

Утверждаю
Директор ГАОУ СО СамЛИТ
(Базовая школа РАН)

Лебедев Н.И. _____

Утверждаю Генеральный Директор
ООО «Континент-Кулинария»

Кабанов С.А. _____

1 деньМЕНЮ ЦИКЛИЧНОЕ ДЛЯ ВОЗРАСТА 11-18

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность , ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, 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																						
ХЛОПЬЯ КУКУРУЗНЫЕ С МОЛОКОМ	180/60	8,7	5,6	55,0	291,6	0,9	31,7	0	0	0,1	0,3	0	0	0,2	0	194,4	145,8	22,7	0,2	0,7	16,2	
СЫР ПОРЦИОННО	25	5,6	7,1	0	84,4	0,1	42	0,1	0	0	0,1	0,3	0	0,1	2,8	220,5	130,5	11,3	0,2	1,3	0	
БАТОН НАРЕЗНОЙ	70	4,5	1,7	30,8	157,2	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0,5	0	11,4	39	7,8	0,6	0,3	0	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15	0,3	0	14,3	58,4	1,1	0,1	0	0	0	0	0	0	0,1	0,6	15,0	8,8	6,5	0,8	0	0	431
Итого за прием пищи:	550	19,1	14,4	100,1	591,6	2,1	73,8	0,1	0	0,2	0,4	0,3	0	0,9	3,4	441,3	324,1	48,3	1,8	2,3	16,2	
Обед																						
МОРКОВЬ С САХАРОМ И СМЕТАНОЙ	100	1,5	4,1	10,9	87,5	3,9	1530	0,5	0	0	0,1	0	0,1	0,8	6,8	55,6	53,3	30,1	0,8	0,4	5,6	40
СУП КУРИНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	250/20	7,3	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
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50/50	14,5	14,9	2,9	196	0,9	6,5	1,9	0	0	0,1	2,1	0,3	3,1	8,9	11,8	142,7	19,1	2,1	2,7	6,2	259
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,6	3,9	40,5	218,3	0	21,3	1,4	0,1	0,1	0	0	0,1	0,6	12,6	11,3	50,1	9,1	1,2	0,4	0,9	209
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
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	
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	34,5	31,2	114,5	864,8	14	1741	6,6	0,1	0,2	0,2	2,3	0,9	8	52,6	130,9	391,8	103,2	9,9	5,1	21,3	
Всего за день:		53,6	45,6	214,6	1456,4	16,1	1815	6,7	0,1	0,4	0,6	2,6	0,9	8,9	56	572,2	715,9	151,5	11,7	7,4	37,5	

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность , ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, 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 РИСОВАЯ СО СМЕТАНОЙ	160/10	4,4	7,0	38,2	261,8	0,2	43,5	0,3	0,1	0	0,1	0	0,1	0,7	6,7	56,9	100,5	26,9	0,8	0,6	4,7	314
ФРУКТ ЯБЛОКО	150	0,6	0,6	13,4	63,5	6	6	0,9	0	0	0	0	0,1	0,4	3	21,6	14,9	10,8	3	0,2	3	
БАТОН НАРЕЗНОЙ	60	4,5	1,7	30,8	187,2	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0,5	0	11,4	39	7,8	0,6	0,3	0	
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
Итого за прием пищи:	595	9,7	9,3	96,5	568,7	6,2	49,5	1,2	0,1	0,1	0,1	0	0,2	1,7	9,7	102,8	161,8	51,3	5,1	1,1	7,7	
Обед																						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИОННО (Д11-18)	100	0,8	0,1	2,5	14	10	10	0,1	0	0	0	0	0	0,2	4	23	42	14	1	0,2	3	40
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ С КУРИЦЕЙ	250/15	6,4	6,4	16,8	165,7	16,5	188	1,4	0	0,1	0	0,1	0,4	2,5	18,3	60,4	100,5	37,6	2,1	1,1	9,3	77
ГУЛЯШ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ	50/50	17	5,2	4,3	166,4	2,1	47,9	1,9	0	0	0	0,4	0,4	6,4	7	14,5	101	60,8	1,3	1,6	5,4	259
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	180	18,9	4,7	37,9	266,2	0	23,6	8	0,1	0,5	0,1	0	0	1,5	13,8	85	178,1	70,7	5,5	2,7	4,4	402
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	
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	
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
Итого за прием пищи:	1045	47,7	18,3	113	850,8	28,8	270	12,5	0,1	0,6	0,1	0,5	0,8	11,4	57,4	222,3	478,3	203,5	12,5	6,1	23,5	
Всего за день:		57,4	27,6	209,5	1419,5	35	319,5	13,7	0,2	0,7	0,2	0,5	1	13,1	67,1	325,1	640,1	254,8	17,6	7,2	31,2	

