

Примерное меню рационального питания для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья МАОУ «Нежинский лицей»
 Составлено по сборнику рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.
 Разработчики Тутельян В.А., Могильный М.П. 2008 - 2011 гг. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.
 Возрастная категория для детей 12-18 лет
 Сезон осенне - зимний
 Режим питания : пн-пт – завтрак с 08.45 до 10.45
 Исполнитель : Баландина Л.А. шеф - повар

Утверждаю
 Директор МАОУ «Нежинский лицей»
 _____ Ж.Б.Джуламанова
 « _____ » _____ 202 г.

1 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептур | | |
|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|--------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-------------|------------------|-------|--------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | 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 МАННАЯ ЖИДКАЯ | 200 | 5.9 | 8.0 | 26.7 | 239.1 | 0.08 | 1.29 | 0.05 | 0.65 | 0.00 | 0.00 | 136.75 | 19.35 | 113.53 | 1.29 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 189 | 2008 |
| БУТЕРБРОДЫ ГОРЯЧИЕ С СЫРОМ (БАТОН) | 30 | 3.5 | 6.0 | 10.3 | 110.2 | 0.02 | 0.06 | 0.05 | 0.11 | 0.05 | 0.04 | 80.73 | 5.65 | 57.04 | 0.30 | 26.60 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 7 | 2011 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 3.8 | 3.0 | 14.4 | 96.1 | 0.03 | 0.52 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 0.12 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 382 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1.5 | 0.1 | 10.0 | 47.4 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 0.39 | 0.00 | 0.01 | 4.60 | 6.60 | 16.80 | 0.40 | 25.80 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | ПР | |
| ФРУКТ (ЯБЛОКО, БАНАН, АПЕЛЬСИН ИЛИ МАНДАРИН) | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.9 | 47.2 | 0.03 | 10.05 | 0.01 | 0.63 | 0.00 | 0.02 | 16.08 | 8.04 | 11.06 | 2.21 | 279.39 | 2.01 | 0.01 | 0.00 | 338 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 550 | 15.1 | 17.5 | 71.3 | 540.0 | 0.19 | 11.92 | 0.13 | 1.78 | 0.05 | 0.19 | 238.1 | 39.6 | 198.4 | 4.2 | 331.8 | 2.01 | 0.01 | 0.00 | | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ (ОГУРЕЦ, ПОМИДОР ИЛИ СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ) | 100 | 1.1 | 0.2 | 3.8 | 24.0 | 0.06 | 25.00 | 0.17 | 0.39 | 0.00 | 0.04 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 71 | 2011 |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ | 250 | 2.7 | 4.3 | 16.8 | 117.0 | 0.09 | 8.00 | 0.20 | 0.20 | 0.00 | 0.00 | 25.00 | 26.00 | 73.00 | 1.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 96 | 2011 |
| РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ | 130 | 23.2 | 13.1 | 2.1 | 219.2 | 0.00 | 0.15 | 0.03 | 0.14 | 0.09 | 0.02 | 9.18 | 1.52 | 8.31 | 0.10 | 18.28 | 0.83 | 0.00 | 0.00 | 227 | 2011 |
| РИС ОТВАРНОЙ | 200 | 4.9 | 7.9 | 51.3 | 295.9 | 0.05 | 0.00 | 0.04 | 0.52 | 0.14 | 0.04 | 6.06 | 32.13 | 97.76 | 0.66 | 72.75 | 1.00 | 0.04 | 0.01 | 304 | 2011 |
| КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ | 200 | 0.5 | 0.1 | 34.0 | 141.0 | 0.02 | 12.00 | 0.00 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 18.00 | 7.00 | 12.00 | 0.20 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 346 | 2011 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1.3 | 0.2 | 8.5 | 40.8 | 0.04 | 0.00 | 0.00 | 0.44 | 0.00 | 0.02 | 3.60 | 3.80 | 17.40 | 0.80 | 27.20 | 1.12 | 0.00 | 0.00 | ПР | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3.1 | 0.3 | 20.1 | 94.7 | 0.06 | 0.00 | 0.00 | 0.78 | 0.00 | 0.02 | 9.20 | 13.20 | 33.60 | 0.80 | 51.60 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | ПР | |
| Итого за прием пищи: | 940 | 36.8 | 26.1 | 136.6 | 932.6 | 0.32 | 45.15 | 0.44 | 2.57 | 0.23 | 0.14 | 71.04 | 83.65 | 242.0 | 3.56 | 169.8 | 2.95 | 0.05 | 0.01 | | |
| II ЗАВТРАК (ОВЗ) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ | 20 | 2.5 | 1.3 | 9.4 | 80.5 | 0.02 | 0.01 | 0.02 | 0.07 | 0.04 | 0.03 | 11.64 | 3.22 | 23.80 | 0.19 | 25.78 | 0.54 | 0.00 | 0.00 | ПР | |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 180 | 0.9 | 0.18 | 18.1 | 77.4 | 0.02 | 3.6 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.02 | 12.6 | 7.2 | 12.6 | 2.5 | 216 | 1.8 | 0.00 | 0.00 | 389 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 200 | 3.4 | 1.48 | 27.5 | 158.4 | 0.04 | 3.61 | 0.02 | 0.07 | 0.04 | 0.05 | 24.2 | 10.22 | 36.4 | 2.69 | 241.8 | 2.34 | 0.00 | 0.00 | | |
| Всего за день: | | 18.5 | 19.0 | 98.8 | 698.4 | 0.23 | 15.53 | 0.15 | 1.85 | 0.09 | 0.24 | 262.3 | 49.8 | 234.8 | 6.7 | 573.6 | 3.35 | 0.01 | 0.00 | | |

2 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептов | | |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|----------------|--------------|-------------|------------------|-------|--------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ (С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ) | 230 | 26.6 | 13.6 | 24.2 | 332.0 | 0.08 | 0.00 | 0.00 | 0.80 | 0.00 | 0.00 | 230.00 | 36.00 | 320.00 | 1.20 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 224 | 2008 |
| ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ | 40 | 5.1 | 4.6 | 0.3 | 63.0 | 0.03 | 0.00 | 0.10 | 0.20 | 0.00 | 0.00 | 22.00 | 5.00 | 77.00 | 1.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 209 | 2011 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 200 | 1.5 | 1.3 | 22.4 | 107.0 | 0.02 | 1.00 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 61.00 | 7.00 | 45.00 | 1.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 432 | 2008 |
| ФРУКТ (ЯБЛОКО, БАНАН, АПЕЛЬСИН ИЛИ МАНДАРИН) | 100 | 1.2 | 0.26 | 10.7 | 56.76 | 0.05 | 79.2 | 0.01 | 0.29 | 0.00 | 0.04 | 44.88 | 17.2 | 30.36 | 0.40 | 260 | 2.64 | 0.03 | 0.00 | 338 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1.5 | 0.1 | 10.0 | 47.4 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 0.39 | 0.00 | 0.01 | 4.60 | 6.60 | 16.80 | 0.40 | 25.80 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | ПР | |
| Итого за прием пищи: | 590 | 35.9 | 19.9 | 67.6 | 606.1 | 0.21 | 80.2 | 0.12 | 1.68 | 0.00 | 0.05 | 362.5 | 71.8 | 489.2 | 4.0 | 285.8 | 2.64 | 0.03 | 0.00 | | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК | 100 | 0.8 | 5.1 | 13.4 | 104.4 | 0.03 | 2.78 | 1.06 | 2.70 | 0.00 | 0.04 | 30.63 | 21.23 | 30.59 | 1.34 | 225.72 | 3.51 | 0.03 | 0.00 | 40 | 2011 |
| БОРЩ СИБИРСКИЙ | 250 | 8.2 | 5.8 | 10.4 | 127.0 | 0.05 | 10.00 | 0.20 | 0.30 | 0.00 | 0.00 | 47.00 | 29.00 | 101.00 | 1.90 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 80 | 2008 |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | 200 | 23.9 | 23.1 | 21.2 | 413.5 | 0.2 | 11.50 | 0.00 | 1.00 | 0.1 | 0.2 | 24.70 | 50.70 | 250.20 | 4.00 | 1 156.8 | 15.50 | 0.10 | 0.00 | 259 | 2011 |
| КИСЕЛЬ | 200 | 0.1 | 0.1 | 27.9 | 113.0 | 0.01 | 2.00 | 0.00 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 5.00 | 2.00 | 8.00 | 0.40 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 411 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1.3 | 0.2 | 8.5 | 40.8 | 0.04 | 0.00 | 0.00 | 0.44 | 0.00 | 0.02 | 3.60 | 3.80 | 17.40 | 0.80 | 27.20 | 1.12 | 0.00 | 0.00 | ПР | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3.1 | 0.3 | 20.1 | 94.7 | 0.06 | 0.00 | 0.00 | 0.78 | 0.00 | 0.02 | 9.20 | 13.20 | 33.60 | 0.80 | 51.60 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | ПР | |
| Итого за прием пищи: | 810 | 37.4 | 34.6 | 101.5 | 893.4 | 0.39 | 26.35 | 1.3 | 5.34 | 0.1 | 0.28 | 120.1 | 118.9 | 440.8 | 9.14 | 1 461.3 | 20.16 | 0.14 | 0.00 | | |
| II ЗАВТРАК (ОВЗ) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ | 30 | 3.8 | 2.0 | 14.0 | 102.3 | 0.04 | 0.02 | 0.02 | 0.10 | 0.07 | 0.05 | 17.45 | 4.84 | 35.69 | 0.29 | 38.67 | 0.82 | 0.01 | 0.01 | ПР | |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 180 | 0.3 | 0.0 | 13.8 | 57.3 | 0.00 | 0.75 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.02 | 21.12 | 9.22 | 11.98 | 1.15 | 45.56 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 377 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 210 | 4.1 | 2.0 | 27.8 | 159.6 | 0.04 | 0.77 | 0.02 | 0.10 | 0.07 | 0.07 | 38.57 | 14.06 | 47.67 | 1.44 | 84.23 | 0.82 | 0.01 | 0.01 | | |
| Всего за день: | | 33.2 | 24.6 | 123.7 | 842.5 | 0.33 | 17.40 | 0.23 | 5.23 | 0.17 | 0.18 | 188.46 | 103.57 | 331.53 | 6.82 | 325.16 | 1.22 | 0.03 | 0.03 | | |

3 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептов | | |
|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|----------------------|--------------|---------------|-------------|----------------|--------------|-------------|------------------|-------|--------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ (С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ) | 230 | 34.0 | 17.4 | 30.9 | 424.0 | 0.1 | 0.00 | 0.00 | 1.02 | 0.00 | 0.00 | 293.00 | 46.00 | 408.00 | 1.50 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 224 | 2008 |
| ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ | 40 | 5.1 | 4.6 | 0.3 | 63.0 | 0.03 | 0.00 | 0.10 | 0.20 | 0.00 | 0.00 | 22.00 | 5.00 | 77.00 | 1.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 209 | 2011 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 200 | 1.5 | 1.3 | 22.4 | 107.0 | 0.02 | 1.00 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 61.00 | 7.00 | 45.00 | 1.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 432 | 2008 |
| ФРУКТ (ЯБЛОКО, БАНАН, АПЕЛЬСИН ИЛИ МАНДАРИН) | 100 | 1.2 | 0.26 | 10.7 | 56.76 | 0.05 | 79.2 | 0.01 | 0.29 | 0.00 | 0.04 | 44.88 | 17.2 | 30.36 | 0.40 | 260 | 2.64 | 0.00 | 0.00 | 338 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1.5 | 0.1 | 10.0 | 47.4 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 0.39 | 0.00 | 0.01 | 4.60 | 6.60 | 16.80 | 0.40 | 25.80 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | ПР | |
