Утверждаю
ГБОУ СО «Гимназия № 11 (Базовая школа РАН)». г.о.
Галузина Л. В._____

Подписан цифровой подписью: Лебедев Николай Иванович
DN: OU=директор, O="ГАОУ СО "" СамЛИТ (Базовая школа РАН)""", CN= Лебедев Николай Иванович, E=licey@samlit.net
Дата: 2026.10.28 13:37:31+04'00'

ЭЦП

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

Цикличное примерное меню для возраста 7-11 лет безлактозное

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецеп-туры	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	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																							
КАША "ДРУЖБА" НА ВОДЕ	200/10	3,3	0,7	30,0	137,1	0,00	0,00	0,58	0,00	0,08	0,02	0,00	0,13	0,47	11,21	14,19	65,49	24,54	0,68	0,59	1,13	190	2008
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40/20	3,1	1,2	33,8	157,9	0,10	0,00	0,00	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	0,36	0,00	10,40	27,80	6,60	0,60	0,21	0,00		
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	15,22	8,96	6,51	0,81	0,01	0,00	431	2008
Итого за прием пищи:	**492**	**6,7**	**1,9**	**79,4**	**359,5**	**2,94**	**0,14**	**0,58**	**0,00**	**0,12**	**0,04**	**0,00**	**0,13**	**0,90**	**11,84**	**39,81**	**102,25**	**37,65**	**2,09**	**0,81**	**1,13**		
Обед																							
МОРКОВЬ С САХАРОМ	60	0,8	0,1	7,1	33,0	3,00	1 200,0	0,38	0,00	0,04	0,04	0,00	0,08	0,60	5,40	30,66	33,00	22,80	0,60	0,24	3,00	40	2008
СУП КУРИНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	200/20	7,2	7,4	13,5	147,3	4,59	154,70	1,22	0,00	0,08	0,08	0,16	0,31	2,78	8,12	23,89	84,26	20,55	1,15	0,89	4,48	100	2008
ГУЛЯШ МЯСНОЙ	50/50	11,5	28,5	2,9	231,2	0,89	6,48	1,44	0,00	0,33	0,09	0,00	0,30	1,77	5,63	10,44	128,59	20,73	1,41	1,82	5,93	259	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ НА РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛЕ	150	5,5	4,1	33,7	189,6	0,00	0,00	2,65	0,00	0,07	0,02	0,00	0,08	0,51	10,50	8,98	41,17	7,56	0,95	0,37	0,79	209	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	14,00	14,00	8,00	2,80	0,08	2,00	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	5,75	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:	**780**	**29,6**	**40,7**	**100,6**	**873,3**	**#####**	**1 361,2**	**6,73**	**0,00**	**0,63**	**0,28**	**0,16**	**0,92**	**6,42**	**44,10**	**98,22**	**343,77**	**92,64**	**8,41**	**3,89**	**#####**		
Всего за день:		**36,3**	**42,6**	**180,0**	**1 232,8**	**#####**	**1 361,3**	**7,31**	**0,00**	**0,75**	**0,32**	**0,16**	**1,05**	**7,32**	**55,94**	**138,03**	**446,02**	**#####**	**#####**	**4,70**	**#####**		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецеп-туры	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 НА ВОДЕ	200/10	3,3	0,5	43,7	189,8	0,00	0,00	0,23	0,00	0,03	0,02	0,00	0,09	0,64	9,50	10,28	67,50	23,94	0,45	0,71	0,70	323	2008
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40/20	3,1	1,2	33,8	157,9	0,10	0,00	0,00	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	0,36	0,00	10,40	27,80	6,60	0,60	0,21	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0,0	15,4	62,1	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,06	0,00	12,86	7,42	5,76	0,74	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	**485**	**6,6**	**1,7**	**92,9**	**409,8**	**0,14**	**0,00**	**0,23**	**0,00**	**0,07**	**0,04**	**0,00**	**0,09**	**1,06**	**9,50**	**33,54**	**102,72**	**36,30**	**1,79**	**0,92**	**0,70**		