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность , ккал	Витамины										Минеральные вещества						№
		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 ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,2	5,7	44,3	263,6	0	21,7	5,8	0,1	0,3	0,2	0	0,3	2,9	27,3	21,4	229,3	154,7	5,4	1,7	2,8	323
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ	50/50	16,9	8,5	4,7	157,6	1,3	86,8	0,2	0,1	0	0	0,4	0,4	6,1	5,9	29,3	107,1	59,1	1,1	1,7	6,7	323
БАТОН НАРЕЗНОЙ	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0,5	0	11,4	39	7,8	0,6	0,3	0	
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
Итого за прием пищи:	555	31,8	15,9	93,9	634,6	1,3	108,5	6,0	0,2	0,4	0,2	0,4	0,7	9,6	33,2	75,0	382,8	227,4	7,8	3,7	9,5	
Обед																						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ОГУРЦОМ	100	1,4	6,1	4,8	80	31,8	4,9	2,5	0	0	0	0	0,1	0,6	7,6	37,6	32,5	14,4	0,9	0,4	2,8	35
СУП-ПЮРЕ ИЗ ТЫКВЫ (Д11-18)	250	2,7	4,7	10	285,6	2,8	240,2	0,1	0,1	0	0,1	0	0,1	0,4	12,5	69,7	59,6	18,8	0,6	0,6	4,8	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	16,1	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
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ И ЯГОД	200	0,1	0,1	16,2	75,8	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
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	
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:	850	23,9	15,9	80,4	818,3	50,4	738,5	5,7	0,1	0,2	0,2	0,3	1	8,5	54,5	166,1	307,5	138,5	6,2	3,4	22,7	
Всего за день:		55,7	31,8	174,3	1452,9	51,7	847	11,7	0,3	0,6	0,4	0,7	1,7	18,1	87,7	241,1	690,3	365,9	14	7,1	32,2	

