

«СОГЛАСОВАНО»

Родительский комитет

Минор Тукота А.С.

29.08.2023г

«СОГЛАСОВАНО»
Директор ГБОУ СОШ с.Нагальино м.р.
Безенчукский Самарской области

А. Машуканов

29.08.2023г.



А.А. Грошева

Десятидневное основное (организованное) меню

Осенне-зимний период 2023-2024 года.

меню разработано с использованием литературы:

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией М.П. Могиль В.А. Тутельяна 2015 год.

М.П. Могиль

Первая неделя

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг			А, мг	Д, мкг
Завтрак												
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ (55/50)	105	7,1	18,3	3,8	207,1	1,00	0,09	0,07	0,15	0,00	243	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,6	5,9	0,0	72,8	0,14	0,01	0,06	0,06	0,00	15	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	160	5,7	5,2	36,2	214,8	0,00	0,07	0,02	0,03	0,09	309	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖ-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (200/15/7)	200/15/7	0,2	0,0	14,9	61,6	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	377	2011
Итого за прием пищи:	587	23,3	30,0	92,0	732,6	2,28	0,30	0,21	0,24	0,09		
Обед												
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,7	0,1	2,3	14,4	15,00	0,04	0,02	0,10	0,00		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	250	5,7	5,4	18,9	147,2	4,65	0,18	0,06	0,25	0,00	102	2011
ГУЛЯШ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ (50/50)	100	13,8	18,1	3,6	232,8	2,37	0,05	0,11	0,08	0,00	260	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧЕВАЯ	160	8,7	10,3	39,4	284,7	0,00	0,23	0,13	0,04	0,15	171.1	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖ-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,2	0,1	22,4	92,5	1,80	0,01	0,01	0,01	0,00	375	2011
Итого за прием пищи:	850	34,8	34,6	123,7	947,9	23,82	0,64	0,38	0,48	0,15		
Всего за день:		58,1	64,6	215,7	1 680,5	26,10	0,94	0,59	0,72	0,24		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг			Д, мкг
Завтрак												
ША ВЯЖКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА "ДРУЖБА" С АСЛОМ И САХАРОМ (200/10/10)	220	5,9	11,7	43,4	304,0	0,52	0,09	0,12	0,06	0,15	175	2011
АСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0,1	16,5	0,2	149,6	0,00	0,00	0,02	0,15	0,30	14	2011
ЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00		
УКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	56	2011
Й С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (200/15/7)	200/15/7	0,2	0,0	14,9	61,6	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	377	2011
ого за прием пищи:	602	9,7	28,8	88,4	656,9	11,66	0,18	0,19	0,22	0,45		
Обед												
УРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	6,00	0,02	0,02	0,01	0,00		2008
РЦ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, И СМЕТАНОЙ (250/10)	260	2,3	8,0	13,4	136,2	8,84	0,05	0,07	0,30	0,00	82	2011
ЮВ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ (50/150)	200	16,9	20,2	35,7	392,5	2,94	0,09	0,13	0,30	0,00	291	2011
ЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00		
ЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00		
МПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,2	0,2	27,0	111,1	1,60	0,01	0,01	0,00	0,00	342.1	2011
ого за прием пищи:	800	25,6	29,1	114,7	824,5	19,38	0,30	0,28	0,61	0,00		
ого за день:		35,3	57,9	203,1	1 481,4	31,04	0,48	0,47	0,83	0,45		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				№ рецептуры	Сбор рецепта	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг			Д, мкг
Завтрак												
КОТЛЕТА ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ С СОУСОМ (70/50)	120	10,9	17,2	13,1	248,9	1,34	0,06	0,07	0,18	0,00	268	201
