕБНЫЙ ГОД**

летнее

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ГБОУ ШИ Курортного района Санкт-Петербурга «Олимпийский резерв»

УТВЕРЖДАЮ

М.О. директора Умеренков В.И.



1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, мг	Жиры, мг	Угледо-ы, мг		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	Se, мг			
Завтрак																					
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ ЖИДКАЯ	205	6,62	12,33	33,10	270,54	0,14	0,53	0,06	1,21	0,15	0,15	119,75	47,41	166,47	1,22	253,02	11,04	0,00	0,00	417	2012
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	150/50	27,33	22,34	59,20	553,51	0,08	8,30	0,13	1,85	0,18	0,31	222,84	35,84	282,36	0,96	269,53	2,42	0,00	0,00	237	2012
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/10/10	9,80	19,99	5,22	242,23	0,03	0,27	0,20	0,34	0,15	0,13	344,54	14,88	202,40	0,51	44,84	0,00	0,00	0,00	3	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/20	0,39	0,00	20,17	82,22	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,02	16,77	9,59	14,83	1,48	50,76	0,00	0,00	0,00	430	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	100	2,96	2,55	4,89	55,00	0,03	0,55	0,02	0,00	0,00	0,11	107,10	11,76	75,60	0,09	153,30	9,45	0,00	0,00	434	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ С МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	9,50	6,50	32,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	820	50,85	58,66	148,28	1 334,50	0,34	9,73	0,41	3,40	0,48	0,74	820,50	125,98	774,16	4,76	817,45	22,91	0,00	0,00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СЫРЫХ ОВОЩЕЙ	150	2,48	2,69	7,38	64,80	0,06	51,64	0,01	1,20	0,00	0,06	66,02	26,32	64,14	1,75	296,04	5,26	0,00	0,00	29	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И МЯСОМ	250	10,29	13,47	9,38	207,01	0,08	10,62	0,24	0,51	0,08	0,12	50,88	28,47	116,11	1,87	476,59	8,38	0,00	0,00	84	2008
ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	120	27,80	30,62	7,09	414,66	0,09	0,10	0,09	2,53	0,53	0,25	45,24	36,48	277,58	4,01	515,01	15,19	0,00	0,00	279	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	100	2,33	4,05	10,35	88,32	0,02	20,46	0,10	1,79	0,00	0,03	53,17	19,12	39,75	1,14	235,12	3,79	0,00	0,00	132	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	250	5,58	9,85	37,86	263,20	0,21	18,39	0,06	0,45	0,15	0,19	62,27	51,51	148,92	2,09	1 350,40	14,96	0,00	0,00	321	2012
СОК 0,2 ИНД. УПАК.	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (К+И)	200	0,70	0,12	34,60	143,17	0,03	0,08	0,03	0,00	0,00	0,03	30,19	14,12	29,79	0,68	253,06	0,00	0,00	0,00	349	2011
ЯБЛОКО	250	1,00	1,00	24,50	117,50	0,08	25,00	0,02	1,58	0,00	0,05	40,00	20,00	27,50	5,50	695,00	5,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	150	9,93	1,32	63,59	305,94	0,27	0,00	0,00	3,30	0,00	0,12	27,00	28,50	130,50	6,00	204,00	8,40	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	1670	61,11	63,32	214,95	1 690,60	0,86	130,29	0,55	11,36	0,76	0,87	388,77	232,52	848,29	25,84	4 265,22	62,98	0,00	0,00		
Полдник																					
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	0,90	0,00	14,37	61,05	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	14,68	13,70	28,59	0,57	41,59	0,00	0,00	0,00	432	2008
МОЛОКО 0,2 ИНД. УПАК.3,2%	200	5,80	6,40	9,40	120,00	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		
ПЕЧЕНЬЕ	100	7,50	9,80	74,40	417,00	0,08	0,00	0,01	0,00	0,00	0,05	29,00	20,00	90,00	2,10	110,00	0,00	0,00	0,00		2008
ОРЕХИ КЕШЬЮ ПОРЦИОННО	100	21,00	48,00	20,00	607,00	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:	600	35,20	64,20	118,17	1 205,05	0,10	0,00	0,01	0,00	0,00	0,06	43,68	33,70	118,59	2,67	151,59	0,00	0,00	0,00		
Ужин																					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1,09	0,20	3,76	23,74	0,06	24,73	0,16	0,39	0,00	0,04	13,85	19,78	25,71	0,99	286,81	1,98	0,00	0,00		2008
ПЛОВ ИЗ СВИНИНЫ	300	22,74	55,06	38,57	741,33	0,52	1,71	0,37	1,88	0,15	0,18	24,15	57,33	262,84	2,68	532,55	11,21	0,00	0,00	291	2011
БУТЕРБРОД С МЯСНЫМИ ГАСТРОНОМИЧЕСКИМИ ПРОДУКТАМИ	44	12,63	9,10	8,22	165,43	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,19	8,34	14,66	158,77	2,81	202,40	0,00	0,00	0,00	5	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,07	0,22	0,15	0,01	1,20	0,00	0,00	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	13	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ +МЁД	185/15/7	0,67	0,01	43,71	179,65	0,00	1,04	0,00	0,00	0,00	0,03	22,50	11,00	20,88	1,75	71,32	0,60	0,00	0,00	431	2008
БАНАН	250	3,75	1,25	52,50	240,00	0,10	25,00	0,06	0,00	0,00	0,13	20,00	105,00	70,00	1,50	870,00	0,00	0,00	0,00		2008
БАТОН ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	11,40	7,80	39,00	0,60	55,20	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	971	45,43	75,61	177,68	1 582,15	0,84	52,48	0,66	2,49	0,30	0,60	101,44	215,57	579,10	10,35	2 019,78	13,79	0,00	0,00		
II ужин																					
ЙОГУРТ	125	3,63	3,13	5,00	66,25	0,05	0,88	0,03	0,09	0,00	0,21	150,00	17,50	118,75	0,13	182,50	11,25	0,00	0,00	401	2011
ОДОБА	80	21,60	18,80	39,04	352,00	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:	205	25,23	21,93	44,04	418,25	0,05	0,88	0,03	0,09	0,00	0,21	150,00	17,50	118,75	0,13	182,50	11,25	0,00	0,00		
Доп.выдача																					
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	73,60	4,40	15,00	0,58	1,80	0,00	0,00	0,00		
ЧЕСНОК	2	0,13	0,01	0,60	2,98	0,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	3,60	0,60	2,00	0,03	5,20	0,00	0,00	0,00		
ЗЕЛЕНЬ (УКРОП + ПЕТРУШКА)	2	0,10	0,02	0,21	1,37	0,00	3,88	0,03	0,03	0,00	0,00	7,22	2,40	2,90	0,06	17,76	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	24	0,23	0,03	0,81	4,35	0,00	4,08	0,03	0,03	0,00	0,00	84,42	7,40	19,90	0,67	24,76	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		218,05	283,75	703,93	6 234,90	2,19	197,46	1,69	17,37	1,54	2,48	1 588,81	632,67	2 458,79	44,42	7 461,30	110,93	0,00	0,00		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, мг	Жиры, мг	Угледо-ы, мг		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША РИСОВАЯ	205	5,12	10,87	36,73	265,91	0,05	0,55	0,06	0,36	0,15	0,13	111,53	25,69	119,28	0,39	187,25	9,97	0,00	0,00	415	2012
КОЛБАСА (ПОРЦИЯМИ)	39	5,07	8,38	0,59	98,10	0,09	0,00	0,00	0,12	0,00	0,06	11,48	8,71	70,49	0,79	96,23	0,00	0,00	0,00		2012
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,07	0,22	0,15	0,01	1,20	0,00	1,90	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	13	2008
ТВОРОЖОК ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ В ИНД. УПАКОВКЕС ВАРЕНЬЕМ	100/20	17,58	8,75	17,05	219,03	0,03	3,40	0,04	0,00	0,00	0,19	143,36	20,92	178,88	0,41	140,00	0,00	0,00	0,00		
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,29	0,02	0,00	0,10	0,81	0,89	0,15	19,93	4,35	69,55	0,91	56,35	8,05	0,00	0,00	209	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	185	0,39	0,00	20,17	82,22	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,02	14,74	9,14	14,83	1,48	50,61	0,00	0,00	0,00	430	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,37	3,76	7,22	81,19	0,04	0,81	0,02	0,00	0,00	0,16	158,10	17,36	111,60	0,13	226,30	13,95	0,00	0,00	434	2008
БАТОН ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	80	6,00	2,32	41,12	209,60	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	15,20	10,40	52,00	0,80	73,60	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	829	43,54	46,82	123,23	1 092,14	0,32	4,84	0,29	1,51	1,19	0,74	475,54	96,57	618,53	4,93	831,84	31,97	0,00	0,00		
Обед																					
КАПУСТА ЦВЕТНАЯ ИЛИ БЕЛОКОЧАННАЯ, ЗАПЕЧЕННАЯ В СОУСЕ	100	3,70	8,94	8,85	131,29	0,02	28,92	0,05	0,22	0,15	0,04	26,16	3,43	22,76	0,09	397,72	2,22	0,00	0,00	160	2012
РАССОЛЬНИК С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	250	15,68	18,39	21,92	329,87	0,15	7,44	0,26	1,00	0,06	0,16	57,24	42,69	200,33	2,69	788,38	12,30	0,00	0,00	89	2008
ГОВЯДИНА В КИСЛО-СЛАДКОМ СОУСЕ	100/30	30,90	29,62	11,04	434,21	0,10	1,04	0,01	2,67	0,00	0,21	21,86	40,99	275,76	4,23	644,59	12,50	0,00	0,00	264	2008
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	180	8,59	9,01	54,79	334,85	0,11	0,00	0,04	1,90	0,15	0,04	16,89	12,01	64,16	1,46	100,06	1,20	0,00	0,00	206	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (К+И)	200	0,70	0,12	29,76	123,81	0,03	0,08	0,03	0,00	0,00	0,03	30,10	14,12	29,79	0,68	252,91	0,00	0,00	0,00	349	2011
СОК 0,2 ИНД. УПАК.	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00		
ГРУША	250	1,00	0,75	25,75	117,50	0,05	12,50	0,01	0,90	0,00	0,08	47,50	30,00	40,00	5,00	387,50	2,50	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	150	9,93	1,32	63,59	305,94	0,27	0,00	0,00	3,30	0,00	0,12	27,00	28,50	130,50	6,00	204,00	8,40	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	1460	71,50	68,35	235,90	1 863,47	0,75	53,98	0,40	9,99	0,36	0,70	240,75	179,74	777,30	22,95	3 015,16	41,12	0,00	0,00		
Полдник																					
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,98	3,16	14,83	105,10	0,04	0,52	0,02	0,00	0,00	0,12	112,40	31,32	101,48	1,07	222,08	9,00	0,00	0,00	433	2008
ВАФЛИ	100	5,50	34,00	57,00	556,00	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		2008
Итого за прием пищи:	300	9,48	37,16	71,83	661,10	0,04	0,52	0,02	0,00	0,00	0,12	112,40	31,32	101,48	1,07	222,08	9,00	0,00	0,00		
Ужин																					
САЛАТ ИЗ КИТАЙСКОЙ КАПУСТЫ С КАЛЬМАРАМИ	100	6,85	5,63	3,59	93,08	0,07	12,40	0,20	2,26	0,00	0,07	42,48	37,93	94,30	0,89	215,68	1,85	0,00	0,00	50	2011
ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ	100	20,16	48,14	6,00	537,89	0,47	0,00	0,01	2,18	0,09	0,16	14,61	35,16	212,97	2,61	416,58	9,56	0,00	0,00	271	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	250	5,26	9,74	35,62	251,85	0,21	17,30	0,06	0,43	0,15	0,18	58,51	48,44	140,10	1,98	1 270,35	14,07	0,00	0,00	128	2011
КАБАЧКИ, ТУШЕННЫЕ В СМЕТАНЕ	150	1,52	6,88	10,32	116,79	0,04	9,83	0,05	0,12	0,08	0,06	33,86	14,43	26,82	0,05	408,15	1,37	0,00	0,00	325	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	38	9,00	11,45	0,00	141,23	0,02	0,27	0,13	0,12	0,00	0,12	341,44	13,58	194,00	0,39	34,14	0,00	0,00	0,00	14	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,07	0,22	0,15	0,01	1,20	0,00	1,90	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00		2012
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ+МЕД	185/15/7	0,67	0,01	38,87	160,29	0,00	1,04	0,00	0,00	0,00	0,03	20,59	10,60	20,88	1,75	71,04	0,60	0,00	0,00	431	2008
ЧЕРЕШНЯ	200	2,18	0,00	30,07	133,38	0,00	40,00	0,00	0,00	0,00	0,00	74,25	54,00	63,00	4,05	0,00	0,00	0,00	0,00		
БАТОН ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	80	6,00	2,32	41,12	209,60	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	15,20	10,40	52,00	0,80	73,60	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	1135	51,69	92,42	165,67	1 718,91	0,90	80,84	0,52	5,33	0,47	0,65	602,14	224,54	805,97	12,54	2 491,04	27,45	0,00	0,00		
