

СОГЛАСОВАНО

Зам. начальника ТО Управления
Роспотребнадзора по Ставропольскому краю
в Ипатовском районе

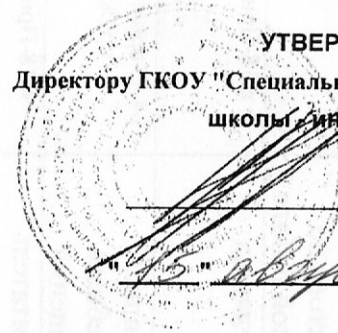
С.В. Авилова

"15" августа 2020г.

УТВЕРЖДАЮ

Директору ГКОУ "Специальная (коррекционная)
школа-интернат № 14 "

В.Ю. Середняк



"15" августа 2020г.

**ПРИМЕРНОЕ 14-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ С КРУГЛОСУТОЧНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ
Государственного образовательного учреждения для детей- сирот,
оставшихся без попечения с ограниченными возможностями здоровья.
"Специальная (коррекционная) школа-интернат №14 для детей от 12 до 23 лет (зимне-весеннее)**

И000338	плоды и ягоды свежие	300	1,2	1,2	29,4	141	0,09	30			48	33	27	6,6
Всего в Полдник		600	12,34	6,9	107,6	653	0,11	30,4			175	124,6	40,6	6,64
		Ужин												
И000218	Вареники ленивые	200	14,87	10,67	13,83	211	0,04	0,19	0,07		98,31	141,5	16,8	0,38
И000386	Кефир	200	5,8	5	8,2	100	0,06	1,4	0,04		240	190	28	0,2
И000522	хлеб пшеничный	70	5,59	0,99	23,57	126	0,14				26,49	160,78	46,89	3,05
И000523	хлеб ржано - пшеничный	50	3,3	0,6	17	87		0,09			17,5	79	23,5	1,95
И000075	Икра морковная	150	3,02	0,15	30,83	137	0,06	6,33			39,8	91,39	48,37	1,51
И000330	соус сметанный	50	0,7	2,5	2,93	37	0,01	0,02			13,65	113	2,64	0,1
Всего в Ужин		720	33,28	19,91	96,36	698	0,31	8,03	0,11		435,75	775,67	166,2	7,19
Всего в день			140,05	145,93	459,68	3 511	1,59	179,47	0,58		1 363,35	2 489,73	591,84	41,54

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
И000001	Бутерброд с маслом	30/10	2,62	8,28	11,2	130	0,08		0,05		14,7	81,8	23,14	1,51
И000376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28
И000523	хлеб ржано - пшеничный	50	3,3	0,6	17	87		0,09			17,5	79	23,5	1,95
И000537	хлеб пшеничный	30	2,4	0,42	10,1	54	0,06				11,35	68,9	20,1	1,31
И000181	Каша жидкая молочная из манной крупы	300	8,66	16,15	45,35	361	0,12	1,86	0,1		183,04	169,92	28,03	0,57
И000015	сыр Российский	12	2,93	2,8		43		0,14	0,02		110,88	56,38		
Всего в Завтрак		647	19,98	28,27	98,65	735	0,26	2,12	0,17		348,57	458,8	96,17	5,62
Второй завтрак														
И000016	колбаса п\к	25	3,78	10,03	0,08	106	0,08				6,5		6,25	0,55
И000382	Какао с молоком	200	5,24	5,79	28,71	118	0,07		0,03		205,5	166,1	27,62	0,46
И000534	хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,1	117					11,5	43,5	16,5	1
Всего в Второй завтрак		275	12,92	16,32	52,89	341	0,15		0,03		223,5	209,6	50,37	2,01
Обед														
И000522	хлеб пшеничный	70	5,59	0,99	23,57	126	0,14				26,49	160,78	46,89	3,05
И000523	хлеб ржано - пшеничный	50	3,3	0,6	17	87		0,09			17,5	79	23,5	1,95
И000082	Борщ с капустой и картофелем	400	3,24	8,02	21,51	187	0,12	14,68			67,16	105,28	47,72	2,2
И000288	Птица отварная	80	17,08	18,78	0,35	238	0,07	2,47	0,1		22,53	177,76	20,53	1,74
И000389	сок яблочный	200	0,68	0,28	20,76	88	0,01	100			21,34	3,44	3,44	0,63
332	соус сметанный с луком	50	1,55	10,78	2,52	113	0,03	1,15	0,08		46,28	36,06	5,4	0,18
И000302	каша рассыпчатая ячневая	100	3,19	2,96	20,59	122	0,06				26,15	109,6	15,83	0,58
И000139	Капуста тушеная	120	2,45	4,41	9,47	92	0,04	20,49			70,5	48,83	25,02	1
Всего в Обед		1 070	37,08	46,82	115,77	1 053	0,47	138,88	0,18		297,95	720,75	188,33	11,33
Полдник														
И000386	Ряженка	200	5,8	5	8,4	102	0,04	0,6	0,04		248	184	28	0,2
И000338	плоды и ягоды свежие	300	1,2	1,2	29,4	141	0,09	30			48	33	27	6,6
И000401	Оладьи(с джемом)	100/40	7,05	6,96	43,81	266	0,14	0,55	0,17		77,34	113,76	30,71	1,31
Всего в Полдник		600	14,05	13,16	81,61	509	0,27	31,15	0,21		373,34	330,76	85,71	8,11
Ужин														
И000522	хлеб пшеничный	70	5,59	0,99	23,57	126	0,14				26,49	160,78	46,89	3,05
И000523	хлеб ржано - пшеничный	50	3,3	0,6	17	87		0,09			17,5	79	23,5	1,95
И000227	Рыба припущенная	100	16,5	11,4	0,84	136	0,1	0,73	0,01		43,91	112,65	12,83	0,74
И000349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,09	32	132					32,4	23,4	17,4	0,6
И000125	Картофель отварной	200	4	8,21	32,08	218	0,23	39,24	0,04		21,33	116,27	45,16	1,79
И00070	овощи натуральные соленые	100	1,1	0,2	3,8	22					14		20	
Всего в Ужин		720	31,09	21,49	109,29	721	0,47	40,06	0,05		155,63	492,1	165,78	8,13
Всего в день			115,12	126,06	458,21	3 359	1,62	212,21	0,64		1 398,99	2 212,01	586,36	35,2