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	160	3,1	14,6	18,4	218,1	12,33	0,10	0,09	0,53	0,11	143	201
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖ-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,2	0,1	22,4	92,5	1,80	0,01	0,01	0,01	0,00	375	201
Итого за прием пищи:	560	19,9	32,5	91,0	735,8	15,47	0,30	0,22	0,72	0,11		
Обед												
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	20	0,2	0,0	0,3	2,6	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00		200
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,8	2,9	20,2	118,0	6,60	0,09	0,06	0,20	0,00	103	201
РАГУ ИЗ СВИНИНЫ (50/150)	200	12,6	36,3	20,5	460,2	9,86	0,35	0,15	0,43	0,00	289	201
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖ-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,2	0,1	22,4	92,5	1,80	0,01	0,01	0,01	0,00	375	201
Итого за прием пищи:	750	21,5	39,9	100,5	849,6	19,26	0,58	0,27	0,64	0,00		
Всего за день:		41,4	72,4	191,5	1 585,4	34,73	0,88	0,49	1,36	0,11		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг			Д, мкг
Завтрак												
ПЛА ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ И САХАРОМ (200/10/10)	220	6,0	11,4	41,4	291,6	0,52	0,06	0,12	0,06	0,15	181	2011
ТЕРБРОД С СЫРОМ (30/25)	55	8,2	7,7	14,7	162,4	0,18	0,06	0,09	0,08	0,00	1	2011
ЧУЧЕНЬЕ	37,5	2,8	3,6	27,5	154,3	0,00	0,03	0,02	0,01	0,00	377	2008
АЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (200/15/7)	200/15/7	0,2	0,0	14,9	61,6	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00		2011
того за прием пищи:	534,5	17,2	22,7	98,5	669,9	1,84	0,15	0,24	0,15	0,15		
Обед												
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	70	1,0	3,6	6,0	60,4	9,95	0,01	0,02	0,00	0,00	45	2011
СОСЫСКИ ПО-ЛЕНИНГРАДСКИ СО СМЕТАНОЙ (250/10)	260	2,5	7,2	16,8	142,8	6,73	0,08	0,07	0,22	0,00	96	2011
КОТЛЕТКИ ИЗ СВИНИНЫ С СОУСОМ (80/50)	130	10,3	26,6	14,3	336,9	1,00	0,22	0,07	0,15	0,00	268	2011
КАРОТНЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	160	5,8	5,2	36,8	217,0	0,00	0,07	0,02	0,02	0,08	309	2011
ЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00		
ЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00		
СМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,2	0,2	27,0	111,1	1,60	0,01	0,01	0,00	0,00	342.1	2011
того за прием пищи:	900	25,5	43,4	138,0	1 044,5	19,28	0,52	0,24	0,39	0,08		
того за день:		42,7	66,1	236,5	1 714,4	21,12	0,67	0,48	0,54	0,23		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				№ рецептуры	Сбор рецепта	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг			Д, мкг
Завтрак												
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,4	0,1	1,3	7,0	5,00	0,02	0,02	0,01	0,00	200	
ПЛОВ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ (50/150)	200	16,9	20,2	35,7	392,5	2,94	0,09	0,13	0,30	0,00	291	201
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (200/15/7)	200/15/7	0,2	0,0	14,9	61,6	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	377	201
Итого за прием пищи:	532	21,8	20,8	79,7	593,3	9,08	0,21	0,20	0,31	0,00		
Обед												
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	50	0,6	5,1	3,6	62,9	2,77	0,02	0,02	0,10	0,00	67	201
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ (250/10)	260	2,1	7,0	9,5	110,9	12,53	0,05	0,06	0,28	0,00	88	201
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ ИЗ СВИНИНЫ С СОУСОМ (60/50)	110	7,3	21,3	12,1	270,0	2,03	0,17	0,06	0,04	0,02	279	201
КАША РАССЫПЧАТАЯ ПЕРЛОВАЯ	160	4,6	8,5	32,5	225,3	0,00	0,05	0,03	0,04	0,15	171,3	201
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00		
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	389	201
Итого за прием пищи:	860	21,3	42,7	114,4	928,8	18,93	0,44	0,24	0,46	0,17		
Всего за день:		43,1	63,5	194,1	1 522,1	28,01	0,65	0,44	0,77	0,17		