| Итого за прием пищи: | 590 | 43.3 | 23.6 | 74.0 | 698.1 | 0.23 | 80.2 | 0.12 | 1.90 | 0.00 | 0.05 | 425.5 | 81.8 | 577.1 | 4.3 | 285.8 | 2.64 | 0.03 | 0.00 | | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ (ОГУРЕЦ, ПОМИДОР ИЛИ СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ) | 100 | 0.8 | 0.1 | 2.5 | 14.1 | 0.03 | 10.05 | 0.01 | 0.10 | 0.00 | 0.04 | 23.12 | 14.07 | 42.21 | 1.01 | 141.71 | 3.02 | 0.02 | 0.00 | 71 | 2011 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПЕЛЬМЕНЯМИ | 250 | 2.0 | 2.8 | 15.3 | 94.6 | 0.10 | 7.60 | 0.20 | 1.22 | 0.00 | 0.06 | 22.86 | 24.49 | 55.90 | 0.97 | 535.06 | 5.18 | 0.04 | 0.00 | 88 | 2011 |
| ПТИЦА ИЛИ КРОЛИК ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ | 100 | 19.3 | 23.4 | 0.0 | 287.0 | 0.06 | 0.79 | 0.08 | 1.90 | 0.00 | 0.14 | 16.67 | 17.91 | 162.23 | 1.58 | 211.92 | 6.55 | 0.13 | 0.02 | 290 | 2011 |
| ГОРОХ ОТВАРНОЙ | 200 | 21.6 | 6.9 | 45.1 | 328.5 | 0.59 | 0.00 | 0.03 | 8.93 | 0.10 | 0.13 | 77.98 | 76.43 | 197.30 | 6.09 | 706.43 | 4.92 | 0.03 | 0.00 | 197 | 2011 |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 200 | 1.0 | 0.2 | 20.2 | 86.0 | 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 | 389 | 2011 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1.3 | 0.2 | 8.5 | 40.8 | 0.04 | 0.00 | 0.00 | 0.44 | 0.00 | 0.02 | 3.60 | 3.80 | 17.40 | 0.80 | 27.20 | 1.12 | 0.00 | 0.00 | ПР | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3.1 | 0.3 | 20.1 | 94.7 | 0.06 | 0.00 | 0.00 | 0.78 | 0.00 | 0.02 | 9.20 | 13.20 | 33.60 | 0.80 | 51.60 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | ПР | |
| Итого за прием пищи: | 910 | 49.1 | 33.9 | 111.7 | 945.7 | 0.9 | 22.4 | 0.32 | 13.37 | 0.10 | 0.43 | 167.4 | 157.9 | 522.6 | 14.1 | 1 913.9 | 22.8 | 0.23 | 0.02 | | |
| II ЗАВТРАК (ОВЗ) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ | 30 | 3.8 | 2.0 | 14.0 | 102.3 | 0.04 | 0.02 | 0.02 | 0.10 | 0.07 | 0.05 | 17.45 | 4.84 | 35.69 | 0.29 | 38.67 | 0.82 | 0.01 | 0.01 | ПР | |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 180 | 5.5 | 4.8 | 9.1 | 102.6 | 0.08 | 2.47 | 0.05 | 0.00 | 0.00 | 0.28 | 227.88 | 26.59 | 170.91 | 0.19 | 277.25 | 17.09 | 0.00 | 0.00 | 385 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 210 | 9.3 | 6.7 | 23.2 | 204.8 | 0.12 | 2.49 | 0.07 | 0.10 | 0.07 | 0.33 | 245.33 | 31.43 | 206.60 | 0.48 | 315.92 | 17.91 | 0.01 | 0.01 | | |
| Всего за день: | | 52.6 | 30.3 | 97.2 | 902.9 | 0.35 | 82.7 | 0.19 | 2.0 | 0.07 | 0.38 | 670.8 | 113.2 | 783.7 | 4.78 | 1601.7 | 20.52 | 0.04 | 0.01 | | |

4 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептов | | |
|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|----------------------|---------------|-------------|------------------|-------|--------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ | 100 | 10.1 | 5.4 | 3.2 | 102.7 | 0.08 | 1.59 | 0.57 | 2.48 | 0.00 | 0.08 | 39.15 | 42.50 | 153.38 | 0.84 | 354.65 | 93.75 | 0.41 | 0.01 | 229 | 2011 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ/КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ | 200 | 4.2 | 7.0 | 28.4 | 326.7 | 0.16 | 13.81 | 0.05 | 0.33 | 0.11 | 0.15 | 46.60 | 38.66 | 111.65 | 1.57 | 1 013.5 ₉ | 11.23 | 0.05 | 0.00 | 128 | 2011 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200 | 0.4 | 0.0 | 15.4 | 63.7 | 0.00 | 0.84 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.02 | 23.62 | 10.37 | 13.56 | 1.30 | 51.47 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 377 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1.5 | 0.1 | 10.0 | 47.4 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 0.39 | 0.00 | 0.01 | 4.60 | 6.60 | 16.80 | 0.40 | 25.80 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | ПР | |
| ЙОГУРТ | 135 | 3.8 | 3.4 | 6.1 | 76.3 | 0.04 | 0.95 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 0.23 | 162.00 | 18.90 | 128.25 | 0.00 | 197.10 | 0.00 | 0.03 | 0.00 | ПР | |
| Итого за прием пищи: | 655 | 19.9 | 15.9 | 63.1 | 616.8 | 0.31 | 17.19 | 0.65 | 3.20 | 0.11 | 0.49 | 275.97 | 117.03 | 423.64 | 4.11 | 1 642.6 | 104.98 | 0.49 | 0.01 | | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ " ДАРЫ ОСЕНИ" | 100 | 1.6 | 10.1 | 7.4 | 127.3 | 0.03 | 28.06 | 0.30 | 4.51 | 0.00 | 0.00 | 45.09 | 21.04 | 37.07 | 1.10 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 39 | 2008 |
| СУП С ВЕРМИШЕЛЬЮ | 250 | 1.7 | 2.8 | 13.3 | 85.2 | 0.09 | 6.60 | 0.20 | 1.21 | 0.00 | 0.05 | 21.22 | 21.79 | 49.37 | 0.86 | 464.03 | 4.55 | 0.03 | 0.00 | 103 | 2011 |
| БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА | 100 | 15.0 | 13.7 | 1.8 | 193.7 | 0.03 | 0.01 | 0.01 | 0.46 | 0.00 | 0.09 | 13.86 | 15.28 | 127.04 | 1.79 | 274.48 | 6.54 | 0.04 | 0.00 | 245 | 2011 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 200 | 4.8 | 6.1 | 50.1 | 274.0 | 0.04 | 0.00 | 0.04 | 0.40 | 0.00 | 0.00 | 14.63 | 34.58 | 103.74 | 0.80 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 323 | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 200 | 0.2 | 0.2 | 23.2 | 95.7 | 0.01 | 1.60 | 0.00 | 0.25 | 0.00 | 0.01 | 19.81 | 5.92 | 3.96 | 0.79 | 112.82 | 0.80 | 0.00 | 0.00 | 342 | 2011 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1.3 | 0.2 | 8.5 | 40.8 | 0.04 | 0.00 | 0.00 | 0.44 | 0.00 | 0.02 | 3.60 | 3.80 | 17.40 | 0.80 | 27.20 | 1.12 | 0.00 | 0.00 | ПР | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3.1 | 0.3 | 20.1 | 94.7 | 0.06 | 0.00 | 0.00 | 0.78 | 0.00 | 0.02 | 9.20 | 13.20 | 33.60 | 0.80 | 51.60 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | ПР | |
| Итого за прием пищи: | 910 | 27.7 | 33.4 | 124.4 | 911.4 | 0.3 | 36.3 | 0.55 | 8.05 | 0.00 | 0.19 | 127.4 | 115.6 | 372.2 | 6.94 | 1930.1 | 13.01 | 0.08 | 0.00 | | |
| II ЗАВТРАК (ОВЗ) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ФРУКТ (ЯБЛОКО, БАНАН, АПЕЛЬСИН ИЛИ МАНДАРИН) | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.9 | 47.2 | 0.03 | 10.05 | 0.01 | 0.63 | 0.00 | 0.02 | 16.08 | 8.04 | 11.06 | 2.21 | 279.39 | 2.01 | 0.01 | 0.00 | 338 | 2011 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0.2 | 0.1 | 16.2 | 74.8 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 5.40 | 4.32 | 8.64 | 1.08 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 376 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 280 | 0.6 | 0.5 | 26.1 | 122.0 | 0.03 | 10.05 | 0.01 | 0.63 | 0.00 | 0.02 | 21.48 | 12.36 | 19.70 | 3.29 | 279.39 | 2.01 | 0.01 | 0.00 | | |
| Всего за день: | | 20.5 | 16.4 | 89.2 | 738.8 | 0.34 | 27.2 | 0.66 | 3.83 | 0.11 | 0.51 | 297.45 | 129.35 | 443.3 | 7.40 | 1 922.0 | 106.99 | 0.50 | 0.01 | | |

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 | | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ (ОГУРЕЦ ,ПОМИДОР ИЛИ СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ) | 100 | 0.8 | 0.1 | 2.5 | 14.1 | 0.03 | 10.05 | 0.01 | 0.10 | 0.00 | 0.04 | 23.12 | 14.07 | 42.21 | 1.01 | 141.71 | 3.02 | 0.02 | 0.00 | 71 | 2011 |
| ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ | 200 | 23.2 | 24.0 | 33.8 | 443.5 | 0.09 | 0.48 | 0.22 | 3.71 | 0.00 | 0.15 | 18.45 | 44.25 | 235.52 | 2.95 | 436.94 | 9.28 | 0.09 | 0.01 | 244 | 2011 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0.3 | 0.0 | 15.2 | 62.1 | 0.00 | 0.07 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.02 | 16.15 | 8.57 | 12.61 | 1.25 | 43.23 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 376 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1.5 | 0.1 | 10.0 | 47.4 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 0.39 | 0.00 | 0.01 | 4.60 | 6.60 | 16.80 | 0.40 | 25.80 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | ПР | |
| СОК ФРУКТОВЫЙ (ИНД.УПАК.) | 200 | 1.0 | 0.2 | 19.6 | 83.4 | 0.02 | 1.60 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.02 | 12.60 | 7.20 | 12.60 | 2.52 | 240.00 | 2.00 | 0.00 | 0.00 | ПР | |
| Итого за прием пищи: | 720 | 26.8 | 24.4 | 81.1 | 650.5 | 0.17 | 12.2 | 0.23 | 4.2 | 0.00 | 0.24 | 74.92 | 80.9 | 315.74 | 8.13 | 887.7 | 14.3 | 0.11 | 0.01 | | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ | 100 | 0.9 | 6.0 | 3.6 | 73.0 | 0.04 | 6.68 | 0.06 | 2.77 | 0.00 | 0.03 | 10.60 | 5.92 | 19.60 | 0.43 | 70.35 | 1.41 | 0.01 | 0.00 | 24 | 2011 |
| СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ | 250 | 9.1 | 3.4 | 16.5 | 133.2 | 0.08 | 7.32 | 0.36 | 0.32 | 0.06 | 0.08 | 28.69 | 26.40 | 57.51 | 0.94 | 464.17 | 4.61 | 0.03 | 0.00 | 87 | 2011 |
| КНЕЛИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ | 130 | 19.8 | 22.0 | 5.0 | 296.3 | 0.08 | 1.35 | 0.18 | 0.60 | 0.27 | 0.18 | 33.49 | 22.57 | 180.79 | 1.93 | 221.13 | 8.81 | 0.13 | 0.02 | 319 | 2008 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 200 | 7.6 | 6.5 | 46.5 | 274.7 | 0.14 | 0.00 | 0.03 | 0.15 | 0.10 | 0.06 | 41.16 | 30.62 | 78.15 | 1.42 | 126.51 | 0.00 | 0.02 | 0.02 | 202 | 2011 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД | 200 | 0.2 | 0.1 | 22.4 | 92.5 | 0.01 | 1.80 | 0.01 | 0.10 | 0.00 | 0.01 | 17.36 | 8.58 | 8.10 | 0.14 | 77.92 | 0.60 | 0.00 | 0.00 | 375 | 2011 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1.3 | 0.2 | 8.5 | 40.8 | 0.04 | 0.00 | 0.00 | 0.44 | 0.00 | 0.02 | 3.60 | 3.80 | 17.40 | 0.80 | 27.20 | 1.12 | 0.00 | 0.00 | ПР | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3.1 | 0.3 | 20.1 | 94.7 | 0.06 | 0.00 | 0.00 | 0.78 | 0.00 | 0.02 | 9.20 | 13.20 | 33.60 | 0.80 | 51.60 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | ПР | |
| Итого за прием пищи: | 940 | 38.9 | 38.5 | 122.6 | 910.5 | 0.45 | 17.2 | 0.64 | 5.16 | 0.43 | 0.4 | 144.1 | 111.0 | 395.1 | 6.5 | 1038.8 | 16.5 | 0.2 | 0.04 | | |
| II ЗАВТРАК (ОВЗ) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ | 30 | 3.8 | 2.0 | 14.0 | 102.3 | 0.04 | 0.02 | 0.02 | 0.10 | 0.07 | 0.05 | 17.45 | 4.84 | 35.69 | 0.29 | 38.67 | 0.82 | 0.01 | 0.01 | ПР | |
