

Утверждаю: Директор

МАОУ «СМТЛ» г.о. Самара

Волкова А.А.

Утверждаю Генеральный Директор
ООО «Континент-Кулинария»

Кабанов С.А.

Циклическое примерное меню для возраста 12-18 лет

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Na, мг	К, мг				
Завтрак																									
КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ	250/5/10	10,0	4,5	40,2	294,7	1,6	57,0	0,8	0,1	0,2	0,2	0,0	0,2	0,7	14,0	163,4	195,5	47,1	1,0	1,3	12,7	190	2008		
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	40/10/20	7,8	14,5	20,7	246,0	0,1	101,0	0,3	0,2	0,1	0,1	0,2	0,0	0,4	2,2	204,8	143,9	15,2	0,6	1,2	0,0	68	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,3	0,0	15,6	64,5	2,8	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,6	15,2	9,0	6,5	0,8	0,0	0,0	431	2008		
Итого за прием пищи:	557	18,1	19,0	76,5	605,2	4,6	158,1	1,1	0,2	0,2	0,3	0,2	0,2	1,2	16,9	383,4	348,4	68,8	2,4	2,5	12,7				
Обед																									
МОРОКОВЬ С САХАРОМ И СМЕТАНОЙ	100	1,5	4,1	10,9	87,4	3,8	#####	0,5	0,0	0,1	0,1	0,0	0,1	0,8	6,8	55,6	53,3	30,1	0,8	0,4	5,6	40	2008		
СУП КУРИНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	250/20	7,7	7,9	16,9	167,2	5,5	186,9	1,5	0,0	0,1	0,1	0,2	0,3	2,9	9,8	28,2	93,5	24,3	1,3	1,0	5,2	100	2008		
ГУЛЯШЬ МЯСНОЙ	50/50	11,5	15,5	3,5	301,2	0,89	6,48	1,44	0,00	0,33	0,09	0,00	0,30	1,77	5,63	10,44	128,6	20,73	1,41	1,82	5,93	259	2008		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,6	3,8	40,5	218,5	0,0	21,2	1,4	0,1	0,1	0,0	0,0	0,1	0,6	12,6	11,3	50,1	9,1	1,1	0,5	1,0	209	2008		
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	20,2	92,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8	0,1	2,0	442	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,6	59,2	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4	6,8	5,8	21,0	8,3	0,5	0,2	0,0		2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,0	0,0	0,6	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,2	7,5	4,5	21,8	4,8	1,0	0,3	1,4		2008		
Итого за прием пищи:	900	31,9	31,9	115,2	976,5	14,2	#####	5,9	0,1	0,7	0,3	0,2	1,0	6,8	49,2	129,7	382,2	105,2	9,0	4,2	21,0				
Полдник																									
КРУАССАН С ШОКОЛАДОМ	150	9,4	9,7	31,0	298,2	0,0	3,5	2,1	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0	0,8	27,8	13,6	61,5	11,0	0,7	0,5	1,4	467	2008		
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	20,2	92,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,2	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8	0,1	2,0	442	2008		
Итого за прием пищи:	350	10,4	9,9	51,2	390,2	4,0	3,5	2,1	0,0	0,1	0,1	0,0	0,1	1,0	28,0	27,6	75,5	19,0	3,5	0,6	3,4				
Всего за день:		60,4	60,8	242,9	1 971,9	22,8	#####	9,1	0,3	1,0	0,7	0,4	1,3	9,0	94,1	540,7	806,0	192,9	14,8	7,3	37,1				
2 день																									