Вторая неделя

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				№ рецептур	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг			Д, мкг
Завтрак												
ГУЛЯШ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ (50/50)	100	13,8	18,1	3,6	232,8	2,37	0,05	0,11	0,08	0,00	260	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	160	8,7	10,3	39,4	284,7	0,00	0,23	0,13	0,04	0,15	171.1	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (200/15/7)	200/15/7	0,2	0,0	14,9	61,6	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	377	2011
Итого за прием пищи:	562	28,4	29,0	95,0	755,4	3,51	0,41	0,30	0,12	0,15		
Обед												
ПОМИДОР СВЕЖИЙ ПОРЦИОННО	60	0,7	0,1	2,3	14,4	15,00	0,04	0,02	0,10	0,00		2008
РАССОЛЬНИК ПО-ЛЕНИНГРАДСКИ СО СМЕТАНОЙ (250/10)	260	2,5	7,2	16,8	142,8	6,73	0,08	0,07	0,22	0,00	96	2011
РАГУ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ (50/150)	200	15,2	26,2	20,5	379,4	10,37	0,15	0,17	0,48	0,00	289	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,2	0,1	22,4	92,5	1,80	0,01	0,01	0,01	0,00	375	2011
Итого за прием пищи:	800	24,3	34,2	99,1	805,4	33,90	0,41	0,32	0,81	0,00		
Всего за день:		52,7	63,2	194,1	1 560,8	37,41	0,82	0,62	0,93	0,15		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины				№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	С, мг		В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг			
													В1, мг
Завтрак													
НЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	50	0,6	5,1	3,6	62,9	2,77	0,02	0,02	0,10	0,00	0,00	67	2011
ЕЛИ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ С РИСОМ, С МАСЛОМ (80/5)	85	12,6	18,5	4,8	236,1	0,52	0,04	0,10	0,08	0,12	0,00	301	2011
АКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,3	4,9	34,1	201,7	0,00	0,06	0,02	0,02	0,08	0,00	309	2011
ПЕШ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	0,00	377	2011
Й С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (200/15/7)	200/15/7	0,2	0,0	14,9	61,6	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00		
ого за прием пищи:	537	21,0	28,7	72,5	633,3	4,43	0,17	0,17	0,20	0,20	0,20		
Обед													
П КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	250	5,7	5,4	18,9	147,2	4,65	0,18	0,06	0,25	0,00	0,00	102	2011
АРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ИЗ СВИНИНЫ (50/200)	250	13,9	33,4	27,0	465,5	14,46	0,40	0,18	0,03	0,00	0,00	259	2011
ПЕШ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	0,00		
ПЕШ РЖ-ПШЕНИЧНЫЙ	38	2,5	0,3	16,1	77,5	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	0,00		
ЭМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,2	0,2	27,0	111,1	1,60	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	342.1	2011
ого за прием пищи:	778	25,4	39,5	109,1	896,0	20,71	0,72	0,30	0,28	0,00	0,00		
сего за день:		46,4	68,2	181,6	1 529,3	25,14	0,89	0,47	0,48	0,20	0,20		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				№ рецептур	Сборщик рецепта	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг			Д, мкг
Завтрак												
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСОВОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ И САХАРОМ (200/10/10)	220	6,3	11,6	56,3	355,4	0,52	0,06	0,13	0,06	0,15	173	201
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	7,0	8,9	0,0	109,2	0,21	0,01	0,09	0,10	0,00	15	201
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,0	4,5	0,3	61,3	0,00	0,02	0,15	0,10	0,89	209	201
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00		201
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (200/15/7)	200/15/7	0,2	0,0	14,9	61,6	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	377	201
