

Утверждаю
Директор ГАОУ СО СамЛИТ
(Базовая школа РАН)
Лебедев Н.И. _____

Утверждаю Генеральный Директор
ООО «Континент-Кулинария»

Каюанов
С. А

1 день

МЕНЮ ЦИКЛИЧНОЕ ДЛЯ ВОЗРАСТА 7-10

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, 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	150/50	7,4	4,6	46,0	243	0,8	26,4	0	0	0,1	0,2	0	0	0,2	0	162	121,5	18,9	0,2	0,6	13,5		
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	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	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	2008
Итого за прием пищи:	500	17,8	13,4	91,1	543,0	2,0	68,5	0,1	0	0,2	0,3	0,3	0	0,9	3,4	408,9	299,8	44,5	1,8	2,2	13,5		
Обед																							
МОРКОВЬ С САХАРОМ И СМЕТАНОЙ	60	0,9	2,4	6,5	52,5	35	6	0,1	0	0	0	0	0	0,1	2,4	13,8	25,2	8,4	0,6	0,1	1,8	40	2008
СУП КУРИНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	200/20	6,8	7,1	13,6	140,6	4,3	150,8	1,2	0	0	0	0,2	0,2	2,4	8,1	23,5	79,5	20	1,3	0,9	4,5	100	2008
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	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,5	3,2	33,7	181,9	0	17,4	1,2	0,1	0,1	0	0	0,1	0,5	10,5	9,4	41,7	7,6	1	0,4	0,8	209	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
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:	780	32,3	28,2	100	773,2	44,2	180,7	5,5	0,1	0,1	0,1	2,3	0,7	6,9	44,4	82,8	345,9	76,2	9,3	4,7	16,7		
Всего за день:		50,1	41,6	191,1	1316,2	46,2	249,2	5,6	0,1	0,3	0,4	2,6	0,7	7,8	47,8	491,7	645,7	120,7	11,1	6,9	30,2		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность , ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углев оды, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиев ая 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	231,8	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	2008
ФРУКТ ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	8,9	42,3	4	4	0,6	0	0	0	0	0,1	0,2	2	14,4	9,9	7,2	2	0,2	2		2008
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	2008
Итого за прием пищи:	545	9,5	9,1	92	487,5	4,2	47,5	0,9	0,1	0,1	0,1	0	0,2	1,5	8,7	95,6	156,8	47,7	4,1	1,1	6,7		
Обед																							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИОННО	60	0,5	0,1	1,5	8,4	6	6	0,1	0	0	0	0	0	0,1	2,4	13,8	25,2	8,4	0,6	0,1	1,8	40	2008
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ С КУРИЦЕЙ	200/15	5,9	5,8	13,5	125,6	13,3	154,2	0,9	0	0	0	0,1	0,3	2,1	14,8	49,6	86,6	30,9	1,9	0,9	7,7	77	2008
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	2008
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	150	15,8	3,9	31,5	222,1	0	19,8	6,7	0,1	0,5	0,1	0	0	1,3	11,5	71	148,3	59,1	4,5	2,3	3,7	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 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
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
Итого за прием пищи:	805	43,8	16,9	102,3	721	21,6	228,4	10,7	0,1	0,5	0,1	0,5	0,7	10,7	50	188,3	417,8	179,6	10,9	5,4	20		
Всего за день:		53,3	26	194,3	1208,5	25,8	275,9	11,6	0,2	0,6	0,2	0,5	0,9	12,2	58,7	283,9	574,6	227,3	15	6,5	26,7		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность , ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углев оды, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиев ая кислота , мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																							
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,5	4,8	36,9	219,4	0	17,9	4,8	0,1	0,2	0,1	0	0,3	2,4	22,7	18	191	128,9	4,5	1,5	2,3	323	2008
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	2008
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	2008
Итого за прием пищи:	525	30,1	15	86,5	590,4	1,3	104,7	5	0,2	0,3	0,1	0,4	0,7	9,1	28,6	71,6	344,5	201,6	6,9	3,5	9		
Обед																							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ОГУРЦОМ	60	0,8	3,6	2,9	115	19,1	3	1,5	0	0	0	0	0,1	0,3	4,5	22,5	19,6	8,6	0,6	0,2	1,7	35	2008
СУП-ПЮРЕ ИЗ ТЫКВЫ	200	2,2	3,8	8,2	163,9	2,3	192,2	0,1	0,1	0	0	0	0,1	0,3	10	55,8	47,5	15,1	0,4	0,3	3,7		2008
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	2008
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	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:	700	22,9	12,5	76,9	722,3	40,9	689,3	4,7	0,1	0,2	0,1	0,3	1	8,1	49,1	138,1	283,5	129,7	5,8	2,9	20,6		
Всего за день:		53	27,5	163,4	1312,7	42,2	794	9,7	0,3	0,5	0,2	0,7	1,7	17,2	77,7	209,7	628	331,3	12,7	6,4	29,6		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность , ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углев оды, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиев ая кислота , мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг			
Завтрак																								
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ	200/5/10	6,6	6,3	37,4	231,2	0,4	37,7	0,1	0,1	0,1	0,1	0	0	0,6	0	106,4	159,7	32,8	1,7	0,3	7,2	285	2008	
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	2008	
Итого за прием пищи:	790	17,8	15,4	87,7	557,4	1,6	79,8	0,2	0,1	0,2	0,2	0,3	0	1,4	3,4	355,2	344,5	59,7	3,4	2	7,2			
Обед																								
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	60	1,1	5,3	4,6	71,4	4,2	91,8	0	0	0	0	0	0	0,2	0	24,6	22,2	9	0,4	0	0	20	2008	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ	200/20	7,6	6,9	12,6	138,1	6,4	145,0	1,3	0	0,1	0	0,8	0,3	2,0	10,3	28,0	108,0	27,8	1,7	1,2	5,8	91	2008	
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	2008	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,5	3,2	33,7	181,9	0	17,4	1,2	0,1	0,1	0	0	0,1	0,5	10,5	9,4	41,7	7,6	1	0,4	0,8	209	2008	
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	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:	780	36,3	25,4	101,8	766,9	13,6	282,2	5,0	0,1	0,2	0,1	2,1	0,7	8,7	46,5	123,5	368,0	109,9	6,7	4,4	15,6			
Всего за день:		54,1	40,8	189,5	1324,3	15,2	362	5,2	0,2	0,4	0,3	2,4	0,7	10,1	49,9	478,7	712,5	169,6	10,1	6,4	22,8			