Обед																							
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ ПОРЦИОННО	60	0,5	0,1	1,0	7,8	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	13,8	14,4	8,4	0,4	0,0	0,0	40	2008
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ С КУРИЦЕЙ	200/15	5,9	5,8	13,4	125,4	#####	153,98	1,08	0,00	0,07	0,10	0,12	0,35	2,15	14,78	49,29	86,73	30,85	1,66	1,00	7,67	77	2008
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ (БЕЗ МОЛОКА)	100	17,8	8,8	8,1	175,3	0,30	23,52	1,50	0,00	0,06	0,09	1,29	0,38	5,38	9,98	10,95	130,32	45,93	1,82	2,27	5,40	259	2008
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,9	2,9	22,6	125,6	#####	3,65	1,20	0,00	0,14	0,09	0,00	0,46	1,58	12,16	13,68	79,39	31,46	1,37	0,55	7,60	335	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,9	1,5	28,4	128,3	0,16	0,48	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,14	0,00	28,92	13,86	7,29	1,08	0,00	0,00	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	5,75	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:	**775**	**31,6**	**19,5**	**97,2**	**673,2**	**#####**	**187,63**	**4,88**	**0,00**	**0,38**	**0,34**	**1,41**	**1,28**	**9,93**	**53,57**	**126,89**	**378,25**	**#####**	**8,03**	**4,44**	**#####**		
Всего за день:		**38,2**	**21,2**	**190,1**	**1 083,0**	**#####**	**187,63**	**5,11**	**0,00**	**0,45**	**0,38**	**1,41**	**1,37**	**#####**	**63,07**	**160,43**	**480,97**	**#####**	**9,82**	**5,36**	**#####**		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецеп-туры	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	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																							
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ(БЕЗМОЛОЧНЫЙ)	180	23,9	26,5	1,3	323,5	0,00	411,84	6,23	4,36	0,11	0,74	1,03	0,28	0,32	13,86	98,01	342,24	21,38	4,46	2,20	#####	214	2008
ФРУКТ ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	8,9	42,3	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		2008
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:	**535**	**27,5**	**28,1**	**44,8**	**526,7**	**4,04**	**415,84**	**6,86**	**4,36**	**0,17**	**0,78**	**1,03**	**0,36**	**0,98**	**15,86**	**132,84**	**385,56**	**39,54**	**7,58**	**2,56**	**#####**		
Обед																							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ОГУРЦОМ	60	0,8	3,7	2,9	48,0	#####	2,95	1,55	0,00	0,02	0,03	0,00	0,06	0,32	4,56	22,58	19,53	8,66	0,56	0,19	1,69	35	2008
СОЛЯНКА С КУРИЦЕЙ	200/20	6,3	10,0	8,3	143,2	5,82	29,94	1,52	0,00	0,11	0,08	0,12	0,31	2,04	8,34	25,40	82,41	21,94	1,15	0,97	4,82	232	2008
КУРИЦА В ПАНИРОВКЕ	100	27,9	6,8	14,5	223,0	0,72	97,60	1,86	0,44	0,12	0,17	0,70	0,53	9,69	7,06	26,55	219,38	98,64	3,20	2,26	#####	307	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ С ОВОЩАМИ	150	8,5	6,8	37,5	188,6	1,6	342,4	6,6	0	0,2	0,1	0	0,3	2,5	25,4	34	200,7	129	4,6	1,7	4,1	323	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:	**780**	**41,0**	**24,2**	**82,1**	**695,7**	**#####**	**614,49**	**7,68**	**0,44**	**0,45**	**0,39**	**0,82**	**1,25**	**#####**	**47,90**	**130,02**	**432,01**	**#####**	**7,91**	**4,51**	**#####**		