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецепту-р
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг			
Завтрак																								
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	21,0	23,2	23,7	334,2	0,31	371,68	3,33	3,61	0,10	0,69	0,83	0,22	0,31	11,20	144,7	326,1	24,84	3,66	2,03	37,40	214	2008	
ФРУКТ ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	18,9	52,3	4,00	4,00	0,63	0,00	0,02	0,02	0,00	0,08	0,24	2,00	14,40	9,90	7,20	1,98	0,15	2,00			
БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	0,36	0,00	7,60	26,00	5,20	0,40	0,21	0,00			
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0,0	14,0	56,1	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,06	0,00	12,83	7,42	5,76	0,74	0,00	0,00	430	2008	
Итого за прием пищи:	555	24,6	24,8	77,2	547,4	4,4	375,7	4,0	3,6	0,2	0,7	0,8	0,3	1,0	13,2	179,5	369,4	43,0	6,8	2,4	39,4			
Обед																								
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,5	6,1	18,1	86,4	30,30	601,92	2,75	0,00	0,04	0,05	0,00	0,13	0,77	9,10	46,04	36,46	21,64	0,94	0,38	3,42	35	2008	
СОЛЯНКА С КУРИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250/20/10	6,9	12,7	22,7	228,4	7,28	46,9	1,9	0,0	0,1	0,1	0,1	0,4	2,2	10,2	38,7	97,0	26,8	1,4	1,1	6,45	232	2008	
КУРИЦА В ПАНИРОВКЕ	100	17,9	6,8	14,5	223,0	0,72	97,6	1,9	0,4	0,1	0,2	0,7	0,5	9,7	7,1	26,6	219,4	98,6	3,2	2,3	10,08	307	2008	
ОВОЩНОЙ РАТАУЙ	180	2,8	3,9	19,2	120,5	9,72	579,6	1,9	0,0	0,1	0,1	0,0	0,3	1,3	15,6	39,0	78,4	34,8	1,2	0,7	6,40	409	2008	
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ И ЯГОД	200	0,1	0,1	17,4	71,7	1,30	1,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,6	12,6	3,0	4,3	0,5	0,0	0,50	394	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,6	59,2	0,00	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4	6,8	5,8	21,0	8,3	0,5	0,2	0,00		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,00	0,0	0,6	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,2	7,5	4,5	21,8	4,8	1,0	0,3	1,40		2008	
Итого за прием пищи:	910	32,8	30,0	115,1	840,2	49,3	#####	9,6	0,4	0,5	0,4	0,8	1,4	14,6	56,7	173,2	476,9	199,1	8,7	4,9	28,3			
Полдник																								
ПИРОЖОК С КАПУСТОЙ	150	9,1	11,1	24,9	261,2	10,81	50,96	2,44	0,26	0,10	0,12	0,04	0,11	0,82	21,02	71,75	94,55	20,46	1,22	0,85	6,97	451	2008	
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1	0,0	18,6	76,7	2,56	0,26	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,01	0,02	1,44	14,79	3,17	3,66	0,14	0,02	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	350	9,2	11,1	43,5	337,9	13,4	51,2	2,4	0,3	0,1	0,1	0,0	0,1	0,8	22,5	86,5	97,7	24,1	1,4	0,9	7,0			
Всего за день:		66,6	65,9	235,8	1 725,5	67,0	#####	16,0	4,3	0,8	1,3	1,7	1,8	16,4	92,3	439,2	944,1	266,3	16,9	8,2	74,6			

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг			
Завтрак																								
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	250/5/10	15,8	16,2	46,4	314,3	0,52	47,10	0,39	0,08	0,1	0,2	0,0	0,1	0,9	11,9	117,4	166,3	41,6	0,7	1,3	9,9	323	2008	
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	40/30	3,1	3,2	18,6	176,5	0,06	0,00	0,00	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	0,36	0,00	11,38	28,43	7,09	0,67	0,21	0,00	71	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0,0	15,4	62,1	0,04	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	12,9	7,4	5,8	0,7	0,0	0,0	430	2008	
Итого за прием пищи:	550	19,1	19,4	80,4	552,9	0,6	47,1	0,4	0,1	0,1	0,2	0,0	0,1	1,3	11,9	141,6	202,2	54,5	2,1	1,5	9,9			
Обед																								
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИОННО	100	0,8	0,1	2,5	14,0	10,00	10,00	0,10	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	4,0	23,0	42,0	14,0	1,0	0,2	3,0	40	2008	
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ С КУРИЦЕЙ	250/15	6,5	16,3	26,7	185,5	16,37	188,03	1,34	0,00	0,1	0,1	0,1	0,4	2,3	18,2	60,4	100,4	37,6	2,0	1,2	9,3	77	2008	
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	100	18,4	9,5	9,2	198,5	0,43	27,82	1,50	0,00	0,1	0,1	1,3	0,4	5,4	10,0	36,3	150,1	48,8	1,8	2,4	7,6	259	2008	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,7	5,5	24,1	187,1	12,43	36,87	0,28	0,09	0,2	0,1	0,0	0,5	1,6	12,3	44,3	103,6	35,3	1,4	0,7	10,2	335	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,9	1,5	28,4	128,3	0,16	0,48	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	28,9	13,9	7,3	1,1	0,0	0,0	402	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,6	59,2	0,00	0,00	0,49	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4	6,8	5,8	21,0	8,3	0,5	0,2	0,0		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,00	0,00	0,55	0,00	0,1	0,0	0,0	0,0	0,2	7,5	4,5	21,8	4,8	1,0	0,3	1,4		2008	
Итого за прием пищи:	895	33,9	33,3	114,1	823,6	39,4	263,2	4,3	0,1	0,5	0,5	1,4	1,4	10,3	58,7	203,1	452,7	155,9	8,9	4,9	31,4		2008	
Полдник																								
ПАНКЕЙКИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	140/20	11,2	11,0	34,2	351,6	0,28	28,44	0,75	0,11	0,1	0,2	0,1	0,1	1,0	33,6	114,4	146,5	24,1	0,9	1,0	6,9			
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,9	1,5	28,4	128,3	0,16	0,48	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	28,9	13,9	7,3	1,1	0,0	0,0	402	2008	
Итого за прием пищи:	360	12,1	12,5	62,6	479,9	0,4	28,9	0,8	0,1	0,1	0,2	0,1	0,1	1,2	33,6	143,3	160,3	31,4	2,0	1,0	6,9			
Всего за день:		65,1	65,2	257,1	1 856,4	40,5	339,2	5,4	0,3	0,7	0,8	1,5	1,5	12,7	104,2	488,0	815,1	241,8	12,9	7,4	48,3			
4 день																								

