

Утверждаю Директор
"БООУ СОШ" с. Красный Яр муниципального
района Красноярского Самарской области
Матмурадова И.Ю.



МЕНЮ ЦИКЛИЧНОЕ ДЛЯ ВОЗРАСТА 11-18 ЛЕТ

Утверждаю Генеральный
ООО «Континент-Кулинария»
Кабанов С.А.

1 день

Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	Витамины					Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г						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 БОЯРСКАЯ	250/5/10	9	10,7	50,3	307,5	0,6	45,9	1,4	0,1	0,3	0,2	0	0,3	0,7	20	157,4	214,4	56,7	1,7	1,3	13,6	260	2008			
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	50/10/20	8,4	12,9	25,2	253,2	0	80,8	1,3	0,2	0,1	0,1	0,2	0,1	0,8	15,7	189	148,1	25,5	1,1	1,4	0		2008			
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,3	0	14,3	58,4	1,1	0,1	0	0	0	0	0	0	0,1	0,6	15	8,8	6,5	0,8	0	0	431	2008			
Итого за прием пищи:	567	17,7	23,6	89,8	619,1	1,7	126,8	2,7	0,3	0,4	0,3	0,2	0,4	1,6	36,3	361,4	371,3	88,7	3,6	2,7	13,6					
Обед																										
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1,2	4,9	10,1	86,7	10,3	258,2	2,4	0	0	0	0	0,1	0,6	6,9	32,7	24,5	14,5	1,2	0,3	2,8	41	2008			
СУП КУРИНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	250/20	6,8	7,7	16,9	160,8	5,2	183	1,7	0	0,1	0	0,2	0,3	2,7	9,8	27,9	88,9	23,8	1,5	1	5,2	100	2008			
ТЕФТЕЛИ ИЗ КУРИЦЫ С СОУСОМ	60/30	8,1	5,1	11	166	1,7	30,9	1,9	0	0	0	0,2	0,2	3,5	6,9	11,7	69,2	37,4	0,9	1,1	3,4	285	2008			
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,3	3,7	45,8	221,6	0	21,7	0,4	0,1	0,1	0	0	0,1	0,8	12,3	5,2	88,3	29,2	0,5	0,9	0,9	325	2008			
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	1	1,5	15,7	78	0,2	0,5	0	0	0	0	0	0	0,2	0	28,8	13,9	7,3	1,1	0	0	402	2008			
ХЛЕБ РУКАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	0	0	0,6	0	0	0	0	0	0,2	7,5	4,5	21,8	4,8	1	0,3	1,4		2008			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2	0	0	0,5	0	0	0	0	0	0,4	6,8	5,8	21	8,3	0,5	0,2	0		2008			
Итого за прием пищи:	890	25	23,3	122,6	823,3	17,4	494,3	7,5	0,1	0,2	0	0,4	0,7	8,4	50,2	116,6	327,6	125,3	6,7	3,8	13,7					
Всего за день:		42,7	46,9	212,4	1442,4	19,1	621,1	10,2	0,4	0,6	0,3	0,6	1,1	10	86,5	478	698,9	214	10,3	6,5	27,3					