Итого за прием пищи:	552	21,6	25,2	91,6	682,2	1,87	0,15	0,40	0,26	1,04		
Обед												
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,4	0,1	1,3	7,0	5,00	0,02	0,02	0,01	0,00		2000
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, И СМЕТАНОЙ (250/10)	260	2,3	8,0	13,4	136,2	8,84	0,05	0,07	0,30	0,00	82	201
КОТЛЕТА ИЗ СВИНИНЫ СО СОУСОМ (70/50)	120	9,1	23,9	13,0	302,2	1,00	0,20	0,06	0,15	0,00	268	201
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧЕВАЯ	160	8,7	10,3	39,4	284,7	0,00	0,23	0,13	0,04	0,15	171.1	201
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖ-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	349	201
Итого за прием пищи:	870	26,2	42,9	123,6	983,8	14,84	0,63	0,33	0,50	0,15		
Всего за день:		47,8	68,1	215,2	1 666,0	16,71	0,78	0,73	0,76	1,19		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	энергетическая ценность, ккал	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	турсы	рецептуру
Завтрак												
ОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,6	0,1	1,9	12,0	12,55	0,03	0,02	0,08	0,00		2008
УЛЕТЫ РЫБНЫЕ (МИНТАЙ) СО СОУСОМ (80/50)	130	7,7	10,5	11,6	170,4	1,13	0,06	0,05	0,16	0,00	234	2011
АРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	150	3,1	17,2	20,9	251,0	10,17	0,12	0,11	0,06	0,17	128	2011
ЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00		
ЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00		
АЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (200/15/7)	200/15/7	0,2	0,0	14,9	61,6	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	377	2011
того за прием пищи:	622	16,7	28,3	82,1	650,9	24,99	0,32	0,23	0,30	0,17		
Обед												
ЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,4	5,1	8,6	86,4	14,22	0,02	0,03	0,00	0,00	45	2011
ЛП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,8	2,9	20,2	118,0	6,60	0,09	0,06	0,20	0,00	103	2011
ПТОЧКИ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ С СОУСОМ (80/50)	130	12,3	18,8	14,4	274,2	1,39	0,07	0,08	0,19	0,00	268	2011
ОРОХОВОЕ ПОРЕ С МАСЛОМ	210	21,5	9,5	45,0	351,9	0,00	0,59	0,13	0,04	0,15	198	2011
ЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00		
ЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00		
ОЖ ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	389	2011
того за прием пищи:	970	44,7	37,1	144,9	1 090,2	23,81	0,92	0,37	0,43	0,15		
того за день:		61,4	65,4	227,0	1 741,1	48,80	1,24	0,60	0,73	0,32		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			№ рецептур	Сборники рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг			Д, мкг
Завтрак											
ФРИКАДЕЛКИ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ В СОУСЕ (100/50)	150	15,8	18,9	12,4	281,4	1,65	0,07	0,12	0,00	297	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	4,9	34,2	202,1	0,00	0,06	0,02	0,08	309	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,2	0,2	27,0	111,1	1,60	0,01	0,01	0,00	342,1	2011
Итого за прием пищи:	540	24,5	24,2	93,7	689,3	3,25	0,20	0,17	0,08		
Обед											
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	6,00	0,02	0,02	0,00		2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ (250/10)	260	2,1	7,0	9,5	110,9	12,53	0,05	0,06	0,00	88	2011
ШНИЦЕЛЬ ИЗ СВИНИНЫ	80	8,7	20,3	10,0	257,3	0,00	0,20	0,06	0,00	268	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ	160	3,7	8,5	38,8	247,0	0,00	0,03	0,03	0,15	171,2	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,2	0,1	22,4	92,5	1,80	0,01	0,01	0,00	375	2011
Итого за прием пищи:	830	20,3	36,5	115,0	872,0	20,33	0,42	0,22	0,34		
Всего за день:		44,8	60,7	208,7	1 561,3	23,58	0,62	0,39	0,57	0,23	

