



УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора ГБОУ ШИ

В.И. Умеренков

2026 г.

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

зимнее

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



УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора Умеренков В.И.

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	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	Na, мкг			F, 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	27,21	21,94	59,03	546,42	0,08	8,29	0,12	1,86	0,19	0,32	219,22	35,52	280,02	0,96	264,14	1,97	0,00	0,00	237	2012
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/10/10	10,28	24,69	5,26	286,69	0,03	0,29	0,24	0,45	0,23	0,14	362,21	15,56	213,05	0,54	47,30	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	51,21	62,96	148,15	1 371,87	0,34	9,74	0,44	3,52	0,57	0,76	834,55	126,34	782,47	4,79	814,52	22,46	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	13,33	16,09	9,38	242,71	0,09	10,62	0,24	0,61	0,08	0,13	52,17	31,44	141,50	2,24	531,62	9,60	0,00	0,00	84	2008
ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	120	28,40	31,05	6,99	420,52	0,09	0,10	0,05	2,31	0,21	0,21	38,89	37,25	272,14	3,97	538,16	13,18	0,00	0,00	279	2008
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
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
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	64,75	66,37	214,85	1 732,16	0,87	130,29	0,51	11,24	0,44	0,84	383,71	236,26	868,24	26,17	4 343,40	62,19	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
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:	300	8,40	9,80	88,77	478,05	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	22,65	55,06	38,20	739,35	0,51	1,35	0,36	1,86	0,15	0,18	23,79	56,43	261,62	2,63	515,05	11,03	0,00	0,00	291	2011
БУТЕРБРОД С МЯСНЫМИ ГАСТРОНОМИЧЕСКИМИ ПРОДУКТАМИ	100	26,51	19,04	18,66	352,36	0,18	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	17,93	30,94	332,65	5,88	424,32	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	1,90	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	13	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ +МЁД	185/6/20	0,60	0,01	35,92	147,83	0,00	1,04	0,00	0,00	0,00	0,03	21,24	10,73	19,26	1,67	67,72	0,40	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:	1031	59,15	85,55	179,96	1 735,28	0,92	52,12	0,65	2,47	0,30	0,81	109,41	230,68	750,14	13,29	2 220,60	13,41	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
СДОБА	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:		208,97	246,64	676,58	5 739,96	2,28	197,11	1,67	17,35	1,31	2,68	1 605,77	651,88	2 658,09	47,72	7 737,37	109,31	0,00	0,00		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, мг	Жиры, мг	Углеводы, 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 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)	40	5,20	8,59	0,61	100,55	0,09	0,00	0,00	0,12	0,00	0,06	11,77	8,93	72,25	0,81	98,63	0,00	0,00	0,00		2012
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,08	12,38	0,12	112,20	0,00	0,00	0,11	0,33	0,23	0,02	1,80	0,00	2,85	0,03	2,25	0,00	0,00	0,00	13	2008
ТВОРОЖОК ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ в инд. упаковкеС ДЖЕМ	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:	830	43,70	51,16	123,29	1 131,99	0,32	4,84	0,33	1,62	1,27	0,75	476,43	96,79	621,24	4,96	834,99	31,97	0,00	0,00		
Обед																					
КАПУСТА ЦВЕТНАЯ ИЛИ БЕЛОКОЧАННАЯ, ЗАПЕЧЕННАЯ В СОУСЕ	100	12,43	20,05	8,85	268,28	0,03	29,03	0,13	0,34	0,15	0,12	316,38	14,29	177,96	0,40	431,86	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	30,89	29,62	11,00	434,02	0,10	1,00	0,01	2,67	0,00	0,21	21,82	40,90	275,64	4,23	642,84	12,48	0,00	0,00	264	2008
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	200	4,29	8,59	43,79	269,86	0,05	0,32	0,36	0,59	0,15	0,04	15,07	32,74	89,63	0,69	93,08	1,63	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:	1480	75,92	79,04	224,86	1 935,28	0,70	54,37	0,80	8,80	0,36	0,78	529,11	211,24	957,85	22,49	3 040,57	41,53	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
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:	365	9,55	37,16	123,44	869,75	0,04	0,52	0,02	0,00	0,00	0,12	115,00	32,62	102,13	1,33	224,68	9,00	0,00	0,00		
Ужин																					
САЛАТ МЯСНОЙ	150	15,96	16,69	8,22	260,86	0,08	5,30	0,16	0,97	0,44	0,21	50,19	29,26	178,99	2,42	517,45	13,21	0,00	0,00	42	2011
ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ	110	24,42	59,04	6,62	655,53	0,57	0,00	0,02	1,84	0,15	0,20	17,32	41,74	255,57	3,10	504,07	11,56	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	7,48	10,33	122,23	0,04	9,83	0,05	0,13	0,09	0,06	33,93	14,43	26,93	0,05	408,26	1,37	0,00	0,00	325	2011
РЫБА СОЛЕНАЯ (ПОРЦИЯМИ)	35	8,25	3,26	0,00	62,47	0,08	0,00	0,01	0,00	0,00	0,06	7,25	9,14	74,34	0,23	110,95	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		2012
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ+МЁД	185/6/20	0,60	0,01	31,08	128,47	0,00	1,04	0,00	0,00	0,00	0,03	19,33	10,33	19,26	1,67	67,44	0,40	0,00	0,00	431	2008
МАНДАРИН	250	2,00	0,50	18,75	95,00	0,15	95,00	0,03	0,50	0,00	0,08	87,50	27,50	42,50	0,25	387,50	0,00	0,00	0,00		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:	1246	64,06	107,29	151,82	1 860,81	1,22	128,47	0,40	4,09	0,98	0,85	290,43	191,24	791,59	10,52	3 341,12	40,61	0,00	0,00		
II ужин																					