II ужин																					
РЯЖЕНКА	250	7,25	6,25	10,50	135,00	0,05	2,00	0,07	0,00	0,00	0,33	310,00	35,00	230,00	0,25	365,00	22,50	0,00	0,00		
СДОБА	50	13,50	11,75	24,40	220,00	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:	300	20,75	18,00	34,90	355,00	0,05	2,00	0,07	0,00	0,00	0,33	310,00	35,00	230,00	0,25	365,00	22,50	0,00	0,00		
Доп.выдача																					
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	73,60	4,40	15,00	0,58	1,80	0,00	0,00	0,00		
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	2	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		
ЧЕСНОК	2	0,13	0,01	0,60	2,98	0,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	3,60	0,60	2,00	0,03	5,20	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	24	0,13	0,01	0,60	2,98	0,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	77,20	5,00	17,00	0,61	7,00	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		197,09	262,76	632,13	5 693,60	2,06	142,38	1,30	16,83	2,02	2,54	1 818,03	572,17	2 550,28	42,35	6 932,12	132,04	0,00	0,00		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, мг	Жиры, мг	Углевод ы, мг		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	210/20	6,34	11,28	35,47	269,48	0,13	0,53	0,06	1,02	0,15	0,13	115,34	34,93	139,32	0,93	215,68	10,56	0,00	0,00	184	2008
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	105	8,31	11,47	1,85	143,95	0,04	0,16	0,19	1,32	1,41	0,28	61,00	9,89	126,70	1,39	129,08	14,78	0,00	0,00	214	2008
КОЛБАСА ПК	40	5,94	12,67	0,91	141,45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,09	7,13	73,26	0,79	109,30	0,00	0,00	0,00	16	2011
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЁНОЕ	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00	0,00	0,07	0,10	0,00	0,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,71	2,43	23,87	132,78	0,05	0,52	0,02	0,00	0,00	0,12	114,66	24,43	100,59	0,65	187,58	9,00	0,00	0,00	395	2012
БАТОН НАРЕЗНОЙ	80	6,00	2,32	41,12	209,60	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	15,20	10,40	52,00	0,80	73,60	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	665	30,40	48,47	103,32	972,26	0,31	1,21	0,34	2,44	1,56	0,55	318,29	86,78	493,87	4,56	715,24	34,34	0,00	0,00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,74	5,91	2,31	65,22	0,02	3,80	0,01	2,62	0,00	0,03	19,67	11,97	36,02	0,86	133,95	2,85	0,00	0,00		2012
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ И МЯСОМ	250	14,19	25,38	10,95	338,65	0,16	9,02	0,31	1,89	0,08	0,15	64,51	37,31	153,54	2,51	526,07	12,13	0,00	0,00	56	2012
КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ФИЛЕ КУРЫ	120	23,64	28,67	7,24	381,11	0,10	0,88	0,14	0,50	0,19	0,19	25,31	31,26	227,48	2,71	283,46	8,02	0,00	0,00	294	2011
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	180	4,09	8,57	42,72	264,43	0,04	0,00	0,04	0,49	0,15	0,03	10,66	27,92	81,71	0,55	61,30	0,83	0,00	0,00	305	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,44	6,04	15,26	131,00	0,06	30,27	0,16	2,69	0,00	0,07	78,23	28,08	57,67	1,69	342,43	5,70	0,00	0,00	132	2012
КИСЕЛЬ ИЗ КЛЮКВЫ	200	0,13	0,05	13,91	58,73	0,00	1,44	0,00	0,00	0,00	0,00	13,42	5,02	7,23	0,13	30,42	0,00	0,00	0,00	383	2012
СОК 0,2 ИНД. УПАК.	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00		
ПЕРСИК	250	2,18	0,24	23,04	109,13	0,08	10,00	0,21	3,75	0,00	0,17	45,00	36,00	76,50	2,25	907,50	5,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	100	6,62	0,88	42,39	203,96	0,18	0,00	0,00	2,20	0,00	0,08	18,00	19,00	87,00	4,00	136,00	5,60	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	1550	56,03	75,94	178,02	1 638,23	0,66	59,41	0,87	14,14	0,42	0,74	288,80	204,56	741,15	17,50	2 661,13	42,13	0,00	0,00		
Полдник																					
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,39	0,00	15,33	62,86	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,02	16,68	9,59	14,83	1,48	50,61	0,00	0,00	0,00	430	2008
МОЛОКО 0,2 ИНД. УПАК.	100	2,90	3,20	4,70	60,00	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		
ЗЕФИР	100	0,80	0,10	79,80	326,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	25,00	6,00	12,00	1,40	46,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	400	4,09	3,30	99,83	448,86	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,04	41,68	15,59	26,83	2,88	96,61	0,00	0,00	0,00		
Ужин																					
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	150	1,99	6,25	12,31	114,44	0,07	8,42	0,40	2,80	0,00	0,06	39,17	28,00	63,50	1,37	406,72	6,21	0,00	0,00	51	2008
РЫБА ОТВАРНАЯ	100	26,42	5,85	0,71	160,48	0,11	0,98	0,09	3,69	0,00	0,10	41,39	47,69	324,98	0,86	593,17	228,99	0,00	0,00	226	2011
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100/100	30,41	15,33	6,14	329,51	0,35	22,12	10,48	4,83	0,00	2,58	31,79	27,13	436,80	9,48	496,31	12,54	0,00	0,00	261	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	8,59	9,01	54,79	334,85	0,11	0,00	0,04	1,90	0,15	0,04	14,70	11,52	64,16	1,46	99,90	1,20	0,00	0,00	209	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ МЁДОМ	185/15/7	0,67	0,01	43,71	179,65	0,00	1,04	0,00	0,00	0,00	0,03	20,68	10,60	20,88	1,75	71,19	0,60	0,00	0,00	431	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	40	9,00	11,45	0,00	141,23	0,02	0,27	0,13	0,12	0,00	0,12	341,44	13,58	194,00	0,39	34,14	0,00	0,00	0,00	14	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,07	0,22	0,15	0,01	1,20	0,00	1,90	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00		2012
ГРУША	250	1,00	0,75	25,75	117,50	0,05	12,50	0,01	0,90	0,00	0,08	47,50	30,00	40,00	5,00	387,50	2,50	0,00	0,00		2008
БАТОН ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	70	5,25	2,03	35,98	183,40	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	13,30	9,10	45,50	0,70	64,40	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	1207	83,38	58,93	179,47	1 635,86	0,79	45,33	11,22	14,46	0,30	3,04	551,17	177,62	1 191,72	21,03	2 154,83	252,04	0,00	0,00		
II ужин																					
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ С БИФИДОФЛОРОЙ 0,2 ИНД. УПАК.	210	7,14	5,25	11,55	128,10	0,50	1,47	0,05	0,00	0,00	0,42	226,80	33,60	199,50	0,21	270,90	0,00	0,00	0,00		
СДОБА	50	4,05	3,10	27,90	157,50	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		
Итого за прием пищи:	260	11,19	8,35	39,45	285,60	0,50	1,47	0,05	0,00	0,00	0,42	226,80	33,60	199,50	0,21	270,90	0,00	0,00	0,00		
Доп.выдача																					
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	73,60	4,40	15,00	0,58	1,80	0,00	0,00	0,00		
ЧЕСНОК	2	0,13	0,01	0,60	2,98	0,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	3,60	0,60	2,00	0,03	5,20	0,00	0,00	0,00		
ЗЕЛЕНЬ (УКРОП + ПЕТРУШКА)	2	0,10	0,02	0,21	1,37	0,00	3,88	0,03	0,03	0,00	0,00	7,22	2,40	2,90	0,06	17,76	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	24	0,23	0,03	0,81	4,35	0,00	4,08	0,03	0,03	0,00	0,00	84,42	7,40	19,90	0,67	24,76	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		185,32	195,02	600,90	4 985,16	2,26	111,58	12,51	31,07	2,28	4,79	1 511,16	525,55	2 672,97	46,85	5 923,47	328,51	0,00	0,00		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, мг	Жиры, мг	Углевод ы, мг		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	205/40	6,56	12,29	33,01	269,49	0,14	0,52	0,06	1,21	0,15	0,15	117,71	47,19	165,03	1,22	250,10	10,86	0,00	0,00	413	2012
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,29	0,02	0,00	0,10	0,81	0,89	0,15	19,93	4,35	69,55	0,91	56,35	8,05	0,00	0,00	209	2011
ТВОРОЖОК ОБОГАЩ. В-М 4-5% ЖИРНОСТИ	100/20	18,12	9,02	17,14	224,10	0,04	3,70	0,07	0,00	0,00	0,27	167,96	25,52	222,88	0,49	140,00	0,00	0,00	0,00		
БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3	30/10/15	8,07	17,52	7,17	220,41	0,03	0,21	0,17	0,31	0,15	0,10	268,44	12,31	161,22	0,46	40,66	0,00	0,00	0,00	3	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	185/10	0,39	0,00	10,49	43,51	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,02	14,56	9,14	14,83	1,48	50,31	0,00	0,00	0,00	430	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,37	3,76	7,22	81,19	0,04	0,81	0,02	0,00	0,00	0,16	158,10	17,36	111,60	0,13	226,30	13,95	0,00	0,00	434	2008
БАТОН ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	11,40	7,80	39,00	0,60	55,20	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	865	46,97	48,82	106,14	1 057,19	0,34	5,32	0,42	2,33	1,19	0,87	758,10	123,67	784,11	5,29	818,92	32,86	0,00	0,00		
Обед																					
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2-ОЙ ВАРИАНТ)	120	2,14	4,11	8,93	83,23	0,07	88,08	0,74	2,46	0,00	0,07	45,89	24,02	44,02	1,13	215,13	3,00	0,00	0,00	42	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОВОЙ КРУПОЙ И МЯСОМ	250	14,03	17,25	23,91	307,04	0,14	7,00	0,22	2,35	0,06	0,13	20,75	38,35	164,91	2,39	709,72	9,49	0,00	0,00	80	2012
КОТЛЕТЫ ПО-ХЛЫСТАНОВСКИ	150	24,85	31,79	12,74	436,27	0,18	3,39	0,04	0,92	0,15	0,17	23,48	41,62	252,59	3,86	668,51	11,46	0,00	0,00	282	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	250	5,26	9,74	35,62	251,85	0,21	17,30	0,06	0,43	0,15	0,18	58,51	48,44	140,10	1,98	1 270,35	14,07	0,00	0,00	128	2011
ПОМИДОР СВЕЖИЙ С БАКЛАЖАНОМ	50/60	1,29	2,10	4,65	44,11	0,05	13,76	0,08	1,04	0,00	0,05	15,51	15,10	32,32	0,50	294,94	2,26	0,00	0,00		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (К+И)	200	0,59	0,10	26,56	110,19	0,03	0,08	0,03	0,00	0,00	0,02	26,50	12,23	23,99	0,55	211,41	0,00	0,00	0,00	349	2011
СОК 0,2 ИНД. УПАК.	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00		
ПЕРСИК	250	2,18	0,24	23,04	109,13	0,08	10,00	0,21	3,75	0,00	0,17	45,00	36,00	76,50	2,25	907,50	5,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	130	8,61	1,14	55,11	265,15	0,23	0,00	0,00	2,86	0,00	0,10	23,40	24,70	113,10	5,20	176,80	7,28	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	1660	59,95	66,67	210,76	1 692,97	1,01	143,61	1,38	13,81	0,36	0,91	273,04	248,46	861,53	20,66	4 694,36	54,56	0,00	0,00		
Полдник																					
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	0,90	0,00	19,21	80,40	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	12,66	13,23	28,59	0,57	41,58	0,00	0,00	0,00	395	2012
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,58	3,98	7,58	84,75	0,06	2,25	0,02	0,00	0,00	0,00	189,00	21,75	141,75	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00	434	2008
ОРЕХИ КЕШЬЮ ПОРЦИОННО	100	21,00	48,00	20,00	607,00	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		
СУХОФРУКТЫ ИЗЮМ+ КУРАГА	30	2,20	0,24	34,58	151,81	0,07	0,48	0,18	0,00	0,00	0,07	67,20	40,95	78,12	1,76	764,10	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	480	28,68	52,22	81,37	923,96	0,15	2,73	0,20	0,00	0,00	0,08	268,86	75,93	248,46	3,83	805,68	0,00	0,00	0,00		
Ужин																					