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	180/30	18,6	20,2	37,2	414,8	0,65	105,40	2,82	0,60	0,11	0,53	1,85	0,25	5,75	3,05	353,2	441,8	54,50	1,40	1,10	3,59	224	2008
ФРУКТ ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	18,9	52,3	4,00	4,00	0,63	0,00	0,02	0,02	0,00	0,08	0,24	2,00	14,40	9,90	7,20	1,98	0,15	2,00		
БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	0,36	0,00	7,60	26,00	5,20	0,40	0,21	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0,0	14,0	56,1	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,06	0,00	12,83	7,42	5,76	0,74	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	565	22,2	21,8	90,7	628,0	4,7	109,4	3,5	0,6	0,2	0,6	1,9	0,3	6,4	5,1	388,1	485,1	72,7	4,5	1,5	5,6		
Обед																							
САЛАТ "ОСЕННИЙ"	100	1,1	6,2	6,2	96,4	10,16	22,82	2,59	0,00	0,02	0,04	0,00	0,03	0,34	3,42	29,42	40,42	14,08	0,76	0,16	2,16	303	2008
СУП-ПЮРЕ ГОРОХОВЫЙ	250/15	9,3	20,0	21,9	261,5	5,53	182,95	3,06	0,00	0,20	0,10	0,12	0,28	2,28	11,34	41,11	109,6	36,93	2,23	1,39	5,59	117	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	16,1	6,3	46,3	281,3	14,54	492,40	2,61	0,00	0,21	0,15	0,33	0,83	6,74	19,57	35,79	169,6	88,07	2,55	1,95	13,22	258	2008
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ И ЯГОД	200	0,1	0,1	17,4	71,7	1,30	1,00	0,16	0,00	0,01	0,01	0,00	0,02	0,07	0,55	12,63	2,98	4,28	0,53	0,04	0,50	394	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,6	59,2	0,00	0,00	0,49	0,00	0,04	0,01	0,00	0,03	0,39	6,75	5,75	21,00	8,25	0,50	0,19	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,00	0,00	0,55	0,00	0,05	0,02	0,00	0,04	0,17	7,50	4,50	21,75	4,75	1,00	0,30	1,40		2008
Итого за прием пищи:	865	30,2	33,0	115,0	821,1	31,5	699,2	9,5	0,0	0,5	0,3	0,5	1,2	10,0	49,1	129,2	365,3	156,4	7,6	4,0	22,9		2008
Полдник																							
БУЛОЧКА МОСКОВСКАЯ С САХАРОМ	150	7,4	5,7	46,0	298,2	0,00	3,54	2,13	0,04	0,10	0,05	0,01	0,01	0,80	27,79	13,61	61,46	10,95	0,70	0,51	1,42	467	2008
ЙОГУРТ 2,5%	200	5,3	4,7	8,2	101,7	0,56	32,00	0,00	0,00	0,05	0,29	0,00	0,00	0,22	0,00	216	171	25	0,00	0,00	0,00	394	2008
Итого за прием пищи:	350	12,7	10,4	54,2	399,9	0,6	35,5	2,1	0,0	0,2	0,3	0,0	0,0	1,0	27,8	229,6	232,5	36,2	0,7	0,5	1,4		
Всего за день:		65,1	65,2	259,9	1 849,0	36,8	844,1	15,0	0,6	0,9	1,2	2,3	1,6	17,4	82,0	746,9	1 083	265,2	12,8	6,0	29,88		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг			
Завтрак																								