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептур	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, мг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																							
КАША РЫЧЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	250/5/10	7,6	9,2	43,3	276,6	0,5	41,2	0,1	0,1	0,1	0,2	0	0,3	1,2	16	148,8	236,3	36	1	0,9	9	187	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	14,1	56,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	12,9	7,4	5,8	0,7	0	0	430	2008
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	7,1	22,3	125,1	0	3,3	0	0	0	0	0	0	0,2	0	8,7	27	6	0,6	0	0		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0	0	0,8	0	0,1	0	0	0,1	0,6	10,8	9,2	33,6	13,2	0,8	0,3	0		2008
Итого за прием пищи:	550	13,2	16,5	99,8	552,6	0,5	44,5	0,9	0,1	0,2	0,2	0	0,4	2,1	26,8	179,6	304,3	61	3,1	1,2	9		
Обед																							
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,7	5,1	7,9	86,7	31,6	36,1	2,2	0	0	0	0	0	0,3	4,2	50,8	30,5	17	0,6	0,3	2,6	40	2008
СУП "ОВЕКОЛЬНИК" С КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	250/15/10	6,3	8,3	19,3	173,2	9,8	289,7	1,4	0	0,1	0	0,1	0,4	2,4	19,2	61,6	111,6	42,3	2,2	1,1	12,2	117	2008
КОТЛЕТЫ РУБЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	15,6	6,2	13,9	190,2	0,7	50,4	2,2	0	0,1	0,1	0,5	0,4	7,9	7,8	39,4	160	80,9	2,1	1,8	7,1	314	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	6,6	5	54,2	228,1	0	0	3,2	0	0,1	0	0	0,1	0,6	12,6	10,8	49,4	9,1	1,2	0,4	0,9	331	2008
КОМПЛОТ ИЗ ПЛОДОВ И ЯГОД (КЮКВА)	200	0,1	0,1	16,2	65,8	1,3	1	0,2	0	0	0	0	0	0,1	0,6	12,6	3	4,3	0,5	0	0,5	394	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	0	0	0,6	0	0	0	0	0	0,2	7,5	4,5	21,8	4,8	1	0,3	1,4		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2	0	0	0,5	0	0	0	0	0	0,4	6,8	5,8	21	8,3	0,5	0,2	0		2008
Итого за прием пищи:	925	33,9	25,1	134,6	854,2	43,4	377,2	10,3	0	0,3	0,1	0,6	0,9	11,9	58,7	185,5	397,3	166,7	8,1	4,1	24,7		
Всего за день:		47,1	41,6	234,4	1406,8	43,9	421,7	11,2	0,1	0,5	0,3	0,6	1,3	14	85,5	365,1	701,6	227,7	11,2	5,3	33,7		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества								№ рецептур	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																									
КУРИЦА ЗАПЕЧЕНАЯ	60	17,2	3,3	0	98,7	1,3	51,1	0,9	0	0,1	0,1	0,4	0,4	8	3,1	5,8	94,9	62,8	1	1,5	4,4		20	2008	
СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,4	4,8	3,4	39,9	1	60	1,3	0	0	0	0	0	0,1	2,2	4,8	6,6	4,2	0,1	0,1	0,7		364	2008	
ГРЕЧКА РАСПЕЧАТАЯ	180	10,4	7,4	44,6	279,3	0	33	5,9	0,1	0,3	0,2	0	0,3	2,9	27,4	21,7	231,1	155,6	5,4	1,8	2,8		333	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,6	18,4	118,3	0,5	17,7	0	0	0	0,2	0	0	0,2	1,8	117,4	104,6	28,9	0,9	0,7	9		433	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	2,9	0,2	18,9	89	0	0	0,7	0	0,1	0	0	0	0,6	10,2	8,6	31,6	12,4	0,8	0,3	0			2008	
Итого за прием пищи:	550	34,7	19,3	85,3	625,2	2,8	161,8	8,8	0,1	0,5	0,5	0,4	0,7	11,8	44,7	158,3	468,8	263,9	8,2	4,4	16,9				
Обед																									
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ	100	1,3	5,1	6,4	77,2	5,2	1	2,2	0	0	0	0	0	0,1	9,2	30,5	3,8	17,5	1,1	0,4	4,7		48	2008	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРИЦЕЙ	250/15	5,5	6,3	8,7	189,4	13,3	188,7	1,2	0	0	0	0,1	0,3	2,1	11,3	45,6	74,3	25,6	1,4	0,8	5,4		84	2008	
ПЮРЕ ИЗ ПТИЦЫ	250	20,7	13,6	42,4	364,4	2,7	259,7	5,9	0	0	0	0,4	0,6	7,2	18,5	20,1	180	91	1,8	2,5	6,8		307	2008	
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	200	0,1	0	19,4	78	3,8	1	0	0	0	0	0	0	0	0,8	13,9	3,3	3,8	0	0	0,3		436	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2	0	0	0,5	0	0	0	0	0	0,4	6,8	5,8	21	8,3	0,5	0,2	0			2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	0	0	0,6	0	0	0	0	0	0,2	7,5	4,5	21,8	4,8	1	0,3	1,4			2008	
Итого за прием пищи:	865	31,2	25,4	100	819,2	25	450,4	10,4	0	0	0	0,5	0,9	10	54,1	120,4	338,4	151	5,8	4,2	18,6				
Всего за день:		65,9	44,7	185,3	1444,4	27,8	612,2	19,2	0,1	0,5	0,5	0,9	1,6	21,8	98,8	278,7	807,2	414,9	14	8,6	35,5				