САЛАТ ЗЕЛЕНЫЙ С ОГУРЦАМИ И ПОМИДОРАМИ	150	1,43	4,23	4,73	64,46	0,07	26,25	0,13	2,05	0,00	0,06	27,75	25,50	51,08	1,50	323,25	3,75	0,00	0,00	18	2008
БЕФСТРОГАНОВ	100	28,80	33,37	5,86	447,72	0,09	1,52	0,03	3,89	0,00	0,18	34,13	32,97	255,69	3,63	590,19	13,79	0,00	0,00	375	1996
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,09	8,57	42,72	264,43	0,04	0,00	0,04	0,49	0,15	0,03	5,30	26,73	81,71	0,55	60,90	0,83	0,00	0,00	315	2012
КОЛБАСА П/К	40	6,00	12,80	0,92	142,88	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,20	7,20	74,00	0,80	110,40	0,00	0,00	0,00	16	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,07	0,22	0,15	0,01	1,20	0,00	1,90	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00		2012
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ С МЁДОМ	185/15/7	0,67	0,01	38,87	160,29	0,00	1,04	0,00	0,00	0,00	0,03	20,59	10,60	20,88	1,75	71,04	0,60	0,00	0,00	431	2008
ЯБЛОКО	250	1,00	1,00	24,50	117,50	0,08	25,00	0,02	1,58	0,00	0,05	40,00	20,00	27,50	5,50	695,00	5,00	0,00	0,00		2008
БАТОН ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	70	5,25	2,03	35,98	183,40	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	13,30	9,10	45,50	0,70	64,40	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	1007	47,29	70,26	153,66	1 455,48	0,36	53,81	0,29	8,23	0,30	0,38	153,47	132,10	558,26	14,45	1 916,68	23,97	0,00	0,00		
II ужин																					
КЕФИР 0,2 ИНД. УПАК.	210	6,09	5,25	8,40	111,30	0,08	1,47	0,06	0,15	0,00	0,36	252,00	29,40	199,50	0,21	306,60	18,90	0,00	0,00	401	2011
СДОБА	50	4,05	3,10	27,90	157,50	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		
Итого за прием пищи:	260	10,14	8,35	36,30	268,80	0,08	1,47	0,06	0,15	0,00	0,36	252,00	29,40	199,50	0,21	306,60	18,90	0,00	0,00		
Доп.выдача																					
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	73,60	4,40	15,00	0,58	1,80	0,00	0,00	0,00		
ЧЕСНОК	2	0,13	0,01	0,60	2,98	0,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	3,60	0,60	2,00	0,03	5,20	0,00	0,00	0,00		
ЗЕЛЕНЬ (УКРОП + ПЕТРУШКА)	2	0,10	0,02	0,21	1,37	0,00	3,88	0,03	0,03	0,00	0,00	7,22	2,40	2,90	0,06	17,76	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	24	0,23	0,03	0,81	4,35	0,00	4,08	0,03	0,03	0,00	0,00	84,42	7,40	19,90	0,67	24,76	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		193,26	246,35	589,04	5 402,75	1,94	211,02	2,38	24,55	1,85	2,60	1 789,89	616,96	2 671,76	45,11	8 567,00	130,29	0,00	0,00		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, мг	Жиры, мг	Углевод ы, мг		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	180/100	8,59	9,01	54,79	334,85	0,11	0,00	0,04	1,90	0,15	0,04	16,89	12,01	64,16	1,46	100,06	1,20	0,00	0,00	206	2012
САРДЕЛЬКИ ОТВАРНЫЕ	120	13,79	22,02	1,57	260,14	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,09	29,19	17,96	147,07	2,24	240,75	0,00	0,00	0,00	254	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00	0,00	0,07	0,10	0,00	0,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008
СЫР	30	6,98	8,89	0,00	109,60	0,01	0,09	0,06	0,09	0,00	0,06	232,18	8,69	124,16	0,25	27,32	0,00	0,00	0,00		2012
ЧАЙ С САХАРОМ	185/20	0,39	0,00	20,17	82,22	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,02	16,77	9,59	14,83	1,48	50,76	0,00	0,00	0,00	430	2008
БАТОН ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	80	6,00	2,32	41,12	209,60	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	15,20	10,40	52,00	0,80	73,60	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	725	35,85	50,54	117,75	1 071,41	0,25	0,17	0,17	2,09	0,15	0,23	311,23	58,65	404,22	6,23	492,49	1,20	0,00	0,00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И СЛАДКОГО ПЕРЦА	150	1,78	3,14	6,46	63,95	0,10	97,50	0,32	2,07	0,00	0,08	15,56	21,92	29,78	1,42	333,40	3,80	0,00	0,00	22	2008
БУЛЬОН С ВЕРМИШЕЮ И КУРОЙ	250	6,60	8,67	8,35	137,91	0,06	0,83	0,23	0,49	0,08	0,05	20,93	12,75	60,23	0,70	119,09	2,10	0,00	0,00	100	2008
ОКОРОК КУРИНЫЙ ЖАРЕНый	125	35,75	43,89	0,00	537,25	0,11	1,46	0,14	3,77	0,00	0,26	29,16	32,81	300,86	2,92	392,85	12,15	0,00	0,00		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,48	10,21	38,30	278,70	0,23	0,00	0,04	4,81	0,15	0,13	23,07	125,54	187,60	4,41	264,19	2,28	0,00	0,00	323	2008
КОМПОТ ИЗ СУХ/ФРУКТОВ ПЛОДОВ	200	0,70	0,12	34,60	143,17	0,03	0,08	0,03	0,00	0,00	0,03	28,93	13,84	29,79	0,68	252,97	0,00	0,00	0,00	394	2008
СОК 0,2 ИНД. УПАК.	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00		
БАНАН	250	3,75	1,25	52,50	240,00	0,10	25,00	0,06	0,00	0,00	0,13	20,00	105,00	70,00	1,50	870,00	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	150	9,93	1,32	63,59	305,94	0,27	0,00	0,00	3,30	0,00	0,12	27,00	28,50	130,50	6,00	204,00	8,40	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	1475	67,99	68,80	224,00	1 792,92	0,92	128,87	0,82	14,44	0,23	0,82	178,65	348,36	822,76	20,43	2 676,50	30,73	0,00	0,00		
Полдник																					
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,14	2,43	13,43	89,39	0,03	0,36	0,01	0,00	0,00	0,09	80,58	27,69	79,88	1,05	178,19	6,30	0,00	0,00	397	2012
МОЛОКО 0,2 ИНД. УПАК.	200	5,80	6,40	9,40	120,00	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		
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ	100/20	7,62	9,82	88,54	472,10	0,08	3,20	0,01	0,00	0,00	0,05	32,96	22,52	92,88	2,19	138,00	0,00	0,00	0,00		2008
ШОКОЛАД	100	7,00	34,00	52,00	539,00	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		
ОРЕХИ КЕШЬЮ ПОРЦИОННО	50	10,50	24,00	10,00	303,50	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		
Итого за прием пищи:	650	34,06	76,65	173,37	1 523,99	0,11	3,56	0,02	0,00	0,00	0,14	113,54	50,21	172,76	3,24	316,19	6,30	0,00	0,00		
Ужин																					
РЫБА ОТВАРНАЯ С МОРСКОЙ КАПУСТОЙ	100	26,67	1,02	1,57	121,53	0,13	1,38	0,24	1,65	0,00	0,12	49,69	66,15	335,88	2,40	712,96	229,50	0,00	0,00	226	2011
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,77	0,10	2,42	13,54	0,03	9,67	0,01	0,10	0,00	0,04	22,25	13,54	40,62	0,97	136,38	2,90	0,00	0,00		2008
БИФШТЕКС НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕНый	120	30,60	38,40	5,97	491,40	0,15	0,00	0,04	3,53	0,17	0,20	19,75	38,90	283,22	4,21	565,91	12,64	0,00	0,00	271	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	250	6,14	10,10	41,04	280,56	0,23	19,86	0,06	0,47	0,15	0,20	71,63	56,06	163,73	2,27	1 463,17	16,54	0,00	0,00	335	2008
КАПУСТА ЦВЕТНАЯ ОТВАРНАЯ	100	2,43	0,29	4,07	29,10	0,00	28,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	355,00	0,00	0,00	0,00		
ВЕТЧИНА	40	8,72	10,56	0,00	129,92	0,24	0,00	0,00	0,22	0,00	0,06	3,20	10,80	68,00	0,80	126,40	2,64	0,00	0,00	16	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00	0,00	0,07	0,10	0,00	0,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ И МЁДОМ	185/15/7	0,67	0,01	38,87	160,29	0,00	1,04	0,00	0,00	0,00	0,03	22,62	11,05	20,88	1,75	71,19	0,60	0,00	0,00	431	2008
ЧЕРЕШНЯ	250	2,18	0,00	30,07	133,38	0,00	40,00	0,00	0,00	0,00	0,00	74,25	54,00	63,00	4,05	0,00	0,00	0,00	0,00		
БАТОН ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	80	6,00	2,32	41,12	209,60	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	15,20	10,40	52,00	0,80	73,60	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	1257	84,28	71,10	165,23	1 644,32	0,87	100,75	0,42	6,07	0,32	0,67	279,59	260,90	1 029,33	17,25	3 504,61	264,82	0,00	0,00		
II ужин																					
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ С БИФИДОФЛОРОЙ 0,2 ИНД. УПАК.	210	7,14	5,25	11,55	128,10	0,50	1,47	0,05	0,00	0,00	0,42	226,80	33,60	199,50	0,21	270,90	0,00	0,00	0,00		
КЕКС	56	3,00	9,75	37,50	277,50	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		
Итого за прием пищи:	266	10,14	15,00	49,05	405,60	0,50	1,47	0,05	0,00	0,00	0,42	226,80	33,60	199,50	0,21	270,90	0,00	0,00	0,00		
Доп.выдача																					
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	73,60	4,40	15,00	0,58	1,80	0,00	0,00	0,00		
ЧЕСНОК	2	0,13	0,01	0,60	2,98	0,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	3,60	0,60	2,00	0,03	5,20	0,00	0,00	0,00		
ЗЕЛЕНЬ (УКРОП + ПЕТРУШКА)	2	0,10	0,02	0,21	1,37	0,00	3,88	0,03	0,03	0,00	0,00	7,22	2,40	2,90	0,06	17,76	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	24	0,23	0,03	0,81	4,35	0,00	4,08	0,03	0,03	0,00	0,00	84,42	7,40	19,90	0,67	24,76	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		232,55	282,12	730,21	6 442,59	2,65	238,90	1,51	22,63	0,70	2,28	1 194,23	759,12	2 648,47	48,03	7 285,45	303,05	0,00	0,00		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, мг	Жиры, мг	Углевод ы, мг		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША ГРИСОВАЯ	205	5,02	10,77	36,76	264,82	0,05	0,53	0,06	0,36	0,15	0,13	112,33	26,45	116,81	0,38	182,08	9,61	0,00	0,00	413	2011
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	150/50	27,34	19,26	59,20	525,88	0,08	8,30	0,13	0,39	0,19	0,32	222,88	35,84	282,36	0,96	269,59	2,42	0,00	0,00	237	2012
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	6,98	8,88	0,00	109,56	0,01	0,21	0,10	0,09	0,00	0,09	264,88	10,54	150,50	0,30	26,49	0,00	0,00	0,00	14	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00	0,00	0,07	0,10	0,00	0,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,29	0,02	0,00	0,10	0,81	0,89	0,15	19,93	4,35	69,55	0,91	56,35	8,05	0,00	0,00	209	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	0,80	0,00	13,85	58,57	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	13,85	12,35	25,42	0,50	37,06	0,00	0,00	0,00	432	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,58	3,98	7,58	84,75	0,06	2,25	0,02	0,00	0,00	0,00	189,00	21,75	141,75	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00	434	2008
БАТОН ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	80	6,00	2,32	41,12	209,60	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	15,20	10,40	52,00	0,80	73,60	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	915	55,78	58,00	158,88	1 389,47	0,33	11,29	0,48	1,75	1,23	0,72	839,07	121,68	840,39	5,35	645,17	20,08	0,00	0,00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ КИТАЙСКОЙ КАПУСТЫ С КАЛЬМАРАМИ	100	8,54	5,81	4,56	105,02	0,09	12,45	0,00	2,42	0,00	0,07	40,01	45,09	121,82	1,08	237,28	1,80	0,00	0,00	50	2011
БОРЩ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	250	12,77	19,72	10,42	279,68	0,13	8,16	0,25	0,56	0,08	0,13	62,04	32,78	138,34	2,28	457,47	11,03	0,00	0,00	75	2008
ЭСКАЛОП	110	25,30	62,60	6,60	691,15	0,59	0,00	0,01	3,45	0,10	0,21	16,94	42,89	263,71	3,18	522,12	11,99	0,00	0,00	255	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	250	5,57	9,85	37,75	262,69	0,21	18,33	0,06	0,45	0,15	0,19	62,21	51,37	148,55	2,09	1 346,42	14,93	0,00	0,00	128	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (К+И)	200	0,59	0,10	26,56	110,19	0,03	0,08	0,03	0,00	0,00	0,02	26,50	12,23	23,99	0,55	211,41	0,00	0,00	0,00	349	2011
СОК 0,2 ИНД. УПАК.	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00		