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
И000001	Бутерброд с маслом	30/10	2,62	8,28	11,2	130	0,08		0,05		14,7	81,8	23,14	1,51
И000376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28
И000523	хлеб ржано - пшеничный	50	3,3	0,6	17	87		0,09			17,5	79	23,5	1,95
И000526	горошек зеленый консервированный	100	3	0,5	6	35								
И000537	хлеб пшеничный	30	2,4	0,42	10,1	54	0,06				11,35	68,9	20,1	1,31
И000205	Макаронаты отварные с овощами	100\10	16,08	15,47	48,85	399	0,17	22,55	0,11		392,24	268,24	40,13	1,85
И000015	сыр Российский	12	2,93	2,8		43		0,14	0,02		110,88	56,38		
Всего в Завтрак		647	30,4	28,09	108,15	808	0,31	22,81	0,18		557,77	557,12	108,27	6,9
Второй завтрак														
И000016	колбаса п\к	25	3,78	10,03	0,08	106	0,08				6,5		6,25	0,55
И000382	Какао с молоком	200	5,24	5,79	28,71	118	0,07		0,03		205,5	166,1	27,62	0,46
И000534	хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,1	117					11,5	43,5	16,5	1
Всего в Второй завтрак		275	12,92	16,32	52,89	341	0,15		0,03		223,5	209,6	50,37	2,01
Обед														
И000522	хлеб пшеничный	70	5,59	0,99	23,57	126	0,14				26,49	160,78	46,89	3,05
И000523	хлеб ржано - пшеничный	50	3,3	0,6	17	87		0,09			17,5	79	23,5	1,95
И000389	сок яблочный	200	0,68	0,28	20,76	88	0,01	100			21,34	3,44	3,44	0,63
539	соус томатный	50	0,58	2,1	4	37	0,01	1,18			7,94	11,12	5,76	0,23
И000096	Рассольник ленинградский	400	3,23	8,15	47,92	171	0,37	33,51			116,6	226,91	96,71	3,71
И000786	голубцы ленивые	200	8,8	5,6	12,5	137	0,05	12,5			37,6		27,5	1,02
И000075	Икра свекольная	120	2,75	9,08	15,25	154	0,05	19,09			46,5	72,66	23,14	2,06
И000302	Каша рассыпчатая (перловая)	120	8,45	9,51	41,43	174	0,29		0,05		15,02	200,81	133,17	4,49
Всего в Обед		1 210	33,38	36,31	182,43	974	0,92	166,37	0,05		288,99	754,71	360,11	17,14
Полдник														
И000380	Кофейный напиток с молоком	200	2,94	1,9	20,9	211	0,02	0,4			127	91,6	13,6	0,04
И000528	булочка йодированная	100	8,2	3,8	57,3	301								
И000338	плоды и ягоды свежие	300	1,2	1,2	29,4	141	0,09	30			48	33	27	6,6
Всего в Полдник		600	12,34	6,9	107,6	653	0,11	30,4			175	124,6	40,6	6,64
Ужин														
И000386	Кефир	200	5,8	5	8,2	100	0,06	1,4	0,04		240	190	28	0,2
И000522	хлеб пшеничный	70	5,59	0,99	23,57	126	0,14				26,49	160,78	46,89	3,05
И000523	хлеб ржано - пшеничный	50	3,3	0,6	17	87		0,09			17,5	79	23,5	1,95
И000330	соус сметанный	50	0,7	2,5	2,93	37	0,01	0,02			13,65	113	2,64	0,1
И000222	Пудинг из творога (запеченный)	200	25,89	20,26	66,31	336	0,14	0,89	0,11		362,89	401,63	53,97	1,63
Всего в Ужин		570	41,28	29,35	118,01	686	0,35	2,4	0,15		660,53	944,41	155	6,93
Всего в день			130,32	116,97	569,08	3 462	1,84	221,98	0,41		1 905,79	2 590,44	714,35	39,62

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
И000001	Бутерброд с маслом	30/10	2,62	8,28	11,2	130	0,08		0,05		14,7	81,8	23,14	1,51
И000376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28
И000523	хлеб ржано - пшеничный	50	3,3	0,6	17	87		0,09			17,5	79	23,5	1,95
И000120	Суп молочный с макаронными изделиями	300	6,56	5,69	21,55	90	0,11	0,99	0,04		195,6	164,25	32,01	0,78
И000537	хлеб пшеничный	30	2,4	0,42	10,1	54	0,06				11,35	68,9	20,1	1,31
Всего в Завтрак		635	14,95	15,01	74,85	421	0,25	1,11	0,09		250,25	396,75	100,15	5,83
Второй завтрак														
И000351	Кисель из смеси сухофруктов	200	0,17	0,08	28,38	115	0,01	12			12	11,53	3,6	0,3
И000534	хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,1	117					11,5	43,5	16,5	1
И000015	сыр Российский	12	2,93	2,8		43		0,14	0,02		110,88	56,38		
Всего в Второй завтрак		262	7	3,38	52,48	275	0,01	12,14	0,02		134,38	111,41	20,1	1,3
Обед														
И000522	хлеб пшеничный	70	5,59	0,99	23,57	126	0,14				26,49	160,78	46,89	3,05
И000523	хлеб ржано - пшеничный	50	3,3	0,6	17	87		0,09			17,5	79	23,5	1,95
И000102	Суп картофельный с бобовыми	400	8,78	8,43	26,46	137	0,36	9,32			68,28	140,96	56,92	3,28
И000260	Гуляш	100/100	21,28	33,58	5,78	442	0,56	1,84			40	257,24	44,78	4,42
И000302	Каша рассыпчатая (пшенная)	100	5,63	6,34	27,62	190	0,19		0,03		10,01	133,87	88,78	2,99
И000389	сок яблочный	200	0,68	0,28	20,76	88	0,01	100			21,34	3,44	3,44	0,63
И000139	Капуста тушеная	120	2,45	4,41	9,47	92	0,04	20,49			70,5	48,83	25,02	1
Всего в Обед		1 140	47,71	54,63	130,66	1 162	1,3	131,74	0,03		254,12	824,12	289,33	17,32
Полдник														
И000386	Ряженка	200	5,8	5	8,4	102	0,04	0,6	0,04		248	184	28	0,2
И000338	плоды и ягоды свежие	300	1,2	1,2	29,4	141	0,09	30			48	33	27	6,6
И000406	пирожок с капустой	100	6,08	2,84	36,4	196	0,15	0,9	0,07		25,34	62,74	25,06	1,18
Всего в Полдник		600	13,08	9,04	74,2	439	0,28	31,5	0,11		321,34	279,74	80,06	7,98
Ужин														
И000522	хлеб пшеничный	70	5,59	0,99	23,57	126	0,14				26,49	160,78	46,89	3,05
И000523	хлеб ржано - пшеничный	50	3,3	0,6	17	87		0,09			17,5	79	23,5	1,95
И000349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,09	32	132					32,4	23,4	17,4	0,6
И000312	Пюре картофельное	200	4,09	6,4	27,25	183	0,19	24,21			49,3	115,46	37	1,35
И000076	Сельдь с луком	100	10,12	13,38	3,28	174	0,06	70			42,4	163,4	20,6	0,82
Всего в Ужин		620	23,7	21,46	103,1	702	0,39	94,3			168,09	542,04	145,39	7,77
Всего в день			106,44	103,52	435,29	2 999	2,23	270,79	0,25		1 128,18	2 154,06	635,03	40,2