МОЛОКО	200	5,80	5,00	9,60	108,00	0,08	2,60	0,05	0,00	0,00	0,30	240,00	28,00	180,00	0,20	292,00	18,00	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:	250	19,30	16,75	34,00	328,00	0,08	2,60	0,05	0,00	0,00	0,30	240,00	28,00	180,00	0,20	292,00	18,00	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		
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:		212,66	291,41	658,01	6 128,81	2,36	191,00	1,60	14,51	2,61	2,80	1 728,17	564,89	2 669,81	40,11	7 740,36	141,11	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	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	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	210/20	6,46	10,88	48,86	317,73	0,10	3,73	0,06	0,22	0,15	0,15	122,89	31,10	149,93	1,41	249,51	9,18	0,00	0,00	184	2008
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	105/25	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 П/К	40	6,09	12,99	0,93	144,99	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,37	7,31	75,09	0,81	112,03	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:	690	30,67	48,39	116,73	1 024,05	0,28	4,41	0,34	1,64	1,56	0,57	326,12	83,13	506,31	5,06	751,80	32,96	0,00	0,00		
Обед																					
СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	50/20	8,80	6,30	1,64	98,81	0,02	2,40	0,01	1,26	0,00	0,07	46,27	22,84	146,88	0,75	142,69	0,60	0,00	0,00	76	2011
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ И МЯСОМ	250	13,98	25,38	10,11	334,20	0,15	8,21	0,30	1,84	0,08	0,15	63,70	35,28	150,79	2,42	486,69	11,72	0,00	0,00	56	2012
КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ФИЛЕ КУРЫ	150	38,49	49,09	9,06	632,03	0,12	0,00	0,07	0,30	0,24	0,41	30,10	46,77	399,25	3,59	285,22	0,82	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		
АПЕЛЬСИН	250	2,25	0,50	20,25	107,50	0,10	150,00	0,03	0,55	0,00	0,08	85,00	32,50	57,50	0,75	492,50	5,00	0,00	0,00		2008
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	78,80	97,01	175,54	1 916,66	0,69	196,32	0,61	9,33	0,47	0,91	359,38	225,41	1 002,03	16,68	2 217,25	32,27	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		
МЮСЛИ	30	3,00	0,00	17,40	81,60	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	7,09	3,30	117,23	530,46	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	13,98	6,14	317,30	0,35	22,12	10,48	4,24	0,00	2,58	31,79	27,13	436,77	9,48	496,31	12,54	0,00	0,00	261	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200/10	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	185/6/20	0,60	0,01	35,92	147,83	0,00	1,04	0,00	0,00	0,00	0,03	19,42	10,33	19,26	1,67	67,59	0,40	0,00	0,00	431	2008
КОЛБАСА ДОКТОРСКАЯ	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	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:	1241	79,38	54,51	172,27	1 548,70	0,86	45,06	11,09	13,87	0,30	2,98	219,95	172,48	1 066,56	21,35	2 213,32	251,84	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:		207,36	211,59	622,03	5 309,82	2,33	251,42	12,12	24,87	2,33	4,92	1 258,35	537,61	2 821,13	46,85	5 574,64	317,07	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	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	205/40	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 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
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 КОЛБАСОЙ	40/11/15	7,22	22,88	9,38	272,42	0,02	0,00	0,09	0,26	0,18	0,01	15,61	9,25	86,10	0,97	126,07	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:	876	46,12	54,18	108,35	1 109,20	0,33	5,11	0,34	2,28	1,22	0,78	505,27	120,61	708,99	5,80	904,33	32,86	0,00	0,00		
Обед																					
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2-ОЙ ВАРИАНТ)	120	1,81	4,09	8,24	78,96	0,06	87,64	0,74	2,33	0,00	0,07	43,91	21,94	37,88	1,06	204,24	3,00	0,00	0,00	42	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОВОЙ КРУПОЙ И МЯСОМ	250	15,55	18,56	23,91	324,88	0,14	7,00	0,22	2,39	0,06	0,15	21,39	39,84	177,60	2,57	737,23	10,09	0,00	0,00	80	2012
КОТЛЕТЫ ПО-ХЛЫСТАНОВСКИ	150	27,89	34,41	12,74	471,97	0,18	3,39	0,04	1,01	0,15	0,19	24,77	44,59	277,98	4,23	723,54	12,68	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		
МАНДАРИН	250	2,00	0,50	18,75	95,00	0,15	95,00	0,03	0,50	0,00	0,08	87,50	27,50	42,50	0,25	387,50	0,00	0,00	0,00		2008
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	64,00	70,84	205,78	1 728,11	1,07	228,17	1,20	10,56	0,36	0,86	315,49	242,34	859,47	19,14	4 246,01	51,38	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
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
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		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	110	31,71	38,10	6,49	505,23	0,10	1,69	0,05	3,44	0,07	0,21	37,97	36,27	281,85	3,99	649,84	15,17	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
РЫБА СОЛЕНАЯ (ПОРЦИЯМИ)	36	8,67	3,42	0,00	65,68	0,08	0,00	0,01	0,00	0,00	0,06	7,61	9,60	78,17	0,23	116,66	0,00	0,00	0,00		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 ЛИМОНОМС МЁДОМ	185/6/20	0,60	0,01	31,08	128,47	0,00	1,04	0,00	0,00	0,00	0,03	19,33	10,33	19,26	1,67	67,44	0,40	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:	1017	52,80	65,61	145,58	1 403,97	0,45	53,98	0,32	7,78	0,37	0,47	152,46	137,53	586,97	14,16	1 978,99	25,15	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:		201,97	251,23	578,19	5 438,39	2,08	295,54	2,15	20,80	1,95	2,55	1 578,50	613,21	2 623,29	43,81	8 266,37	128,29	0,00	0,00		