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	250/5/10	10,5	6,9	44,9	295,0	0,64	45,30	4,01	0,08	0,23	0,26	0,00	0,23	2,07	18,78	149,5	258,2	122,3	3,8	1,7	13,0	113	2008	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	40/10/20	7,8	14,5	20,7	246,0	0,14	101,00	0,28	0,15	0,05	0,10	0,23	0,02	0,40	2,20	204,8	143,9	15,2	0,6	1,2	0,0	68	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,3	0,0	15,5	64,2	1,16	0,11	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,07	0,63	14,9	8,8	6,4	0,8	0,0	0,0	431	2008	
Итого за прием пищи:	557	18,6	21,4	81,1	605,2	1,9	146,4	4,3	0,2	0,3	0,4	0,2	0,3	2,5	21,6	369,2	410,9	143,9	5,2	2,9	13,0			
Обед																								
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИОННО	100	0,8	0,1	2,5	14,0	10,00	10,00	0,10	0,00	0,03	0,04	0,00	0,04	0,20	4,00	23,0	42,0	14,0	1,0	0,2	3,0	40	2008	
СУП "СВЕКОЛЬНИК" С КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	250/15/10	6,5	18,2	19,1	181,2	9,57	281,50	1,38	0,00	0,09	0,12	0,12	0,39	2,24	18,72	60,6	109,8	41,6	2,1	1,1	11,9	77	2008	
ГУЛЯШ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ	50/50	16,8	5,1	4,4	126,3	2,12	47,90	1,90	0,00	0,06	0,06	0,43	0,41	6,34	6,96	14,42	101,0	60,60	1,23	1,70	5,38	259	2008	
РИС С ОВОЩАМИ	180	5,1	5,4	46,8	250,9	1,50	235,20	2,64	0,00	0,07	0,05	0,00	0,17	1,04	16,67	22,9	111,1	39,6	1,0	1,2	2,3	209	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,9	1,5	30,5	137,9	0,16	0,48	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,14	0,00	29,0	13,9	7,3	1,1	0,0	0,0	402	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,6	59,2	0,00	0,00	0,49	0,00	0,04	0,01	0,00	0,03	0,39	6,75	5,8	21,0	8,3	0,5	0,2	0,0		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,00	0,00	0,55	0,00	0,05	0,02	0,00	0,04	0,17	7,50	4,5	21,8	4,8	1,0	0,3	1,4		2008	
Итого за прием пищи:	905	33,7	30,7	126,5	820,5	23,4	575,1	7,1	0,0	0,3	0,3	0,6	1,1	10,5	60,6	160,1	420,5	176,0	7,9	4,7	23,9	0,0		
Полдник																								
ГОРЯЧИЙ БУТЕРБРОД С КУРИЦЕЙ	150	23,6	14,6	21,1	372,9	0,08	85,80	2,40	0,11	0,06	0,12	0,34	0,09	0,60	15,45	274,7	192,0	26,9	1,0	1,8	0,0	451	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0,0	14,0	56,1	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,06	0,00	12,4	7,4	5,7	0,7	0,0	0,0	431	2008	
Итого за прием пищи:	365	23,8	14,6	35,1	429,0	0,1	85,8	2,4	0,1	0,1	0,1	0,3	0,1	0,7	15,5	287,1	199,4	32,5	1,8	1,8	0,0			
Всего за день:		76,1	66,7	242,7	1 854,7	25,4	807,3	13,8	0,3	0,7	0,8	1,1	1,4	13,7	97,7	816,4	1 031	352,5	14,9	9,5	36,9			
6 день																								