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
И000001	Бутерброд с маслом	30/10	2,62	8,28	11,2	130	0,08		0,05		14,7	81,8	23,14	1,51
И000376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28
И000523	хлеб ржано - пшеничный	50	3,3	0,6	17	87		0,09			17,5	79	23,5	1,95
И000243	Сосиски отварные	75	5,55	15,56	0,25	164	0,09		0,03		18,65	81	10	0,9
И000171	Каша рассыпчатая (гречневая)	200	10,6	11,16	50,27	344	0,28		0,04		17,6	232,93	154,47	5,19
И000537	хлеб пшеничный	30	2,4	0,42	10,1	54	0,06				11,35	68,9	20,1	1,31
И000070	овощи натуральные соленые	100	1,1	0,2	3,8	22					14		20	
Всего в Завтрак		710	25,64	36,24	107,62	861	0,51	0,12	0,12		104,9	546,43	252,61	11,14
Второй завтрак														
И000382	Какао с молоком	200	5,24	5,79	28,71	118	0,07		0,03		205,5	166,1	27,62	0,46
И000534	хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,1	117					11,5	43,5	16,5	1
И000015	сыр Российский	12	2,93	2,8		43		0,14	0,02		110,88	56,38		
Всего в Второй завтрак		262	12,07	9,09	52,81	278	0,07	0,14	0,05		327,88	265,98	44,12	1,46
Обед														
И000522	хлеб пшеничный	70	5,59	0,99	23,57	126	0,14				26,49	160,78	46,89	3,05
И000088	Щи из свежей капусты с картофелем	400	7,82	7,92	12,64	144	0,09	25,24			78,8	78,4	35,4	0,12
И000523	хлеб ржано - пшеничный	50	3,3	0,6	17	87		0,09			17,5	79	23,5	1,95
И000389	сок яблочный	200	0,68	0,28	20,76	88	0,01	100			21,34	3,44	3,44	0,63
И000289	Рагу из цыпленка	100\10 0	15,09	13,58	17,37	253	0,09	13,31	0,05		44,57	165,83	41,14	2,39
И000075	Икра свекольная	120	2,75	9,08	15,25	154	0,05	19,09			46,5	72,66	23,14	2,06
Всего в Обед		1 040	35,23	32,45	106,59	852	0,38	157,73	0,05		235,2	560,11	173,51	10,2
Полдник														
И000380	Кофейный напиток с молоком	200	2,94	1,9	20,9	211	0,02	0,4			127	91,6	13,6	0,04
И000338	плоды и ягоды свежие	300	1,2	1,2	29,4	141	0,09	30			48	33	27	6,6
И000544	печенье	60	5,1	6,18	42,36	243								
Всего в Полдник		560	9,24	9,28	92,66	595	0,11	30,4			175	124,6	40,6	6,64
Ужин														
И000209	Яйца вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	63	0,03		0,1		22	76,8	4,8	1
И000386	Кефир	200	5,8	5	8,2	100	0,06	1,4	0,04		240	190	28	0,2
И000522	хлеб пшеничный	70	5,59	0,99	23,57	126	0,14				26,49	160,78	46,89	3,05
И000523	хлеб ржано - пшеничный	50	3,3	0,6	17	87		0,09			17,5	79	23,5	1,95
И000219	Сырники из творога с молоком сгущенным	150\40	18,4	16,5	14,7	234	0,8	0,3	0,14		164,1	224,8	24,6	0,8
Всего в Ужин		510	38,17	27,69	63,75	610	1,03	1,79	0,28		470,09	731,38	127,79	7
Всего в день			120,35	114,75	423,43	3 196	2,1	190,18	0,5		1 313,07	2 228,5	638,63	36,44