Всего за день:		**68,5**	**52,3**	**126,9**	**1 222,4**	**#####**	**1 030,3**	**#####**	**4,80**	**0,62**	**1,17**	**1,85**	**1,61**	**#####**	**63,76**	**262,86**	**817,57**	**#####**	**#####**	**7,07**	**#####**		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецеп-туры	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																							
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ НА РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛЕ	150	5,5	4,1	33,7	189,6	0,00	0,00	2,65	0,00	0,07	0,02	0,00	0,08	0,51	10,50	8,98	41,17	7,56	0,95	0,37	0,79	209	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,3	1,7	2,0	23,9	0,60	36,00	0,79	0,00	0,00	0,01	0,00	0,02	0,08	1,29	2,85	4,01	2,44	0,10	0,06	0,40	364	2008
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40/20	3,1	1,2	33,8	157,9	0,10	0,00	0,00	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	0,36	0,00	10,40	27,80	6,60	0,60	0,21	0,00		
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	14,94	8,81	6,43	0,80	0,01	0,00	431	2008
Итого за прием пищи:	**462**	**9,2**	**7,0**	**85,0**	**435,6**	**1,86**	**36,11**	**3,44**	**0,00**	**0,11**	**0,05**	**0,00**	**0,10**	**1,02**	**12,42**	**37,17**	**81,79**	**23,03**	**2,45**	**0,65**	**1,19**		
Обед																							
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	60	1,1	5,3	4,6	71,4	4,2	91,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	24,6	22,2	9,0	0,4	0,0	0,0	20,0	2 008,0
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ	200/20	7,6	14,9	13,6	138,1	6,4	145,0	1,3	0,0	0,1	0,0	0,8	0,3	2,0	10,3	28,0	108,0	27,8	1,7	1,2	5,8	91,0	2 008,0
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50/50	14,8	15,3	2,9	199,9	0,9	6,5	1,9	0,0	0,0	0,1	2,1	0,3	3,1	9,1	12,0	146,1	19,4	2,2	2,7	6,3	259,0	2 008,0
РИС РАССЫПЧАТЫЙ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	150	3,6	4,1	36,4	192,6	0,00	0,00	1,84	0,00	0,03	0,02	0,00	0,10	0,69	10,26	3,89	72,97	24,30	0,49	0,77	0,76	325	2008
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1	0,0	20,5	84,7	2,6	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,4	14,8	3,2	3,6	0,2	0,0	0,0	436,0	2 008,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	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		2 008,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,0	0,0	0,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	7,5	4,5	21,8	4,8	1,0	0,3	1,4		2 008,0
Итого за прием пищи:	**780**	**30,8**	**40,0**	**101,1**	**796,9**	**14,1**	**243,5**	**6,1**	**0,0**	**0,1**	**0,1**	**2,9**	**0,7**	**6,6**	**45,4**	**93,6**	**395,3**	**97,2**	**6,5**	**5,2**	**14,3**		
Всего за день:		**40,0**	**47,0**	**186,1**	**1 232,5**	**16,0**	**279,6**	**9,6**	**0,0**	**0,2**	**0,2**	**2,9**	**0,8**	**7,6**	**57,8**	**130,8**	**477,1**	**120,2**	**8,9**	**5,8**	**15,5**		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецеп-туры	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	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																							
КАША БОЯРСКАЯ НА ВОДЕ	200/10	4,4	1,0	36,5	170,2	0,00	0,14	1,04	0,00	0,13	0,02	0,00	0,21	0,52	16,00	17,33	87,36	32,18	1,16	0,67	1,80	314	2008
ФРУКТ ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	8,9	42,3	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		2008