5 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																					
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	200/100	8,59	9,58	54,80	339,93	0,11	0,00	0,05	1,92	0,16	0,04	17,12	12,04	64,26	1,46	100,18	1,20	0,00	0,00	206	2012
САРДЕЛЬКИ 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	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	40	9,17	11,66	0,00	143,84	0,01	0,12	0,08	0,12	0,00	0,08	304,73	11,41	162,96	0,33	35,85	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:	755	37,61	53,18	117,71	1 102,48	0,25	0,20	0,20	2,14	0,16	0,25	383,08	60,83	438,45	6,25	493,50	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	45,83	0,00	554,69	0,11	1,46	0,14	4,61	0,00	0,26	29,16	32,81	300,90	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	18,10	125,24	186,58	4,37	264,05	2,28	0,00	0,00	323	2008
КОМПОТ ИЗ СУХИХ 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	70,74	224,00	1 810,36	0,92	128,87	0,82	15,28	0,23	0,82	173,68	348,06	821,78	20,39	2 676,36	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
ГАЛЕТЫ	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
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		
МЮСЛИ	30	3,00	0,00	17,40	81,60	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:	530	19,56	18,65	128,77	763,09	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	100	26,45	5,01	0,75	153,16	0,11	0,98	0,11	1,70	0,08	0,11	41,90	47,89	325,65	0,87	593,92	228,99	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 РУБЛЕННЫЙ	120	30,61	38,07	5,99	488,47	0,15	0,00	0,04	2,73	0,20	0,21	19,95	38,90	283,48	4,21	566,21	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 ОТВАРНА ПОД СОУСОМ	100	12,06	15,94	7,08	222,57	0,03	29,01	0,11	0,23	0,08	0,11	311,62	13,53	172,68	0,37	422,75	1,85	0,00	0,00		
БУТЕРБРОД С МЯСНЫМИ ГАСТРОНОМИЧЕСКИМИ ПРОДУКТАМИ	35/10	9,06	17,95	8,00	229,84	0,24	0,00	0,04	0,41	0,15	0,07	6,83	11,72	72,73	0,89	129,43	2,38	0,00	0,00	5	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ И МЁДОМ	185/6/20	0,60	0,01	31,08	128,47	0,00	1,04	0,00	0,00	0,00	0,03	21,36	10,78	19,26	1,67	67,59	0,40	0,00	0,00	431	2008
АПЕЛЬСИН	100	2,25	0,50	20,25	107,50	0,10	150,00	0,03	0,55	0,00	0,08	85,00	32,50	57,50	0,75	492,50	5,00	0,00	0,00		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:	1106	93,94	90,00	157,73	1 833,71	0,98	210,56	0,40	6,19	0,66	0,87	595,74	235,12	1 187,65	12,80	3 945,55	270,70	0,00	0,00		
II ужин																					
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
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:	256	9,10	15,05	47,60	390,50	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		
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:		228,43	247,65	676,62	5 904,49	2,34	350,27	1,49	23,64	1,05	2,08	1 602,46	730,62	2 829,54	45,35	7 456,36	308,93	0,00	0,00		