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность , ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, 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 ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ	250/5/10	8,3	7,1	44,3	271,7	0,5	41,2	0,1	0,1	0,2	0,3	0	0	0,7	0	132,8	199,4	41	2,1	0,4	9	285	
СЫР ПОРЦИОННО	25	5,6	7,1	0	84,4	0,1	42	0,1	0	0	0,1	0,3	0	0,1	2,8	220,5	130,5	11,3	0,2	1,3	0		
БАТОН НАРЕЗНОЙ	70	5,3	2	36	183,4	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0,6	0	13,3	45,5	9,1	0,7	0,4	0		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15	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	
Итого за прием пищи:	550	19,5	16,2	94,6	597,9	1,7	83,3	0,2	0,1	0,3	0,4	0,3	0	1,5	3,4	381,6	384,2	67,9	3,8	2,1	9		
Обед																							
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	100	1,9	8,9	7,7	119	7	153	0	0	0	0,1	0	0	0,4	0	41	37	15	0,7	0	0	20	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ	250/20	8,0	7,6	15,6	157,4	8,0	181,6	1,7	0	0,1	0,1	0,8	0,3	2,2	12,2	34,7	121,7	33,4	2,0	1,3	6,8	91	
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	100	18,4	9,6	9,1	188,6	0,4	27,8	1,4	0	0	0,1	1,3	0,3	5,4	10,0	36,4	150,1	48,8	1,9	2,3	7,6	259	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,6	3,9	40,5	218,3	0	21,3	1,4	0,1	0,1	0	0	0,1	0,6	12,6	11,3	50,1	9,1	1,2	0,4	0,9	209	
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1	0	18,7	76,7	2,6	0,2	0	0	0	0	0	0	0	1,4	14,8	3,2	3,6	0,2	0	0	436	
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		
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	38,6	30,4	114,7	870,2	18,0	383,9	5,6	0,1	0,2	0,3	2,1	0,7	9,2	50,5	148,5	404,9	123,0	7,5	4,5	16,7		
Всего за день:		58,1	46,6	209,3	1468,1	19,7	467,2	5,8	0,2	0,5	0,7	2,4	0,7	10,7	53,9	530,1	789,1	190,9	11,3	6,6	25,7		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность , ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, 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																							
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СЫРОМ	85/15	16,7	20,9	12,8	296,0	0,5	70,3	2,2	0	0	0,1	0,5	0,3	4,3	6,2	158,1	215,0	27,4	1,9	2,0	5,8	314	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,2	5,7	44,3	263,6	0	21,7	5,8	0,1	0,3	0,2	0	0,3	2,9	27,3	21,4	229,3	154,7	5,4	1,7	2,8	323	
БАТОН НАРЕЗНОЙ	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0,5	0	11,4	39	7,8	0,6	0,3	0		
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	
Итого за прием пищи:	555	31,6	28,3	102,0	773,0	0,5	92,0	8,0	0,1	0,4	0,3	0,5	0,6	7,8	33,5	203,8	490,7	195,7	8,6	4,0	8,6		
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	
СУП "СВЕКОЛЬНИК" С КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	250/15/10	6,4	8,3	19,1	171,4	9,6	281,5	1,4	0	0,1	0	0,1	0,4	2,4	18,9	60,6	109,9	41,5	2,1	1	12	77	
КУРИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ	100	24,6	27	0	324,9	1	79,6	1,4	0	0,1	0,2	0,8	0,7	8,7	6,1	20,5	211,2	23	2,1	2,9	8,5	307	
ОВОЩНОЙ РАТАТУЙ	180	2,9	3,8	19,2	120,5	9,7	579,6	1,8	0	0,1	0	0	0,2	1,3	15,6	39,1	78,5	34,9	1,2	0,6	6,3		
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	
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		
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:	895	39,1	44,6	86,4	881,6	71,2	1265	8,2	0	0,3	0,2	0,9	1,4	13,7	62,1	177,9	469,9	131,1	8,7	5,3	31,3		
Всего за день:		70,7	72,9	188,4	1654,6	71,7	1357	16,2	0,1	0,7	0,5	1,4	2	21,5	95,6	381,7	960,6	326,8	17,3	9,3	39,9		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность , ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, 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	7,7	8,9	42,5	274,3	0,6	51,8	0,8	0,1	0,2	0,2	0	0,1	0,7	14	148,3	184,5	45,5	0,9	1,2	12,7	190
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	25	5,8	7,4	0	91	0,2	65	0,1	0	0	0,1	0,4	0	0,1	5,9	220	125	8,8	0,3	0,9	0	14
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
БАТОН НАРЕЗНОЙ	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0,5	0	11,4	39	7,8	0,6	0,3	0	
Итого за прием пищи:	562	18,3	18	87,6	580,9	1,9	116,9	0,9	0,1	0,3	0,3	0,4	0,1	1,4	20,5	394,7	357,3	68,6	2,6	2,4	12,7	
Всего за день:		18,3	18	87,6	580,9	1,9	116,9	0,9	0,1	0,3	0,3	0,4	0,1	1,4	20,5	394,7	357,3	68,6	2,6	2,4	12,7	