АБРИКОС	250	0,00	0,00	0,00	145,50	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		
ХЛЕБ РЖАНОЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	150	9,93	1,32	63,59	305,94	0,27	0,00	0,00	3,30	0,00	0,12	27,00	28,50	130,50	6,00	204,00	8,40	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	1510	63,70	99,60	169,68	1 986,17	1,34	43,02	0,35	10,18	0,33	0,76	248,70	220,86	840,91	17,98	3 218,70	50,15	0,00	0,00		
Полдник																					
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,39	0,00	15,33	62,86	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,02	16,68	9,59	14,83	1,48	50,61	0,00	0,00	0,00	430	2008
ОЛАДЬИ Д	150	13,50	16,86	83,09	537,75	0,16	0,17	0,06	3,62	0,21	0,12	56,49	21,66	126,17	1,20	203,80	5,49	0,00	0,00	401	2011
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	40	2,88	3,40	22,20	131,20	0,02	0,40	0,02	0,09	0,02	0,15	122,80	13,60	87,60	0,08	146,00	2,80	0,00	0,00		
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,22	3,64	6,98	78,57	0,04	0,78	0,02	0,00	0,00	0,16	153,00	16,80	108,00	0,12	219,00	13,50	0,00	0,00	434	2008
Итого за прием пищи:	540	20,99	23,90	127,60	810,38	0,22	1,43	0,10	3,71	0,23	0,45	348,97	61,65	336,60	2,88	619,41	21,79	0,00	0,00		
Ужин																					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ С БАКЛАЖАНОМ	100	1,42	2,10	7,12	54,68	0,05	14,15	0,09	1,06	0,00	0,06	16,01	16,33	34,00	0,55	319,51	2,52	0,00	0,00		2008
МЯСО ОТВАРНОЕ	100	29,42	25,23	0,55	346,42	0,07	0,23	0,07	0,96	0,00	0,17	15,25	30,38	248,26	3,59	544,00	12,00	0,00	0,00	273	2012
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ с СОЛЁНЫМ ОГУРЦОМ	300	34,17	36,96	45,47	651,65	0,31	21,01	0,06	3,15	0,24	0,35	51,58	90,38	406,29	6,47	1 990,01	24,80	0,00	0,00	299	2008
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ СО СМЕТАНОЙ	150/20	30,80	20,18	8,39	385,38	0,36	22,13	10,51	4,78	0,08	2,60	33,72	27,41	441,96	9,57	504,91	12,74	0,00	0,00	290	2008
БУТЕРБРОД С КОЛБАСОЙ	40	5,12	16,38	0,67	170,66	0,09	0,00	0,04	0,34	0,15	0,07	12,50	8,71	72,01	0,81	97,73	0,00	0,00	0,00	6	211
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ С МЁДОМ	185/15/7	0,67	0,01	38,87	160,29	0,00	1,04	0,00	0,00	0,00	0,03	22,62	11,05	20,88	1,75	71,19	0,60	0,00	0,00	431	2008
БАНАН	250	3,75	1,25	52,50	240,00	0,10	25,00	0,06	0,00	0,00	0,13	20,00	105,00	70,00	1,50	870,00	0,00	0,00	0,00		2008
БАТОН НАРОЕЗНОЙ	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	11,40	7,80	39,00	0,60	55,20	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	1227	109,85	103,85	184,41	2 166,28	1,05	83,56	10,83	10,29	0,47	3,43	183,08	297,06	1 332,40	24,84	4 452,55	52,66	0,00	0,00		
II ужин																					
ЙОГУРТ 0,125 ИНД. УПАК.	125	3,50	3,13	5,64	70,64	0,04	0,88	0,03	0,00	0,00	0,21	150,00	17,50	118,75	0,00	182,50	0,00	0,00	0,00		
ПРЯНИКИ	100	5,90	4,70	75,00	366,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	11,00	9,00	50,00	0,80	71,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	225	9,40	7,83	80,64	436,64	0,12	0,88	0,03	0,00	0,00	0,23	161,00	26,50	168,75	0,80	253,50	0,00	0,00	0,00		
Доп.выдача																					
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	73,60	4,40	15,00	0,58	1,80	0,00	0,00	0,00		
ЧЕСНОК	2	0,13	0,01	0,60	2,98	0,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	3,60	0,60	2,00	0,03	5,20	0,00	0,00	0,00		
ЗЕЛЕНЬ (УКРОП + ПЕТРУШКА)	2	0,10	0,02	0,21	1,37	0,00	3,88	0,03	0,03	0,00	0,00	7,22	2,40	2,90	0,06	17,76	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	24	0,23	0,03	0,81	4,35	0,00	4,08	0,03	0,03	0,00	0,00	84,42	7,40	19,90	0,67	24,76	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		259,95	293,21	722,02	6 793,29	3,06	144,26	11,82	25,96	2,26	5,59	1 865,24	735,15	3 538,95	52,52	9 214,09	144,68	0,00	0,00		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, мг	Жиры, мг	Углевод ы, мг		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	200/40	6,45	11,38	38,46	282,80	0,13	0,55	0,06	1,02	0,15	0,13	116,83	34,79	142,20	0,94	221,41	10,92	0,00	0,00	184	2008
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	105/30	11,07	13,96	2,44	179,83	0,06	0,21	0,24	1,72	1,85	0,35	81,16	13,17	168,66	1,85	171,85	19,70	0,00	0,00	215	2012
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,07	0,22	0,15	0,01	1,20	0,00	1,90	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2011
ВЕТЧИНА	40	8,46	10,24	0,00	126,02	0,18	0,00	0,00	0,22	0,00	0,05	2,88	9,72	61,20	0,72	126,40	2,64	0,00	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,39	0,00	15,33	62,86	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,02	14,65	9,14	14,83	1,48	50,46	0,00	0,00	0,00	430	2008
БАТОН ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	80	5,25	2,03	35,98	183,40	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	13,30	9,10	45,50	0,70	64,40	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	705	31,67	45,86	92,29	909,71	0,45	0,84	0,37	3,18	2,15	0,58	230,02	75,92	434,29	5,71	636,02	33,26	0,00	0,00		
Обед																					
САЛАТ "СВЕКОЛКА"	100	1,92	3,18	20,69	119,86	0,05	3,48	0,06	1,37	0,00	0,06	51,11	30,34	61,66	1,71	489,38	5,53	0,00	0,00	50	2008
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250/20	14,41	21,50	8,80	295,41	0,11	9,95	0,25	2,40	0,08	0,13	40,69	28,61	148,10	2,19	533,41	9,59	0,00	0,00	95	2008
РЫБА ЖАРЕНАЯ С ЛУКОМ	100/40/6	24,45	8,78	8,15	209,26	0,13	2,33	0,02	4,81	0,00	0,10	48,51	55,68	311,76	1,98	646,29	202,25	0,00	0,00	234	2008
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	200	3,98	8,79	32,10	223,81	0,18	16,20	0,05	0,42	0,15	0,13	19,25	41,92	107,23	1,85	1 151,70	10,13	0,00	0,00	318	2012
КИСЕЛЬ ИЗ КЛЮКВЫ	200	0,13	0,05	13,91	58,73	0,00	1,44	0,00	0,00	0,00	0,00	13,42	5,02	7,23	0,13	30,42	0,00	0,00	0,00	383	2012
СОК 0,2 ИНД. УПАК.	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00		
ЧЕРЕШНЯ	250	2,18	0,00	30,07	133,38	0,00	40,00	0,00	0,00	0,00	0,00	74,25	54,00	63,00	4,05	0,00	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	150	9,93	1,32	63,59	305,94	0,27	0,00	0,00	3,30	0,00	0,12	27,00	28,50	130,50	6,00	204,00	8,40	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	1516	58,00	43,82	197,51	1 432,39	0,76	77,40	0,38	12,30	0,23	0,56	288,23	252,07	843,48	20,71	3 295,20	237,90	0,00	0,00		
Полдник																					
МОЛОКО 0,2 ИНД. УПАК.	200	5,80	6,40	9,40	120,00	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		
ВАФЛИ	100	5,50	34,00	57,00	556,00	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		2008
МАРМЕЛАД	65	0,07	0,00	51,61	208,65	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,60	1,30	0,65	0,26	2,60	0,00	0,00	0,00		
ОРЕХИ КЕШЬЮ ПОРЦИОННО	100	21,00	48,00	20,00	607,00	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:	465	32,37	88,40	138,01	1 491,65	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,60	1,30	0,65	0,26	2,60	0,00	0,00	0,00		
Ужин																					
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	150	2,32	5,33	14,36	115,58	0,10	10,04	0,50	2,43	0,00	0,09	44,95	32,64	74,65	1,58	473,00	6,91	0,00	0,00	51	2008
РЫБА ОТВАРНАЯ	100	26,51	1,00	0,70	117,24	0,11	1,07	0,09	1,59	0,00	0,11	44,97	62,98	329,86	2,30	690,15	229,00	0,00	0,00	242	2012
ГУЛЯШ	100/75	28,81	33,91	8,31	453,30	0,10	1,52	0,02	5,36	0,00	0,17	21,89	33,03	247,18	3,64	577,37	12,01	0,00	0,00	259	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	8,60	9,90	54,80	342,83	0,11	0,00	0,05	1,92	0,17	0,04	14,81	11,52	64,33	1,46	100,07	1,20	0,00	0,00	204	2012
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,07	0,22	0,15	0,01	1,20	0,00	1,90	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00		2012
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	31	7,20	9,16	0,00	112,99	0,01	0,22	0,10	0,09	0,00	0,09	273,15	10,86	155,20	0,31	27,32	0,00	0,00	0,00	14	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0,68	0,01	38,90	160,62	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	0,03	20,95	10,71	21,08	1,76	72,67	0,60	0,00	0,00	431	2008
ПЕРСИК	250	2,18	0,24	23,04	109,13	0,08	10,00	0,21	3,75	0,00	0,17	45,00	36,00	76,50	2,25	907,50	5,00	0,00	0,00		
БАТОН ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	70	5,25	2,03	35,98	183,40	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	13,30	9,10	45,50	0,70	64,40	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	1193	81,60	69,83	176,17	1 669,89	0,59	24,05	1,04	15,36	0,32	0,73	480,22	206,84	1 016,20	14,02	2 913,98	254,72	0,00	0,00		
II ужин																					
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ С БИФИДОФЛОРОЙ 0,2 ИНД. УПАК.	210	7,14	5,25	11,55	128,10	0,50	1,47	0,05	0,00	0,00	0,42	226,80	33,60	199,50	0,21	270,90	0,00	0,00	0,00		#
СДОБА	50	4,05	3,10	27,90	157,50	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		
Итого за прием пищи:	260	11,19	8,35	39,45	285,60	0,50	1,47	0,05	0,00	0,00	0,42	226,80	33,60	199,50	0,21	270,90	0,00	0,00	0,00		
Доп.выдача																					
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	2	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		
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	73,60	4,40	15,00	0,58	1,80	0,00	0,00	0,00		
ЧЕСНОК	2	0,00	0,00	0,01	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	0,01	0,03	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00		
ЗЕЛЕНЬ (УКРОП + ПЕТРУШКА)	2	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:	26	0,00	0,00	0,01	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	73,65	4,41	15,03	0,58	1,88	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		214,83	256,26	643,44	5 789,28	2,30	103,76	1,84	30,84	2,70	2,29	1 301,52	574,14	2 509,15	41,49	7 120,58	525,88	0,00	0,00		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, мг	Жиры, мг	Угледо-ы, мг		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	6,28	10,82	34,63	261,58	0,10	0,52	0,06	0,22	0,15	0,15	116,76	28,33	145,61	1,32	218,58	9,00	0,00	0,00	184	2008
ТВОРОЖОК ОБОГАЩ. В-М 4-5% ЖИРНОСТИ С ДЖЕМОМ	100/20	18,12	9,02	17,14	224,10	0,04	3,70	0,07	0,00	0,00	0,27	167,96	25,52	222,88	0,49	140,00	0,00	0,00	0,00		
КОЛБАСА ВАРЕНАЯ (ПОРЦИЯМИ)	40	5,07	8,38	0,59	98,10	0,09	0,00	0,00	0,12	0,00	0,06	11,48	8,71	70,49	0,79	96,23	0,00	0,00	0,00	15	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,07	0,22	0,15	0,01	1,20	0,00	1,90	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00		2012
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,29	0,02	0,00	0,10	0,81	0,89	0,15	19,93	4,35	69,55	0,91	56,35	8,05	0,00	0,00	209	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,90	2,50	24,80	134,00	0,04	1,00	0,01	0,00	0,00	0,00	121,00	14,00	90,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	433	2008
МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ	150	4,22	3,64	6,98	78,57	0,04	0,78	0,02	0,00	0,00	0,16	153,00	16,80	108,00	0,12	219,00	13,50	0,00	0,00	434	2008