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
И000001	Бутерброд с маслом	30/10	2,62	8,28	11,2	130	0,08		0,05		14,7	81,8	23,14	1,51
И000376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28
И000523	хлеб ржано - пшеничный	50	3,3	0,6	17	87		0,09			17,5	79	23,5	1,95
И000537	хлеб пшеничный	30	2,4	0,42	10,1	54	0,06				11,35	68,9	20,1	1,31
И000173	Каша вязкая молочная пшеничная	300	11,01	19,61	47,02	409	0,35	1,86	0,1		206,86	338,45	101,15	2,39
И000015	сыр Российский	12	2,93	2,8		43		0,14	0,02		110,88	56,38		
Всего в Завтрак		647	22,33	31,73	100,32	783	0,49	2,12	0,17		372,39	627,33	169,29	7,44
Второй завтрак														
И000016	колбаса п\к	25	3,78	10,03	0,08	106	0,08				6,5		6,25	0,55
И000382	Какао с молоком	200	5,24	5,79	28,71	118	0,07		0,03		205,5	166,1	27,62	0,46
И000534	хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,1	117					11,5	43,5	16,5	1
Всего в Второй завтрак		275	12,92	16,32	52,89	341	0,15		0,03		223,5	209,6	50,37	2,01
Обед														
И000284	Запеканка картофельная с мясом	300	34,43	43,2	40,97	267					87,83	585,83	219,62	7,92
И000522	хлеб пшеничный	70	5,59	0,99	23,57	126	0,14				26,49	160,78	46,89	3,05
И000108	Суп картофельный с клецками	400	5,69	7,35	30,07	187	0,17	9,2	0,03		53,44	115,56	40,56	1,88
И000523	хлеб ржано - пшеничный	50	3,3	0,6	17	87		0,09			17,5	79	23,5	1,95
И000389	сок яблочный	200	0,68	0,28	20,76	88	0,01	100			21,34	3,44	3,44	0,63
И000139	Капуста тушеная	120	2,45	4,41	9,47	92	0,04	20,49			70,5	48,83	25,02	1
Всего в Обед		1 140	52,14	56,83	141,84	847	0,36	129,78	0,03		277,1	993,44	359,03	16,43
Полдник														
И000386	Ряженка	200	5,8	5	8,4	102	0,04	0,6	0,04		248	184	28	0,2
И000338	плоды и ягоды свежие	300	1,2	1,2	29,4	141	0,09	30			48	33	27	6,6
И000735	вафли	50	3,05	12,7	34,5	250								
Всего в Полдник		550	10,05	18,9	72,3	493	0,13	30,6	0,04		296	217	55	6,8
Ужин														
И000522	хлеб пшеничный	70	5,59	0,99	23,57	126	0,14				26,49	160,78	46,89	3,05
И000523	хлеб ржано - пшеничный	50	3,3	0,6	17	87		0,09			17,5	79	23,5	1,95
И000351	Кисель из смеси сухофруктов	200	0,17	0,08	28,38	115	0,01	12			12	11,53	3,6	0,3
И000227	Рыба припущенная	100	16,27	11,44	0,84	136	0,11	0,72	0,01		43,91	112,65	12,83	0,73
И000125	Картофель отварной	200	4	8,21	32,08	218	0,23	39,24	0,04		21,33	116,27	45,16	1,79
И00070	овощи натуральные соленые	100	1,1	0,2	3,8	22					14		20	
Всего в Ужин		720	30,43	21,52	105,67	704	0,49	52,05	0,05		135,23	480,23	151,98	7,82
Всего в день			127,86	145,3	473,02	3 168	1,61	214,55	0,32		1 304,22	2 527,6	785,67	40,5

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
И000001	Бутерброд с маслом	30/10	2,62	8,28	11,2	130	0,08		0,05		14,7	81,8	23,14	1,51
И000209	Яйца вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	63	0,03		0,1		22	76,8	4,8	1
И000376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60					11,1	2,8	1,4	0,28
И000523	хлеб ржано - пшеничный	50	3,3	0,6	17	87			0,03		17,5	79	23,5	1,95
И000190	Пудинг рисовый молочный	300	15,91	29,2	84,34	320	0,23		0,03	0,14	150,91	323,09	85,91	3,37
И000537	хлеб пшеничный	30	2,4	0,42	10,1	54	0,06				11,35	68,9	20,1	1,31
Всего в Завтрак		675	29,38	43,12	137,92	714	0,4	0,15	0,29		227,56	632,39	158,85	9,42
Второй завтрак														
И000349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,09	32	132					32,4	23,4	17,4	0,6
И000534	хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,1	117					11,5	43,5	16,5	1
И000015	сыр Российский	12	2,93	2,8		43					110,88	56,38		
Всего в Второй завтрак		262	7,43	3,39	56,1	292		0,14	0,02		154,78	123,28	33,9	1,6
Обед														
И000255	Печень по-строгановски	100	13,25	11,36	3,52	185	0,22	24,42	6,07		6,66	232,36	13,32	5,11
И000522	хлеб пшеничный	70	5,59	0,99	23,57	126	0,14				26,49	160,78	46,89	3,05
И000523	хлеб ржано - пшеничный	50	3,3	0,6	17	87			0,09		17,5	79	23,5	1,95
И000082	Борщ с капустой и картофелем	400	3,24	8,02	21,51	187	0,12	14,68			67,16	105,28	47,72	2,2
И000203	макаронные изделия отварные с маслом	100	3,68	4,1	24,45	149	0,06		0,02		7,51	31,69	5,62	0,57
И000389	сок яблочный	200	0,68	0,28	20,76	88	0,01	100			21,34	3,44	3,44	0,63
И000075	Икра свекольная	120	2,75	9,08	15,25	154	0,05	19,09			46,5	72,66	23,14	2,06
Всего в Обед		1 040	32,49	34,43	126,06	976	0,6	158,28	6,09		193,16	685,21	163,63	15,57
Полдник														
И000349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,09	32	132					32,4	23,4	17,4	0,6
И000338	плоды и ягоды свежие	300	1,2	1,2	29,4	141	0,09	30			48	33	27	6,6
И000783	конфеты	60	1,2	5,4	47,4	245								
Всего в Полдник		560	3	6,69	108,8	518	0,09	30			80,4	56,4	44,4	7,2
Ужин														
И000522	хлеб пшеничный	70	5,59	0,99	23,57	126	0,14				26,49	160,78	46,89	3,05
И000523	хлеб ржано - пшеничный	50	3,3	0,6	17	87			0,09		17,5	79	23,5	1,95
И000349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,09	32	132					32,4	23,4	17,4	0,6
И000312	Пюре картофельное	200	4,09	6,4	27,25	183	0,19	24,21			49,3	115,46	37	1,35
И000234	Котлеты или биточки рыбные	120	13,99	12,58	8,6	279	0,13	1,09			60,48	228,57	40,69	1,46
Всего в Ужин		640	27,57	20,66	108,42	807	0,46	25,39			186,17	607,21	165,48	8,41
Всего в день			99,87	108,29	537,3	3 307	1,55	213,96	6,4		842,07	2 104,49	566,26	42,2