6 день

Прием пищи, наименование блюда	масса	типы			энергетическая	витамины										минералы										№	Сборник
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг						
Завтрак																											
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200/5	7,4	4,3	45,0	242,7	0,00	23,60	1,58	0,08	0,09	0,04	0,00	0,11	0,68	14,00	12,51	55,67	10,08	1,27	0,51	1,05	331	2008				
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	50	1,0	4,5	3,9	59,5	3,50	76,50	0,00	0,00	0,01	0,03	0,00	0,00	0,20	0,00	20,50	18,50	7,50	0,35	0,00	0,00	20	2008				
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	40/10/20	7,6	13,7	20,7	231,9	0,06	80,80	0,28	0,15	0,05	0,09	0,23	0,02	0,39	2,20	185,1	132,1	14,20	0,55	1,23	0,00	68	2008				
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0,0	14,0	56,1	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,06	0,00	12,8	7,4	5,76	0,74	0,00	0,00	430	2008				
Итого за прием пищи:	540	16,2	22,5	83,6	590,2	3,60	180,90	1,86	0,23	0,15	0,17	0,23	0,13	1,33	16,20	230,9	213,7	37,54	2,91	1,74	1,05						
Обед																											
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИОННО	100	0,8	0,1	2,5	14,0	10,00	10,00	0,10	0,00	0,03	0,04	0,00	0,04	0,20	4,00	23,0	42,0	14,0	1,0	0,2	3,0	40	2008				
СУП РЫБНЫЙ С РИСОМ	250	3,6	3,1	29,7	185,3	5,3	129,4	1	0	0,1	0	0	0,2	0,8	7	11,7	44,8	17,9	0,7	0,4	3,7	223	2008				
КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	100	15,6	18,5	16	291,9	0,1	22,4	2	0,1	0	0,1	1,3	0,2	2,3	9	34,5	129,2	20,6	1,8	1,9	5,8	233	2008				
КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ	180	4,9	5	28,9	165,4	12,4	3,7	1,3	0	0,2	0,1	0	0,5	1,6	12,4	14,0	80,7	32	1,4	0,6	7,7	299	2008				
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	15	59,9	0	1,6	0	0	0	0	0	0	0	0	8,9	0,0	1,9	0	0	0	402	2008				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2	0	0	0,5	0	0	0	0	0	0	0	8,9	0,0	1,9	0	0	0		2008				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	0	0	0,6	0	0	0	0	0	0	0	8,9	0,0	1,9	0	0	0		2008				
Итого за прием пищи:	880	28,5	27,1	115,2	826,7	27,8	167,1	5,5	0,1	0,33	0,24	1,3	0,94	5,5	46,7	102,4	339,5	99,5	6,4	3,62	21,6						
Полдник																											
ПИРОЖОК С КАРТОФЕЛЕМ	150	8,5	9,2	29,9	290,9	4,52	31,86	1,52	0,17	0,14	0,10	0,03	0,17	1,15	23,81	50,4	110,0	24,02	1,24	0,85	7,27	451	2008				
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	20,2	92,0	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,08	0,20	0,20	14,0	14,0	8,00	2,80	0,08	2,00	442	2008				
Итого за прием пищи:	350	9,5	9,4	50,1	382,9	8,5	31,9	1,5	0,2	0,2	0,1	0,0	0,3	1,4	24,0	64,4	124,0	32,0	4,0	0,9	9,3						
Всего за день:		54,2	59,0	248,9	1 799,8	39,9	379,9	8,9	0,5	0,6	0,5	1,6	1,3	8,2	86,9	397,7	677,2	169,1	13,4	6,3	31,9						