БАТОН ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	80	6,00	2,32	41,12	209,60	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	15,20	10,40	52,00	0,80	73,60	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	840	47,60	49,42	125,61	1 142,04	0,42	6,00	0,33	1,37	1,19	0,82	606,53	108,11	760,43	5,45	805,26	30,55	0,00	0,00		
Обед																					
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	100	1,66	3,21	8,73	71,34	0,06	7,60	0,75	1,65	0,00	0,05	30,55	24,49	52,83	0,93	276,09	3,35	0,00	0,00	30	2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И МЯСОМ	250	13,45	20,70	9,55	287,58	0,10	10,62	0,24	2,29	0,08	0,13	55,82	31,76	143,97	2,25	537,07	10,05	0,00	0,00	84	2008
ПОДЖАРКА	100/50	21,22	53,36	3,86	581,55	0,52	2,73	0,15	2,70	0,00	0,17	19,02	37,39	212,75	2,44	554,27	11,52	0,00	0,00	257	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	250	5,26	9,74	35,62	251,85	0,21	17,30	0,06	0,43	0,15	0,18	58,51	48,44	140,10	1,98	1 270,35	14,07	0,00	0,00	128	2011
КАБАЧКИ, ЗАПЕЧЕННЫЕ	105	1,24	9,22	6,62	121,61	0,03	5,42	0,05	0,97	0,09	0,05	24,22	8,68	20,19	0,06	235,11	1,40	0,00	0,00	173	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (К+И)	200	0,70	0,12	29,76	123,81	0,03	0,08	0,03	0,00	0,00	0,03	30,10	14,12	29,79	0,68	252,91	0,00	0,00	0,00	349	2011
СОК 0,2 ИНД. УПАК.	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00		
ЧЕРЕШНЯ	250	2,18	0,00	30,07	133,38	0,00	40,00	0,00	0,00	0,00	0,00	74,25	54,00	63,00	4,05	0,00	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	120	7,94	1,06	50,87	244,75	0,22	0,00	0,00	2,64	0,00	0,10	21,60	22,80	104,40	4,80	163,20	6,72	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	1625	54,65	97,61	195,28	1 901,87	1,19	87,75	1,28	10,68	0,32	0,73	328,07	249,68	781,03	19,99	3 529,00	49,11	0,00	0,00		
Полдник																					
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,39	0,00	10,49	43,51	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,02	15,65	9,38	14,83	1,48	50,39	0,00	0,00	0,00	394	2012
ПЕЧЕНЬЕ	100	7,50	9,80	74,40	417,00	0,08	0,00	0,01	0,00	0,00	0,05	29,00	20,00	90,00	2,10	110,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	280	7,89	9,80	84,89	460,51	0,08	0,08	0,01	0,00	0,00	0,07	44,65	29,38	104,83	3,58	160,39	0,00	0,00	0,00		
Ужин																					
САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ"	100	1,50	10,10	4,40	115,00	0,04	26,00	0,04	4,70	0,00	0,00	26,00	20,00	37,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	29	2008
ПЛОВ ИЗ КУРЫ	300	31,02	43,60	38,57	670,66	0,14	2,81	0,47	4,29	0,15	0,25	38,15	56,20	313,02	3,05	444,62	11,48	0,00	0,00	291	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,00	0,08	72,56	0,00	0,00	0,04	0,22	0,15	0,01	1,02	0,00	1,52	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00		2012
СЫР	40	8,73	11,11	0,00	136,99	0,01	0,11	0,08	0,12	0,00	0,08	290,22	10,86	155,20	0,31	34,14	0,00	0,00	0,00		2012
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ С МЁДОМ	185/15/7	0,67	0,01	38,87	160,29	0,00	1,04	0,00	0,00	0,00	0,03	20,59	10,60	20,88	1,75	71,04	0,60	0,00	0,00	431	2008
АБРИКОС	250	0,00	0,00	0,00	145,50	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		
БАТОН ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	70	5,25	2,03	35,98	183,40	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	13,30	9,10	45,50	0,70	64,40	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	977	47,22	74,85	117,90	1 484,40	0,27	29,96	0,63	9,33	0,30	0,39	389,28	106,76	573,12	6,63	615,70	12,08	0,00	0,00		
II ужин																					
ЙОГУРТ 0,125 ИНД. УПАК.	250	7,00	6,25	11,28	141,28	0,08	1,75	0,06	0,00	0,00	0,43	300,00	35,00	237,50	0,00	365,00	0,00	0,00	0,00		
СДОБА	100	18,90	16,45	34,16	308,00	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:	350	25,90	22,70	45,44	449,28	0,08	1,75	0,06	0,00	0,00	0,43	300,00	35,00	237,50	0,00	365,00	0,00	0,00	0,00		
Доп.выдача																					
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	73,60	4,40	15,00	0,58	1,80	0,00	0,00	0,00		
ЧЕСНОК	2	0,00	0,00	0,01	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	0,01	0,03	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00		
ЗЕЛЕНЬ (УКРОП + ПЕТРУШКА)	2	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:	24	0,00	0,00	0,01	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	73,65	4,41	15,03	0,58	1,88	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		183,26	254,38	569,13	5 438,14	2,04	125,54	2,31	21,38	1,81	2,44	1 742,18	533,34	2 471,94	36,23	5 477,23	91,74	0,00	0,00		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, мг	Жиры, мг	Углевод ы, мг		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	200/120	8,59	9,58	54,80	339,93	0,11	0,00	0,05	1,92	0,16	0,04	17,10	12,04	64,26	1,46	100,18	1,20	0,00	0,00	206	2012
САРЕДЬКИ ОТВАРНЫЕ	120	13,36	21,32	1,52	251,89	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,09	28,26	17,39	142,40	2,18	233,11	0,00	0,00	0,00	275	2012
СЫР	30	6,77	8,60	0,00	106,17	0,01	0,08	0,06	0,09	0,00	0,06	224,93	8,42	120,28	0,24	26,46	0,00	0,00	0,00		2012
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,07	0,22	0,15	0,01	1,20	0,00	1,90	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	13	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/20	0,39	0,00	20,17	82,22	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,02	16,77	9,59	14,83	1,48	50,76	0,00	0,00	0,00	430	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ+МЮСЛИ	150/40	8,10	3,64	29,48	184,11	0,04	0,78	0,02	0,00	0,00	0,16	153,00	16,80	108,00	0,12	219,00	13,50	0,00	0,00	400	2012
БАТОН ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	80	6,00	2,32	41,12	209,60	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	15,20	10,40	52,00	0,80	73,60	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	955	43,26	53,71	147,17	1 248,72	0,29	0,94	0,20	2,23	0,31	0,40	456,46	74,64	503,67	6,30	704,61	14,70	0,00	0,00		
Обед																					
САЛАТ "ПОЛОНЫНСКИЙ"	100	1,13	3,12	4,38	50,97	0,04	39,25	0,12	1,58	0,00	0,05	28,96	13,39	24,36	0,79	185,41	1,70	0,00	0,00	28	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И МЯСОМ	250	19,17	19,84	20,15	337,40	0,24	7,01	0,23	0,62	0,08	0,15	53,60	51,68	245,14	3,38	852,66	9,45	0,00	0,00	99	2008
ОКОРОК КУРИНЫЙ ЖАРЕНЫЙ	125	35,78	45,00	0,04	547,37	0,11	1,46	0,16	2,62	0,08	0,27	29,67	32,81	301,57	2,93	393,60	12,15	0,00	0,00	294	2011
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	180	4,32	5,63	44,03	244,37	0,05	0,40	0,43	0,54	0,09	0,04	19,47	34,76	91,05	0,72	100,75	1,83	0,00	0,00	305	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (К+И)	200	0,59	0,10	26,56	110,19	0,03	0,08	0,03	0,00	0,00	0,02	26,50	12,23	23,99	0,55	211,41	0,00	0,00	0,00	349	2011
СОК 0,2 ИНД. УПАК.	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00		
БАНАН	250	3,75	1,25	52,50	240,00	0,10	25,00	0,06	0,00	0,00	0,13	20,00	105,00	70,00	1,50	870,00	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	150	9,93	1,32	63,59	305,94	0,27	0,00	0,00	3,30	0,00	0,12	27,00	28,50	130,50	6,00	204,00	8,40	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	1455	75,67	76,46	231,45	1 922,24	0,86	77,20	1,03	8,66	0,25	0,80	219,20	286,37	900,61	18,67	3 057,83	35,53	0,00	0,00		
Полдник																					
МОЛОКО 0,2 ИНД. УПАК.	200	5,80	6,40	9,40	120,00	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		
ОРЕХИ КЕШЬЮ ПОРЦИОННО	100	21,00	48,00	20,00	607,00	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		
СУХОФРУКТЫ ИЗЮМИ КУРАГА	30	2,20	0,24	34,58	151,81	0,07	0,48	0,18	0,00	0,00	0,07	67,20	40,95	78,12	1,76	764,10	0,00	0,00	0,00		2008
КРЕКЕР (СУХОЕ ПЕЧЕНЬЕ) ВЕСОВОЕ	100	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:	430	29,00	54,64	63,98	878,81	0,07	0,48	0,18	0,00	0,00	0,07	67,20	40,95	78,12	1,76	764,10	0,00	0,00	0,00		
Ужин																					
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	100	1,17	5,02	10,57	93,36	0,04	10,32	0,32	2,39	0,00	0,04	32,63	14,47	24,44	1,09	194,15	2,80	0,00	0,00	41	2008
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	110/75	30,68	18,17	8,95	363,24	0,35	22,12	10,47	6,59	0,00	2,58	26,02	27,23	436,17	9,50	492,23	11,80	0,00	0,00	261	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,22	9,41	28,50	216,14	0,16	13,82	0,06	0,39	0,15	0,15	47,69	38,77	112,73	1,58	1 015,90	11,30	0,00	0,00	335	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,07	0,22	0,15	0,01	1,20	0,00	1,90	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00		2012
БУТЕРБРОД С ОТВАРНЫМИ МЯСНЫМИ ПРОДУКТАМИ	44	12,32	8,98	6,07	154,43	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,19	7,54	14,11	156,04	2,77	198,54	0,00	0,00	0,00	4	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,71	0,01	38,95	160,78	0,00	1,05	0,00	0,00	0,00	0,03	24,11	11,97	22,37	1,89	76,19	0,60	0,00	0,00	377	2011
АБРИКОС	250	0,00	0,00	0,00	145,50	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		
БАТОН ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	70	5,25	2,03	35,98	183,40	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	13,30	9,10	45,50	0,70	64,40	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	1059	54,40	51,87	129,10	1 391,65	0,71	47,31	10,92	9,59	0,30	3,02	152,49	115,65	799,15	17,55	2 042,91	26,50	0,00	0,00		
II ужин																					
КЕФИР 0,2 ИНД. УПАК.	210	6,09	5,25	8,40	111,30	0,08	1,47	0,06	0,15	0,00	0,36	252,00	29,40	199,50	0,21	306,60	18,90	0,00	0,00	401	2011
СДОБА	100	27,00	23,50	48,80	440,00	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:	310	33,09	28,75	57,20	551,30	0,08	1,47	0,06	0,15	0,00	0,36	252,00	29,40	199,50	0,21	306,60	18,90	0,00	0,00		
Доп.выдача																					
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	73,60	4,40	15,00	0,58	1,80	0,00	0,00	0,00		
ЧЕСНОК	2	0,13	0,01	0,60	2,98	0,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	3,60	0,60	2,00	0,03	5,20	0,00	0,00	0,00		
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	2	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		
ЗЕЛЕНЬ (УКРОП + ПЕТРУШКА)	2	0,10	0,02	0,21	1,37	0,00	3,88	0,03	0,03	0,00	0,00	7,22	2,40	2,90	0,06	17,76	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	26	0,23	0,03	0,81	4,35	0,00	4,08	0,03	0,03	0,00	0,00	84,42	7,40	19,90	0,67	24,76	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		235,65	265,46	629,71	5 997,07	2,01	131,48	12,42	20,66	0,86	4,65	1 231,77	554,41	2 500,95	45,16	6 900,81	95,63	0,00	0,00		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, мг	Жиры, мг	Углевод ы, мг		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	205	5,91	11,97	29,50	250,05	0,11	0,53	0,06	1,02	0,15	0,15	117,96	40,68	148,76	1,00	233,30	10,68	0,00	0,00	174	2011