4 день

4 День	Прием пищи, наименование Блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мкг	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 "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ	250/10	7,6	10,3	45,8	267,9	0,6	45,6	0,8	0,1	0,2	0,2	0	0,1	0,7	14	148,2	184,3	45,5	0,9	1,2	12,7	190	2008
	РИЗО ВАРЕНОЕ	55	6,7	5,9	0,4	77,8	0	114,4	1,1	1,2	0	0,2	0,3	0,1	0,1	3,9	27,3	95	5,9	1,3	0,6	11	213	2008
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0	0	0,8	0	0,1	0	0	0,1	0,6	10,8	9,2	33,6	13,2	0,8	0,3	0	0	2008
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ И САХАРОМ	200/15	1,6	1,5	16,9	85,5	0,3	8,8	0	0	0	0,1	0	0	0,2	0	62,5	46,9	10,4	0,2	0,2	4,5	430	2008
	Итого за прием пищи:	575	19	17,9	83,2	545,9	0,9	168,8	2,7	1,3	0,3	0,5	0,3	0,3	1,6	28,7	247,2	359,8	75	3,2	2,3	28,2		
Обед	КАША КАБАЧКОВАЯ	100	1,8	8,4	10	107,1	2,8	122,4	0	0	0	0,1	0	0	0,3	0	36,9	33,3	13,5	0,6	0	0	55	2008
	СУП ГОРЮХОВЫЙ	250/15	9,2	6,6	17,5	240,7	4,8	173	3,1	0	0,3	0	0,1	0,3	2,3	9,9	38,3	108,3	35,9	2,3	1,3	5,6	91	2008
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	10,1	4,6	26,3	266,7	14,5	492,4	1,8	0	0,2	0,1	0,3	0,8	6,8	19,5	35,9	169,6	87,9	2,7	1,9	13,2	258	2008
	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	20,2	92	4	0	0	0	0	0	0	0,1	0,2	0,2	14	14	8	2,8	0,1	2	442	2008
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2	0	0	0,5	0	0	0	0	0	0,4	6,8	5,8	21	8,3	0,5	0,2	0	0	2008
Ужин	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	0	0	0,6	0	0	0	0	0	0,2	7,5	4,5	21,8	4,8	1	0,3	1,4		2008
	Итого за прием пищи:	865	25,7	20,2	97,1	816,7	26,1	787,8	6	0	0,5	0,2	0,4	1,2	10,2	43,9	135,4	368	158,4	9,9	3,8	22,2		
Всего за день:			44,7	38,1	180,3	1362,6	27	956,6	8,7	1,3	0,8	0,7	0,7	1,5	11,8	72,6	382,6	727,8	233,4	13,1	6,1	50,4		