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
И000001	Бутерброд с маслом	30/10	2,62	8,28	11,2	130	0,08		0,05		14,7	81,8	23,14	1,51
И000376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28
И000211	Омлет с сыром	174	23,9	37	3,47	463	0,13	1,4	0,47		416,33	449,33	23,07	3,39
И000523	хлеб ржано - пшеничный	50	3,3	0,6	17	87		0,09			17,5	79	23,5	1,95
И000524	икра кабачковая	100	2,73	7,19	14,55	134							18,11	
И000537	хлеб пшеничный	30	2,4	0,42	10,1	54	0,06				11,35	68,9	20,1	1,31
Всего в Завтрак		609	35,02	53,51	71,32	928	0,27	1,52	0,52		470,98	681,83	109,32	8,44
Второй завтрак														
И000016	колбаса п\к	25	3,78	10,03	0,08	106	0,08				6,5		6,25	0,55
И000382	Какао с молоком	200	5,24	5,79	28,71	118	0,07		0,03		205,5	166,1	27,62	0,46
И000534	хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,1	117					11,5	43,5	16,5	1
Всего в Второй завтрак		275	12,92	16,32	52,89	341	0,15		0,03		223,5	209,6	50,37	2,01
Обед														
И000522	хлеб пшеничный	70	5,59	0,99	23,57	126	0,14				26,49	160,78	46,89	3,05
И000523	хлеб ржано - пшеничный	50	3,3	0,6	17	87		0,09			17,5	79	23,5	1,95
И000259	Жаркое по-домашнему из говядины	100\20 0	27,77	31,01	28,42	506	0,21	11,59			52,29	352,71	72,82	6,62
И000101	Суп картофельный с крупой	400	3,16	4,34	19,38	137	0,14	13,2			42,72	89,56	36,44	1,4
И000389	сок яблочный	200	0,68	0,28	20,76	88	0,01	100			21,34	3,44	3,44	0,63
И000139	Капуста тушеная	120	2,45	4,41	9,47	92	0,04	20,49			70,5	48,83	25,02	1
Всего в Обед		1 140	42,95	41,63	118,6	1 036	0,54	145,37			230,84	734,32	208,11	14,65
Полдник														
И000380	Кофейный напиток с молоком	200	2,94	1,9	20,9	211	0,02	0,4			127	91,6	13,6	0,04
И000528	булочка йодированная	100	8,2	3,8	57,3	301								
И000338	плоды и ягоды свежие	300	1,2	1,2	29,4	141	0,09	30			48	33	27	6,6
Всего в Полдник		600	12,34	6,9	107,6	653	0,11	30,4			175	124,6	40,6	6,64
Ужин														
И000218	Вареники ленивые	200	14,87	10,67	13,83	211	0,04	0,19	0,07		98,31	141,5	16,8	0,38
И000386	Кефир	200	5,8	5	8,2	100	0,06	1,4	0,04		240	190	28	0,2
И000522	хлеб пшеничный	70	5,59	0,99	23,57	126	0,14				26,49	160,78	46,89	3,05
И000523	хлеб ржано - пшеничный	50	3,3	0,6	17	87		0,09			17,5	79	23,5	1,95
И000075	Икра морковная	150	3,02	0,15	30,83	137	0,06	6,33			39,8	91,39	48,37	1,51
И000330	соус сметанный	50	0,7	2,5	2,93	37	0,01	0,02			13,65	113	2,64	0,1
Всего в Ужин		720	33,28	19,91	96,36	698	0,31	8,03	0,11		435,75	775,67	166,2	7,19
Всего в день			136,51	138,27	446,77	3 656	1,38	185,32	0,66		1 536,07	2 526,02	574,6	38,93

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
И000001	Бутерброд с маслом	30/10	2,62	8,28	11,2	130	0,08		0,05		14,7	81,8	23,14	1,51
И000376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28
И000523	хлеб ржано - пшеничный	50	3,3	0,6	17	87		0,09			17,5	79	23,5	1,95
И000537	хлеб пшеничный	30	2,4	0,42	10,1	54	0,06				11,35	68,9	20,1	1,31
И000181	Каша жидкая молочная из манной крупы	300	8,66	16,15	45,35	361	0,12	1,86	0,1		183,04	169,92	28,03	0,57
Всего в Завтрак		635	17,05	25,47	98,65	692	0,26	1,98	0,15		237,69	402,42	96,17	5,62
Второй завтрак														
И000016	колбаса п\к	25	3,78	10,03	0,08	106	0,08				6,5		6,25	0,55
И000382	Какао с молоком	200	5,24	5,79	28,71	118	0,07		0,03		205,5	166,1	27,62	0,46
И000534	хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,1	117					11,5	43,5	16,5	1
Всего в Второй завтрак		275	12,92	16,32	52,89	341	0,15		0,03		223,5	209,6	50,37	2,01
Обед														
И000522	хлеб пшеничный	70	5,59	0,99	23,57	126	0,14				26,49	160,78	46,89	-3,05
И000523	хлеб ржано - пшеничный	50	3,3	0,6	17	87		0,09			17,5	79	23,5	1,95
И000288	Птица отварная	80	17,08	18,78	0,35	238	0,07	2,47	0,1		22,53	177,76	20,53	1,74
И000389	сок яблочный	200	0,68	0,28	20,76	88	0,01	100			21,34	3,44	3,44	0,63
332	соус сметанный с луком	50	1,55	10,78	2,52	113	0,03	1,15	0,08		46,28	36,06	5,4	0,18
И000075	Икра свекольная	120	2,76	9,08	15,24	154	0,06	19,08			46,5	72,65	23,14	2,06
И000103	Суп картофельный с макаронными изделиями	400	4,3	4,54	27,93	189	0,18	13,2			46,72	108,12	43,64	1,8
И000302	Каша рассыпчатая (пшеничная)	120	8,45	9,51	41,43	285	0,29		0,05		15,02	200,81	133,17	4,49
Всего в Обед		1 090	43,71	54,56	148,8	1 280	0,78	135,99	0,23		242,38	838,62	299,71	15,9
Полдник														
И000386	Ряженка	200	5,8	5	8,4	102	0,04	0,6	0,04		248	184	28	0,2
И000338	плоды и ягоды свежие	300	1,2	1,2	29,4	141	0,09	30			48	33	27	6,6
И000401	Оладьи(с джемом)	100/40	7,05	6,96	43,81	266	0,14	0,55	0,17		77,34	113,76	30,71	1,31
Всего в Полдник		600	14,05	13,16	81,61	509	0,27	31,15	0,21		373,34	330,76	85,71	8,11
Ужин														
И000209	Яйца вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	63	0,03		0,1		22	76,8	4,8	1
И000522	хлеб пшеничный	70	5,59	0,99	23,57	126	0,14				26,49	160,78	46,89	3,05
И000523	хлеб ржано - пшеничный	50	3,3	0,6	17	87		0,09			17,5	79	23,5	1,95
И000227	Рыба припущенная	100	16,5	11,4	0,84	136	0,1	0,73	0,01		43,91	112,65	12,83	0,74
И000524	икра кабачковая	100	2,73	7,19	14,55	134							18,11	
И000349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,17	134	0,02	0,73			32,64	23,56	17,55	0,7
И000125	Картофель отварной	200	4	8,21	32,08	218	0,23	39,24	0,04		21,33	116,27	45,16	1,79
Всего в Ужин		760	37,86	33,08	120,49	898	0,52	40,79	0,15		163,87	569,06	168,84	9,23
Всего в день			125,59	142,59	502,44	3 720	1,98	209,91	0,77		1 240,78	2 350,46	700,8	40,87