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**	**8,0**	**2,6**	**80,0**	**373,4**	**4,04**	**4,14**	**1,67**	**0,00**	**0,19**	**0,06**	**0,00**	**0,29**	**1,18**	**18,00**	**52,16**	**130,68**	**50,34**	**4,28**	**1,03**	**3,80**		
Обед																							
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,7	3,1	6,5	57,8	#####	193,65	1,43	0,00	0,02	0,02	0,00	0,06	0,37	4,16	21,76	16,29	9,65	0,73	0,18	1,68	41	2008
СУП РЫБНЫЙ С РИСОМ	200	9,8	2,2	12,7	106,2	5,28	129,44	0,99	0,00	0,06	0,08	0,00	0,21	2,40	7,00	11,59	44,90	17,97	0,72	0,38	3,70		2008
КУРИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ	100	24,6	26,9	0,0	324,8	1,02	79,63	1,33	0,00	0,08	0,18	0,78	0,74	8,76	6,11	20,48	211,22	23,04	2,05	2,93	8,53	307	2008
КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ	150	3,0	3,5	23,0	132,1	#####	23,53	0,24	0,06	0,14	0,09	0,00	0,46	1,61	12,36	14,36	81,37	31,99	1,41	0,57	7,73	299	2008
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ С ШИПОВНИКОМ	200	0,4	0,2	15,7	71,8	#####	65,96	0,09	0,00	0,01	0,03	0,00	0,01	0,14	0,30	14,73	3,02	4,16	0,57	0,02	0,30	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:	**760**	**42,1**	**36,3**	**81,1**	**802,9**	**#####**	**492,21**	**5,12**	**0,06**	**0,40**	**0,43**	**0,78**	**1,55**	**#####**	**44,18**	**93,17**	**399,55**	**99,81**	**6,98**	**4,57**	**#####**		
Всего за день:		**50,1**	**38,9**	**161,1**	**1 176,3**	**#####**	**496,35**	**6,79**	**0,06**	**0,59**	**0,49**	**0,78**	**1,84**	**#####**	**62,18**	**145,33**	**530,23**	**#####**	**#####**	**5,60**	**#####**		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		C, мг	A, мкг рет. экв.	E, мг	Д, мкг	B1, мг	B2, мг	B12, мкг	B6, мкг	PP, мг	Фолиевая кислота, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																							
КАША ГРЕЧНЕВАЯ НА ВОДЕ	200/5/10	8,2	4	39,5	221,7	0,4	14,1	3,3	0	0,2	0,2	0	0,2	1,8	16	98,8	198,9	100,8	3,3	1,3	8,9	323	2008
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40/20	3,1	1,2	33,8	157,9	0,10	0,00	0,00	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	0,36	0,00	10,40	27,80	6,60	0,60	0,21	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,3	0	15,6	64,4	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:	**507**	**11,6**	**5,2**	**88,9**	**444**	**1,6**	**14,2**	**3,3**	**0**	**0,24**	**0,21**	**0**	**0,2**	**2,26**	**16,6**	**124,2**	**235,5**	**113,9**	**4,7**	**1,51**	**8,9**		
Всего за день:		**11,6**	**5,2**	**88,9**	**444**	**1,6**	**14,2**	**3,3**	**0**	**0,24**	**0,21**	**0**	**0,2**	**2,26**	**16,6**	**124,2**	**235,5**	**113,9**	**4,7**	**1,51**	**8,9**		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецеп-туры	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 НА ВОДЕ С ПОВИДЛОМ	200/20	2,1	0,3	36,8	155,7	0,04	0,00	0,14	0,00	0,02	0,01	0,00	0,05	0,38	5,70	12,87	42,12	16,56	0,45	0,43	0,42	189	2008
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40/20	3,1	1,2	33,8	157,9	0,10	0,00	0,00	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	0,36	0,00	10,40	27,80	6,60	0,60	0,21	0,00		
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	15,22	8,96	6,51	0,81	0,01	0,00	431	2008
Итого за прием пищи:	**502**	**5,5**	**1,5**	**86,2**	**378,1**	**2,98**	**0,14**	**0,14**	**0,00**	**0,06**	**0,03**	**0,00**	**0,05**	**0,81**	**6,33**	**38,49**	**78,88**	**29,67**	**1,86**	**0,65**	**0,42**		