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	200/5/10	8,5	10,5	33,8	354,5	0,5	41,7	3,3	0,1	0,2	0,3	0	0,2	1,7	15,2	121,3	209,5	99,2	3,1	1,4	10,6	113	2008
ФРУКТ ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	8,9	45	4	4	0,6	0	0	0	0	0,1	0,2	2	14,4	9,9	7,2	2	0,2	2		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0	0	0,8	0	0,1	0	0	0,1	0,6	10,8	9,2	33,6	13,2	0,8	0,3	0		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	14,1	56,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	12,9	7,4	5,8	0,7	0	0	430	2008
Итого за прием пищи:	570	12,2	11,1	76,9	550,4	4,5	45,7	4,7	0,1	0,3	0,3	0	0,4	2,6	28	157,8	260,4	125,4	6,6	1,9	12,6		
Обед																							
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1	8,1	12,1	125,4	9,9	161,9	3,6	0	0	0	0	0,1	0,4	5,3	25,5	18,5	10,6	0,9	0,2	2	38	2008
СУП РИСОВЫЙ С КУРИЦЕЙ	250/20	6,1	7,5	11,7	134	1,5	27,8	1,4	0	0	0	0,2	0,1	2,1	6,3	19,1	70,6	17,3	0,9	1	2,7		2008
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50/50	15	12,3	4,1	179,3	1,3	12	0,6	0	0	0,1	2,1	0,3	3,1	10,1	14,9	148,9	20,7	2,2	2,8	6,7	258	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	6,6	5	40,4	228,1	0	0	3,2	0	0,1	0	0	0,1	0,6	12,6	10,8	49,4	9,1	1,2	0,4	0,9	331	2008
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ С ШИПОВНИКОМ	200	0,4	0,2	14,9	67,9	40,6	66	0,1	0	0	0	0	0	0,1	0,3	14,7	3	4,1	0,6	0	0,3	394	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2	0	0	0,5	0	0	0	0	0	0,4	6,8	5,8	21	8,3	0,5	0,2	0		2008
ХЛЕБ РУЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	0	0	0,6	0	0	0	0	0	0,2	7,5	4,5	21,8	4,8	1	0,3	1,4		2008
Итого за прием пищи:	920	32,7	33,5	106,3	844,9	53,3	267,7	10	0	0,1	0,1	2,3	0,6	6,9	48,9	95,3	333,2	74,9	7,3	4,9	14		
Всего за день:		44,9	44,6	183,2	1395,3	57,8	313,4	14,7	0,1	0,4	0,4	2,3	1	9,5	76,9	253,1	593,6	200,3	13,9	6,8	26,6		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептур	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 РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200/5/10	4,8	6,7	33,6	213,5	0,5	41,2	0,2	0,1	0	0,2	0	0,1	0,5	5,7	115	122,4	27	0,4	0,8	9,4	189	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0	0	0,8	0	0,1	0	0	0,1	0,6	10,8	9,2	33,6	13,2	0,8	0,3	0	2008	2008	
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ	60/20	16,6	15,7	28,9	201,2	0,1	29,8	1,1	0,2	0	0,1	0,4	0	1,5	2	69,6	102,5	13,9	0,8	0,2	1,1	224	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,3	0	14,3	58,4	1,1	0,1	0	0	0	0	0	0	0,1	0,6	15	8,8	6,5	0,8	0	0	431	2008	
Итого за прием пищи:	557	24,8	22,6	96,9	567,8	1,7	71,1	2,1	0,3	0,1	0,3	0,4	0,2	2,7	19,1	208,8	267,3	60,6	2,8	1,3	10,5			
Обед																								
ИГРА КАБАЧКОВАЯ	100	1,8	8,4	10	107,1	2,8	122,4	0	0	0	0,1	0	0	0,3	0	36,9	33,3	13,5	0,6	0	0	55	2008	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРИЦЕЙ	250/20	6,7	10,5	10,7	144,8	13,3	192,7	1,3	0	0	0	0,2	0,3	2,6	11,6	46,6	85	26,8	1,6	1	5,8	84	2008	
ТЕФЕЛИ ИЗ КУРИЦЫ С СОУСОМ	60/30	8,1	5,1	11	166	1,7	30,9	1,9	0	0	0	0,2	0,2	3,5	6,9	11,7	69,2	37,4	0,9	1,1	3,4	285	2008	
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,7	5,5	24,1	197,1	12,5	36,9	0,3	0,1	0,2	0,1	0	0,5	1,6	12,3	44,3	103,5	35,3	1,4	0,7	10,2	335	2008	
КОМОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	1	1,5	20,3	96	0,2	0,5	0	0	0	0	0	0	0,2	0	28,9	13,9	7,3	1,1	0	0	402	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	0	0	0,6	0	0	0	0	0	0,2	7,5	4,5	21,8	4,8	1	0,3	1,4		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2	0	0	0,5	0	0	0	0	0	0,4	6,8	5,8	21	8,3	0,5	0,2	0		2008	
Итого за прием пищи:	890	24,9	31,4	99,2	821,2	30,5	383,4	4,6	0,1	0,2	0,2	0,4	1	8,8	45,1	178,7	347,7	133,4	7,1	3,3	20,8			
Всего за день:		49,7	54	196,1	1389	32,2	454,5	6,7	0,4	0,3	0,5	0,8	1,2	11,5	64,2	387,5	615	194	9,9	4,6	31,3			