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность , ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, 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	250/20	6,1	8,5	48,5	287,7	0,6	51,8	0,3	0,1	0,1	0,2	0	0,1	0,6	7,1	146,0	154,7	35,2	0,7	1,0	11,8	189	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	59	0,2	0,2	0	0	0	0	0	0	1,2	1,9	0	0	0	0	5	
БАТОН НАРЕЗНОЙ	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0,5	0	11,4	39	7,8	0,6	0,3	0		
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	15,0	8,8	6,5	0,8	0	0	431	
Итого за прием пищи:	562	11,0	17,5	93,7	569,4	1,7	110,9	0,5	0,3	0,2	0,2	0	0,1	1,2	7,7	173,6	204,4	49,5	2,1	1,3	11,8		
Обед																							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	0,9	10,1	2,9	107,8	18	98	4,5	0	0	0	0	0	0,3	8,3	24,5	29,5	15,9	1	0,2	2	23	
СУП КУРИНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	250/20	7,3	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	
ГУЛЯШ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ	50/50	17	5,2	4,3	126,4	2,1	47,9	1,9	0	0	0	0,4	0,4	6,4	7	14,5	101	60,8	1,3	1,6	5,4	259	
РИС С ОВОЩАМИ	180	5,4	5,4	51,1	272,6	1,5	235,2	2,6	0	0,1	0	0	0,1	1,2	16,7	23,5	120,9	42,8	1,1	1,3	2,2		
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	
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		
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	35,2	29	118,5	869,8	30,8	564,1	11,8	0	0,2	0	0,6	0,9	11,4	56,3	114,7	397,1	164,4	9,2	4,7	18,2		
Всего за день:		46,2	46,5	212,2	1439,2	32,5	675	12,3	0,3	0,4	0,2	0,6	1	12,6	64	288,3	601,5	213,9	11,3	6	30		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность , ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, 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																						
ФРУКТ ЯБЛОКО	150	0,6	0,6	13,4	63,5	6	6	0,9	0	0	0	0	0,1	0,4	3	21,6	14,9	10,8	3	0,2	3	
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	140/20	25,8	17,7	31,4	378,8	0,4	78,6	2,2	0,5	0,1	0,4	1,4	0,1	4,4	2,3	258,4	332,1	40,6	1,1	0,8	2,6	224
БАТОН НАРЕЗНОЙ	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0,5	0	11,4	39	7,8	0,6	0,3	0	
КАКАО	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	431
Итого за прием пищи:	580	34,7	23,6	94,0	717,8	6,9	102,3	3,1	0,5	0,2	0,6	1,4	0,2	5,5	7,1	408,8	490,6	88,1	5,6	2,0	14,6	
Обед																						
САЛАТ "ВЕСЕННИЙ"	100	1,1	5,8	3,7	68,7	4,1	18,3	2,6	0	0	0	0	0	0,3	3,4	26,6	36,4	12,7	0,6	0,2	2,2	303
СУП-ПЮРЕ ГОРОХОВЫЙ	250	8,7	9,4	17,6	184,1	5,4	171,1	3,1	0	0,3	0	0	0,2	1,7	10,4	43,1	114,4	37,2	2,5	0,9	4,3	117
СУХАРИКИ	40	4,2	0,4	26,1	122	0	0	1,1	0	0,1	0	0	0,1	0,7	15,4	11,9	43,2	17	1	0,4	0	
КУРИЦА В ПАНИРОВКЕ	100	27,8	6,9	14,5	223,1	0,7	97,6	1,9	0,4	0,2	0,2	0,7	0,5	9,7	7,1	26,5	219,5	98,7	3,3	2,2	10,1	307
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,6	3,9	40,5	218,3	0	21,3	1,4	0,1	0,1	0	0	0,1	0,6	12,6	11,3	50,1	9,1	1,2	0,4	0,9	209
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ И ЯГОД	200	0,2	0,1	16,4	66,5	5	1,7	0,2	0	0	0	0	0	0,1	0,8	13,6	4	5	0,6	0	0,6	394
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	
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:	920	52,2	26,9	141,9	992,9	15,2	310	11,4	0,5	0,7	0,2	0,7	0,9	13,7	64	143,3	510,4	192,8	10,7	4,6	19,5	
Всего за день:		86,9	50,5	235,9	1710,7	22,1	412,3	14,5	1	0,9	0,8	2,1	1,1	19,2	71,1	552,1	1001	280,9	16,3	6,6	34,1	