6 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	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ <i>(рис 1)</i>	205	6,62	12,33	33,10	270,54	0,14	0,53	0,06	1,21	0,15	0,15	124,61	48,49	166,47	1,22	253,38	11,04	0,00	0,00	413	2011
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	150/50	27,09	17,81	58,86	505,90	0,08	8,29	0,12	0,39	0,19	0,32	215,57	35,20	277,56	0,95	258,69	1,52	0,00	0,00	237	2012
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	40	9,45	12,02	0,00	148,29	0,02	0,29	0,13	0,12	0,00	0,12	358,51	14,26	203,70	0,41	35,85	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	100	3,05	2,65	5,05	56,50	0,04	1,50	0,01	0,00	0,00	0,00	126,00	14,50	94,50	1,00	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:	875	58,07	59,92	152,35	1 385,69	0,41	10,61	0,49	2,63	1,23	0,77	874,67	139,55	891,20	5,79	714,93	20,61	0,00	0,00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ КИТ. КАПУСТЫ С КАЛЬМАРАМИ	100	8,54	5,81	4,55	105,02	0,09	12,45	0,00	2,42	0,00	0,07	40,01	45,08	121,82	1,08	237,27	1,80	0,00	0,00	50	2011
БОРЩ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	250	12,77	19,72	12,36	287,42	0,13	8,16	0,25	0,56	0,08	0,13	62,08	32,78	138,34	2,28	457,53	11,03	0,00	0,00	75	2008
ЭСКАЛОП	100	21,61	59,32	0,03	620,53	0,51	0,00	0,01	4,28	0,09	0,17	11,05	29,66	206,88	2,16	439,52	10,86	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		
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:	1500	61,01	97,32	189,54	1 895,29	1,34	68,02	0,37	12,59	0,32	0,77	282,85	227,62	811,58	22,46	3 831,15	54,02	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	13,51	18,46	83,11	552,27	0,16	0,17	0,06	3,66	0,24	0,12	56,69	21,66	126,47	1,20	204,10	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 ИНДИВИД 3,2%	200	5,63	6,21	9,12	116,40	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	434	2008
МЮСЛИ	40	4,00	0,00	23,20	108,80	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:	630	26,41	28,07	152,96	971,53	0,18	0,65	0,08	3,75	0,26	0,29	196,17	44,85	228,90	2,76	400,71	8,29	0,00	0,00		
Ужин																					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ С БАКЛАЖАНОМ	150	2,15	5,56	10,69	103,77	0,08	21,23	0,15	1,67	0,05	0,08	24,30	24,51	51,45	0,84	479,72	3,78	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 КВАШЕННОЙ КАПУСТОЙ	300/70	35,23	36,04	47,16	655,85	0,32	28,98	0,06	2,73	0,24	0,36	77,39	97,76	421,17	6,73	2 169,84	26,90	0,00	0,00	299	2008
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	100	18,55	14,65	8,02	259,70	0,22	13,20	6,27	3,93	0,09	1,54	11,00	16,27	261,58	5,75	292,62	6,30	0,00	0,00	290	2008
БУТЕРБРОД С ЛОСОСЕМ С/С №7	36/10/20	10,24	12,26	7,58	181,87	0,13	0,00	0,08	0,22	0,15	0,08	12,57	12,75	99,65	0,43	133,49	0,00	0,00	0,00	7	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ С МЁДОМ	185/6/20	0,60	0,01	31,08	128,47	0,00	1,04	0,00	0,00	0,00	0,03	21,36	10,78	19,26	1,67	67,59	0,40	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:	1307	104,44	96,74	188,42	2 073,28	0,99	89,68	6,69	9,51	0,53	2,41	193,27	305,25	1 210,37	21,11	4 612,46	49,38	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:		259,56	289,91	764,72	6 766,78	3,04	173,92	7,69	28,51	2,34	4,47	1 792,38	751,17	3 330,70	53,59	9 837,51	132,30	0,00	0,00		

7 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																					
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	5,99	12,49	24,57	237,62	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	14,33	21,49	8,63	294,33	0,11	9,84	0,25	2,36	0,08	0,13	40,19	28,08	146,54	2,18	530,64	9,59	0,00	0,00	95	2008
РЫБА ЖАРЕНАЯ С ЛУКОМ	110/40/6	26,15	9,34	8,72	223,26	0,14	2,49	0,02	5,12	0,00	0,10	51,85	59,47	333,15	2,12	690,53	216,12	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
АПЕЛЬСИН	250	2,18	0,49	19,64	104,28	0,08	60,00	0,02	0,55	0,00	0,07	76,50	29,25	51,75	0,68	492,50	5,00	0,00	0,00		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		
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:	1526	63,69	54,17	191,36	1 533,97	0,85	97,45	0,40	13,12	0,23	0,63	293,32	230,58	852,06	17,47	3 829,17	256,77	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		
Итого за прием пищи:	365	11,37	40,40	118,01	884,65	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	2,28	5,32	14,27	114,93	0,09	9,79	0,50	2,43	0,00	0,08	43,80	31,94	73,45	1,55	465,95	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	120/75	31,97	35,67	8,82	483,54	0,10	1,28	0,01	5,02	0,00	0,19	23,98	35,75	273,98	3,99	622,86	13,17	0,00	0,00	259	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200/11	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
КОЛБАСА П/К (ПОРЦИЯМИ)	30	4,52	9,63	0,69	107,52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,43	5,42	55,69	0,60	83,08	0,00	0,00	0,00	14	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/7	0,45	0,01	15,53	65,17	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	0,02	17,17	9,90	16,22	1,54	61,87	0,00	0,00	0,00	431	2008
МАНДАРИН	250	2,00	0,50	18,75	95,00	0,15	95,00	0,03	0,50	0,00	0,08	87,50	27,50	42,50	0,25	387,50	0,00	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:	1208	81,63	72,31	149,62	1 584,43	0,64	108,34	0,75	11,68	0,32	0,55	255,16	194,11	903,43	12,41	2 477,38	250,28	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		
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	0,00	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:		199,55	221,09	590,74	5 198,40	2,44	208,10	1,57	27,98	2,70	2,18	1 081,55	539,92	2 404,96	36,64	7 217,95	540,31	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	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 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		1
КОЛБАСА ВАРЕНАЯ (ПОРЦИЯМИ)	40	5,20	8,59	0,61	100,55	0,09	0,00	0,00	0,12	0,00	0,06	11,77	8,93	72,25	0,81	98,63	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 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	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	47,73	49,63	125,63	1 144,49	0,42	6,00	0,33	1,37	1,19	0,82	606,82	108,33	762,19	5,47	807,66	30,55	0,00	0,00		
Обед																					
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	100	1,62	3,21	8,64	70,84	0,06	7,48	0,75	1,64	0,00	0,04	30,30	24,23	52,06	0,92	274,85	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	20,91	53,66	2,60	577,49	0,50	1,47	0,15	1,46	0,06	0,16	18,17	34,24	209,02	2,30	493,62	10,89	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	1,25	10,82	6,63	136,12	0,03	5,42	0,07	1,02	0,12	0,05	24,43	8,68	20,50	0,07	235,41	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		
АПЕЛЬСИН	250	2,25	0,50	20,25	107,50	0,10	150,00	0,03	0,55	0,00	0,08	85,00	32,50	57,50	0,75	492,50	5,00	0,00	0,00		2008
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	54,38	100,01	184,12	1 885,94	1,27	196,37	1,33	10,03	0,41	0,79	337,93	224,77	771,34	16,55	3 959,91	53,48	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 МЯСНОЙ	150	14,12	14,34	9,57	235,46	0,09	5,59	0,25	0,69	0,12	0,15	41,57	30,36	156,00	2,20	546,83	10,60	0,00	0,00	42	2011
ПЛОВ ИЗ КУРЫ	300	30,93	38,76	38,20	625,08	0,13	2,45	0,46	2,17	0,15	0,25	37,79	55,30	311,71	3,00	427,12	11,30	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	9,17	11,66	0,00	143,84	0,01	0,12	0,08	0,12	0,00	0,08	304,73	11,41	162,96	0,33	35,85	0,00	0,00	0,00		2012
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ С МЁДОМ	185/6/20	0,60	0,01	31,08	128,47	0,00	1,04	0,00	0,00	0,00	0,03	19,33	10,33	19,26	1,67	67,44	0,40	0,00	0,00	431	2008
КИВИ	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		1
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:	1031	60,12	74,80	114,91	1 534,31	0,31	9,20	0,83	3,20	0,42	0,54	417,74	116,50	696,95	7,92	1 143,14	22,30	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:		196,02	256,94	555,00	5 474,57	2,16	213,40	2,56	14,60	2,02	2,65	1 780,79	518,39	2 587,84	34,10	6 437,98	106,33	0,00	0,00		