День 10

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
И000001	Бутерброд с маслом	30/10	2,62	8,28	11,2	130	0,08		0,05		14,7	81,8	23,14	1,51
И000376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28
И000145	Картофель, тушенный с луком	300	5,35	8,7	41,74	267	0,3	50,4	0,05		42,6	166,16	59,5	2,5
И000523	хлеб ржано - пшеничный	50	3,3	0,6	17	87		0,09			17,5	79	23,5	1,95
И000526	горошек зеленый консервированный	100	3	0,5	6	35								
И000537	хлеб пшеничный	30	2,4	0,42	10,1	54	0,06							
Всего в Завтрак		735	16,74	18,52	101,04	633	0,44	50,52	0,1		11,35	68,9	20,1	1,31
Второй завтрак											97,25	398,66	127,64	7,55
И000382	Какао с молоком	200	5,24	5,79	28,71	118	0,07		0,03		205,5	166,1	27,62	0,46
И000534	хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,1	117					11,5	43,5	16,5	1
И000015	сыр Российский	12	2,93	2,8		43		0,14	0,02		110,88	56,38		
Всего в Второй завтрак		262	12,07	9,09	52,81	278	0,07	0,14	0,05		327,88	265,98	44,12	1,46
Обед														
И000392	Пельмени мясные отварные	205	27,04	21,63	48,81	342	0,17	0,78	0,02					
И000522	хлеб пшеничный	70	5,59	0,99	23,57	126	0,14				24,66	281,92	36,9	4,01
И000139	Капуста тушеная	120	2,45	4,42	9,47	92	0,04	20,5			26,49	160,78	46,89	3,05
И000523	хлеб ржано - пшеничный	50	3,3	0,6	17	87		0,09			70,5	48,83	25,02	1
И000082	Борщ с капустой и картофелем	400	3,24	8,02	21,51	187	0,12	14,68			17,5	79	23,5	1,95
И000389	сок яблочный	200	0,68	0,28	20,76	88	0,01	100			67,16	105,28	47,72	2,2
Всего в Обед		1 045	42,3	35,94	141,12	922	0,47	136,05	0,02		227,65	679,25	183,47	12,84
Полдник														
И000380	Кофейный напиток с молоком	200	2,94	1,9	20,9	211	0,02	0,4			127	91,6	13,6	0,04
И000528	булочка йодированная	100	8,2	3,8	57,3	301								
И000338	плоды и ягоды свежие	300	1,2	1,2	29,4	141	0,09	30			48	33	27	6,6
Всего в Полдник		600	12,34	6,9	107,6	653	0,11	30,4			175	124,6	40,6	6,64
Ужин														
И000386	Кефир	200	5,8	5	8,2	100	0,06	1,4	0,04		240	190	28	0,2
И000522	хлеб пшеничный	70	5,59	0,99	23,57	126	0,14				26,49	160,78	46,89	3,05
И000223	Запеканка из творога	200	29,23	22,11	56	540	0,11	0,94	0,11		391,17	430,31	53,11	1,29
И000523	хлеб ржано - пшеничный	50	3,3	0,6	17	87		0,09			17,5	79	23,5	1,95
И000330	соус сметанный	50	0,7	2,5	2,93	37	0,01	0,02			13,65	113	2,64	0,1
Всего в Ужин		570	44,62	31,2	107,7	890	0,32	2,45	0,15		688,81	973,09	154,14	6,59
Всего в день			128,07	101,65	510,27	3 376	1,41	219,56	0,32		1 516,59	2 441,58	549,97	35,08

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
И000001	Бутерброд с маслом	30/10	2,62	8,28	11,2	130	0,08		0,05		14,7	81,8	23,14	1,51
И000209	Яйца вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	63	0,03		0,1		22	76,8	4,8	1
И000376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28
И000182	Каша жидкая молочная (пшенная)	300	11,13	18,37	55,74	433	0,31	1,94	0,1		197,82	276,93	70,41	1,74
И000523	хлеб ржано - пшеничный	50	3,3	0,6	17	87		0,09			17,5	79	23,5	1,95
И000537	хлеб пшеничный	30	2,4	0,42	10,1	54	0,06				11,35	68,9	20,1	1,31
Всего в Завтрак		675	24,6	32,29	109,32	827	0,48	2,06	0,25		274,47	586,23	143,35	7,79
Второй завтрак														
И000351	Кисель из смеси сухофруктов	200	0,17	0,08	28,38	115	0,01	12			12	11,53	3,6	0,3
И000534	хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,1	117					11,5	43,5	16,5	1
И000015	сыр Российский	12	2,93	2,8		43		0,14	0,02		110,88	56,38		
Всего в Второй завтрак		262	7	3,38	52,48	275	0,01	12,14	0,02		134,38	111,41	20,1	1,3
Обед														
И000522	хлеб пшеничный	70	5,59	0,99	23,57	126	0,14				26,49	160,78	46,89	3,05
И000096	Рассольник ленинградский	400	3,23	8,14	47,92	171	0,37	33,5			116,6	226,9	96,7	3,7
И000523	хлеб ржано - пшеничный	50	3,3	0,6	17	87		0,09			17,5	79	23,5	1,95
И000389	сок яблочный	200	0,68	0,28	20,76	88	0,01	100			21,34	3,44	3,44	0,63
И000302	каша рассыпчатая ячневая	100	3,19	2,96	20,59	122	0,06				26,15	109,6	15,83	0,58
И000075	Икра свекольная	120	2,76	9,08	15,24	154	0,06	19,08			46,5	72,65	23,14	2,06
И000292	Птица тушеная в соусе	80\50	11,5	8,9	11,2	171	0,05	3,61	0,01		24,56	47,71	15,61	1,18
Всего в Обед		1 070	30,25	30,95	156,28	919	0,69	156,28	0,01		279,14	700,08	225,11	13,15
Полдник														
И000386	Ряженка	200	5,8	5	8,4	102	0,04	0,6	0,04		248	184	28	0,2
И000338	плоды и ягоды свежие	300	1,2	1,2	29,4	141	0,09	30			48	33	27	6,6
И000406	пирожок с картофелем	100	6,3	3,64	40,92	222	0,12	0,9	30,87		43,94	0,89	25,06	1,18
Всего в Полдник		600	13,3	9,84	78,72	465	0,25	31,5	30,91		339,94	217,89	80,06	7,98
Ужин														
И000522	хлеб пшеничный	70	5,59	0,99	23,57	126	0,14				26,49	160,78	46,89	3,05
И000523	хлеб ржано - пшеничный	50	3,3	0,6	17	87		0,09			17,5	79	23,5	1,95
И000349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,09	32	132					32,4	23,4	17,4	0,6
И000312	Пюре картофельное	200	4,09	6,4	27,25	183	0,19	24,21			49,3	115,46	37	1,35
И000076	Сельдь с луком	100	10,12	13,38	3,28	174	0,06	70			42,4	163,4	20,6	0,82
Всего в Ужин		620	23,7	21,46	103,1	702	0,39	94,3			168,09	542,04	145,39	7,77
Всего в день			98,85	97,92	499,9	3 188	1,82	296,28	31,19		1 196,02	2 157,65	614,01	37,99