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					№ рецептур	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 МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ	250/5/10	9,1	10	42,1	288,1	0,6	45,6	1,7	0,1	0,3	0,2	0	0,1	0,5	11,2	163,6	246,6	73,8	1,9	2	14,2	189	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	50/10/20	8,4	12,9	25,2	253,2	0	80,8	1,3	0,2	0,1	0,1	0,2	0,1	0,8	15,7	189	148,1	25,5	1,1	1,4	0	2008	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ И САХАРОМ	200/15	1,6	1,5	16,9	85,5	0,3	8,8	0	0	0	0,1	0	0	0,2	0	62,5	46,9	10,4	0,2	0,2	4,5	430	2008
Итого за прием пищи:	560	19,1	24,4	84,2	626,8	0,9	135,2	3	0,3	0,4	0,4	0,2	0,2	1,5	26,9	415,1	441,6	109,7	3,2	3,6	18,7		
Обед																							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ	100	1,3	5,1	6,4	77,2	5,2	1	2,2	0	0	0	0	0	0,1	9,2	30,5	38	17,5	1,1	0,4	4,7	48	2008
СУП КУРИНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	250/20	6,8	7,7	16,9	160,8	5,2	183	1,7	0	0,1	0	0,2	0,3	2,7	9,8	27,9	88,9	23,8	1,5	1	5,2	100	2008
КОТЛЕТЫ РУБЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	15,6	6,6	14,1	193,8	0,7	50,4	1,9	0	0,1	0,1	0,5	0,4	7,8	3,5	38,8	157,3	78	2	1,8	7,1	314	2008
КАША ГРЕНЧЕВАЯ РАССЫПАЧАЯ	180	10,1	5,7	43,7	263,8	0	21,7	5,7	0,1	0,3	0,2	0	0,3	2,8	26,9	21,2	226,1	152,5	5,3	1,7	2,8	323	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	20,2	92	4	0	0	0	0	0	0	0,1	0,2	0,2	14	14	8	2,8	0,1	2	442	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2	0	0	0,5	0	0	0	0	0	0,4	6,8	5,8	21	8,3	0,5	0,2	0	2008	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2	0	0	0,5	0	0	0	0	0	0,4	6,8	5,8	21	8,3	0,5	0,2	0	2008	2008
Итого за прием пищи:	900	38,6	26,7	126,3	906	15,1	256,1	12,5	0,1	0,5	0,3	0,7	1,1	14,4	63,2	144	566,3	296,4	13,7	5,4	21,8		
Всего за день:		57,7	50,1	210,5	1532,8	16	391,3	15,5	0,4	0,9	0,7	0,9	1,3	15,9	90,1	559,1	1007,9	406,1	16,9	9	40,5		

8 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецептур	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																											
ТЕФЕЛИ ИЗ КУРИЦЫ С СОУСОМ	60/30	8,1	5,1	11	166	1,7	30,9	1,9	0	0	0	0,2	0,2	3,5	6,9	11,7	69,2	37,4	0,9	1,1	3,4				285	2008	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	200	7,4	6,4	43,7	239,6	0	23,6	0,1	0,1	0,2	0,1	0	0	1,2	0	16,3	7,4	28,4	1,3	0	0				224	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0	14,1	56,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	12,9	7,4	5,8	0,7	0	0				430	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0	0	1	0	0,1	0	0	0,1	0,8	13,5	11,5	42	16,5	1	0,4	0					2008	
Итого за прием пищи:	555	19,5	11,8	93,9	580,2	1,7	54,5	3	0,1	0,3	0,1	0,2	0,3	5,6	20,4	52,4	192,6	88,1	3,9	1,5	3,4						
Обед																											
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1,2	4,9	10,1	112,7	10,3	258,2	2,4	0	0	0	0	0,1	0,6	6,9	32,7	24,5	14,5	1,2	0,3	2,8				41	2008	
РАССОЛЫНИК ПЕНИНГ-РАДСКИЙ С КУРИЦЕЙ	250/20	3,4	8,3	18,9	183,2	8,2	199,5	1,6	0	0,1	0,1	0,2	0,4	3	10,9	36,7	115	32,3	1,7	1	6,4				91	2008	
ЦЫПЛИКА, ТУШЕННЫЕ С МОРКОВЬЮ	70/30	22,8	5,2	4,2	150,8	1,4	276,3	0,4	0	0,1	0,1	0,6	0,5	8,6	7,4	24	133,6	82,1	1,5	2	7,5				314	2008	
ПЛОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,7	5,5	24,1	197,1	12,5	36,9	0,3	0,1	0,2	0,1	0	0,5	1,6	12,3	44,3	103,5	35,3	1,4	0,7	10,2				335	2008	
КОМОТ ИЗ ПЛОДОВ И ЯГОД (КЛЮКВА)	200	0,1	0,1	16,2	65,8	1,3	1	0,2	0	0	0	0	0	0,1	0,6	12,6	3	4,3	0,5	0	0,5				394	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2	0	0	0,5	0	0	0	0	0	0,4	6,8	5,8	21	8,3	0,5	0,2	0					2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	0	0	0,6	0	0	0	0	0	0,2	7,5	4,5	21,8	4,8	1	0,3	1,4						
Итого за прием пищи:	900	34,8	24,4	96,6	819,8	33,7	771,9	6	0,1	0,4	0,3	0,8	1,5	14,5	52,4	160,6	422,4	181,6	7,8	4,5	28,8						
Всего за день:		54,3	36,2	190,5	1400	35,4	826,4	9	0,2	0,7	0,4	1	1,8	20,1	72,8	213	615	259,7	11,7	6	32,2						