9 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	К, 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
САРДЕЛЬКИ 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	40	9,17	11,66	0,00	143,84	0,01	0,12	0,08	0,12	0,00	0,08	304,73	11,41	162,96	0,33	35,85	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:	965	45,66	56,77	147,17	1 286,39	0,29	0,98	0,22	2,26	0,31	0,42	536,26	77,63	546,35	6,39	714,00	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	35,80	48,99	0,08	583,65	0,11	1,46	0,18	2,73	0,15	0,27	30,18	32,81	302,33	2,94	394,35	12,15	0,00	0,00	294	2011
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	180	4,34	8,59	44,06	271,22	0,05	0,40	0,44	0,62	0,15	0,04	19,84	34,76	91,61	0,73	101,30	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	75,71	83,41	231,52	1 985,37	0,86	77,20	1,06	8,85	0,38	0,80	220,08	286,37	901,93	18,69	3 059,13	35,53	0,00	0,00		
Полдник																					
МОЛОКО 0,2 ИНД. УПАК.+МЮСЛИ	200	9,68	6,40	31,90	225,54	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	32,88	54,64	86,48	984,35	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	120/75	35,64	19,35	9,41	401,72	0,40	25,80	12,24	5,27	0,08	3,02	29,36	31,40	507,74	11,09	571,70	13,63	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
БУТЕРБРОД С ИКРОЙ ЛОСОСЕВОЙ	20/10/14	6,80	10,52	7,43	152,27	0,08	0,34	0,11	0,22	1,75	0,08	11,92	8,86	103,20	0,60	28,66	0,00	0,00	0,00	8	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И МЁД	200/6/20	0,64	0,01	31,16	128,96	0,00	1,05	0,00	0,00	0,00	0,03	22,85	11,70	20,75	1,81	72,59	0,40	0,00	0,00	377	2011
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		
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:	1085	55,18	47,80	160,40	1 350,45	0,86	57,33	12,75	8,27	1,98	3,38	225,25	152,55	863,86	19,12	2 584,90	48,13	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		
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		
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:		242,75	271,40	683,58	6 162,21	2,16	141,54	14,30	19,56	2,67	5,03	1 385,21	594,30	2 609,66	46,84	7 453,49	117,26	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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, 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	27,21	18,54	59,03	515,89	0,08	8,29	0,12	0,39	0,19	0,32	219,22	35,52	279,96	0,96	264,14	1,97	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	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:	885	49,02	53,22	152,89	1 292,12	0,39	9,71	0,27	1,63	0,34	0,72	538,75	121,59	674,18	5,10	946,58	26,60	0,00	0,00			
Обед																						#
СВЕКЛА+ СЕЛЬДЬ	100/50	8,74	5,69	8,54	120,35	0,03	4,14	0,01	1,31	0,00	0,08	65,12	35,71	146,15	1,70	383,03	7,00	0,00	0,00	33	2011	
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	22,75	50,45	11,49	591,13	0,53	0,00	0,01	1,76	0,09	0,19	18,78	45,47	255,67	3,42	475,94	10,22	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			
ЯБЛОКИ	250	0,97	0,97	23,77	113,98	0,06	10,00	0,02	1,58	0,00	0,04	36,00	18,00	24,75	4,95	695,00	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:	1520	62,84	91,48	199,01	1 888,06	1,27	44,44	0,75	10,62	0,32	0,75	287,18	227,84	874,08	23,57	3 745,77	50,76	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	
ОЛАДЬИ 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:	390	20,28	18,04	124,34	741,97	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	2012	
ГУЛЯШ	100/50	28,82	33,02	5,77	435,13	0,09	1,24	0,04	3,14	0,08	0,20	37,99	32,87	256,89	3,56	583,20	13,53	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 КОЛБАСОЙ	30/10/15	5,47	15,78	8,29	197,09	0,09	0,00	0,07	0,32	0,15	0,06	13,77	9,32	71,28	0,84	96,71	0,00	0,00	0,00	3	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ И МЁДОМ	185/6/20	0,60	0,01	31,08	128,47	0,00	1,04	0,00	0,00	0,00	0,03	21,36	10,78	19,26	1,67	67,59	0,40	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:	1046	48,06	65,39	184,19	1 525,31	0,43	35,06	1,29	6,65	0,38	0,53	142,44	233,43	576,23	10,26	2 123,94	18,27	0,00	0,00			
II ужин																						#
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	
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		2008	
Итого за прием пищи:	380	16,72	32,54	132,20	891,20	0,19	3,00	0,04	0,00	0,00	0,09	307,80	76,40	338,40	5,78	211,80	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:		197,15	260,70	793,44	6 343,01	2,50	97,14	2,46	21,31	1,23	2,46	1 637,88	731,48	2 788,96	47,71	7 624,51	112,93	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	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, 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 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
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	40	9,51	22,34	0,10	241,89	0,02	0,29	0,18	0,40	0,19	0,13	359,83	14,26	205,66	0,43	37,79	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:	845	50,58	62,18	122,95	1 260,07	0,34	5,56	0,50	2,45	1,38	0,92	879,85	118,69	839,05	5,21	844,85	35,22	0,00	0,00		8
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	26,24	60,89	30,01	773,89	0,72	15,40	0,06	0,46	0,15	0,28	31,43	71,16	316,16	4,02	1 526,67	20,29	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	57,10	94,30	220,12	1 972,21	1,36	60,41	0,46	6,95	0,39	0,74	271,05	231,18	784,44	19,80	4 076,20	66,35	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	27,24	19,17	59,20	524,67	0,08	8,30	0,12	0,37	0,17	0,32	222,49	35,75	280,99	0,94	268,47	2,26	0,00	0,00	237	2012
КОТЛЕТА КУРИНАЯ РУБЛЕНАЯ	150	34,98	49,69	15,10	647,49	0,12	0,00	0,07	1,83	0,19	0,35	28,54	46,93	370,21	3,54	273,31	0,08	0,00	0,00	301	2011
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	200	8,60	9,90	54,80	342,83	0,11	0,00	0,05	1,92	0,17	0,04	17,24	12,06	64,33	1,46	100,25	1,20	0,00	0,00	206	2012
ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ	100	1,47	6,02	6,58	91,67	0,05	4,01	0,83	0,84	0,06	0,07	36,88	20,80	41,79	0,39	281,90	3,70	0,00	0,00	406	2011
БУТЕРБРОД С ИКРОЙ	20/10	6,64	10,47	7,48	151,33	0,07	0,14	0,10	0,22	1,75	0,07	11,14	8,17	94,06	0,56	28,75	0,00	0,00	0,00	1	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ И МЁДОМ	185/7/20	0,61	0,01	31,11	128,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	0,03	14,22	9,22	19,46	1,68	68,66	0,40	0,00	0,00	431	2008
КИВИ	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	0,60	55,20	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	1202	84,04	97,00	205,11	2 189,49	0,50	13,65	1,17	5,18	2,34	0,90	341,91	140,73	909,84	9,17	1 076,54	7,64	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		8
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		8
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:		206,71	272,04	696,89	6 282,31	2,30	86,22	2,25	14,61	4,11	3,03	2 026,82	563,43	2 895,82	37,15	6 620,81	140,71	0,00	0,00		8