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
ИО00001	Бутерброд с маслом	30/10	2,62	8,28	11,2	130	0,08		0,05		14,7	81,8	23,14	1,51
ИО00376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28
ИО00523	хлеб ржано - пшеничный	50	3,3	0,6	17	87		0,09			17,5	79	23,5	1,95
ИО00243	Сосиски отварные	75	5,55	15,56	0,25	164	0,09		0,03		18,65	81	10	0,9
ИО00171	Каша рассыпчатая (гречневая)	200	10,6	11,16	50,27	344	0,28		0,04		17,6	232,93	154,47	5,19
ИО00537	хлеб пшеничный	30	2,4	0,42	10,1	54	0,06				11,35	68,9	20,1	1,31
ИО0070	овощи натуральные соленые	100	0,8	0,1	1,7	10	0,02	3,5			23	24	14	0,6
Всего в Завтрак		710	25,34	36,14	105,52	849	0,53	3,62	0,12		113,9	570,43	246,61	11,74
Второй завтрак														
ИО00382	Какао с молоком	200	5,24	5,79	28,71	118	0,07		0,03		205,5	166,1	27,62	0,46
ИО00534	хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,1	117					11,5	43,5	16,5	1
ИО00015	сыр Российский	12	2,93	2,8		43		0,14	0,02		110,88	56,38		
Всего в Второй завтрак		262	12,07	9,09	52,81	278	0,07	0,14	0,05		327,88	265,98	44,12	1,46
Обед														
ИО00139	Капуста тушеная	120	2,45	4,42	9,47	92	0,04	20,5			70,5	48,83	25,02	1
ИО00522	хлеб пшеничный	70	5,59	0,99	23,57	126	0,14				26,49	160,78	46,89	3,05
ИО00088	Щи из свежей капусты с картофелем	400	7,82	7,92	12,64	144	0,09	25,24			78,8	78,4	35,4	0,12
ИО00523	хлеб ржано - пшеничный	50	3,3	0,6	17	87		0,09			17,5	79	23,5	1,95
ИО00291	Плов из птицы	175	16,95	10,47	35,73	305	0,11	6,03	0,01		46,35	175,33	54,04	1,97
ИО00389	сок яблочный	200	0,68	0,28	20,76	88	0,01	100			21,34	3,44	3,44	0,63
Всего в Обед		1 015	36,79	24,68	119,17	842	0,39	151,86	0,01		260,98	545,78	188,29	8,72
Полдник														
ИО00380	Кофейный напиток с молоком	200	2,94	1,9	20,9	211	0,02	0,4			127	91,6	13,6	0,04
ИО00338	плоды и ягоды свежие	300	1,2	1,2	29,4	141	0,09	30			48	33	27	6,6
ИО00544	печенье	60	5,1	6,18	42,36	243								
Всего в Полдник		560	9,24	9,28	92,66	595	0,11	30,4			175	124,6	40,6	6,64
Ужин														
ИО00209	Яйца вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	63	0,03		0,1		22	76,8	4,8	1
ИО00386	Кефир	200	5,8	5	8,2	100	0,06	1,4	0,04		240	190	28	0,2
ИО00522	хлеб пшеничный	70	5,59	0,99	23,57	126	0,14				26,49	160,78	46,89	3,05
ИО00523	хлеб ржано - пшеничный	50	3,3	0,6	17	87		0,09			17,5	79	23,5	1,95
ИО00219	Сырники из творога с молоком сгущенным	150\40	18,4	16,5	14,7	234	0,8	0,3	0,14		164,1	224,8	24,6	0,8
Всего в Ужин		510	38,17	27,69	63,75	610	1,03	1,79	0,28		470,09	731,38	127,79	7
Всего в день			121,61	106,88	433,91	3 174	2,13	187,81	0,46		1 347,85	2 238,17	647,41	35,56