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг			
Завтрак																								
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ТИЦЫ 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	2008	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,5	4,8	36,9	219,4	0	17,9	4,8	0,1	0,2	0,1	0	0,3	2,4	22,7	18,0	191,0	128,9	4,5	1,5	2,3	323	2008	
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	2008	
Итого за прием пищи:	525	29,9	27,4	94,6	728,8	0,5	88,2	7	0,1	0,3	0,2	0,5	0,6	7,3	28,9	200,4	452,4	169,9	7,7	3,8	8,1			
Обед																								
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,7	2,9	6	57,2	6,2	154,9	1,5	0	0	0	0	0	0,3	4,2	19,7	14,8	8,6	0,7	0,1	1,7	41	2008	
СУП "СВЕКОЛЬНИК" С КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	200/15/10	6,2	7,8	15,4	159,8	7,6	229,7	1	0	0,1	0	0,1	0,2	2	15,2	50,7	94,9	34	1,8	0,9	10	77	2008	
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	2008	
ОВОЩНОЙ РАТАТУЙ	150	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		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 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:	725	37,8	41,4	75,3	819,8	63,4	1013	6,7	0	0,3	0,2	0,9	1,1	12,8	53,2	148,8	431,6	111,6	7,7	5	27,2			
Всего за день:		67,7	68,8	169,9	1548,6	63,9	1102	13,7	0,1	0,6	0,4	1,4	1,7	20,1	82,1	349,2	884	281,5	15,4	8,8	35,3			