12 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	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, 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	27,21	21,94	59,03	546,42	0,08	8,29	0,12	1,86	0,19	0,32	219,22	35,52	280,02	0,96	264,14	1,97	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	49,70	56,85	153,10	1 327,65	0,42	11,82	0,27	2,30	0,34	0,55	626,31	119,15	742,41	5,97	665,33	11,15	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
МЯСО ОТВАРНОЕ	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
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	18,63	21,24	18,54	341,36	0,25	6,20	0,22	0,55	0,08	0,17	52,33	49,59	238,14	3,21	791,58	8,87	0,00	0,00	99	2008
КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ФИЛЕ КУРЫ	150	32,25	38,57	9,06	511,76	0,13	1,22	0,17	0,64	0,24	0,26	33,80	41,54	307,02	3,62	384,02	10,94	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	0,68	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		
МАНДАРИНЫ	250	1,94	0,49	18,19	92,15	0,11	38,00	0,02	0,50	0,00	0,07	78,75	24,75	38,25	0,23	387,50	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:	1580	83,70	82,09	217,85	1 956,45	0,93	75,95	1,16	7,45	0,47	0,78	335,59	239,31	983,79	19,59	2 641,14	36,15	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
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	1,67	3,21	8,78	71,47	0,06	7,83	0,77	1,69	0,00	0,05	33,00	24,44	52,57	0,94	279,40	3,35	0,00	0,00	30	2008
РЫБА ЖАРЕНАЯ С ЛУКОМ	110/15	27,59	10,51	9,88	243,98	0,14	2,98	0,02	5,70	0,00	0,11	55,03	53,60	352,73	1,35	679,66	227,84	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	3,46	8,45	15,28	152,77	0,06	30,27	0,17	2,76	0,05	0,07	78,54	28,08	58,13	1,70	342,88	5,70	0,00	0,00	132	2012
КОЛБАСА П/К	30	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	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	185/6/20	0,60	0,01	31,08	128,47	0,00	1,04	0,00	0,00	0,00	0,03	21,15	10,73	19,26	1,67	67,57	0,40	0,00	0,00	431	2008
ГРУША	200	0,80	0,60	20,60	94,00	0,04	10,00	0,00	0,72	0,00	0,06	38,00	24,00	32,00	4,00	310,00	2,00	0,00	0,00		2008
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:	1086	48,71	54,89	144,34	1 273,16	0,52	65,09	1,09	11,35	0,20	0,48	297,27	192,48	737,03	12,53	2 801,03	250,17	0,00	0,00		
II ужин																					
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
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:	275	9,10	15,05	47,60	390,50	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		
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:		202,03	244,51	708,13	5 894,97	2,04	160,02	2,58	21,13	1,01	1,93	1 676,27	655,93	2 845,96	46,44	6 425,87	297,47	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	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, 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	40/10/15	10,64	22,20	7,80	275,85	0,04	0,29	0,22	0,38	0,18	0,13	362,78	16,21	215,69	0,58	51,42	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:	815	36,33	52,87	111,27	1 070,60	0,35	1,87	0,49	2,93	1,75	0,76	733,70	110,86	687,44	5,60	784,33	39,77	0,00	0,00		
Обед																					
САЛАТ С КАПУСТОЙ КИТАЙСКОЙ , И КАЛЬМАРАМИ	100	8,92	6,02	4,30	107,38	0,10	13,59	0,00	2,36	0,00	0,07	40,41	46,73	126,25	1,09	239,14	1,76	0,00	0,00	18	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И МЯСОМ	250	14,16	14,96	20,84	274,68	0,14	6,95	0,17	0,85	0,09	0,13	28,24	34,53	153,38	2,42	704,29	9,33	0,00	0,00	100	2008
МЯСО ТУШЕНОЕ	100	23,59	61,75	2,63	660,77	0,58	0,54	0,03	1,82	0,08	0,18	11,45	33,76	223,57	2,36	505,47	11,32	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	66,81	95,47	203,70	1 949,60	1,43	55,16	0,29	14,39	0,32	0,72	216,50	297,80	871,32	25,71	3 207,44	40,77	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	22,56	27,97	22,74	434,37	0,11	27,81	0,05	2,70	0,15	0,18	80,65	50,89	233,09	3,91	664,50	12,68	0,00	0,00	287	2011
ИКРА ЛОСОСЕВАЯ	20	5,68	1,86	0,00	40,00	0,06	0,34	0,04	0,00	1,60	0,07	8,00	7,00	92,00	0,44	14,00	0,00	0,00	0,00		#
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	185/6/20	0,60	0,01	31,08	128,47	0,00	1,04	0,00	0,00	0,00	0,03	21,36	10,78	19,26	1,67	67,59	0,40	0,00	0,00	431	2008
АПЕЛЬСИН	250	2,25	0,50	20,25	107,50	0,10	150,00	0,03	0,55	0,00	0,08	85,00	32,50	57,50	0,75	492,50	5,00	0,00	0,00		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:	1171	66,64	63,00	182,66	1 585,26	0,51	208,44	0,45	4,23	2,00	0,80	453,31	175,58	799,43	9,69	2 052,94	23,07	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		
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		
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:		197,27	240,82	707,35	5 832,76	2,49	271,02	1,34	21,73	4,07	2,72	1 786,03	652,34	2 713,24	45,29	6 543,67	122,51	0,00	0,00		