| СНЕЖОК | 180 | 5.4 | 0.2 | 7.2 | 55.8 | 0.07 | 1.80 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 226.80 | 27.00 | 176.40 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 401 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 210 | 9.2 | 2.2 | 21.2 | 158.1 | 0.11 | 1.82 | 0.02 | 0.10 | 0.07 | 0.05 | 244.25 | 31.84 | 212.09 | 0.29 | 38.67 | 0.82 | 0.01 | 0.01 | | |
| Всего за день: | | 37.9 | 26.9 | 120.4 | 894.0 | 0.32 | 29.11 | 0.41 | 4.71 | 0.07 | 0.30 | 297.74 | 108.95 | 521.07 | 7.62 | 808.03 | 12.44 | 0.11 | 0.02 | | |

6 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-------------|----------------------|--------------|---------------|-------------|---------------|--------------|-------------|-------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | 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 "ДРУЖБА" | 200 | 4.6 | 8.3 | 24.4 | 191.4 | 0.07 | 0.52 | 0.04 | 0.44 | 0.09 | 0.12 | 111.38 | 24.13 | 107.72 | 0.46 | 178.52 | 9.59 | 0.01 | 0.00 | 190 | 2008 |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (БАТОН) | 30 | 1.6 | 8.8 | 10.4 | 127.2 | 0.02 | 0.00 | 0.07 | 0.22 | 0.15 | 0.02 | 5.00 | 2.60 | 14.90 | 0.22 | 19.90 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 1 | 2008 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 3.8 | 3.0 | 24.4 | 141.0 | 0.03 | 0.52 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 0.12 | 111.43 | 27.49 | 95.58 | 0.87 | 207.29 | 9.00 | 0.00 | 0.00 | 382 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1.5 | 0.1 | 10.0 | 47.4 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 0.39 | 0.00 | 0.01 | 4.60 | 6.60 | 16.80 | 0.40 | 25.80 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | ПР | |
| ФРУКТ (ЯБЛОКО, БАНАН, АПЕЛЬСИН ИЛИ МАНДАРИН) | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.9 | 47.2 | 0.03 | 10.05 | 0.01 | 0.63 | 0.00 | 0.02 | 16.08 | 8.04 | 11.06 | 2.21 | 279.39 | 2.01 | 0.01 | 0.00 | 338 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 550 | 12.0 | 20.6 | 79.1 | 554.2 | 0.18 | 11.09 | 0.14 | 1.68 | 0.24 | 0.29 | 248.5 | 68.76 | 246.06 | 4.16 | 711.0 | 20.6 | 0.02 | 0.00 | | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1 ВАРИАНТ) | 100 | 0.9 | 6.2 | 5.3 | 82.1 | 0.05 | 12.55 | 0.54 | 2.93 | 0.00 | 0.03 | 23.69 | 18.14 | 30.98 | 1.24 | 216.10 | 2.73 | 0.01 | 0.00 | 48 | 2011 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ | 250 | 5.7 | 5.4 | 18.9 | 147.2 | 0.19 | 4.65 | 0.25 | 4.07 | 0.00 | 0.07 | 36.14 | 33.31 | 78.28 | 1.92 | 473.23 | 4.45 | 0.04 | 0.00 | 102 | 2011 |
| КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ | 130 | 18.1 | 11.3 | 10.6 | 220.0 | 0.03 | 0.04 | 0.06 | 0.69 | 0.34 | 0.07 | 24.33 | 8.20 | 45.04 | 0.66 | 60.66 | 3.75 | 0.01 | 0.00 | 234 | 2011 |
| РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С КУКУРУЗОЙ | 200 | 4.4 | 9.4 | 42.7 | 272.8 | 0.06 | 0.56 | 0.00 | 4.25 | 0.00 | 0.03 | 6.71 | 28.84 | 86.54 | 0.61 | 72.06 | 0.81 | 0.03 | 0.01 | 304 | 2011 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0.0 | 0.0 | 15.5 | 61.9 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 8.52 | 1.83 | 0.00 | 0.00 | 1.09 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | 349 | 2011 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1.3 | 0.2 | 8.5 | 40.8 | 0.04 | 0.00 | 0.00 | 0.44 | 0.00 | 0.02 | 3.60 | 3.80 | 17.40 | 0.80 | 27.20 | 1.12 | 0.00 | 0.00 | ПР | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3.1 | 0.3 | 20.1 | 94.7 | 0.06 | 0.00 | 0.00 | 0.78 | 0.00 | 0.02 | 9.20 | 13.20 | 33.60 | 0.80 | 51.60 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | ПР | |
| Итого за прием пищи: | 940 | 33.5 | 32.8 | 121.6 | 919.5 | 0.43 | 17.8 | 0.86 | 13.16 | 0.34 | 0.24 | 112.2 | 107.3 | 291.8 | 6.03 | 904.3 | 12.9 | 0.11 | 0.01 | | |
| II ЗАВТРАК (ОВЗ) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ | 30 | 3.8 | 2.0 | 14.0 | 102.3 | 0.04 | 0.02 | 0.02 | 0.10 | 0.07 | 0.05 | 17.45 | 4.84 | 35.69 | 0.29 | 38.67 | 0.82 | 0.01 | 0.01 | ПР | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0.3 | 0.0 | 13.7 | 55.9 | 0.00 | 0.06 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.02 | 14.40 | 7.60 | 11.12 | 1.11 | 38.16 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 376 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 210 | 4.1 | 2.0 | 27.7 | 158.1 | 0.04 | 0.08 | 0.02 | 0.10 | 0.07 | 0.07 | 31.85 | 12.44 | 46.81 | 1.40 | 76.83 | 0.82 | 0.01 | 0.01 | | |
| Всего за день: | | 16.7 | 22.3 | 107.6 | 717.1 | 0.21 | 55.23 | 0.17 | 1.56 | 0.22 | 0.25 | 321.15 | 90.36 | 331.29 | 4.45 | 504.95 | 11.60 | 0.03 | 0.01 | | |

7 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептур | | |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|--------------|---------------|-------------|---------------|--------------|-------------|------------------|-------|--------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОМЛЕТ С СЫРОМ | 200 | 23.0 | 39.6 | 3.4 | 463.1 | 0.09 | 0.32 | 0.49 | 3.17 | 3.22 | 0.61 | 293.57 | 26.33 | 360.27 | 3.23 | 280.38 | 30.78 | 0.07 | 0.04 | 211 | 2011 |