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность , ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углев оды, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиев ая кислота , мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																							
КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ	200/5	6,1	7,1	34,0	219,0	0,5	41,2	0,7	0,1	0,1	0,2	0	0,1	0,5	11,2	118,7	147,5	36,3	0,8	1,0	10,2	190	2008
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	2008
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	2008
Итого за прием пищи:	512	16,7	16,2	79,1	525,6	1,8	106,3	0,8	0,1	0,2	0,3	0,4	0,1	1,2	17,7	365,1	320,3	59,4	2,5	2,2	10,2		
Всего за день:		16,7	16,2	79,1	525,6	1,8	106,3	0,8	0,1	0,2	0,3	0,4	0,1	1,2	17,7	365,1	320,3	59,4	2,5	2,2	10,2		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность , ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углев оды, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиев ая кислота , мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг			
Завтрак																								
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С ПОВИДЛОМ	250/20	4,4	7	38,2	231,8	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	2008	
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	2008	
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	8,8	6,5	0,8	0	0	431	2008	
Итого за прием пищи:	562	9,3	16	83,4	513,5	1,3	102,6	0,5	0,3	0,1	0,1	0	0,1	1,3	7,3	84,5	150,2	41,2	2,2	0,9	4,7			
Обед																								
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0,6	6,1	1,7	64,6	10,8	58,8	2,7	0	0	0	0	0	0,1	4,9	14,7	17,7	9,5	0,6	0,1	1,2	23	2008	
СУП КУРИНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	200/20	6,8	7,1	13,6	160,6	4,3	150,8	1,2	0	0	0	0,2	0,2	2,4	8,1	23,5	79,5	20,0	1,3	0,9	4,5	100	2008	
РИС С ОВОЩАМИ	150	4,5	4,4	42,6	227,5	1,2	196,8	2,2	0	0	0	0	0,1	1,1	13,9	19,5	100,8	35,6	0,9	1	1,9		2008	
ГУЛЯШ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ	50/50	17,0	5,2	4,3	166,4	2,1	47,9	1,9	0	0	0	0,4	0,4	6,4	7,0	14,5	101,0	60,8	1,3	1,6	5,4	259	2008	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	20,2	97	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	
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:	630	29	19	62,9	826,3	21,2	257,5	6,9	0	0	0	0,6	0,7	9,7	34,5	77	255	111,4	7,5	3,2	14,5			
Всего за день:		38,3	35	146,3	1339,8	22,5	360,1	7,4	0,3	0,1	0,1	0,6	0,8	11	41,8	161,5	405,2	152,6	9,7	4,1	19,2			

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность , ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углев оды, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиев ая кислота мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг			
Завтрак																								
ФРУКТ ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	8,9	42,3	4	4	0,6	0	0	0	0	0,1	0,2	2	14,4	9,9	7,2	2	0,2	2		2008	
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	2008	
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	200/15/7	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	2008	
Итого за прием пищи:	542	34,5	23,4	89,5	696,6	4,9	100,3	2,8	0,5	0,2	0,6	1,4	0,2	5,3	6,1	401,6	485,6	84,5	4,6	2,0	13,6			
Обед																								
САЛАТ "ВЕСЕННИЙ"	60	0,6	3,4	2,3	41,4	2,4	10,9	1,5	0	0	0	0	0	0,2	2,0	15,8	21,8	7,5	0,4	0,1	1,3	303	2008	
СУП-ПЮРЕ ГОРОХОВЫЙ	200	7,0	7,6	14,1	147,1	4,3	136,6	2,4	0	0,1	0	0	0,1	1,4	8,3	34,7	91,4	29,8	2,1	0,7	3,4	117	2008	
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	2008	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,5	3,2	33,7	181,9	0	17,4	1,2	0,1	0,1	0	0	0,1	0,5	10,5	9,4	41,7	7,6	1	0,4	0,8	209	2008	
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	4,0	5,0	0,6	0	0,6	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:	800	48,9	22,0	130,2	892,2	12,4	264,2	9,4	0,5	0,5	0,2	0,7	0,8	13,2	58,4	122,2	464,4	178,7	9,9	4,3	17,6			
Всего за день:		83,4	45,4	219,7	1588,8	17,3	364,5	12,2	1	0,7	0,8	2,1	1	18,5	64,5	523,8	950	263,2	14,5	6,3	31,2			

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность , ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углев оды, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиев ая кислота мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг			
Завтрак																								
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,5	4,8	36,9	219,4	0	17,9	4,8	0,1	0,2	0,1	0	0,3	2,4	22,7	18,0	191,0	128,9	4,5	1,5	2,3	323	2008	
ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ	70	9,7	14,0	10,8	199,4	0,9	25,6	2,1	0,1	0	0,1	1,2	0,2	1,9	10,2	20,8	104,3	16,4	1,5	1,7	4,7	323	2008	
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	2008	
Итого за прием пищи:	495	22,9	20,5	92,6	632,2	0,9	43,5	6,9	0,2	0,3	0,2	1,2	0,5	4,9	32,9	63,1	341,7	158,9	7,3	3,5	7,0			
Обед																								
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИОННО	60	0,5	0,1	1,5	8,4	6	6	0,1	0	0	0	0	0	0,1	2,4	13,8	25,2	8,4	0,6	0,1	1,8	40	2008	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРИЦЕЙ	200/15	5,1	5,7	6,9	156,4	7,6	229,7	1	0	0,1	0	0,1	0,2	2	15,2	50,7	94,9	34	1,8	0,9	10	42	2008	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,7	5,5	24,1	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	
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	2008	
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ И ЯГОД	200	0,2	0,1	11,8	58,5	5	1,7	0,2	0	0	0	0	0	0,1	0,8	13,5	4	5	0,6	0	0,6	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:	775	27,6	26,7	70,3	816,6	32	280,8	4,6	0,1	0,3	0,2	2,2	1	7,5	53,9	144,4	413,1	114,9	8	4,9	30,2			
Всего за день:		50,5	47,2	162,9	1448,8	32,9	324,3	11,5	0,3	0,6	0,4	3,4	1,5	12,4	86,8	207,5	754,8	273,8	15,3	8,4	37,2			