Обед																							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ	60	0,8	3,1	3,9	46,2	3,09	0,58	1,33	0,00	0,01	0,01	0,00	0,04	0,10	5,49	18,23	22,81	10,49	0,63	0,23	2,79	48	2008
СУП КУРИНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	200/20	6,9	7,1	13,5	140,6	4,28	150,75	1,22	0,00	0,08	0,07	0,16	0,31	2,35	8,12	23,44	79,61	20,04	1,11	0,89	4,48	100	2008
ГУЛЯШ МЯСНОЙ	50/50	11,5	28,5	2,9	231,2	0,89	6,48	1,44	0,00	0,33	0,09	0,00	0,30	1,77	5,63	10,44	128,59	20,73	1,41	1,82	5,93	259	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ С ОВОЩАМИ	150	8,5	6,8	37,4	188,5	1,63	342,40	6,61	0,00	0,24	0,13	0,00	0,33	2,40	25,43	33,94	200,67	#####	4,56	1,68	4,12	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	14,00	14,00	8,00	2,80	0,08	2,00	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	5,75	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:	**780**	**32,1**	**49,1**	**99,0**	**808,7**	**#####**	**558,42**	**#####**	**0,00**	**0,79**	**0,37**	**0,16**	**1,14**	**7,48**	**58,59**	**106,76**	**483,30**	**#####**	**#####**	**5,09**	**#####**		
Всего за день:		**37,6**	**50,6**	**185,2**	**1 186,8**	**#####**	**558,56**	**#####**	**0,00**	**0,85**	**0,40**	**0,16**	**1,19**	**8,29**	**64,92**	**145,25**	**562,18**	**#####**	**#####**	**5,74**	**#####**		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		C, мг	A, мкг рет. экв.	E, мг	Д, мкг	B1, мг	B2, мг	B12, мкг	B6, мкг	PP, мг	Фолиевая кислота, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																							
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (БЕЗМОЛОЧНЫЙ)	180	23,9	26,5	1,3	323,5	0,00	411,84	6,23	4,36	0,11	0,74	1,03	0,28	0,32	13,86	98,01	342,24	21,38	4,46	2,20	#####	214	2008
ФРУКТ ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	8,9	42,3	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		2008
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:	**535**	**27,5**	**28,1**	**44,8**	**526,7**	**4,04**	**415,84**	**6,86**	**4,36**	**0,17**	**0,78**	**1,03**	**0,36**	**0,98**	**15,86**	**132,84**	**385,56**	**39,54**	**7,58**	**2,56**	**#####**		
Обед																							
САЛАТ "ВЕСЕННИЙ"	60	0,6	3,7	2,5	45,9	6,10	13,69	1,55	0,00	0,01	0,03	0,00	0,02	0,21	2,05	17,66	24,25	8,45	0,45	0,10	1,30	303	2008
СУП-ПЮРЕ ГОРОХОВЫЙ	200/15	8,2	6,0	14,1	138,3	4,43	148,43	2,47	0,00	0,15	0,09	0,12	0,25	2,09	9,21	33,41	93,94	30,21	1,84	1,19	4,73	117	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	16,1	6,3	26,3	221,3	#####	492,40	2,61	0,00	0,21	0,15	0,33	0,83	6,74	19,57	35,79	169,56	88,07	2,55	1,95	#####	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:	**775**	**28,6**	**16,5**	**83,5**	**587,4**	**#####**	**655,52**	**7,83**	**0,00**	**0,47**	**0,31**	**0,45**	**1,19**	**9,67**	**45,63**	**109,74**	**333,48**	**#####**	**6,87**	**3,77**	**#####**		
Всего за день:		**56,1**	**44,6**	**128,3**	**1 114,1**	**#####**	**1 071,4**	**#####**	**4,36**	**0,64**	**1,09**	**1,48**	**1,55**	**#####**	**61,49**	**242,58**	**719,04**	**#####**	**#####**	**6,33**	**#####**		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецеп-туры	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 "ДРУЖБА" НА ВОДЕ	200/10	3,3	0,7	30,0	137,1	0,00	0,00	0,58	0,00	0,08	0,02	0,00	0,13	0,47	11,21	14,19	65,49	24,54	0,68	0,59	1,13	190	2008