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецепту-р
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг			
Завтрак																								
КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ	250/5/10	10,0	4,5	40,2	294,7	1,6	57,0	0,8	0,1	0,2	0,2	0,0	0,2	0,7	14,0	163,4	195,5	47,1	1,0	1,3	12,7	190	2008	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	40/10/20	7,8	14,5	20,7	246,0	0,1	101,0	0,3	0,2	0,1	0,1	0,2	0,0	0,4	2,2	204,8	143,9	15,2	0,6	1,2	0,0	68	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0,0	15,4	62,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	12,9	7,4	5,8	0,7	0,0	0,0	430	2008	
Итого за прием пищи:	550	18,0	19,0	76,3	602,8	1,8	158,0	1,1	0,2	0,2	0,3	0,2	0,2	1,2	16,2	381,0	346,8	68,1	2,3	2,5	12,7			
Обед																								
МОРКОВЬ С САХАРОМ И СМЕТАНОЙ	100	1,5	4,1	10,9	87,4	3,8	#####	0,5	0,0	0,1	0,1	0,0	0,1	0,8	6,8	55,6	53,3	30,1	0,8	0,4	5,6	40	2008	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРИЦЕЙ	250/15	5,5	6,2	18,7	189,3	13,2	188,7	1,3	0,0	0,1	0,1	0,1	0,3	2,1	11,3	45,5	74,2	25,6	1,3	0,9	5,4	84	2008	
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	100	15,4	9,5	9,2	188,5	0,43	27,82	1,50	0,00	0,07	0,12	1,29	0,38	5,40	9,98	36,31	150,1	48,79	1,84	2,37	7,60	259	2008	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,6	8,8	45,5	218,5	0,0	21,2	1,4	0,1	0,1	0,0	0,0	0,1	0,6	12,6	11,3	50,1	9,1	1,1	0,5	1,0	209	2008	
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ И ЯГОД	200	0,1	0,1	11,5	47,8	1,3	1,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,6	12,5	3,0	4,3	0,5	0,0	0,5	394	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,6	59,2	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4	6,8	5,8	21,0	8,3	0,5	0,2	0,0		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,0	0,0	0,6	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,2	7,5	4,5	21,8	4,8	1,0	0,3	1,4		2008	
Итого за прием пищи:	895	32,7	29,1	119,0	841,7	18,8	#####	5,9	0,1	0,4	0,4	1,4	1,0	9,5	55,4	171,4	373,3	130,9	7,1	4,6	21,4			
Полдник																								
ПИРОЖОК С КАПУСТОЙ	150	9,1	11,1	24,9	261,2	10,81	50,96	2,44	0,26	0,10	0,12	0,04	0,11	0,82	21,02	71,75	94,55	20,46	1,22	0,85	6,97	451	2008	
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ С ШИПОВНИКОМ	200	0,6	0,2	14,8	67,8	40,60	65,96	0,09	0,00	0,01	0,03	0,00	0,01	0,14	0,30	14,71	3,02	4,16	0,57	0,02	0,30	394	2008	
Итого за прием пищи:	350	9,7	11,3	39,7	329,0	51,4	116,9	2,5	0,3	0,1	0,2	0,0	0,1	1,0	21,3	86,5	97,6	24,6	1,8	0,9	7,3			
Всего за день:		60,4	59,4	235,0	1 773,5	72,0	#####	9,5	0,6	0,7	0,8	1,7	1,3	11,6	93,0	638,9	817,7	223,6	11,2	8,0	41,3			

8 день

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецепту-р
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг			
Завтрак																								
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	21,0	23,2	23,7	334,2	0,31	371,68	3,33	3,61	0,10	0,69	0,83	0,22	0,31	11,20	144,7	326,1	24,84	3,66	2,03	37,40	214	2008	
ФРУКТ ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	8,9	42,3	4,0	4,0	0,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,2	2,0	14,4	9,9	7,2	2,0	0,2	2,0			
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	40/30	3,1	1,2	38,6	176,5	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	11,4	28,4	7,1	0,7	0,2	0,0	71	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ И МОЛОКОМ	200/15	1,6	1,5	17,5	89,1	0,3	8,8	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	0,0	64,8	47,9	11,6	0,8	0,2	4,5	430	2008	
Итого за прием пищи:	585	26,1	26,3	88,7	642,1	4,7	384,5	4,0	3,6	0,2	0,8	0,8	0,3	1,0	13,2	235,3	412,4	50,7	7,1	2,6	43,9			
Обед																								
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,5	6,1	6,1	86,4	30,3	601,9	2,8	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,8	9,1	46,0	36,5	21,6	0,9	0,4	3,4	35	2008	
СУП "СВЕКОЛЬНИК" С КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	250/15/10	6,5	18,2	19,1	171,2	9,6	281,5	1,4	0,0	0,1	0,1	0,1	0,4	2,2	18,7	60,6	109,8	41,6	2,1	1,1	11,9	77	2008	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	15,5	6,4	14,1	193,7	0,71	50,36	1,84	0,00	0,10	0,09	0,49	0,41	7,76	3,54	38,91	157,2	77,84	1,92	1,83	7,10	314	2008	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,6	3,8	40,5	218,5	0,0	21,2	1,4	0,1	0,1	0,0	0,0	0,1	0,6	12,6	11,3	50,1	9,1	1,1	0,5	1,0	209	2008	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	18,8	91,0	80,0	130,7	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,2	0,0	19,1	3,1	4,9	0,5	0,0	0,0	441	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,6	59,2	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4	6,8	5,8	21,0	8,3	0,5	0,2	0,0		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,0	0,0	0,6	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,2	7,5	4,5	21,8	4,8	1,0	0,3	1,4		2008	
Итого за прием пищи:	905	34,4	35,2	121,8	871,0	120,6	#####	8,4	0,1	0,4	0,4	0,6	1,1	12,1	58,2	186,2	399,4	168,0	8,2	4,3	24,7			
Полдник																								
ПАНКЕЙКИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	140/20	11,2	11,0	34,2	351,6	0,28	28,44	0,75	0,11	0,1	0,2	0,1	0,1	1,0	33,6	114,4	146,5	24,1	0,9	1,0	6,9			
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,9	1,5	28,4	128,3	0,2	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	28,9	13,9	7,3	1,1	0,0	0,0	402	2008	
Итого за прием пищи:	360	12,1	12,5	62,6	479,9	0,4	28,9	0,8	0,1	0,1	0,2	0,1	0,1	1,2	33,6	143,3	160,3	31,4	2,0	1,0	6,9			
Всего за день:		72,6	74,0	273,1	1 993,0	125,7	#####	13,1	3,8	0,7	1,4	1,6	1,5	14,3	105,0	564,7	972,1	250,1	17,3	7,8	75,6			