Первая неделя

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				№ рецептуры	Сборщик рецепта	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг			Д, мкг
Завтрак												
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ (55/50)	105	7,1	18,3	3,8	207,1	1,00	0,09	0,07	0,15	0,00	243	201
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,6	5,9	0,0	72,8	0,14	0,01	0,06	0,06	0,00	15	201
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	160	5,7	5,2	36,2	214,8	0,00	0,07	0,02	0,03	0,09	309	201
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (200/15/7)	200/15/7	0,2	0,0	14,9	61,6	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	377	201
Итого за прием пищи:	587	23,3	30,0	92,0	732,6	2,28	0,30	0,21	0,24	0,09		
Обед												
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,7	0,1	2,3	14,4	15,00	0,04	0,02	0,10	0,00		200
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	250	5,7	5,4	18,9	147,2	4,65	0,18	0,06	0,25	0,00	102	201
ГУЛЯШ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ (50/50)	100	13,8	18,1	3,6	232,8	2,37	0,05	0,11	0,08	0,00	260	201
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧЕВАЯ	160	8,7	10,3	39,4	284,7	0,00	0,23	0,13	0,04	0,15	171.1	201
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,2	0,1	22,4	92,5	1,80	0,01	0,01	0,01	0,00	375	201
Итого за прием пищи:	850	34,8	34,6	123,7	947,9	23,82	0,64	0,38	0,48	0,15		
Всего за день:		58,1	64,6	215,7	1 680,5	26,10	0,94	0,59	0,72	0,24		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг			Д, мкг
Завтрак												
ША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА "ДРУЖБА" С СЛОМ И САХАРОМ (200/10/10)	220	5,9	11,7	43,4	304,0	0,52	0,09	0,12	0,06	0,15	175	2011
СЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0,1	16,5	0,2	149,6	0,00	0,00	0,02	0,15	0,30	14	2011
ББ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00		
УКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	56	2011
И С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (200/15/7)	200/15/7	0,2	0,0	14,9	61,6	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	377	2011
ито за прием пищи:	602	9,7	28,8	88,4	656,9	11,66	0,18	0,19	0,22	0,45		
Обед												
УРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	6,00	0,02	0,02	0,01	0,00		2008
РЦ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, И СМЕТАНОЙ (250/10)	260	2,3	8,0	13,4	136,2	8,84	0,05	0,07	0,30	0,00	82	2011
ОВ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ (50/150)	200	16,9	20,2	35,7	392,5	2,94	0,09	0,13	0,30	0,00	291	2011
ББ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00		
ББ РЖ-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00		
МПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,2	0,2	27,0	111,1	1,60	0,01	0,01	0,00	0,00	342.1	2011
ито за прием пищи:	800	25,6	29,1	114,7	824,5	19,38	0,30	0,28	0,61	0,00		
ито за день:		35,3	57,9	203,1	1 481,4	31,04	0,48	0,47	0,83	0,45		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ческая ценность, ккал	ЭНЕРГИЯ				№ рецептуры	Сбор рецеп	
						С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг			Д, мкг
Завтрак												
КОТЛЕТА ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ С СОУСОМ (70/50)	120	10,9	17,2	13,1	248,9	1,34	0,06	0,07	0,18	0,00	268	201
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	160	3,1	14,6	18,4	218,1	12,33	0,10	0,09	0,53	0,11	143	201
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,2	0,1	22,4	92,5	1,80	0,01	0,01	0,01	0,00	375	201
Итого за прием пищи:	560	19,9	32,5	91,0	735,8	15,47	0,30	0,22	0,72	0,11		
Обед												
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	20	0,2	0,0	0,3	2,6	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00		200
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,8	2,9	20,2	118,0	6,60	0,09	0,06	0,20	0,00	103	201
РАГУ ИЗ СВИНИНЫ (50/150)	200	12,6	36,3	20,5	460,2	9,86	0,35	0,15	0,43	0,00	289	201
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,2	0,1	22,4	92,5	1,80	0,01	0,01	0,01	0,00	375	201
Итого за прием пищи:	750	21,5	39,9	100,5	849,6	19,26	0,58	0,27	0,64	0,00		
Всего за день:		41,4	72,4	191,5	1 585,4	34,73	0,88	0,49	1,36	0,11		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				№ рецептуры	Сборники рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг			Д, мкг
Завтрак												
САША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ И САХАРОМ (200/10/10)	220	6,0	11,4	41,4	291,6	0,52	0,06	0,12	0,06	0,15	181	2011
УТЕРБОД С СЫРОМ (30/25)	55	8,2	7,7	14,7	162,4	0,18	0,06	0,09	0,08	0,00	1	2011
ПЕЧЕНЬЕ	37,5	2,8	3,6	27,5	154,3	0,00	0,03	0,02	0,01	0,00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (200/15/7)	200/15/7	0,2	0,0	14,9	61,6	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	377	2011
Итого за прием пищи:	534,5	17,2	22,7	98,5	669,9	1,84	0,15	0,24	0,15	0,15		
Обед												
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	70	1,0	3,6	6,0	60,4	9,95	0,01	0,02	0,00	0,00	45	2011
РАССОЛЬНИК ПО-ЛЕНИНГРАДСКИ СО СМЕТАНОЙ (250/10)	260	2,5	7,2	16,8	142,8	6,73	0,08	0,07	0,22	0,00	96	2011
КОТЛЕТКИ ИЗ СВИНИНЫ С СОУСОМ (80/50)	130	10,3	26,6	14,3	336,9	1,00	0,22	0,07	0,15	0,00	268	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	160	5,8	5,2	36,8	217,0	0,00	0,07	0,02	0,02	0,08	309	2011
СЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00		
СЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00		
СОМПОГ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,2	0,2	27,0	111,1	1,60	0,01	0,01	0,00	0,00	342.1	2011
Итого за прием пищи:	900	25,5	43,4	138,0	1 044,5	19,28	0,52	0,24	0,39	0,08		
Итого за день:		42,7	66,1	236,5	1 714,4	21,12	0,67	0,48	0,54	0,23		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				№ рецептуры	Сборный рецепт	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг			Д, мкг
Завтрак												
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,4	0,1	1,3	7,0	5,00	0,02	0,02	0,01	0,00	2008	
ПЛОВ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ (50/150)	200	16,9	20,2	35,7	392,5	2,94	0,09	0,13	0,30	0,00	2011	291
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖ -ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (200/15/7)	200/15/7	0,2	0,0	14,9	61,6	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	2011	377
Итого за прием пищи:	532	21,8	20,8	79,7	593,3	9,08	0,21	0,20	0,31	0,00		
Обед												
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	50	0,6	5,1	3,6	62,9	2,77	0,02	0,02	0,10	0,00	2011	67
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ (250/10)	260	2,1	7,0	9,5	110,9	12,53	0,05	0,06	0,28	0,00	2011	88
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ ИЗ СВИНИНЫ С СОУСОМ (60/50)	110	7,3	21,3	12,1	270,0	2,03	0,17	0,06	0,04	0,02	2011	279
КАША РАССЫПЧАТАЯ ПЕРЛОВАЯ	160	4,6	8,5	32,5	225,3	0,00	0,05	0,03	0,04	0,15	2011	171.3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖ -ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00		
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	2011	389
Итого за прием пищи:	860	21,3	42,7	114,4	928,8	18,93	0,44	0,24	0,46	0,17		
Всего за день:		43,1	63,5	194,1	1 522,1	28,01	0,65	0,44	0,77	0,17		