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	150/50	27,34	19,26	59,20	525,88	0,08	8,30	0,13	0,39	0,19	0,32	222,88	35,84	282,36	0,96	269,59	2,42	0,00	0,00	237	2012
КОЛБАСА (ПОРЦИЯМИ)	40	5,04	8,33	0,59	97,53	0,07	0,00	0,00	0,12	0,00	0,05	10,59	8,04	65,03	0,73	98,63	0,00	0,00	0,00		2012
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00	0,00	0,07	0,10	0,00	0,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,39	0,00	15,33	62,86	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,02	16,68	9,59	14,83	1,48	50,61	0,00	0,00	0,00	430	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,37	3,76	7,22	81,19	0,04	0,81	0,02	0,00	0,00	0,16	158,10	17,36	111,60	0,13	228,30	13,95	0,00	0,00	434	2008
БАТОН ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	80	6,00	2,32	41,12	209,60	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	15,20	10,40	52,00	0,80	73,60	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	885	49,15	53,94	153,06	1 302,11	0,39	9,72	0,28	1,63	0,34	0,72	542,41	121,91	676,58	5,10	952,03	27,05	0,00	0,00		
Обед																					
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ый ВАРИАНТ)	100	1,17	5,02	10,57	93,36	0,04	10,32	0,32	2,39	0,00	0,04	32,63	14,47	24,44	1,09	194,15	2,80	0,00	0,00	41	2008
РАССОЛЬНИК С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	250	15,51	21,26	21,59	349,24	0,20	7,42	0,24	0,95	0,08	0,16	50,07	43,07	198,94	2,63	784,81	11,61	0,00	0,00	89	2008
ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ	120	21,92	48,53	11,49	570,51	0,51	0,00	0,01	1,76	0,09	0,18	18,42	44,32	247,86	3,34	458,98	9,83	0,00	0,00	271	2008
ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ	200	3,24	11,47	20,07	197,61	0,13	18,80	0,44	1,72	0,15	0,11	46,11	34,97	74,28	1,39	710,08	6,53	0,00	0,00	406	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (К+И)	200	0,70	0,12	29,76	123,81	0,03	0,08	0,03	0,00	0,00	0,03	30,10	14,12	29,79	0,68	252,91	0,00	0,00	0,00	349	2011
СОК 0,2 ИНД. УПАК.	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00		
ЧЕРЕШНЯ	250	2,18	0,00	30,07	133,38	0,00	40,00	0,00	0,00	0,00	0,00	74,25	54,00	63,00	4,05	0,00	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	150	9,93	1,32	63,59	305,94	0,27	0,00	0,00	3,30	0,00	0,12	27,00	28,50	130,50	6,00	204,00	8,40	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	1470	55,65	87,92	207,34	1 859,85	1,20	80,62	1,04	10,12	0,32	0,66	292,58	241,45	782,81	21,98	2 844,93	41,17	0,00	0,00		
Полдник																					
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,98	3,16	19,67	124,45	0,04	0,52	0,02	0,00	0,00	0,12	112,49	31,32	101,48	1,07	222,23	9,00	0,00	0,00	433	2008
ОРЕХИ КЕШЬЮ ПОРЦИОННО	100	21,00	48,00	20,00	607,00	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		
ОЛАДЫ Д СО ОГУЩЁНЫМ МОЛОКОМ	150/40	16,30	14,88	104,67	617,52	0,18	0,33	0,06	2,38	0,19	0,25	164,80	33,50	204,69	1,26	349,43	8,30	0,00	0,00	401	2011
Итого за прием пищи:	490	41,28	66,04	144,34	1 348,97	0,22	0,85	0,08	2,38	0,19	0,37	277,29	64,82	306,17	2,33	571,66	17,30	0,00	0,00		
Ужин																					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	100	0,83	5,06	7,63	81,19	0,03	2,78	1,06	2,70	0,00	0,04	30,52	21,23	30,59	1,34	225,54	3,51	0,00	0,00	40	2011
ГУЛЯШ	100/50	28,87	29,97	6,06	409,35	0,10	1,56	0,03	3,47	0,00	0,19	37,80	33,68	257,24	3,59	598,20	13,69	0,00	0,00	259	2008
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,09	8,57	42,72	264,43	0,04	0,00	0,04	0,49	0,15	0,03	5,30	26,73	81,71	0,55	60,90	0,83	0,00	0,00	315	2012
БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3	30/10/15	8,16	17,56	7,79	223,55	0,03	0,21	0,17	0,31	0,15	0,10	268,67	12,47	162,00	0,47	41,76	0,00	0,00	0,00	3	2011
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ И МЁДОМ	185/15/7	0,67	0,01	38,87	160,29	0,00	1,04	0,00	0,00	0,00	0,03	22,62	11,05	20,88	1,75	71,19	0,60	0,00	0,00	431	2008
БАНАН	300	4,50	1,50	63,00	288,00	0,12	30,00	0,08	0,00	0,00	0,15	24,00	126,00	84,00	1,80	1 044,00	0,00	0,00	0,00		2008
БАТОН ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	9,50	6,50	32,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	1042	50,87	64,12	191,77	1 557,81	0,38	35,59	1,38	6,97	0,30	0,56	398,41	237,66	668,92	10,00	2 087,59	18,63	0,00	0,00		
II ужин																					
ЙОГУРТ 0,125 ИНД. УПАК.	125	3,50	3,13	5,64	70,64	0,04	0,88	0,03	0,00	0,00	0,21	150,00	17,50	118,75	0,00	182,50	0,00	0,00	0,00		
ПЕЧЕНЬЕ СДОБНОЕ	120	9,00	11,76	89,28	500,40	0,10	0,00	0,02	0,00	0,00	0,06	34,80	24,00	108,00	2,52	132,00	0,00	0,00	0,00		
КОНФЕТЫ ШОКОЛАДНЫЕ	60	1,62	15,48	32,82	277,80	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	21,00	23,40	41,40	1,26	79,80	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	305	14,12	30,37	127,74	848,84	0,15	0,88	0,05	0,00	0,00	0,30	205,80	64,90	268,15	3,78	394,30	0,00	0,00	0,00		
Доп.выдача																					
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	73,60	4,40	15,00	0,58	1,80	0,00	0,00	0,00		
ЧЕСНОК	2	0,13	0,01	0,60	2,98	0,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	3,60	0,60	2,00	0,03	5,20	0,00	0,00	0,00		
ЗЕЛЕНЬ (УКРОП + ПЕТРУШКА)	2	0,10	0,02	0,21	1,37	0,00	3,88	0,03	0,03	0,00	0,00	7,22	2,40	2,90	0,06	17,76	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	24	0,23	0,03	0,81	4,35	0,00	4,08	0,03	0,03	0,00	0,00	84,42	7,40	19,90	0,67	24,76	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		211,30	302,42	825,06	6 921,93	2,34	131,74	2,86	21,13	1,15	2,61	1 800,91	738,14	2 722,53	43,86	6 875,27	104,15	0,00	0,00		

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, мг	Жиры, мг	Угледо-ы, мг		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	200	7,18	12,00	36,85	284,98	0,13	0,68	0,06	1,02	0,15	0,16	142,89	37,66	160,63	0,95	258,70	13,22	0,00	0,00	184	2008
ТВОРОЖОК ОБОГАЩ. В-М 4-5% ЖИРНОСТИ+ДЖЕМ	100/20	18,12	9,02	17,14	224,10	0,04	3,70	0,07	0,00	0,00	0,27	167,96	25,52	222,88	0,49	140,00	0,00	0,00	0,00		
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,29	0,02	0,00	0,10	0,81	0,89	0,15	19,93	4,35	69,55	0,91	56,35	8,05	0,00	0,00	209	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	31	7,25	17,16	0,08	185,55	0,01	0,22	0,14	0,31	0,15	0,10	274,17	10,86	156,72	0,33	28,82	0,00	0,00	0,00	14	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,07	0,22	0,15	0,01	1,20	0,00	1,90	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00		2012
ЧАЙ С САХАРОМ С МОЛОКОМ	185/20	0,39	0,00	20,17	82,22	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,02	14,74	9,14	14,83	1,48	50,61	0,00	0,00	0,00	430	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,37	3,76	7,22	81,19	0,04	0,81	0,02	0,00	0,00	0,16	158,10	17,36	111,60	0,13	226,30	13,95	0,00	0,00	434	2008
БАТОН ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	80	6,00	2,32	41,12	209,60	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	15,20	10,40	52,00	0,80	73,60	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	836	48,32	57,00	122,93	1 203,73	0,33	5,49	0,46	2,36	1,34	0,89	794,19	115,29	790,11	5,11	835,88	35,22	0,00	0,00		
Обед																					
САЛАТ ЗЕЛЕНЫЙ С ОГУРЦАМИ	150	2,04	3,15	5,64	59,93	0,04	22,37	0,01	1,38	0,00	0,06	52,97	22,25	53,95	1,49	257,63	4,70	0,00	0,00	17	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	14,11	16,58	24,28	302,95	0,14	7,14	0,28	0,79	0,12	0,14	22,90	39,43	167,90	2,45	719,27	9,68	0,00	0,00	80	2012
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	300	26,32	59,29	30,36	761,35	0,73	15,76	0,07	0,44	0,12	0,28	31,59	72,06	317,08	4,07	1 543,87	20,47	0,00	0,00	276	2012
КАБАЧКИ, ЗАПЕЧЕННЫЕ ПОД СОУСОМ	105	1,62	10,58	9,29	145,09	0,04	5,42	0,06	1,02	0,12	0,05	25,15	9,47	22,64	0,11	238,22	1,28	0,00	0,00	173	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (К+И)	200	0,70	0,12	29,76	123,81	0,03	0,08	0,03	0,00	0,00	0,03	30,10	14,12	29,79	0,68	252,91	0,00	0,00	0,00	349	2011
СОК 0,2 ИНД. УПАК.	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00		
ВИНОГРАД	250	1,46	1,46	37,35	174,60	0,10	6,00	0,02	0,00	0,00	0,04	67,50	38,25	49,50	2,25	637,50	20,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	150	9,93	1,32	63,59	305,94	0,27	0,00	0,00	3,30	0,00	0,12	27,00	28,50	130,50	6,00	204,00	8,40	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	1605	57,18	92,70	220,47	1 959,67	1,37	60,77	0,47	6,93	0,36	0,74	271,21	232,08	785,36	19,85	4 093,40	66,53	0,00	0,00		
Полдник																					
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,71	2,43	20,10	117,69	0,05	0,52	0,02	0,00	0,00	0,12	114,59	24,43	100,59	0,65	187,46	9,00	0,00	0,00	395	2012
ЗЕФИР	100	0,80	0,10	79,80	326,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	25,00	6,00	12,00	1,40	46,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	300	4,51	2,53	99,90	443,69	0,05	0,52	0,02	0,00	0,00	0,14	139,59	30,43	112,59	2,05	233,46	9,00	0,00	0,00		
Ужин																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	150/50	27,34	19,26	59,20	525,88	0,08	8,30	0,13	0,39	0,19	0,32	222,88	35,84	282,36	0,96	269,59	2,42	0,00	0,00	237	2012
КОТЛЕТА КУРИНАЯ РУБЛЕНАЯ	120	27,98	39,64	12,07	516,77	0,10	0,00	0,06	2,07	0,12	0,29	22,61	37,51	295,71	2,85	218,19	0,07	0,00	0,00	301	2011
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	180	5,81	7,89	37,00	242,34	0,07	0,00	0,04	1,33	0,14	0,03	12,34	8,27	43,65	0,99	67,93	0,81	0,00	0,00	208	2012
ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ	100	0,79	3,62	2,32	49,65	0,02	1,03	0,02	0,54	0,02	0,03	13,05	4,42	17,98	0,05	116,78	1,81	0,00	0,00	406	2011
КОЛБАСА П/К	40	6,00	12,80	0,92	142,88	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,20	7,20	74,00	0,80	110,40	0,00	0,00	0,00	16	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,07	0,22	0,15	0,01	1,20	0,00	1,90	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00		2012
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ И МЁДОМ	185/15/7	0,68	0,01	38,90	160,62	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	0,03	15,48	9,49	21,08	1,76	72,26	0,60	0,00	0,00	431	2008
ПЕРСИК	250	2,18	0,24	23,04	109,13	0,08	10,00	0,21	3,75	0,00	0,17	45,00	36,00	76,50	2,25	907,50	5,00	0,00	0,00		
БАТОН ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	11,40	7,80	39,00	0,60	55,20	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	1167	75,33	93,45	204,37	1 979,27	0,42	20,53	0,53	8,30	0,62	0,90	355,16	146,53	852,18	10,28	1 819,35	10,71	0,00	0,00		
II ужин																					
РЯЖЕНКА	250	7,25	6,25	10,50	135,00	0,05	2,00	0,07	0,00	0,00	0,33	310,00	35,00	230,00	0,25	365,00	22,50	0,00	0,00	435	2008
КЕКС	75	3,00	9,75	37,50	277,50	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		
Итого за прием пищи:	325	10,25	16,00	48,00	412,50	0,05	2,00	0,07	0,00	0,00	0,33	310,00	35,00	230,00	0,25	365,00	22,50	0,00	0,00		
Доп.выдача																					
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	73,60	4,40	15,00	0,58	1,80	0,00	0,00	0,00		