14 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	I, 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	27,09	21,21	58,86	536,43	0,08	8,29	0,12	1,86	0,19	0,32	215,57	35,20	277,62	0,95	258,69	1,52	0,00	0,00	237	2012
СЫР	40	9,45	12,02	0,00	148,29	0,02	0,29	0,13	0,12	0,00	0,12	358,51	14,26	203,70	0,41	35,85	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	100	2,81	2,43	4,66	52,38	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	102,00	11,20	72,00	0,08	146,00	9,00	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:	860	60,69	64,40	160,02	1 469,29	0,38	10,15	0,52	3,23	1,38	1,00	943,86	134,96	933,83	5,61	1 011,92	36,75	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	15,96	23,52	15,65	348,06	0,20	5,56	0,25	0,59	0,09	0,18	57,31	42,75	197,53	2,88	677,69	11,94	0,00	0,00	79	2008
ФИЛЕ ИНДЕЙКИ ТУШЕНОЕ 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	66,63	76,57	232,90	1 903,35	0,80	64,44	0,81	8,61	0,24	0,88	230,36	287,01	870,11	18,26	2 893,31	28,96	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
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	1,19	0,10	95,13	388,86	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																					
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
ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ	150/10	31,69	16,63	11,74	363,73	0,35	22,11	10,51	4,04	0,21	2,63	27,34	28,01	449,27	9,75	504,21	12,59	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 РЫБОЙ С/С	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 МЕД	185/6/20	0,60	0,01	31,08	128,47	0,00	1,04	0,00	0,00	0,00	0,03	13,86	9,11	19,26	1,67	67,03	0,40	0,00	0,00	431	2008
АПЕЛЬСИН	200	1,80	0,40	16,20	86,00	0,08	120,00	0,02	0,44	0,00	0,06	68,00	26,00	46,00	0,60	394,00	4,00	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:	1237	84,07	74,66	137,24	1 613,67	0,90	212,79	10,69	10,46	0,62	3,20	273,70	194,69	1 089,54	20,78	3 334,64	46,61	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:		224,01	225,09	664,29	5 670,65	2,13	289,66	12,09	22,30	2,24	5,45	1 876,80	672,25	3 167,31	48,39	7 708,48	134,82	0,00	0,00		