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40/20	3,1	1,2	33,8	157,9	0,10	0,00	0,00	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	0,36	0,00	10,40	27,80	6,60	0,60	0,21	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0,0	15,4	62,1	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,06	0,00	12,86	7,42	5,76	0,74	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	**485**	**6,6**	**1,9**	**79,2**	**357,1**	**0,14**	**0,00**	**0,58**	**0,00**	**0,12**	**0,04**	**0,00**	**0,13**	**0,89**	**11,21**	**37,45**	**100,71**	**36,90**	**2,02**	**0,80**	**1,13**		
Обед																							
МОРКОВЬ С САХАРОМ	60	0,8	0,1	7,1	33,0	3,00	1 200,0	0,38	0,00	0,04	0,04	0,00	0,08	0,60	5,40	30,66	33,00	22,80	0,60	0,24	3,00	40	2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРИЦЕЙ	200/15	5,1	5,7	6,9	96,4	#####	153,3	1,02	0,00	0,04	0,09	0,12	0,28	1,92	9,23	36,98	65,57	21,17	1,11	0,81	4,57	84	2008
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ (БЕЗ МОЛОКА)	100	17,8	8,8	8,1	175,3	0,30	23,5	1,50	0,00	0,06	0,09	1,29	0,38	5,38	9,98	10,95	130,32	45,93	1,82	2,27	5,40	259	2008
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	150	15,8	4,5	31,6	223,5	0	23,6	6,66	0,08	0,44	0,1	0	0	1,26	11,52	58,21	147,31	57,02	4,55	2,3	3,67	209	2008
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ И ЯГОД	200	0,1	0,1	11,5	47,8	1,30	1,0	0,16	0,00	0,01	0,01	0,00	0,02	0,07	0,55	12,51	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	0,0	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	0,0	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:	**775**	**29,7**	**18,3**	**72,6**	**686,2**	**#####**	**1 860,8**	**5,65**	**0,00**	**0,34**	**0,33**	**1,41**	**1,09**	**9,64**	**52,55**	**133,96**	**339,58**	**#####**	**6,53**	**4,41**	**#####**		
Всего за день:		**36,3**	**20,2**	**151,8**	**919,4**	**#####**	**1 860,8**	**6,23**	**0,00**	**0,46**	**0,37**	**1,41**	**1,22**	**#####**	**63,76**	**171,41**	**440,29**	**#####**	**8,55**	**5,21**	**#####**		

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецеп-туры	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																							
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ(БЕЗМОЛОЧНЫЙ)	180	23,9	26,5	1,3	323,5	0,00	411,84	6,23	4,36	0,11	0,74	1,03	0,28	0,32	13,86	98,01	342,24	21,38	4,46	2,20	#####	214	2008
ФРУКТ ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	8,9	42,3	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		2008
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 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	15,22	8,96	6,51	0,81	0,01	0,00	431	2008
Итого за прием пищи:	**542**	**27,6**	**28,1**	**46,4**	**535,1**	**6,84**	**415,98**	**6,86**	**4,36**	**0,17**	**0,78**	**1,03**	**0,36**	**0,99**	**16,49**	**135,23**	**387,10**	**40,29**	**7,65**	**2,57**	**#####**		
Обед																							
САЛАТ "МОЗАЙКА"	60	1	4,8	5,4	67,4	2,52	320,63	2,37	0	0,04	0,03	0	0,1	0,48	4,6	15,05	28,22	13,57	0,42	0,22	2	41	2008
СУП "СВЕКОЛЬНИК" С КУРИЦЕЙ	200/15	5,8	5,8	15,0	131,1	7,66	217,71	1,12	0,00	0,08	0,10	0,12	0,34	2,05	15,14	42,80	89,70	33,32	1,74	0,95	9,03	77	2008