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецепту-р
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг			
Завтрак																								
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200/5	9,4	2,8	40,0	242,7	0,00	23,60	1,58	0,08	0,09	0,04	0,00	0,11	0,68	14,00									
СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,9	3,2	4,8	50,0	1,50	92,00	1,48	0,00	0,02	0,01	0,00	0,05	0,18	3,51	12,51	55,67	10,08	1,27	0,51	1,05	331	2008	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	40/10/20	7,8	14,5	20,7	246,0	0,14	101,00	0,28	0,15	0,05	0,10	0,23	0,02	0,40	2,20	7,59	12,37	5,83	0,26	0,16	0,93	20	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,3	0,0	15,5	64,2	1,16	0,11	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,07	0,63	204,8	143,9	15,2	0,56	1,23	0,00	68	2008	
Итого за прием пищи:	547	18,4	20,5	81,0	602,9	2,8	216,7	3,3	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	1,3	20,3	14,9	8,8	6,4	0,80	0,01	0,00	431	2008	
Обед																								
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	100	1,9	8,9	7,7	119,0	7,00	153,00	0,00	0,00	0,02	0,05	0,00	0,00	0,40	0,00									
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ	250/20	7,9	7,6	19,6	157,1	8,02	181,60	1,57	0,00	0,11	0,09	0,83	0,39	2,19	12,13	41,0	37,0	15,0	0,70	0,00	0,00	20	2008	
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50/50	14,9	15,3	2,9	199,9	0,89	6,48	1,90	0,00	0,05	0,10	2,11	0,33	3,13	9,11	34,5	121,4	33,4	1,82	1,44	6,70	91	2008	
РИС РАССЫПЧАТЫЙ	180	4,0	3,8	43,7	221,6	0,00	21,71	0,39	0,07	0,04	0,03	0,00	0,12	0,83	12,31	11,9	146,1	19,3	2,14	2,76	6,41	259	2008	
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1	0,0	20,4	84,7	2,56	0,26	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,01	0,02	1,44	5,2	88,3	29,2	0,60	0,93	0,91	325	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,6	59,2	0,00	0,00	0,49	0,00	0,04	0,01	0,00	0,03	0,39	6,75	14,8	3,2	3,7	0,14	0,02	0,00	436	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,00	0,00	0,55	0,00	0,05	0,02	0,00	0,04	0,17	7,50	5,8	21,0	8,3	0,50	0,19	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	900	32,4	36,0	117,5	892,5	18,5	363,1	4,9	0,1	0,3	0,3	2,9	0,9	7,1	49,2	117,6	438,7	113,5	6,9	5,6	15,4		2008	
Полдник																								
БУЛОЧКА МОСКОВСКАЯ С САХАРОМ	150	7,4	5,7	46,0	298,2	0,00	3,54	2,13	0,04	0,10	0,05	0,01	0,01	0,80	27,79									
ЙОГУРТ 2,5%	200	5,3	4,7	8,2	101,7	0,56	32,00	0,00	0,00	0,05	0,29	0,00	0,00	0,22	0,00	13,61	61,46	10,95	0,70	0,51	1,42	467	2008	
Итого за прием пищи:	350	12,7	10,4	54,2	399,9	0,6	35,5	2,1	0,0	0,2	0,3	0,0	0,0	1,0	27,8	216,0	171,0	25,2	0,00	0,00	0,00	394	2008	
Всего за день:		63,5	66,9	252,7	1 895,3	21,8	615,3	10,4	0,3	0,6	0,8	3,2	1,1	9,5	97,4	587,1	891,9	187,2	10,5	8,1	18,8			
10 день																								