9 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества								№ рецеп-тур	Сборник рецептур																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мкг	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																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												</

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецеп-тур	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 РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	250/5/10	6	7,6	40,5	248,6	0,6	45,6	0,3	0,1	0,1	0,2	0	0,1	0,6	7,3	143,5	154,2	34,4	0,5	1	11,8	189		2008	
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	7,1	22,3	125,1	0	3,3	0	0	0	0	0	0	0,2	0	8,7	27	6	0,6	0	0	0		2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ И САХАРОМ	200/15	1,6	1,5	16,9	85,5	0,3	8,8	0	0	0	0,1	0	0	0,2	0	62,5	46,9	10,4	0,2	0,2	4,5	430		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0	0	0,8	0	0,1	0	0	0,1	0,6	10,8	9,2	33,6	13,2	0,8	0,3	0			2008	
Итого за прием пищи:	550	13	16,4	99,8	553,9	0,9	57,7	1,1	0,1	0,2	0,3	0	0,2	1,6	18,1	223,9	261,7	64	2,1	1,5	16,3				
Обед																									
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	100	1,4	10,1	7,6	128,6	6,8	440,6	4,4	0	0	0	0	0,1	0,5	6,8	24,9	46,2	20,7	0,9	0,4	2,9	30		2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРИНЫМИ	250/30	8,9	3,5	16,8	131,5	9,3	188,6	1,4	0	0,1	0,1	0,2	0,4	3,6	11,9	27,9	102,2	50,9	1,7	1,1	8,2	77		2008	
ГУЛЫШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50/50	15	12,3	4,1	179,3	1,3	12	0,6	0	0	0,1	2,1	0,3	3,1	10,1	14,9	148,9	20,7	2,2	2,8	6,7	258		2008	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,4	4,9	50,3	221,9	0	28,3	1,4	0,1	0,1	0	0	0,1	0,6	12,2	11	48,9	8,8	1,1	0,4	0,9	331		2008	
НАПИТОК АЛБЕРСИНОВЫЙ	200	0,1	0	19,4	78	3,8	1	0	0	0	0	0	0	0	0,8	13,9	3,3	3,8	0	0	0,3	436		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2	0	0	0,5	0	0	0	0	0	0,4	6,8	5,8	21	8,3	0,5	0,2	0			2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	0	0	0,6	0	0	0	0	0	0,2	7,5	4,5	21,8	4,8	1	0,3	1,4				
Итого за прием пищи:	910	35,4	31,2	121,3	849,5	21,2	670,5	8,9	0,1	0,2	0,2	2,3	0,9	8,4	56,1	102,9	392,3	118	7,4	5,2	20,4				
Всего за день:		48,4	47,6	221,1	1403,4	22,1	728,2	10	0,2	0,4	0,5	2,3	1,1	10	74,2	326,8	654	182	9,5	6,7	36,7				