ГУЛЯШ МЯСНОЙ	50/50	11,5	28,5	2,9	231,2	0,89	6,48	1,44	0,00	0,33	0,09	0,00	0,30	1,77	5,63	10,44	128,59	20,73	1,41	1,82	5,93	259	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ НА РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛЕ	150	5,5	4,1	33,7	189,6	0,00	0,00	2,65	0,00	0,07	0,02	0,00	0,08	0,51	10,50	8,98	41,17	7,56	0,95	0,37	0,79	209	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	18,8	91,0	#####	130,72	0,00	0,00	0,01	0,05	0,00	0,00	0,19	0,00	19,10	3,06	4,86	0,54	0,00	0,00	441	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:	**775**	**27,9**	**42,8**	**96,5**	**820,5**	**107,6**	**357,86**	**7,80**	**0,00**	**0,60**	**0,32**	**0,12**	**0,85**	**5,40**	**50,08**	**114,15**	**324,80**	**88,13**	**6,70**	**3,82**	**#####**		
Всего за день:		**55,5**	**70,9**	**142,9**	**1 355,6**	**114,5**	**773,84**	**#####**	**4,36**	**0,77**	**1,10**	**1,15**	**1,21**	**6,39**	**66,57**	**249,38**	**711,90**	**#####**	**#####**	**6,39**	**#####**		

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецеп-туры	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																							
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ НА РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛЕ	150	5,5	4,1	33,7	189,6	0,00	0,00	2,65	0,00	0,07	0,02	0,00	0,08	0,51	10,50	8,98	41,17	7,56	0,95	0,37	0,79	209	2008
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	60	1,1	5,3	4,6	71,4	4,2	91,8	0	0	0,01	0,03	0	0	0,24	0	24,6	22,2	9	0,42	0	0	20	2008
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40/20	3,1	1,2	33,8	157,9	0,10	0,00	0,00	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	0,36	0,00	10,40	27,80	6,60	0,60	0,21	0,00		
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	15,4	8,8	6,5	0,8	0	0	430	2008
Итого за прием пищи:	**492**	**9,4**	**8,0**	**83,8**	**439,3**	**2,24**	**45,90**	**2,65**	**0,00**	**0,12**	**0,06**	**0,00**	**0,08**	**1,05**	**10,50**	**44,51**	**87,49**	**24,42**	**2,50**	**0,58**	**0,79**		
Обед																							
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ ПОРЦИОННО	60	0,5	0,1	1,5	8,4	6,00	6,00	0,06	0,00	0,02	0,02	0,00	0,02	0,12	2,40	13,80	25,20	8,40	0,60	0,13	1,80	40	2008
СУП РЫБНЫЙ С РИСОМ	200/20	11,0	5,1	12,7	135,7	5,45	140,96	0,99	0,00	0,13	0,11	0,00	0,21	2,48	7,00	20,23	131,30	30,93	0,98	0,72	#####		2008
КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ, ЗАПЕЧЕНЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	70/30	11,2	10,8	11,3	179,5	1,06	12,00	1,87	0,00	0,07	0,09	1,35	0,24	2,37	10,53	11,92	115,28	20,44	1,90	1,90	4,36	233	2008
КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ	150	2,9	2,9	22,9	127,3	#####	3,71	1,20	0,00	0,14	0,09	0,00	0,46	1,61	12,36	13,91	80,70	31,99	1,40	0,56	7,73	299	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,9	1,5	21,5	102,0	0,16	0,48	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,14	0,00	28,79	13,86	7,29	1,08	0,00	0,00	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	5,75	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:	**780**	**30,1**	**20,8**	**93,1**	**663,1**	**#####**	**163,15**	**5,16**	**0,00**	**0,45**	**0,35**	**1,35**	**1,00**	**7,28**	**46,54**	**98,90**	**409,09**	**#####**	**7,46**	**3,80**	**#####**		
Всего за день:		**39,5**	**28,8**	**176,9**	**1 102,4**	**#####**	**209,05**	**7,81**	**0,00**	**0,57**	**0,41**	**1,35**	**1,08**	**8,33**	**57,04**	**143,41**	**496,58**	**#####**	**9,96**	**4,38**	**#####**		