

Меню сезон весна : интернат 5 - 11 классы

| № рецептуры | прием пищи, наименование блюда | масса порции | пищевые вещества (г) | | | энергетическая ценность (ккал) | минеральные элементы, мг | | | витамины, мг | | |
|---------------------------------|-------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------------------|---------------|--------------|----------------|----------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | Ca | Mg | Fe | B ¹ | B ² | C |
| 1 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 182/2012 | каша манная молочная жидкая | 200/5 | 8,11 | 10,22 | 33,89 | 260 | 211,61 | 28,66 | 0,49 | 0,09 | 0,26 | 0,92 |
| 49/2008 | помидор порционно | 100 | 0,6 | 0 | 4,2 | 19 | 10 | 11 | 0,27 | 0,04 | 0,09 | 13,7 |
| 270/2012 | чай с лимоном | 200 | 0,2 | 0,04 | 10,2 | 41 | 3,1 | 0,84 | 0,07 | 0 | 0 | 2,8 |
| | хлеб пшеничный | 70 | 5,32 | 0,63 | 34,79 | 158,2 | 18,2 | 24,5 | 1,12 | 0,11 | 0,06 | 0 |
| | сыр | 30 | 7,02 | 9 | 0 | 111,3 | 300 | 14,1 | 0,18 | 0,01 | 0,09 | 0,48 |
| итого за приём пищи | | | 21,25 | 19,89 | 83,08 | 589,50 | 542,91 | 79,10 | 2,13 | 0,25 | 0,50 | 17,90 |
| обед | | | | | | | | | | | | |
| 28/2012 | салат из свеклы с солеными огурцами | 100 | 2,2 | 0,14 | 12 | 56 | 50 | 29,42 | 1,85 | 0,02 | 0,05 | 6,09 |
| 56/2012 | рассольник ленинградский | 250/10 | 2,15 | 5,3 | 15,4 | 120 | 15,59 | 22,5 | 0,85 | 0,08 | 0,06 | 6,7 |
| 202/2012 | макаронные изделия отварные | 180/5 | 6,6 | 5 | 40 | 235 | 11,17 | 8,77 | 0,89 | 0,07 | 0,02 | 0 |
| 102/2012 | зразы "Школьные" | 100 | 13,88 | 16,75 | 12,88 | 258,75 | 19,79 | 27,28 | 1,69 | 0,06 | 0,13 | 0 |
| 278/2012 | компот из сухофруктов | 200 | 1 | 0,05 | 27,5 | 110 | 28,69 | 18,27 | 0,61 | 0,01 | 0,03 | 0,32 |
| | хлеб ржаной | 70 | 4,76 | 0,84 | 32,48 | 150,5 | 21 | 32,2 | 1,61 | 0,11 | 0,06 | 0 |
| | хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,45 | 24,85 | 113 | 13 | 17,5 | 0,8 | 0,08 | 0,04 | 0 |
| итого за приём пищи | | | 34,39 | 28,53 | 165,11 | 1043,25 | 159,24 | 155,94 | 8,30 | 0,43 | 0,39 | 13,11 |
| итого завтрак + обед | | | 55,64 | 48,42 | 248,19 | 1632,75 | 702,15 | 235,04 | 10,43 | 0,68 | 0,89 | 31,01 |
| итого завтрак + обед в % | | | 103 | 88 | 108 | 100 | 98 | 131 | 97 | 81 | 93 | 74 |
| полдник | | | | | | | | | | | | |
| | абрикосовый сок | 180 | 0,9 | 0 | 25,2 | 100,8 | 36 | 18 | 0,36 | 0,04 | 0,07 | 7,2 |
| | пряник | 20 | 1,2 | 0,96 | 15 | 74,4 | 4,4 | 3,6 | 0,32 | 0,032 | 0,008 | 0 |
| итого за приём пищи | | | 2,10 | 0,96 | 40,20 | 175,20 | 40,40 | 21,60 | 0,68 | 0,07 | 0,08 | 7,20 |
| ужин | | | | | | | | | | | | |
| 98/2012 | жаркое по-домашнему | 280 | 21 | 22,59 | 22,77 | 378,93 | 8,92 | 8,05 | 0,39 | 0,01 | 0,01 | 1,92 |
| 175/2012 | каша гречневая молочная вязкая | 200/5 | 9,11 | 8,89 | 37,11 | 266,67 | 122,54 | 109,21 | 3,41 | 0,21 | 0,22 | 0,37 |
| 292/2012 | кисель из яблок | 180 | 0,09 | 0,09 | 24,84 | 98,1 | 7,63 | 2,39 | 0,63 | 0,01 | 0,01 | 1,22 |
| | хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,45 | 24,85 | 113 | 13 | 17,5 | 0,8 | 0,08 | 0,04 | 0 |
| итого за приём пищи | | | 34,00 | 32,02 | 109,57 | 856,70 | 152,09 | 137,15 | 5,23 | 0,31 | 0,28 | 3,51 |
| второй ужин | | | | | | | | | | | | |