11 День

Примем пищу, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					№ рецептур	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 ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,1	5,7	43,7	263,8	0	21,7	5,7	0,1	0,3	0,2	0	0,3	2,8	26,9	21,2	226,1	152,5	5,3	1,7	2,8		323	2008
КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	70/30	11,6	14,1	11	211,9	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		258	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/5/7	0,3	0	14,3	58,4	1,1	0,1	0	0	0	0	0	0	0,1	0,6	15	8,8	6,5	0,8	0	0		431	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0	0	1	0	0,1	0	0	0,1	0,8	13,5	11,5	42	16,5	1	0,4	0			2008
Итого за прием пищи:	552	25,8	20,1	94,1	652,5	1,2	44,2	8,7	0,2	0,4	0,3	1,3	0,6	6	50	82,2	406,1	196,1	8,9	4	8,6			
Обед																								
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1,2	9,8	12,1	96,7	10,3	258,2	2,4	0	0	0	0	0,1	0,6	6,9	32,7	24,5	14,5	1,2	0,3	2,8		41	2008
РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРИЦЕЙ	250/20	3,4	8,3	18,9	163,2	8,2	199,5	1,6	0	0,1	0,1	0,2	0,4	3	10,9	36,7	115	32,3	1,7	1	6,4		91	2008
КОТЛЕТЫ РУБЕЖНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ	70/30	10,9	8	13,4	179,4	1,4	101	2,9	0	0	0	0,3	0,3	5,2	4,5	26	107,2	54,6	1,4	1,2	5		314	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,7	5,5	28,1	187,1	12,5	36,9	0,3	0,1	0,2	0,1	0	0,5	1,6	12,3	44,3	103,5	35,3	1,4	0,7	10,2		335	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	1	1,5	28,4	128,3	0,2	0,5	0	0	0	0	0	0	0,2	0	29,1	13,9	7,3	1,1	0	0		402	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2	0	0	0,5	0	0	0	0	0	0,4	6,8	5,8	21	8,3	0,5	0,2	0			2008
ХЛЕБ РУЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	0	0	0,6	0	0	0	0	0	0,2	7,5	4,5	21,8	4,8	1	0,3	1,4			
Итого за прием пищи:	800	23,8	33,5	124	864,9	32,6	596,1	8,3	0,1	0,3	0,2	0,5	1,3	11,2	48,9	179,1	406,9	157,1	8,3	3,7	25,8			
Всего за день:		49,6	53,6	218,1	1517,4	33,8	640,3	17	0,3	0,7	0,5	1,8	1,9	17,2	98,9	261,3	813	353,2	17,2	7,7	34,4			

12 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецептур	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 РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С ПОВИДЛОМ	250/20	9,5	13,5	48,5	287,7	0,6	51,8	0,3	0,1	0,1	0,2	0	0,1	0,6	7,1	146	154,7	35,2	0,7	1	11,8	189	2008	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	50/10/20	8,4	15,9	25,2	253,2	0	80,8	1,3	0,2	0,1	0,1	0,2	0,1	0,8	15,7	189	148,1	25,5	1,1	1,4	0		2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,6	18,4	118,3	0,5	17,7	0	0	0	0,2	0	0	0,2	1,8	117,4	104,6	28,9	0,9	0,7	9	433	2008	
Итого за прием пищи:	550	21,7	33	92,1	659,2	1,1	150,3	1,6	0,3	0,2	0,5	0,2	0,2	1,6	24,6	452,4	407,4	89,6	2,7	3,1	20,8			
Обед																								
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	100	1,8	8,4	10	107,1	2,8	122,4	0	0	0	0,1	0	0	0,3	0	36,9	33,3	13,5	0,6	0	0	55	2008	
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ С КУРИЦЕЙ	250/20	3,6	10,6	20,4	161,1	16,5	192	1,5	0	0,1	0	0,2	0,4	3	18,6	61,4	111,2	38,8	2,3	1,3	9,7	77	2008	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	15,6	6,2	13,9	190,2	0,7	50,4	2,2	0	0,1	0,1	0,5	0,4	7,9	7,8	39,4	160	80,9	2,1	1,8	7,1	314	2008	
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	180	18,9	6,6	50	262,3	0	23,6	8	0,1	0,5	0,1	0	0	1,5	13,8	69,7	176,7	68,4	5,4	2,7	4,4	209	2008	
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ И ЯГОД (КЛЮКВА)	200	0,1	0,1	16,2	65,8	1,3	1	0,2	0	0	0	0	0	0,1	0,6	12,6	3	4,3	0,5	0	0,5	394	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2	0	0	0,5	0	0	0	0	0	0,4	6,8	5,8	21	8,3	0,5	0,2	0		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	0	0	0,6	0	0	0	0	0	0,2	7,5	4,5	21,8	4,8	1	0,3	1,4		2008	
Итого за прием пищи:	900	43,6	32,3	133,6	896,7	21,3	389,4	13	0,1	0,7	0,3	0,7	0,8	13,4	55,1	230,3	527	219	12,4	6,3	23,1			
Всего за день:		65,3	65,3	225,7	1555,9	22,4	539,7	14,6	0,4	0,9	0,8	0,9	1	15	79,7	682,7	934,4	308,6	15,1	9,4	43,9			