| ЙОГУРТ | 135 | 3.8 | 3.4 | 6.1 | 76.3 | 0.04 | 0.95 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 0.23 | 162.00 | 18.90 | 128.25 | 0.00 | 197.10 | 0.00 | 0.03 | 0.00 | ПР | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0.3 | 0.0 | 15.2 | 62.1 | 0.00 | 0.07 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.02 | 16.15 | 8.57 | 12.61 | 1.25 | 43.23 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 376 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1.5 | 0.1 | 10.0 | 47.4 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 0.39 | 0.00 | 0.01 | 4.60 | 6.60 | 16.80 | 0.40 | 25.80 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | ПР | |
| Итого за прием пищи: | 555 | 28.7 | 43.1 | 34.7 | 648.9 | 0.16 | 1.34 | 0.52 | 3.56 | 3.22 | 0.87 | 476.32 | 60.40 | 517.93 | 4.88 | 546.51 | 30.78 | 0.10 | 0.04 | | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ | 100 | 1.1 | 6.0 | 4.6 | 78.7 | 0.04 | 8.17 | 0.10 | 2.85 | 0.00 | 0.03 | 6.75 | 3.05 | 12.75 | 0.22 | 42.35 | 0.73 | 0.01 | 0.00 | 23 | 2011 |
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ | 250 | 1.8 | 5.1 | 10.8 | 96.7 | 0.09 | 8.50 | 0.20 | 2.33 | 0.00 | 0.05 | 29.47 | 21.02 | 46.13 | 0.86 | 366.49 | 3.90 | 0.03 | 0.00 | 99 | 2011 |
| ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СМЕТАННО-ТОМАТНОМ СОУСЕ | 100 | 19.1 | 19.5 | 2.0 | 259.8 | 0.05 | 1.36 | 0.09 | 0.24 | 0.00 | 0.15 | 20.14 | 19.33 | 162.03 | 1.63 | 239.75 | 6.97 | 0.13 | 0.02 | 290 | 2011 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 200 | 7.6 | 6.5 | 46.5 | 274.7 | 0.14 | 0.00 | 0.03 | 0.15 | 0.10 | 0.06 | 41.16 | 30.62 | 78.15 | 1.42 | 126.51 | 0.00 | 0.02 | 0.02 | 202 | 2011 |
| КОМПОТ ИЗ КУРАГИ | 200 | 0.0 | 0.0 | 19.4 | 77.4 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 9.27 | 1.98 | 0.00 | 0.00 | 1.26 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 348 | 2011 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1.3 | 0.2 | 8.5 | 40.8 | 0.04 | 0.00 | 0.00 | 0.44 | 0.00 | 0.02 | 3.60 | 3.80 | 17.40 | 0.80 | 27.20 | 1.12 | 0.00 | 0.00 | ПР | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3.1 | 0.3 | 20.1 | 94.7 | 0.06 | 0.00 | 0.00 | 0.78 | 0.00 | 0.02 | 9.20 | 13.20 | 33.60 | 0.80 | 51.60 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | ПР | |
| Итого за прием пищи: | 910 | 34.0 | 34.6 | 112.0 | 922.8 | 0.42 | 18.03 | 0.42 | 6.8 | 0.1 | 0.33 | 119.6 | 93.0 | 350.0 | 5.73 | 855.8 | 12.8 | 0.2 | 0.04 | | |
| II ЗАВТРАК (ОВЗ) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ | 30 | 3.8 | 2.0 | 14.0 | 102.3 | 0.04 | 0.02 | 0.02 | 0.10 | 0.07 | 0.05 | 17.45 | 4.84 | 35.69 | 0.29 | 38.67 | 0.82 | 0.01 | 0.01 | ПР | |
| СОК ФРУКТОВЫЙ ИЛИ ЯГОДНЫЙ | 180 | 0.9 | 0.2 | 18.2 | 77.4 | 0.02 | 3.60 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.02 | 12.60 | 7.20 | 12.60 | 2.52 | 216.00 | 1.80 | 0.00 | 0.00 | 389 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 210 | 4.7 | 2.2 | 32.2 | 179.7 | 0.06 | 3.62 | 0.02 | 0.10 | 0.07 | 0.07 | 30.05 | 12.04 | 48.29 | 2.81 | 254.67 | 2.62 | 0.01 | 0.01 | | |
| Всего за день: | | 33.3 | 45.2 | 66.9 | 828.6 | 0.22 | 4.96 | 0.54 | 3.66 | 3.29 | 0.94 | 506.37 | 72.44 | 566.22 | 7.69 | 801.18 | 33.40 | 0.11 | 0.05 | | |

8 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептов | | |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|----------------------------|---------------|-------------|------------------|-------|--------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ | 130 | 22.4 | 13.3 | 3.7 | 224.9 | 0.01 | 0.02 | 0.02 | 1.55 | 0.00 | 0.01 | 16.14 | 2.23 | 11.65 | 0.09 | 23.03 | 1.48 | 0.00 | 0.00 | 232 | 2011 |
| КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) | 200 | 11.7 | 7.1 | 53.6 | 325.8 | 0.31 | 1.26 | 0.49 | 6.36 | 0.08 | 0.18 | 33.25 | 174.51 | 267.09 | 6.15 | 428.61 | 4.78 | 0.04 | 0.01 | 166 | 2011 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200 | 0.4 | 0.0 | 15.4 | 63.7 | 0.00 | 0.84 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.02 | 23.62 | 10.37 | 13.56 | 1.30 | 51.47 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 377 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1.5 | 0.1 | 10.0 | 47.4 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 0.39 | 0.00 | 0.01 | 4.60 | 6.60 | 16.80 | 0.40 | 25.80 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | ПР | |
| ФРУКТ (ЯБЛОКО, БАНАН, АПЕЛЬСИН ИЛИ МАНДАРИН) | 100 | 1.2 | 0.26 | 10.7 | 56.76 | 0.05 | 79.2 | 0.01 | 0.29 | 0.00 | 0.04 | 44.88 | 17.2 | 30.36 | 0.40 | 260 | 2.64 | 0.03 | 0.00 | 338 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 650 | 37.2 | 20.8 | 93.4 | 718.6 | 0.4 | 81.3 | 0.52 | 8.60 | 0.08 | 0.26 | 122.5 | 210.1 | 339.5 | 8.34 | 788.9 | 8.9 | 0.07 | 0.01 | | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ (ОГУРЕЦ, ПОМИДОР ИЛИ СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ) | 100 | 0.8 | 0.1 | 2.5 | 14.1 | 0.03 | 10.05 | 0.01 | 0.10 | 0.00 | 0.04 | 23.12 | 14.07 | 42.21 | 1.01 | 141.71 | 3.02 | 0.02 | 0.00 | 71 | 2011 |
| СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ | 250 | 0.87 | 5.0 | 7.1 | 116.0 | 0.03 | 3.57 | 0.00 | 2.16 | 0.00 | 0.02 | 17.63 | 11.72 | 26.4 | 0.46 | 244.03 | 2.28 | 0.01 | 0.00 | 113 | 2011 |
| ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ | 200 | 23.2 | 24.0 | 33.8 | 443.5 | 0.09 | 0.48 | 0.22 | 3.71 | 0.00 | 0.15 | 18.45 | 44.25 | 235.52 | 2.95 | 436.94 | 9.28 | 0.09 | 0.01 | 244 | 2011 |
| НАПИТОК ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ | 200 | 0.3 | 0.1 | 25.1 | 103.9 | 0.01 | 20.70 | 0.01 | 0.19 | 0.00 | 0.01 | 17.04 | 9.05 | 7.69 | 0.31 | 91.88 | 0.26 | 0.00 | 0.00 | 437 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1.3 | 0.2 | 8.5 | 40.8 | 0.04 | 0.00 | 0.00 | 0.44 | 0.00 | 0.02 | 3.60 | 3.80 | 17.40 | 0.80 | 27.20 | 1.12 | 0.00 | 0.00 | ПР | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3.1 | 0.3 | 20.1 | 94.7 | 0.06 | 0.00 | 0.00 | 0.78 | 0.00 | 0.02 | 9.20 | 13.20 | 33.60 | 0.80 | 51.60 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | ПР | |
| Итого за прием пищи: | 810 | 29.6 | 29.7 | 97.1 | 813.0 | 0.23 | 34.6 | 0.24 | 7.4 | 0.00 | 0.3 | 89.0 | 96.0 | 362.8 | 6.33 | 993.4 | 15.9 | 0.13 | 0.01 | | |
| II ЗАВТРАК (ОВЗ) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ | 30 | 3.8 | 2.0 | 14.0 | 102.3 | 0.04 | 0.02 | 0.02 | 0.10 | 0.07 | 0.05 | 17.45 | 4.84 | 35.69 | 0.29 | 38.67 | 0.82 | 0.01 | 0.01 | ПР | |
| РЯЖЕНКА | 180 | 5.4 | 1.8 | 7.6 | 72.0 | 0.04 | 0.90 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 223.20 | 25.20 | 165.60 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 435 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 210 | 9.2 | 3.8 | 21.6 | 174.3 | 0.08 | 0.92 | 0.02 | 0.10 | 0.07 | 0.05 | 240.65 | 30.04 | 201.29 | 0.29 | 38.67 | 0.82 | 0.01 | 0.01 | | |
| Всего за день: | | 38.9 | 13.9 | 113.9 | 760.2 | 0.54 | 14.02 | 0.55 | 7.84 | 0.24 | 0.40 | 369.93 | 280.24 | 736.26 | 11.37 | 1 269.1 1 | 150.71 | 0.66 | 0.04 | | |

9 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептов | |
|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|--------------|-------------|---------------|-------------|-------------|-------------|------------------|--------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ | 230 | 28.5 | 19.6 | 44.6 | 471.2 | 0.06 | 5.16 | 0.08 | 2.22 | 0.10 | 0.33 | 239.82 | 35.53 | 296.01 | 0.89 | 252.96 | 2.38 | 0.04 | 0.04 | 224 | 2008 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 200 | 1.5 | 1.3 | 22.4 | 107.0 | 0.02 | 1.00 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 61.00 | 7.00 | 45.00 | 1.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 432 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1.5 | 0.1 | 10.0 | 47.4 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 0.39 | 0.00 | 0.01 | 4.60 | 6.60 | 16.80 | 0.40 | 25.80 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | ПР | |
| СОК ФРУКТОВЫЙ (ИНД.УПАК.) | 200 | 1.0 | 0.2 | 19.6 | 83.4 | 0.02 | 1.60 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.02 | 12.60 | 7.20 | 12.60 | 2.52 | 240.00 | 2.00 | 0.00 | 0.00 | ПР | |
| Итого за прием пищи: | 650 | 32.5 | 21.2 | 96.6 | 709.0 | 0.13 | 7.76 | 0.09 | 2.61 | 0.10 | 0.36 | 318.02 | 56.3 | 370.4 | 4.81 | 518.8 | 4.38 | 0.04 | 0.04 | | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ " ШКОЛЬНЫЙ ВАЛЬС" | 100 | 4.9 | 9.2 | 1.4 | 108.0 | 0.03 | 3.23 | 0.05 | 2.37 | 0.00 | 0.05 | 16.09 | 10.67 | 51.69 | 0.62 | 107.59 | 1.96 | 0.04 | 0.01 | 50 | 2011 |
| СУП ПОЛЕВОЙ | 250 | 2.9 | 3.0 | 20.2 | 119.4 | 0.12 | 6.60 | 0.20 | 1.47 | 0.00 | 0.05 | 23.65 | 29.26 | 70.34 | 1.13 | 485.13 | 5.00 | 0.03 | 0.00 | 101 | 2011 |
| ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ (2 ВАРИАНТ) | 130 | 15.6 | 18.5 | 14.0 | 283.7 | 0.07 | 1.35 | 0.09 | 2.12 | 0.00 | 0.08 | 15.34 | 23.46 | 144.97 | 2.03 | 292.60 | 6.16 | 0.05 | 0.00 | 279 | 2011 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ/КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ | 200 | 4.2 | 7.0 | 28.5 | 194.2 | 0.17 | 13.84 | 0.05 | 0.32 | 0.11 | 0.15 | 46.70 | 38.76 | 111.92 | 1.57 | 1 016.1 | 11.25 | 0.05 | 0.00 | 128 | 2011 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 200 | 0.2 | 0.2 | 23.2 | 95.7 | 0.01 | 1.60 | 0.00 | 0.25 | 0.00 | 0.01 | 19.81 | 5.92 | 3.96 | 0.79 | 112.82 | 0.80 | 0.00 | 0.00 | 342 | 2011 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1.3 | 0.2 | 8.5 | 40.8 | 0.04 | 0.00 | 0.00 | 0.44 | 0.00 | 0.02 | 3.60 | 3.80 | 17.40 | 0.80 | 27.20 | 1.12 | 0.00 | 0.00 | ПР | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3.1 | 0.3 | 20.1 | 94.7 | 0.06 | 0.00 | 0.00 | 0.78 | 0.00 | 0.02 | 9.20 | 13.20 | 33.60 | 0.80 | 51.60 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | ПР | |
| Итого за прием пищи: | 940 | 32.2 | 38.4 | 115.9 | 930.5 | 0.5 | 26.6 | 0.4 | 7.8 | 0.11 | 0.4 | 134.4 | 125.07 | 453.9 | 7.74 | 2093.0 | 26.3 | 0.2 | 0.01 | | |