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг			
Завтрак																								
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С ПОВИДЛОМ	250/20	10,1	6,4	48,4	287,9	0,69	51,74	0,31	0,09	0,06	0,19	0,00	0,07	0,58	7,13	146,1	154,6	35,0	0,7	1,0	11,8	189	2008	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	40/10/20	7,8	14,5	20,7	246,0	0,14	101,00	0,28	0,15	0,05	0,10	0,23	0,02	0,40	2,20	204,8	143,9	15,2	0,6	1,2	0,0	68	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,3	0,0	15,6	64,5	2,84	0,14	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,07	0,63	15,2	9,0	6,5	0,8	0,0	0,0	431	2008	
Итого за прием пищи:	562	18,2	20,9	84,7	598,4	3,7	152,9	0,6	0,2	0,1	0,3	0,2	0,1	1,1	10,0	366,1	307,4	56,7	2,0	2,3	11,8			
Обед																								
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИОННО	100	0,8	0,1	2,5	14,0	10,00	10,00	0,10	0,00	0,03	0,04	0,00	0,04	0,20	4,00	23,0	42,0	14,0	1,0	0,2	3,0	40	2008	
СУП КУРИНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЮ	250/20	7,7	7,9	16,9	167,2	5,5	186,9	1,5	0,0	0,1	0,1	0,2	0,3	2,9	9,8	28,2	93,5	24,3	1,3	1,0	5,2	100	2008	
ГУЛЯШ МЯСНОЙ	50/50	11,5	15,5	3,5	301,2	0,89	6,48	1,44	0,00	0,33	0,09	0,00	0,30	1,77	5,63	10,4	128,6	20,7	1,4	1,8	5,9	259	2008	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ С ОВОЩАМИ	180	10,1	8,2	49,8	286,2	1,96	411,20	7,94	0,00	0,30	0,17	0,00	0,38	2,89	30,51	40,7	240,8	154,8	5,5	2,0	4,9	323	2008	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	20,2	92,0	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,08	0,20	0,20	14,0	14,0	8,0	2,8	0,1	2,0	442	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,6	59,2	0,00	0,00	0,49	0,00	0,04	0,01	0,00	0,03	0,39	6,75	5,8	21,0	8,3	0,5	0,2	0,0		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,00	0,00	0,55	0,00	0,05	0,02	0,00	0,04	0,17	7,50	4,5	21,8	4,8	1,0	0,3	1,4		2008	
Итого за прием пищи:	900	34,7	32,3	116,1	970,8	22,4	614,6	12,0	0,0	0,9	0,4	0,2	1,2	8,5	64,4	126,7	561,7	234,8	13,5	5,6	22,5			
Полдник																								
СЛОЙКА С ВИШНЕЙ	150	5,8	4,7	51,9	250,1	0,06	20,48	0,14	0,14	0,06	0,05	0,02	0,00	0,54	16,83	15,1	50,4	9,9	0,8	0,4	1,6	453	2008	
СНЕЖОК 25%	200	5,3	4,7	8,8	101,7	0,56	32,00	0,00	0,00	0,05	0,29	0,00	0,00	0,22	0,00	216,0	171,0	25,2	0,0	0,0	0,0	402	2008	
Итого за прием пищи:	350	11,1	9,4	60,7	351,8	0,6	52,5	0,1	0,1	0,1	0,3	0,0	0,0	0,8	16,8	231,1	221,4	35,1	0,8	0,4	1,6			
Всего за день:		59,7	75,3	255,9	1 914,3	26,34	816,03	12,75	0,38	1,10	1,07	0,41	1,30	9,92	91,16	723,5	1 086	326,1	16,3	8,3	35,9			
Всего за период:		28,3	29,5	111,8	855,1	25,2	###	5,0	0,6	0,3	0,4	0,6	0,5	4,1	46,6	280	394	96,3	5,9	3,1	16,6			