Вторая неделя

1 день

Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				№ рецептуры	Сбор рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг			Д, мкг
Завтрак												
ГУЛЯШ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ (50/50)	100	13,8	18,1	3,6	232,8	2,37	0,05	0,11	0,08	0,00	260	201
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧЕВАЯ	160	8,7	10,3	39,4	284,7	0,00	0,23	0,13	0,04	0,15	171,1	201
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖ-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (200/15/7)	200/15/7	0,2	0,0	14,9	61,6	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	377	201
Итого за прием пищи:	562	28,4	29,0	95,0	755,4	3,51	0,41	0,30	0,12	0,15		
Обед												
ПОМИДОР СВЕЖИЙ ПОРЦИОННО	60	0,7	0,1	2,3	14,4	15,00	0,04	0,02	0,10	0,00		200
РАССОЛЬНИК ПО-ЛЕНИНГРАДСКИ СО СМЕТАНОЙ (250/10)	260	2,5	7,2	16,8	142,8	6,73	0,08	0,07	0,22	0,00	96	201
РАГУ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ (50/150)	200	15,2	26,2	20,5	379,4	10,37	0,15	0,17	0,48	0,00	289	201
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖ-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,2	0,1	22,4	92,5	1,80	0,01	0,01	0,01	0,00	375	201
Итого за прием пищи:	800	24,3	34,2	99,1	805,4	33,90	0,41	0,32	0,81	0,00		
Всего за день:		52,7	63,2	194,1	1 560,8	37,41	0,82	0,62	0,93	0,15		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг			Д, мкг
Завтрак												
ПЕЧЕНЕТ ОВОЩНОЙ	50	0,6	5,1	3,6	62,9	2,77	0,02	0,02	0,10	0,00	67	2011
ФЕЛИ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ С РИСОМ, С МАСЛОМ (80/5)	85	12,6	18,5	4,8	236,1	0,32	0,04	0,10	0,08	0,12	301	2011
АКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,3	4,9	34,1	201,7	0,00	0,06	0,02	0,02	0,08	309	2011
ПЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00		
ПЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200/15/7	0,2	0,0	14,9	61,6	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	377	2011
того за прием пищи:	537	21,0	28,7	72,5	633,3	4,43	0,17	0,17	0,20	0,20		
Обед												
ПЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	250	5,7	5,4	18,9	147,2	4,65	0,18	0,06	0,25	0,00	102	2011
АРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ИЗ СВИНИНЫ (50/200)	250	13,9	33,4	27,0	465,5	14,46	0,40	0,18	0,03	0,00	259	2011
ПЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00		
ПЕБ РЖ-ПШЕНИЧНЫЙ	38	2,5	0,3	16,1	77,5	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00		
СМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,2	0,2	27,0	111,1	1,60	0,01	0,01	0,00	0,00	342.1	2011
того за прием пищи:	778	25,4	39,5	109,1	896,0	20,71	0,72	0,30	0,28	0,00		
того за день:		46,4	68,2	181,6	1 529,3	25,14	0,89	0,47	0,48	0,20		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				№ рецептуры	Сбор рецептуры	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг			Д, мкг
Завтрак												
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСОВОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ И САХАРОМ (200/10/10)	220	6,3	11,6	56,3	355,4	0,52	0,06	0,13	0,06	0,15	173	201
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	7,0	8,9	0,0	109,2	0,21	0,01	0,09	0,10	0,00	15	201
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,0	4,5	0,3	61,3	0,00	0,02	0,15	0,10	0,89	209	201
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (200/15/7)	200/15/7	0,2	0,0	14,9	61,6	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	377	201
Итого за прием пищи:	552	21,6	25,2	91,6	682,2	1,87	0,15	0,40	0,26	1,04		
Обед												
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,4	0,1	1,3	7,0	5,00	0,02	0,02	0,01	0,00		200
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, И СМЕТАНОЙ (250/10)	260	2,3	8,0	13,4	136,2	8,84	0,05	0,07	0,30	0,00	82	201
КОГЛЕТА ИЗ СВИНИНЫ СО СОУСОМ (70/50)	120	9,1	23,9	13,0	302,2	1,00	0,20	0,06	0,15	0,00	268	201
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	160	8,7	10,3	39,4	284,7	0,00	0,23	0,13	0,04	0,15	171,1	201
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖ - ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	349	201
Итого за прием пищи:	870	26,2	42,9	123,6	983,8	14,84	0,63	0,33	0,50	0,15		
Всего за день:		47,8	68,1	215,2	1 666,0	16,71	0,78	0,73	0,76	1,19		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	С, мг		В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг		
Завтрак												
ОМДИОР СВЕЖИЙ	50	0,6	0,1	1,9	12,55	0,03	0,02	0,08	0,00			2008
УТЛЕТЫ РЫБНЫЕ (МИНТАЙ) СО СОУСОМ (80/50)	130	7,7	10,5	11,6	170,4	0,06	0,05	0,16	0,00	234		2011
АРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,1	17,2	20,9	251,0	0,12	0,11	0,06	0,17	128		2011
ЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,06	0,02	0,00	0,00			
ЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,05	0,02	0,00	0,00			
АЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (200/15/7)	200/15/7	0,2	0,0	14,9	61,6	0,00	0,01	0,00	0,00	377		2011
того за прием пищи:	622	16,7	28,3	82,1	24,99	0,32	0,23	0,30	0,17			
Обед												
УЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,4	5,1	8,6	86,4	0,02	0,03	0,00	0,00	45		2011
УП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,8	2,9	20,2	118,0	0,09	0,06	0,20	0,00	103		2011
ПТОЧКИ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ С СОУСОМ (80/50)	130	12,3	18,8	14,4	274,2	0,07	0,08	0,19	0,00	268		2011
ДРОХОВОЕ ПЮРЕ С МАСЛОМ	210	21,5	9,5	45,0	351,9	0,00	0,59	0,04	0,15	198		2011
ЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,06	0,02	0,00	0,00			
ЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,07	0,03	0,00	0,00			
Ж ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,02	0,02	0,00	0,00	389		2011
того за прием пищи:	970	44,7	37,1	144,9	23,81	0,92	0,37	0,43	0,15			
того за день:		61,4	65,4	227,0	48,80	1,24	0,60	0,73	0,32			