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность , ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, 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 ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,2	5,7	44,3	263,6	0	21,7	5,8	0,1	0,3	0,2	0	0,3	2,9	27,3	21,4	229,3	154,7	5,4	1,7	2,8	323
ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ	70/30	16,9	8,5	4,7	157,6	1,3	86,8	0,2	0,1	0	0	0,4	0,4	6,1	5,9	29,3	107,1	59,1	1,1	1,7	6,7	323
БАТОН НАРЕЗНОЙ	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0,5	0	11,4	39	7,8	0,6	0,3	0	
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
Итого за прием пищи:	555	31,8	15,9	93,9	634,6	1,3	108,5	6	0,2	0,4	0,2	0,4	0,7	9,6	33,2	75	382,8	227,4	7,8	3,7	9,5	
Обед																						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИОННО	100	0,8	0,1	2,5	14	10	10	0,1	0	0	0	0	0	0,2	4	23	42	14	1	0,2	3	40
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРИЦЕЙ	250/15	5,5	6,3	8,7	183,9	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
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50/50	14,5	14,9	2,9	296	0,9	6,5	1,9	0	0	0,1	2,1	0,3	3,1	8,9	11,8	142,7	19,1	2,1	2,7	6,2	259
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,7	5,5	24,1	157,1	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
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ И ЯГОД	200	0,1	0,1	11,6	57,8	1,3	1	0,2	0	0	0	0	0	0,1	0,6	12,5	3	4,3	0,5	0	0,5	394
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	
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:	1045	28,2	27,3	72,9	819	38	243,1	4,8	0,1	0,2	0,2	2,2	1,1	7,7	51,4	147,5	408,3	111,4	7,9	4,9	26,7	
Всего за день:		60	43,2	166,8	1453,6	39,3	351,6	10,8	0,3	0,6	0,4	2,6	1,8	17,3	84,6	222,5	791,1	338,8	15,7	8,6	36,2	

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность , ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, 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 МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ	250/5/10	9,2	10,9	38,8	283,5	0,6	52,2	1,7	0,1	0,3	0,2	0	0,1	0,5	11,2	163,7	246,8	73,8	1,9	2	14,2	189	
СЫР ПОРЦИОННО	25	5,6	7,1	0	84,4	0,1	42	0,1	0	0	0,1	0,3	0	0,1	2,8	220,5	130,5	11,3	0,2	1,3	0		
БАТОН НАРЕЗНОЙ	70	5,3	2	36	183,4	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0,6	0	13,3	45,5	9,1	0,7	0,4	0		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С 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	
Итого за прием пищи:	550	21,7	21,5	91,7	636,8	1	103	1,8	0,1	0,4	0,4	0,3	0,1	1,4	14	460	469,7	104,6	3	3,9	18,7		
Обед																							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ОГУРЦОМ	100	1,4	6,1	4,8	80	31,8	4,9	2,5	0	0	0	0	0,1	0,6	7,6	37,6	32,5	14,4	0,9	0,4	2,8	35	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	21,4	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	
СУП "СВЕКОЛЬНИК" С КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	250/15/10	6,4	8,3	19,1	171,4	9,6	281,5	1,4	0	0,1	0	0,1	0,4	2,4	18,9	60,6	109,9	41,5	2,1	1	12	77	
КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ	180	3,9	5,5	29,8	179,8	16,8	16,8	2,3	0	0,2	0,1	0	0,6	2,1	16,5	22,1	106,2	42,7	1,8	0,7	10	314	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	17,9	87	80	130,7	0	0	0	0,1	0	0	0,2	0	19,1	3,1	4,9	0,5	0	0	441	
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		
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:	905	37,4	27,2	109	822,2	139	484	9,2	0	0,4	0,3	0,6	1,5	13,7	60,8	188,5	451,8	194,6	8,8	4,4	33,3		
Всего за день:		59,1	48,7	201	1459	140	587	11	0,1	0,8	0,7	0,9	1,6	15,1	74,8	648,5	921,5	299,2	11,8	8,3	52		