| II ЗАВТРАК (ОВЗ) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ФРУКТ (ЯБЛОКО, БАНАН, АПЕЛЬСИН ИЛИ МАНДАРИН) | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.9 | 47.2 | 0.03 | 10.05 | 0.01 | 0.63 | 0.00 | 0.02 | 16.08 | 8.04 | 11.06 | 2.21 | 279.39 | 2.01 | 0.01 | 0.00 | 338 | 2011 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 180 | 0.3 | 0.0 | 13.8 | 57.3 | 0.00 | 0.75 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.02 | 21.12 | 9.22 | 11.98 | 1.15 | 45.56 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 377 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 280 | 0.7 | 0.4 | 23.7 | 104.5 | 0.03 | 10.75 | 0.01 | 0.63 | 0.00 | 0.04 | 37.20 | 17.26 | 23.04 | 3.36 | 324.95 | 2.01 | 0.01 | 0.00 | | |
| Всего за день: | | 33.2 | 21.6 | 120.3 | 813.5 | 0.16 | 18.51 | 0.1 | 3.24 | 0.10 | 0.40 | 355.2 | 73.6 | 393.4 | 8.2 | 1843.8 | 6.40 | 0.05 | 0.04 | | |

10 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептов | |
|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|--------------|---------------|-------------|---------------|--------------|-------------|-------------|------------------|--------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ (ОГУРЕЦ, ПОМИДОР ИЛИ СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ) | 100 | 1.1 | 0.2 | 3.8 | 24.0 | 0.06 | 25.00 | 0.17 | 0.39 | 0.00 | 0.04 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 71 | 2011 |
| КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ | 130 | 18.0 | 20.3 | 6.4 | 278.3 | 0.06 | 0.62 | 0.08 | 1.94 | 0.00 | 0.10 | 11.83 | 22.07 | 152.29 | 2.28 | 313.53 | 6.68 | 0.05 | 0.00 | 268 | 2011 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 200 | 7.6 | 6.5 | 46.5 | 274.7 | 0.14 | 0.00 | 0.03 | 0.15 | 0.10 | 0.06 | 41.16 | 30.62 | 78.15 | 1.42 | 126.51 | 0.00 | 0.02 | 0.02 | 202 | 2011 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0.3 | 0.0 | 15.2 | 62.1 | 0.00 | 0.07 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.02 | 16.15 | 8.57 | 12.61 | 1.25 | 43.23 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 376 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1.5 | 0.1 | 10.0 | 47.4 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 0.39 | 0.00 | 0.01 | 4.60 | 6.60 | 16.80 | 0.40 | 25.80 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | ПР | |
| Итого за прием пищи: | 650 | 28.5 | 27.1 | 81.9 | 686.5 | 0.29 | 25.7 | 0.28 | 2.9 | 0.10 | 0.23 | 73.7 | 67.9 | 259.9 | 5.35 | 503.07 | 6.7 | 0.07 | 0.02 | | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ | 100 | 1.3 | 6.0 | 8.2 | 92.7 | 0.04 | 4.10 | 0.30 | 2.70 | 0.00 | 0.04 | 24.13 | 18.68 | 40.48 | 0.87 | 284.05 | 3.85 | 0.02 | 0.00 | 67 | 2011 |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ | 250 | 1.9 | 5.1 | 9.1 | 90.3 | 0.07 | 12.50 | 0.26 | 2.29 | 0.00 | 0.05 | 41.38 | 21.88 | 42.64 | 0.98 | 327.88 | 4.16 | 0.03 | 0.00 | 88 | 2011 |
| ГУЛЯШ | 100 | 15.7 | 15.9 | 3.1 | 331.2 | 0.04 | 1.00 | 0.01 | 2.20 | 0.00 | 0.00 | 14.00 | 20.00 | 150.00 | 2.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 260 | 2011 |
| КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ (БУЛГУР) | 200 | 0.0 | 6.2 | 0.1 | 55.9 | 0.00 | 0.00 | 0.04 | 0.17 | 0.12 | 0.01 | 13.01 | 1.64 | 2.52 | 0.07 | 1.76 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 181 | 2008 |
| КИСЕЛЬ | 200 | 0.1 | 0.1 | 27.9 | 113.0 | 0.01 | 2.00 | 0.00 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 5.00 | 2.00 | 8.00 | 0.40 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 411 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1.3 | 0.2 | 8.5 | 40.8 | 0.04 | 0.00 | 0.00 | 0.44 | 0.00 | 0.02 | 3.60 | 3.80 | 17.40 | 0.80 | 27.20 | 1.12 | 0.00 | 0.00 | ПР | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3.1 | 0.3 | 20.1 | 94.7 | 0.06 | 0.00 | 0.00 | 0.78 | 0.00 | 0.02 | 9.20 | 13.20 | 33.60 | 0.80 | 51.60 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | ПР | |
| Итого за прием пищи: | 910 | 23.4 | 33.8 | 77.0 | 818.6 | 0.26 | 19.6 | 0.61 | 8.7 | 0.12 | 0.14 | 110.3 | 81.2 | 294.6 | 5.92 | 692.5 | 9.13 | 0.06 | 0.00 | | |
| II ЗАВТРАК (ОВЗ) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ | 20 | 2.5 | 1.3 | 9.4 | 89.5 | 0.02 | 0.01 | 0.02 | 0.07 | 0.04 | 0.03 | 11.64 | 3.22 | 23.80 | 0.19 | 25.78 | 0.54 | 0.00 | 0.00 | ПР | |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 180 | 5.3 | 4.6 | 8.9 | 99.5 | 0.05 | 0.99 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 0.20 | 193.70 | 21.27 | 136.73 | 0.15 | 277.25 | 17.09 | 0.00 | 0.00 | 385 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 200 | 7.9 | 5.9 | 18.2 | 189.0 | 0.07 | 1.00 | 0.05 | 0.07 | 0.04 | 0.23 | 205.34 | 24.49 | 160.53 | 0.34 | 303.03 | 17.63 | 0.00 | 0.00 | | |
| Всего за день: | | 41.3 | 37.5 | 103.9 | 849.2 | 0.36 | 11.72 | 0.18 | 3.03 | 0.14 | 0.49 | 292.78 | 87.36 | 316.31 | 4.54 | 640.28 | 20.65 | 0.04 | 0.02 | | |