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				№ рецептуры	Сбор рецептуры	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг			Д, мкг
Завтрак												
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ В СОУСЕ (100/50)	150	15,8	18,9	12,4	281,4	1,65	0,07	0,12	0,21	0,00	297	201
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	4,9	34,2	202,1	0,00	0,06	0,02	0,02	0,08	309	201
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,2	0,2	27,0	111,1	1,60	0,01	0,01	0,00	0,00	342,1	201
Итого за прием пищи:	540	24,5	24,2	93,7	689,3	3,25	0,20	0,17	0,23	0,08		
Обед												
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	6,00	0,02	0,02	0,01	0,00		2000
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ (250/10)	260	2,1	7,0	9,5	110,9	12,53	0,05	0,06	0,28	0,00	88	201
ШНИЦЕЛЬ ИЗ СВИНИНЫ	80	8,7	20,3	10,0	257,3	0,00	0,20	0,06	0,00	0,00	268	201
КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ	160	3,7	8,5	38,8	247,0	0,00	0,03	0,03	0,04	0,15	171,2	201
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖ-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,2	0,1	22,4	92,5	1,80	0,01	0,01	0,01	0,00	375	201
Итого за прием пищи:	830	20,3	36,5	115,0	872,0	20,33	0,42	0,22	0,34	0,15		
Всего за день:		44,8	60,7	208,7	1 561,3	23,58	0,62	0,39	0,57	0,23		