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
И000001	Бутерброд с маслом	30/10	2,62	8,28	11,2	130	0,08		0,05		14,7	81,8	23,14	1,51
И000209	Яйца вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	63	0,03		0,1		22	76,8	4,8	1
И000376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28
И000523	хлеб ржано - пшеничный	50	3,3	0,6	17	87		0,09			17,5	79	23,5	1,95
И000537	хлеб пшеничный	30	2,4	0,42	10,1	54	0,06				11,35	68,9	20,1	1,31
И000173	Каша вязкая молочная пшеничная	300	11,01	19,61	47,02	409	0,35	1,86	0,1		206,86	338,45	101,15	2,39
И000015	сыр Российский	12	2,93	2,8		43		0,14	0,02		110,88	56,38		
Всего в Завтрак		687	27,41	36,33	100,6	846	0,52	2,12	0,27		394,39	704,13	174,09	8,44
Второй завтрак														
И000016	колбаса п\к	25	3,78	10,03	0,08	106	0,08				6,5		6,25	0,55
И000382	Какао с молоком	200	5,24	5,79	28,71	118	0,07		0,03		205,5	166,1	27,62	0,46
И000534	хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,1	117					11,5	43,5	16,5	1
Всего в Второй завтрак		275	12,92	16,32	52,89	341	0,15		0,03		223,5	209,6	50,37	2,01
Обед														
И000522	хлеб пшеничный	50	3,99	0,71	16,84	90	0,1				18,92	114,84	33,49	2,18
И000523	хлеб ржано - пшеничный	50	3,3	0,6	17	87		0,09			17,5	79	23,5	1,95
И000268	Котлеты, биточки, шницели (из говядины)	100	15	24,24	7,16	312	0,08	0,29	0,04		40,91	191,67	30,49	2,68
И000302	Каша рассыпчатая (пшенная)	100	5,63	6,34	27,62	190	0,19		0,03		10,01	133,87	88,78	2,99
И000389	сок яблочный	200	0,68	0,28	20,76	88	0,01	100			21,34	3,44	3,44	0,63
И000075	Икра свекольная	120	2,76	9,08	15,24	154	0,06	19,08			46,5	72,65	23,14	2,06
И000108	Суп картофельный с клецками	400	5,69	7,35	30,07	187	0,17	9,2	0,03		53,44	115,56	40,56	1,88
Всего в Обед		1 020	37,05	48,6	134,69	1 108	0,61	128,66	0,1		208,62	711,03	243,4	14,37
Полдник														
И000386	Ряженка	200	5,8	5	8,4	102	0,04	0,6	0,04		248	184	28	0,2
И000338	плоды и ягоды свежие	300	1,2	1,2	29,4	141	0,09	30			48	33	27	6,6
И000735	пряники	60	2,94	2,28	46,38	218								
Всего в Полдник		560	9,94	8,48	84,18	461	0,13	30,6	0,04		296	217	55	6,8
Ужин														
И000522	хлеб пшеничный	70	5,59	0,99	23,57	126	0,14				26,49	160,78	46,89	3,05
И000523	хлеб ржано - пшеничный	50	3,3	0,6	17	87		0,09			17,5	79	23,5	1,95
И000227	Рыба припущенная	100	16,5	11,4	0,84	136	0,1	0,73	0,01		43,91	112,65	12,83	0,74
И000349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,09	32	132					32,4	23,4	17,4	0,6
И00070	овощи натуральные соленые	100	0,8	0,1	1,7	10	0,02	4			20,24	36,54	12,18	0,52
И000125	Картофель отварной	200	4	8,21	32,08	218	0,23	39,24	0,04		21,33	116,27	45,16	1,79
Всего в Ужин		720	30,79	21,39	107,19	709	0,49	44,06	0,05		161,87	528,64	157,96	8,65
Всего в день			118,11	131,12	479,55	3 464	1,9	205,44	0,49		1 284,38	2 370,4	680,82	40,27

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
ИО00001	Бутерброд с маслом	30/10	2,62	8,28	11,2	130	0,08		0,05		14,7	81,8	23,14	1,51
ИО00376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28
ИО00523	хлеб ржано - пшеничный	50	3,3	0,6	17	87		0,09			17,5	79	23,5	1,95
ИО00537	хлеб пшеничный	30	2,4	0,42	10,1	54	0,06				11,35	68,9	20,1	1,31
ИО00174	Каша вязкая молочная из риса	300	8,5	16,34	74,56	479	0,12	1,86	0,1		179,49	226,57	51,49	0,8
ИО00015	сыр Российский	12	2,93	2,8		43		0,14	0,02		110,88	56,38		
Всего в Завтрак		647	19,82	28,46	127,86	853	0,26	2,12	0,17		345,02	515,45	119,63	5,85
Второй завтрак														
ИО00016	колбаса п\к	25	3,78	10,03	0,08	106	0,08				6,5		6,25	0,55
ИО00351	Кисель из смеси сухофруктов	200	0,17	0,08	28,38	115	0,01	12			12	11,53	3,6	0,3
ИО00534	хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,1	117					11,5	43,5	16,5	1
Всего в Второй завтрак		275	7,85	10,61	52,56	338	0,09	12			30	55,03	26,35	1,85
Обед														
ИО00522	хлеб пшеничный	70	5,59	0,99	23,57	126	0,14				26,49	160,78	46,89	3,05
ИО00523	хлеб ржано - пшеничный	50	3,3	0,6	17	87		0,09			17,5	79	23,5	1,95
ИО00082	Борщ с капустой и картофелем	400	3,24	8,02	21,51	187	0,12	14,68			67,16	105,28	47,72	2,2
ИО00203	макаронные изделия отварные с маслом	100	3,68	4,1	24,45	149	0,06		0,02		7,51	31,69	5,62	0,57
ИО00389	сок яблочный	200	0,68	0,28	20,76	88	0,01	100			21,34	3,44	3,44	0,63
ИО00139	Капуста тушеная	120	2,45	4,41	9,47	92	0,04	20,49			70,5	48,83	25,02	1
ИО00261	Печень, тушенная в соусе	100\50	12,82	9,03	4,45	165	0,36	36,19	8,75		25,39	354,72	22,81	7,56
Всего в Обед		1 040	31,76	27,43	121,21	894	0,73	171,45	8,77		235,89	783,74	175	16,96
Полдник														
ИО00349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,09	32	132					32,4	23,4	17,4	0,6
ИО00338	плоды и ягоды свежие	300	1,2	1,2	29,4	141	0,09	30			48	33	27	6,6
ИО00783	конфеты	60	1,2	5,4	47,4	245								
Всего в Полдник		560	3	6,69	108,8	518	0,09	30			80,4	56,4	44,4	7,2
Ужин														
ИО00522	хлеб пшеничный	70	5,59	0,99	23,57	126	0,14				26,49	160,78	46,89	3,05
ИО00523	хлеб ржано - пшеничный	50	3,3	0,6	17	87		0,09			17,5	79	23,5	1,95
ИО00349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,09	32	132					32,4	23,4	17,4	0,6
ИО00312	Пюре картофельное	200	4,09	6,4	27,25	183	0,19	24,21			49,3	115,46	37	1,35
ИО00234	Котлеты или биточки рыбные	120	13,99	12,58	8,6	279	0,13	1,09			60,48	228,57	40,69	1,46
Всего в Ужин		640	27,57	20,66	108,42	807	0,46	25,39			186,17	607,21	165,48	8,41
Всего в день			90	93,85	518,85	3 410	1,63	240,96	8,94		877,48	2 017,83	530,86	40,27
Итого			1 658,	1 673,	6 747,	46 991	24,77	3 048,4	51,93		18 254,8	32 408,9	8 816,6	544,65
Среднее за период			118,48	119,51	481,98	3 356	1,77	217,74	3,71		1 303,92	2 314,92	629,76	38,9