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА

Спортсмены

Зимнее

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	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Мясо	300	494,2	457,2	71,9	385	163,9	530,1	236,8	272,8	79,5	365,7	224	160,5	330,3	223,8	3995,7	285,4	-14,6	95	47,5	58,7		717,8
Субпродукты	60			167			100			195					167	629	45	-15	75	7,8	1,6		55,4
Мясопродукты (колбасы, сосиски)	50		40,6	80,2	39,6	156,8		70,1	40,6	120,8	74,1		81,1			703,9	50,3	0,3	101	6,8	11,4	0,7	133,2
Рыба и рыбопродукты	90		35	219,5	36,8	169,4	77,4	328,4			44,2		167,4	43	36,8	1157,9	82,7	-7,3	92	13,9	2,0	0,1	74,0
Птица	100			190,4		231,3			153	202,5		168,8	168,8		152,3	1267,1	90,5	-9,5	91	16,5	17,4		222,0
Яйцо, шт.	1	0,25	1,609	1,602	1	0,119	1,427	2	1,13		0,321	1,1	0,22	1,6	1,369	13,747	1		98	4,9	4,5	0,2	60,2
Масло сливочное	80	71	78	70	70,2	71,7	79	61,1	67	71	70	101,5	73	78,8	67,5	1029,8	73,6	-6,4	92	0,6	59,8	0,6	538,3
Масло растительное	20	16	8	27	19,5	17	35	30	15	19,3	24	9,9	25,1	13	26,5	285,3	20,4	0,4	102		19,9		179,0
Молоко	600	392	622	542	660	548	604	556	638	591	619	637	554	697	552	8212	587	-13	98	16,9	15,0	27,1	317,8
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	25	75	40,8	22		25	20	60	12,5	30	38	10	6	35	399,3	28,5	-1,5	95	0,8	4,2	1,0	57,2
Сыры	30	40,7	38,8			79,5	40,7		40,7	40,7		40,7		40,7	40,7	403,2	28,8	-1,2	96	6,6	8,4		103,4
Картофель	300	262,2	329,8	30	326	245,1	470,8	270	318,8	230,7	160	258,2	235	80	211,4	3428	244,9	-55,1	82	4,8	1,0	38,7	182,9
Крупы, мука	90	96,4	106,8	101,1	108,4	72	157,9	48,3	83,2	92,6	228	70,8	128,9	123,2	122,9	1540,5	110	20	122	10,8	2,0	73,4	354,2
Макаронные изделия	40			80		90		80		80		80		10		420	30	-10	75	3,2	0,4	20,5	98,4
Овощи свежие, бобовые, зелень	400	489,3	311,8	398,2	428,6	379,2	355,4	303,2	264,2	196,6	311,1	409,5	486,3	418,1	439,3	5190,8	370,8	-29,2	93	5,1	0,4	19,5	106,0
Фрукты свежие	500	506	506	530	511	506	506	531	506	531	599	507	456	556	456	7207	515	15	103	4,1	1,7	57,3	295,4
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			20		100						220	16	1	105	3,3	7,5	3,1	95,1
Сахар, конфеты, мармелад, халва	100	93	75,5	75	67,4	65	88	50,9	70	56	145	81,1	195,5	70	84	1216,4	86,9	-13,1	87	0,3	3,0	79,6	345,1
Мед	30	20	20	20	20	20	90		20	20	20	20	20	20	125	435	31	1	104	0,4		14,9	61,9
Варенье, джем, повидло	40	50	20	20	20	20	90		20		90	70	50	50	50	550	39	-1	98	0,6	0,5	26,9	110,9
Мучные кондитерские изделия (печенье, пряники, вафли)	130	100	165	100		100	100	165	100	100	120	100	100	215	100	1565	112	-18	86	5,0	9,9	77,3	419,7
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	246	226	215	206	260	178	190	220	264	164	248	210	231	210	3068	219	19	110	20,7	12,7	113,4	641,8
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	3	56	23	16		31	45	61	20	23	23	26	45	3	375	27	2	107	1,7	0,4	1,3	16,0
Соль йодированная	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	280	20		100				
																				212,7	252,9	661,6	5 830,6

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
	Белки, мг	Жиры, мг	Углеводы, 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
Итого за весь период	2 984,44	3 531,02	9 375,57	82 147,13	32,65	2 926,36	65,87	292,90	31,64	44,95	22 816,98	8 777,42	38 946,31	619,99	102 645,37	2 709,35	0,00	0,00
Среднее значение за период	213,17	252,22	669,68	5 867,65	2,33	209,03	4,71	20,92	2,26	3,21	1 629,78	626,96	2 781,88	44,29	7 331,81	193,53	0,00	0,00
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14.5	38.7	46.8															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин	II ужин	Доп.выдача
Спортсмены	837	1546	401	1144	280	24