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность , ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углев оды, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиев ая кислота , мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																							
КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ	220/5	8	9,7	34,1	249,1	0,6	45,8	1,5	0,1	0,2	0,2	0	0,1	0,4	9,9	144,2	217	64,9	1,6	1,7	12,5	189	2008
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	2008
Итого за прием пищи:	535	20,5	20,3	87	602,4	1	96,6	1,6	0,1	0,3	0,4	0,3	0,1	1,3	12,7	440,5	439,9	95,7	2,7	3,6	17		
Обед																							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ОГУРЦОМ	60	0,8	3,6	2,9	48,1	19,1	3	1,5	0	0	0	0	0,1	0,3	4,5	22,5	19,6	8,6	0,6	0,2	1,7	35	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	21,4	6,6	14,1	213,8	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
СУП "СВЕКОЛЬНИК" С КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	200/15/10	6,2	7,8	15,4	179,8	7,6	229,7	1	0	0,1	0	0,1	0,2	2	15,2	50,7	94,9	34	1,8	0,9	10	77	2008
КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ	150	3,1	4,6	24,9	180,2	14	14,2	2	0	0,2	0,1	0	0,5	1,8	13,8	18,4	88,5	35,6	1,5	0,6	8,3	314	2008
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	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:	785	35,8	23,3	98,3	819,1	121,4	428	7,5	0	0,4	0,3	0,6	1,2	12,7	51,3	159,8	406,2	174,2	7,9	4	28,5		
Всего за день:		56,3	43,6	185,3	1421,5	122,4	524,6	9,1	0,1	0,7	0,7	0,9	1,3	14	64	600,3	846,1	269,9	10,6	7,6	45,5		

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность , ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углев оды, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиев ая кислота , мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																							
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	180/20	11	9,4	40,5	283,8	0	62,9	1,5	0,1	0,1	0,1	0,3	0,1	0,6	17,3	169,7	140,1	15,4	1,4	1,1	0,9	331	2008
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	2008
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	2008
Итого за прием пищи:	530	22,4	17	85,8	575	0	177,3	2,6	1,3	0,2	0,3	0,6	0,2	1,3	21,2	221,3	281,5	34,9	4	2	11,9		
Обед																							
ВИНЕГРЕТ	60	1	3,7	4,5	54,5	5,7	96,5	1,5	0	0	0	0	0	0,3	3,9	17,2	24,6	11	0,7	0,2	2,3	51	2008
СОЛЯНКА С КУРИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ	200/20/10	7,1	10,3	8,6	169,4	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	2008
РЫБА (ГОРБУША) ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД ОВОЩАМИ	70/30	17,6	8,5	2,5	190,8	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	2008
ОВОЩНОЙ РАТАТУЙ	150	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		2008
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	2008
ОВОЩНОЙ РАТАТУЙ	150	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		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:	790	34,9	30,6	90,8	820,5	29,5	1374	8,7	0	0,4	0,1	0,4	0,6	9	56,7	183,9	476,8	143,9	7,7	3,7	65,7		
Всего за день:		57,3	47,6	176,6	1395,5	29,5	1551	11,3	1,3	0,6	0,4	1	0,8	10,3	77,9	405,2	758,3	178,8	11,7	5,7	77,6		

13 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность , ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углев оды, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиев ая кислота , мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																							
ХЛОПЬЯ КУКУРУЗНЫЕ С МОЛОКОМ	150/50	7,4	4,6	46,0	243	0,8	26,4	0	0	0,1	0,2	0	0	0,2	0	162	121,5	18,9	0,2	0,6	13,5		
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	2008
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	2008
Итого за прием пищи:	500	17,9	13,7	90,9	547,4	1,0	91,4	0,1	0	0,2	0,3	0,4	0	0,9	5,9	406,3	292,9	41,3	1,8	1,8	13,5		
Всего за день:		17,9	13,7	90,9	547,4	1,0	91,4	0,1	0	0,2	0,3	0,4	0	0,9	5,9	406,3	292,9	41,3	1,8	1,8	13,5		