ЧЕСНОК	2	0,13	0,01	0,60	2,98	0,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	3,60	0,60	2,00	0,03	5,20	0,00	0,00	0,00		
ЗЕЛЕНЬ (УКРОП + ПЕТРУШКА)	1	0,10	0,02	0,21	1,37	0,00	3,88	0,03	0,03	0,00	0,00	7,22	2,40	2,90	0,06	17,76	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	23	0,23	0,03	0,81	4,35	0,00	4,08	0,03	0,03	0,00	0,00	84,42	7,40	19,90	0,67	24,76	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		195,82	261,71	696,48	6 003,21	2,22	93,39	1,58	17,62	2,32	3,00	1 954,57	566,73	2 790,14	38,21	7 371,85	143,96	0,00	0,00		

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, мг	Жиры, мг	Углевод ы, мг		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200/40	5,68	10,78	28,88	235,94	0,08	0,53	0,06	0,22	0,15	0,14	116,62	25,35	133,10	1,08	207,78	9,18	0,00	0,00	184	2008
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	150/50	27,33	22,34	59,20	553,51	0,08	8,30	0,13	1,85	0,18	0,31	222,84	35,84	282,36	0,96	269,53	2,42	0,00	0,00	237	2012
КОЛБАСА (ПОРЦИЯМИ)	40	5,31	8,79	0,62	102,81	0,09	0,00	0,00	0,12	0,00	0,06	12,04	9,13	73,87	0,83	100,85	0,00	0,00	0,00		2012
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00	0,00	0,07	0,10	0,00	0,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	0,80	0,00	23,53	97,28	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	14,03	12,35	25,42	0,50	37,36	0,00	0,00	0,00	432	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,10	5,30	10,10	113,00	0,08	3,00	0,02	0,00	0,00	0,00	252,00	29,00	189,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	434	2008
БАТОН ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	11,40	7,80	39,00	0,60	55,20	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	950	49,82	57,25	153,27	1 334,74	0,42	11,83	0,28	2,29	0,33	0,54	629,93	119,47	744,75	5,97	670,72	11,60	0,00	0,00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	150	2,46	3,16	9,88	79,21	0,04	26,13	0,36	1,57	0,00	0,07	73,14	24,89	44,46	1,36	288,17	4,31	0,00	0,00	35	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	17,11	19,93	18,54	323,51	0,25	6,20	0,22	0,50	0,08	0,16	51,69	48,11	225,44	3,02	764,06	8,26	0,00	0,00	99	2008
МЯСО СТВАРНОЕ	50	12,50	8,40	0,00	127,00	0,03	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	15,00	16,00	92,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	252	2008
КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ФИЛЕ КУРЫ	150	26,28	30,94	9,04	419,32	0,11	0,97	0,15	0,53	0,21	0,22	28,74	36,07	256,60	3,13	318,24	8,91	0,00	0,00	294	2011
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	180	4,29	8,59	43,79	269,86	0,05	0,32	0,36	0,59	0,15	0,04	12,64	32,20	89,63	0,69	92,90	1,63	0,00	0,00	325	2008
КОМПОТ ИЗ СУХ./ФРУКТОВ	200	0,70	0,12	34,60	143,17	0,03	0,08	0,03	0,00	0,00	0,03	28,93	13,84	29,79	0,88	252,97	0,00	0,00	0,00	394	2008
СОК 0,2 ИНД. УПАК.	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00		
ПЕРСИК	250	2,18	0,24	23,04	109,13	0,08	10,00	0,21	3,75	0,00	0,17	45,00	36,00	76,50	2,25	907,50	5,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	150	9,93	1,32	63,59	305,94	0,27	0,00	0,00	3,30	0,00	0,12	27,00	28,50	130,50	6,00	204,00	8,40	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	1580	76,45	72,90	222,68	1 863,14	0,88	47,70	1,33	10,54	0,44	0,83	296,14	243,61	958,92	20,93	3 067,84	38,51	0,00	0,00		
Полдник																					
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,39	0,00	15,33	62,86	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,02	16,68	9,59	14,83	1,48	50,61	0,00	0,00	0,00	430	2008
ПЕЧЕНЬЕ СДОБНОЕ	100	7,50	9,80	74,40	417,00	0,08	0,00	0,01	0,00	0,00	0,05	29,00	20,00	90,00	2,10	110,00	0,00	0,00	0,00		
КОНФЕТЫ ШОКОЛАДНЫЕ	100	2,70	25,80	54,70	463,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	35,00	39,00	69,00	2,10	133,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	400	10,59	35,60	144,43	942,86	0,09	0,08	0,01	0,00	0,00	0,12	80,68	68,59	173,83	5,68	293,61	0,00	0,00	0,00		
Ужин																					
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	100	1,71	3,21	8,86	72,12	0,06	8,08	0,77	1,69	0,00	0,05	34,15	25,14	53,77	0,97	286,45	3,35	0,00	0,00	30	2008
РЫБА ЖАРЕНАЯ С ЛУКОМ	100/15	27,74	9,72	9,03	234,22	0,14	2,80	0,02	5,37	0,00	0,11	54,07	53,45	353,47	1,32	677,42	230,34	0,00	0,00	234	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,05	9,40	26,87	208,82	0,15	12,97	0,06	0,38	0,15	0,14	48,06	36,70	108,08	1,48	957,02	10,88	0,00	0,00	321	2012
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,44	6,04	15,26	131,00	0,06	30,27	0,16	2,69	0,00	0,07	78,23	28,08	57,67	1,69	342,43	5,70	0,00	0,00	132	2012
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	6,98	8,88	0,00	109,56	0,01	0,21	0,10	0,09	0,00	0,09	264,88	10,54	150,50	0,30	26,49	0,00	0,00	0,00	14	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00	0,00	0,07	0,10	0,00	0,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ С МЁДОМ	185/15/7	0,67	0,01	38,87	160,29	0,00	1,04	0,00	0,00	0,00	0,03	22,41	11,00	20,88	1,75	71,17	0,60	0,00	0,00	431	2008
АБРИКОС	250	0,00	0,00	0,00	145,50	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		
БАТОН НАРЕЗНОЙ	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	11,40	7,80	39,00	0,60	55,20	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	1122	49,19	47,30	129,83	1 293,71	0,49	55,37	1,18	10,32	0,15	0,51	514,20	172,71	785,37	8,11	2 416,18	250,87	0,00	0,00		
II ужин																					
ЙОГУРТ 0,125 ИНД. УПАК.	250	7,00	6,25	11,28	141,28	0,08	1,75	0,06	0,00	0,00	0,43	300,00	35,00	237,50	0,00	365,00	0,00	0,00	0,00		
КЕКС	75	3,00	9,75	37,50	277,50	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		
Итого за прием пищи:	325	10,00	16,00	48,78	418,78	0,08	1,75	0,06	0,00	0,00	0,43	300,00	35,00	237,50	0,00	365,00	0,00	0,00	0,00		
Доп.выдача																					
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	73,60	4,40	15,00	0,58	1,80	0,00	0,00	0,00		
ЧЕСНОК	2	0,13	0,01	0,60	2,98	0,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	3,60	0,60	2,00	0,03	5,20	0,00	0,00	0,00		
ЗЕЛЕНЬ (УКРОП + ПЕТРУШКА)	2	0,10	0,02	0,21	1,37	0,00	3,88	0,03	0,03	0,00	0,00	7,22	2,40	2,90	0,06	17,76	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	24	0,23	0,03	0,81	4,35	0,00	4,08	0,03	0,03	0,00	0,00	84,42	7,40	19,90	0,67	24,76	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		196,28	229,08	699,80	5 857,58	1,96	120,81	2,89	23,18	0,92	2,43	1 905,37	646,78	2 920,27	41,36	6 838,11	300,98	0,00	0,00		

13 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, мг	Жиры, мг	Угледо-ы, мг		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	205	6,62	12,33	33,10	270,54	0,14	0,53	0,06	1,21	0,15	0,15	119,75	47,41	166,47	1,22	253,02	11,04	0,00	0,00	413	2012
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	8,31	12,26	1,86	151,20	0,04	0,16	0,19	1,34	1,42	0,28	61,10	9,89	126,85	1,39	129,23	14,78	0,00	0,00	286	1996
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/10/15	6,89	16,11	6,61	200,53	0,02	0,18	0,15	0,30	0,15	0,09	227,13	10,54	137,16	0,40	35,53	0,00	0,00	0,00	3	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/20	0,39	0,00	20,17	82,22	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,02	16,77	9,59	14,83	1,48	50,76	0,00	0,00	0,00	430	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,37	3,76	7,22	81,19	0,04	0,81	0,02	0,00	0,00	0,16	158,10	17,36	111,60	0,13	226,30	13,95	0,00	0,00	434	2008
БАТОН ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	80	6,00	2,32	41,12	209,60	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	15,20	10,40	52,00	0,80	73,60	0,00	0,00	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	805	32,58	46,78	110,08	995,28	0,33	1,76	0,42	2,85	1,72	0,72	598,05	105,19	608,91	5,42	768,44	39,77	0,00	0,00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ КИТАЙСКОЙ КАПУСТЫ И КАЛЬМАРЫ	100	8,74	5,82	5,12	108,28	0,10	15,18	0,00	2,40	0,00	0,07	46,22	46,77	124,46	1,21	262,62	2,24	0,00	0,00	39	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И МЯСОМ	250	14,16	14,17	20,83	267,43	0,14	6,95	0,17	0,83	0,08	0,13	28,14	34,53	153,23	2,42	704,14	9,33	0,00	0,00	100	2008
МЯСО ТУШЕНОЕ	100	23,63	60,94	2,85	654,69	0,59	0,76	0,04	1,81	0,06	0,17	11,57	34,30	224,15	2,39	515,82	11,43	0,00	0,00	257	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	7,31	9,90	32,98	250,02	0,20	0,00	0,04	4,17	0,15	0,11	17,30	108,16	160,83	3,76	227,63	1,96	0,00	0,00	323	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (К+И)	200	0,70	0,12	29,76	123,81	0,03	0,08	0,03	0,00	0,00	0,03	30,10	14,12	29,79	0,68	252,91	0,00	0,00	0,00	349	2011
СОК 0,2 ИНД. УПАК.	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00		
ЯБЛОКО	300	1,20	1,20	29,40	141,00	0,09	30,00	0,02	1,89	0,00	0,06	48,00	24,00	33,00	6,60	834,00	6,00	0,00	0,00	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	150	9,93	1,32	63,59	305,94	0,27	0,00	0,00	3,30	0,00	0,12	27,00	28,50	130,50	6,00	204,00	8,40	0,00	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	1480	66,67	93,67	204,73	1 937,17	1,44	56,97	0,30	14,40	0,29	0,71	222,33	298,38	869,96	25,86	3 241,12	41,36	0,00	0,00		
Полдник																					
МОЛОКО 0,2 ИНД. УПАК.	200	5,80	6,40	9,40	120,00	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		
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ	150	11,25	14,70	111,60	625,50	0,12	0,00	0,02	0,00	0,00	0,08	43,50	30,00	135,00	3,15	165,00	0,00	0,00	0,00		
МАРМЕЛАД	65	0,07	0,00	51,61	208,65	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,60	1,30	0,65	0,26	2,60	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	415	17,12	21,10	172,61	954,15	0,12	0,00	0,02	0,00	0,00	0,08	46,10	31,30	135,65	3,41	167,60	0,00	0,00	0,00		
Ужин																					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ С БАКЛАЖАНОМ	150	2,09	4,25	7,53	79,03	0,07	20,96	0,15	0,43	0,08	0,09	24,18	23,83	50,79	0,81	466,80	3,64	0,00	0,00	2008	
ГОЛУБЦЫ С МЯСОМ И РИСОМ	250	21,21	25,22	22,72	404,03	0,11	27,81	0,05	2,61	0,12	0,17	79,87	49,58	221,53	3,75	639,82	12,14	0,00	0,00	287	2011
КОЛБАСА ВАРЕНАЯ (ПОРЦИЯМИ)	40	4,30	8,50	0,10	93,00	0,03	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	7,00	5,00	36,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	15	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00	0,00	0,07	0,10	0,00	0,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С ДЖЕМОМ	150/50	27,36	17,79	59,84	511,29	0,08	8,29	0,11	0,45	0,17	0,33	217,92	40,18	292,79	1,31	273,95	1,35	0,00	0,00	224	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ С МЁДОМ	185/15/7	0,67	0,01	38,87	160,29	0,00	1,04	0,00	0,00	0,00	0,03	22,62	11,05	20,88	1,75	71,19	0,60	0,00	0,00	431	2008
ЧЕРЕШНЯ	250	2,18	0,00	30,07	133,38	0,00	40,00	0,00	0,00	0,00	0,00	74,25	54,00	63,00	4,05	0,00	0,00	0,00	0,00		