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность , ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, 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 С СЫРОМ	200/30	11,7	9,7	45,1	308,2	0	65,2	1,7	0,1	0,1	0,1	0,3	0,1	0,6	18,7	170,9	145,7	16,4	1,5	1,2	1,1	331
ЯЙЦО КУРИНОЕ	1./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	214
БАТОН НАРЕЗНОЙ	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0,5	0	11,4	39	7,8	0,6	0,3	0	
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
Итого за прием пищи:	560	34,1	26,7	130,9	883,2	0	242,5	4,3	1,4	0,3	0,4	0,9	0,3	1,9	39,9	392,2	427,2	51,3	5,5	3,2	13,0	
Обед																						
ВИНЕГРЕТ	100	1,4	6,1	7,3	91	9,5	160,8	2,6	0	0	0	0	0,1	0,4	6,6	28,6	40,8	18,3	1	0,4	4	51
СОЛЯНКА С КУРИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250/20/10	7,3	11,1	10,7	169,5	5,8	42	1,4	0	0	0	0,4	0,2	2,2	8,7	33,5	90,1	22,5	1,4	1	5,8	232
РЫБА (ГОРБУША) ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД ОВОЩАМИ	70/30	17,6	8,5	2,5	250,8	1,8	268,3	1,5	0	0,2	0,1	0	0	3,5	3,6	28,2	175,6	32,4	1	0,8	45,6	233
ОВОЩНОЙ РАТАТУЙ	180	2,3	3,1	15,9	99,8	8	483,1	1,6	0	0,1	0	0	0,2	1,1	13,1	32,9	64,9	28,8	1	0,6	5,3	
КОМПОТ 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
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	
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:	730	33,2	30,7	79,8	817,3	25,3	954,7	8,2	0	0,3	0,1	0,4	0,5	8	46,3	162,4	428,1	122,4	7	3,3	62,1	
Всего за день:		67,3	57,4	210,7	1700,5	25,3	1197	12,5	1,4	0,6	0,5	1,3	0,8	9,9	86,2	554,6	855,3	173,7	12,5	6,5	75,1	

13 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность , ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, 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																						
ХЛОПЬЯ КУКУРУЗНЫЕ С МОЛОКОМ	180/60	8,7	5,6	55,0	291,6	0,9	31,7	0	0	0,1	0,3	0	0	0,2	0	194,4	145,8	22,7	0,2	0,7	16,2	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	25	5,8	7,4	0	91	0,2	65	0,1	0	0	0,1	0,4	0	0,1	5,9	220	125	8,8	0,3	0,9	0	14
БАТОН НАРЕЗНОЙ	70	4,5	1,7	30,8	157,2	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0,5	0	11,4	39	7,8	0,6	0,3	0	
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
Итого за прием пищи:	550	19,2	14,7	99,9	596,0	1,1	96,7	0,1	0	0,2	0,4	0,4	0	0,9	5,9	438,7	317,2	45,1	1,8	1,9	16,2	
Всего за день:		19,2	14,7	99,9	596,0	1,1	96,7	0,1	0	0,2	0,4	0,4	0	0,9	5,9	438,7	317,2	45,1	1,8	1,9	16,2	

Сборник рецептур
2008

[illegible]

Сборник рецептур
2008
2008
2008

[illegible]

Сборник
2008
2008
2008

2008
2008
2008
2008
2008
2008

Сборник рецептур
2008
2008

[illegible]

Сборник рецептур
2008
2008
2008

[illegible]

Сборник рецептур
2008
2008
2008

Сборник рецептур
2008
2008
2008
2008

[illegible]

Сборник рецептур
2008
2008
2008

2008
2008
2008
2008
2008
2008
2008

Сборник рецептур
2008
2008
2008

[illegible]

Сборник рецептур
2008
2008

[illegible]

Сборник рецептур
2008
2008
2008

[illegible]

Сборник рецептур
2008
2008