БАТОН ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	80	6,00	2,32	41,12	209,60	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	15,20	10,40	52,00	0,80	73,60	0,00	0,00	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	1187	63,91	66,39	200,35	1 665,62	0,38	98,10	0,38	3,69	0,37	0,64	442,04	194,04	738,99	12,97	1 525,36	17,73	0,00	0,00		
II ужин																					
КЕФИР	210	6,09	5,25	8,40	111,30	0,08	1,47	0,06	0,15	0,00	0,36	252,00	29,40	199,50	0,21	306,60	18,90	0,00	0,00	401	2011
СДОБА	50	4,05	3,10	27,90	157,50	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		
Итого за прием пищи:	260	10,14	8,35	36,30	268,80	0,08	1,47	0,06	0,15	0,00	0,36	252,00	29,40	199,50	0,21	306,60	18,90	0,00	0,00		
Доп.выдача																					
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	73,60	4,40	15,00	0,58	1,80	0,00	0,00	0,00		
ЧЕСНОК	2	0,13	0,01	0,60	2,98	0,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	3,60	0,60	2,00	0,03	5,20	0,00	0,00	0,00		
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	2	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		
ЗЕЛЕНЬ (УКРОП + ПЕТРУШКА)	2	0,10	0,02	0,21	1,37	0,00	3,88	0,03	0,03	0,00	0,00	7,22	2,40	2,90	0,06	17,76	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	26	0,23	0,03	0,81	4,35	0,00	4,08	0,03	0,03	0,00	0,00	84,42	7,40	19,90	0,67	24,76	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		190,65	236,32	724,88	5 825,37	2,35	162,38	1,21	21,12	2,38	2,51	1 644,94	665,71	2 572,91	48,54	6 033,88	117,76	0,00	0,00		

14 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, мг	Жиры, мг	Углевод ы, мг		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	7,33	10,96	40,59	291,06	0,12	0,53	0,06	0,22	0,15	0,15	122,01	33,36	167,98	1,67	241,99	9,18	0,00	0,00	184	2008
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	150/50	27,34	22,66	59,20	556,41	0,08	8,30	0,13	1,86	0,19	0,32	222,88	35,84	282,42	0,96	269,59	2,42	0,00	0,00	237	2012
КОЛБАСА ПК	40	6,00	12,80	0,92	142,88	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,20	7,20	74,00	0,80	110,40	0,00	0,00	0,00	16	2011
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,07	0,22	0,15	0,01	1,20	0,00	1,90	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00		2012
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,29	0,02	0,00	0,10	0,81	0,89	0,15	19,93	4,35	69,55	0,91	56,35	8,05	0,00	0,00	209	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,75	3,01	19,58	121,64	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,12	111,34	27,49	95,58	0,87	207,14	9,00	0,00	0,00	433	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,22	3,64	6,98	78,57	0,04	0,78	0,02	0,00	0,00	0,16	153,00	16,80	108,00	0,12	219,00	13,50	0,00	0,00	434	2008
БАТОН ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	70	5,25	2,03	35,98	183,40	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	13,30	9,10	45,50	0,70	64,40	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	910	58,90	67,84	163,60	1 510,05	0,37	10,13	0,40	3,11	1,38	0,93	654,86	134,14	844,93	6,05	1 170,37	42,15	0,00	0,00		
Обед																					
САЛАТ ЗЕЛЕНЫЙ С ОГУРЦАМИ И ПОМИДОРАМИ	150	1,93	3,22	5,81	61,72	0,06	28,67	0,10	1,57	0,00	0,07	41,97	26,73	54,00	1,61	337,72	4,39	0,00	0,00	18	2008
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	250/20	16,04	21,92	16,00	335,53	0,21	5,92	0,26	0,57	0,06	0,17	57,47	43,65	198,45	2,93	694,89	12,12	0,00	0,00	79	2008
ФИЛЕ ИНДЕЙКИ ТУШОНОЕ С ОВОЩАМИ	120	29,27	38,37	2,67	473,39	0,08	1,13	0,33	2,66	0,00	0,30	29,32	33,99	292,58	2,24	249,69	1,40	0,00	0,00		
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	180	4,09	8,57	42,72	264,43	0,04	0,00	0,04	0,49	0,15	0,03	10,66	27,92	81,71	0,55	61,30	0,83	0,00	0,00	305	2011
СОК 0,2 ИНД. УПАК.	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,70	0,12	29,76	123,81	0,03	0,08	0,03	0,00	0,00	0,03	30,10	14,12	29,79	0,68	252,91	0,00	0,00	0,00	349	2011
БАНАН	250	3,75	1,25	52,50	240,00	0,10	25,00	0,06	0,00	0,00	0,13	20,00	105,00	70,00	1,50	870,00	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	150	9,93	1,32	63,59	305,94	0,27	0,00	0,00	3,30	0,00	0,12	27,00	28,50	130,50	6,00	204,00	8,40	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	1520	66,71	74,97	233,25	1 890,82	0,81	64,80	0,82	8,59	0,21	0,87	230,52	287,91	871,03	18,31	2 910,51	29,14	0,00	0,00		
Полдник																					
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,39	0,00	15,33	62,86	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,02	16,68	9,59	14,83	1,48	50,61	0,00	0,00	0,00	430	2008
МОЛОКО 0,2 ИНД. УПАК.	200	5,80	6,40	9,40	120,00	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		
ЗЕФИР	100	0,80	0,10	79,80	326,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	25,00	6,00	12,00	1,40	46,00	0,00	0,00	0,00		
ОРЕХИ КЕШЬЮ ПОРЦИОННО	50	10,50	24,00	10,00	303,50	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		
Итого за прием пищи:	550	17,49	30,50	114,53	812,36	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,04	41,68	15,59	26,83	2,88	96,61	0,00	0,00	0,00		
Ужин																					
САЛАТ ЗЕЛЕНЫЙ С ОГУРЦАМИ	150	2,04	3,15	5,64	59,93	0,04	22,37	0,01	1,38	0,00	0,06	52,97	22,25	53,95	1,49	257,63	4,70	0,00	0,00	17	2008
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	150/20	32,16	20,26	12,36	409,02	0,36	22,13	10,53	4,46	0,21	2,64	40,72	29,18	458,07	9,78	524,16	14,24	0,00	0,00	290	2008
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	300	32,82	36,71	35,60	603,91	0,26	15,77	0,06	3,09	0,24	0,31	40,69	75,12	369,09	5,79	1 623,09	21,77	0,00	0,00	299	2008
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	110	1,89	3,11	6,05	62,73	0,02	31,50	0,00	1,26	0,00	0,02	50,45	16,80	32,61	0,63	315,09	3,15	0,00	0,00		
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	36/10	8,73	12,91	0,09	151,70	0,08	0,00	0,09	0,25	0,17	0,07	8,99	9,60	80,36	0,25	118,39	0,00	0,00	0,00		2012
ЧАЙ С САХАРОМ ЛИМОНОМ МЁД	185/15/7	0,67	0,01	38,87	160,29	0,00	1,04	0,00	0,00	0,00	0,03	15,12	9,38	20,88	1,75	70,63	0,60	0,00	0,00	431	2008
АБРИКОС	250	0,00	0,00	0,00	145,50	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		
БАТОН ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	11,40	7,80	39,00	0,80	55,20	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	1293	82,81	77,89	129,45	1 750,28	0,83	92,81	10,69	10,44	0,62	3,15	220,34	170,13	1 053,96	20,29	2 964,19	44,46	0,00	0,00		
II ужин																					
РЯЖЕНКА 2,5%Ж	250	7,25	6,25	10,50	135,00	0,05	2,00	0,07	0,00	0,00	0,33	310,00	35,00	230,00	0,25	365,00	22,50	0,00	0,00		
СДОБА	50	4,05	3,10	27,90	157,50	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		
Итого за прием пищи:	300	11,30	9,35	38,40	292,50	0,05	2,00	0,07	0,00	0,00	0,33	310,00	35,00	230,00	0,25	365,00	22,50	0,00	0,00		
Доп.выдача																					
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	73,60	4,40	15,00	0,58	1,80	0,00	0,00	0,00		
ЧЕСНОК	2	0,13	0,01	0,60	2,98	0,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	3,60	0,60	2,00	0,03	5,20	0,00	0,00	0,00		
ЗЕЛЕНЬ (УКРОП + ПЕТРУШКА)	2	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:	24	0,13	0,01	0,60	2,98	0,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	77,20	5,00	17,00	0,61	7,00	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		237,34	260,56	679,83	6 258,99	2,06	170,02	11,98	22,14	2,21	5,32	1 534,60	647,77	3 043,75	48,39	7 513,68	138,25	0,00	0,00		

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА

Спортсмены

Наименование продукта	Норма на 1 чел., г	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	Факт. за 14 дн., г	Факт. за день, г	Выполнение, г	Выполнение, %	Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	Энергетическая ценность, ккал
Мясо	300	384,2	364,7	71,9	344,5	163,9	546,1	219,4	209,5	153,1	359,8	224	152,1	322,9	223,8	3739,9	267,1	-32,9	89	44,3	55,7		677,5
Субпродукты	60			167			167			167					167	668	48	-12	80	8,3	1,7		58,9
Мясопродукты (колбасы, сосиски)	50		39,6	39,6	40	164,7	39,6	40	39,6	120,8	40,6	40	41,5	39,6	40	725,6	51,8	1,8	104	7,1	11,9	0,7	137,9
Рыба и рыбопродукты	90		33,4	169,4		169,4	40	318,2					169,4	40	36,8	976,6	69,8	-20,2	78	11,2	0,8	0,2	52,1
Птица	100			122,7		231,3			153	202,5		135	135		152,3	1131,8	80,8	-19,2	81	14,5	15,1		193,8
Яйцо, шт.	1	0,62	1,1	1,582	1	0,119	1,436	2	1		0,321	1,12	0,22	1,6	1,369	13,487	1		96	4,8	4,4	0,2	59,1
Масло сливочное	80	65,6	69,3	68	64	59	73,5	61,1	61	57	65	87,2	67,6	73	65,5	936,8	66,9	-13,1	84	0,5	54,4	0,6	489,8
Масло растительное	20	16	14	32,4	21	17	33	30,5	33	23,6	28	10,7	24,3	13	27,5	324	23,1	3,1	116		22,6		203,1
Молоко	600	592	672	542	660	528	607	556	638	591	534	637	594	697	802	8650	618	18	103	17,9	16,0	28,6	338,0
Творог	90	141	100		100		141		100		141	241	141	141	141	1387	99	9	110	17,4	8,7	2,9	163,5
Сметана	30	30	45	40,8	20		59,3	20	35	11,9	35	38	15	6	63,3	419,3	30		100	0,8	4,4	1,0	59,9
Сыры	30	38,8	38,8	38,8	30,1	31	30,1	31	38,8	30,1	30,1	31	30,1	25,4		424,1	30,3	0,3	101	7,0	8,9		109,5
Картофель	300	262,2	293,8	30	326	245,1	470,8	270	273,8	230,7	160	258,2	235	80	211,4	3347	239,1	-60,9	80	4,7	0,9	37,8	178,6
Крупы, мука	90	96,4	47,4	101,1	108	69	157,9	46,8	83,2	92	228	69,7	128,2	123,2	122,9	1473,8	105,3	15,3	117	10,3	1,9	70,3	338,9
Макаронные изделия	40		80	80		90		80		80		54		10		474	34	-6	85	3,6	0,4	23,2	111,0
Овощи свежие, бобовые, зелень	400	489,3	356,1	473,2	426,2	391,1	299,2	298,4	346,5	196,6	277,1	329,5	481,7	434,1	439,3	5238,3	374,2	-25,8	94	5,1	0,4	19,1	104,5
Фрукты свежие	500	506	506	530	511	506	506	531	506	531	624	507	506	556	506	7332	524	24	105	4,0	1,2	57,3	316,5
Сухофрукты	30	25	30		80	25	20	23	25	80	25	25	25	25	25	433	30,9	0,9	103	1,0	0,1	18,6	80,4
Соки фруктовые	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	2800	200		100	1,0	0,2	20,2	86,0
Орехи	15	100			100	50		100		100	100				50	600	43	28	286	9,0	20,6	8,6	260,1
Сахар, конфеты, мармелад, халва	100	93	75,5	75	67,4	165	85	50,9	70	56	150	81,1	195,5	70	84	1318,4	94,2	-5,8	94	0,8	5,4	83,5	384,2
Мед	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	135	525	38	8	125	0,3		23,6	97,1
Варенье, джем, повидло	40	50	20		20	20	90		20		90	70	50	50	50	530	38	-2	95	0,6	0,5	25,9	107,0
Мучные кондитерские изделия (печенье, пряники, вафли)	130	100	100	100		100	100	165	100	100	120	100	100	215	100	1500	107	-23	82	5,0	9,9	73,6	404,8
Хлеб ржаной	150	150	150	100	130	150	150	150	120	150	150	150	150	150	150	2000	143	-7	95	9,4	1,2	60,6	291,3
Хлеб пшеничный, сдоба, изделия х/б	200	226	225	212	204	245	173	190	220	262	164	230	210	229	210	3000	214	14	107	20,4	12,5	110,9	628,9
Чай, кофе, какао	10	13	9	13	13	9	12	4	8	4,2	9	13	12	4	8	131,2	9,4	-0,6	94	1,6	0,3	3,7	23,7
Консервы	25	5	23	28	27	10	51	54	46		25	6	31	28	5	339	24	-1	97	0,5		1,6	9,0
Соль йодированная	20	20	20	20	20	21,5	20	20	20	20	20	20	20	20	20	281,5	20,1	0,1	101				
																				211,1	260,1	672,7	5 965,1