| | яблоко | 100 | 0,4 | 0 | 11,3 | 46 | 16 | 9 | 2,2 | 0,03 | 0,02 | 10 |
|--------------------------|-------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------------------|---------------|--------------|----------------|----------------|--------------|
| 267/2012 | молоко кипячёное | 180 | 4,95 | 5,58 | 7,74 | 99 | 190,08 | 21,92 | 0,15 | 0,05 | 0,22 | 0,94 |
| итого за приём пищи | | | 5,35 | 5,58 | 19,04 | 145,00 | 206,08 | 30,92 | 2,35 | 0,08 | 0,24 | 10,94 |
| итого в день | | | 97,09 | 86,98 | 417,00 | 2809,65 | 1100,72 | 424,71 | 18,69 | 1,14 | 1,49 | 52,66 |
| итого в день в % | | | 108 | 95 | 109 | 103 | 92 | 142 | 104 | 82 | 93 | 75 |
| № рецептуры | прием пищи, наименование блюда | масса порции | пищевые вещества (г) | | | энергетическая ценность (ккал) | минеральные элементы, мг | | | витамины, мг | | |
| | | | Б | Ж | У | | Ca | Mg | Fe | B ¹ | B ² | C |
| 2 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 187/2012 | каша молочная "Дружба" | 200/5 | 6,33 | 8,89 | 34 | 241,11 | 126,5 | 36,99 | 0,81 | 0,12 | 0,16 | 0,53 |
| 48/2008 | зеленый горошек порционно | 100 | 5 | 0,2 | 13,3 | 72 | 26 | 38 | 0,7 | 0,35 | 0,2 | 25 |
| 268/2012 | чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0,03 | 9,9 | 35 | 0,26 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 0 |
| | хлеб пшеничный | 70 | 5,32 | 0,63 | 34,79 | 158,2 | 18,2 | 24,5 | 1,12 | 0,11 | 0,06 | 0 |
| | яйцо вареное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 22 | 4,8 | 1 | 0,3 | 0 | 0 |
| итого за приём пищи | | | 21,85 | 14,35 | 92,29 | 569,31 | 192,96 | 104,29 | 3,66 | 0,88 | 0,42 | 25,53 |
| обед | | | | | | | | | | | | |
| 14/2012 | салат из свежих помидоров и огурцов | 100 | 0,7 | 7,4 | 2,9 | 81 | 16,03 | 9,94 | 0,43 | 0,02 | 0,02 | 13,88 |
| 54/2012 | борщ с капустой и картофелем | 250/10 | 2,35 | 8,25 | 13,6 | 137,5 | 50,6 | 25,18 | 1,14 | 0,05 | 0,08 | 8,19 |
| 169/2012 | каша рисовая рассыпчатая | 180/5 | 4,4 | 4,3 | 45,2 | 241 | 66,36 | 72,5 | 1,46 | 0,09 | 0,07 | 10,17 |
| 83/2012 | котлета рыбная | 100/7,5 | 16,13 | 17,75 | 12,88 | 277,5 | 49,71 | 31,86 | 1,41 | 0,19 | 0,15 | 0,38 |
| 279/2012 | компот из свежих плодов | 200 | 0,2 | 0,1 | 17,2 | 68 | 6,03 | 3,13 | 0,8 | 0,01 | 0,01 | 1,6 |
| | хлеб ржаной | 70 | 4,76 | 0,84 | 32,48 | 150,5 | 21 | 32,2 | 1,61 | 0,11 | 0,06 | 0 |
| | хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,45 | 24,85 | 113 | 13 | 17,5 | 0,8 | 0,08 | 0,04 | 0 |
| итого за приём пищи | | | 32,34 | 39,09 | 149,11 | 1068,50 | 222,73 | 192,31 | 7,65 | 0,55 | 0,43 | 34,22 |
| итого завтрак + обед | | | 54,19 | 53,44 | 241,40 | 1637,81 | 415,69 | 296,60 | 11,31 | 1,43 | 0,85 | 59,75 |
| итого завтрак + обед в % | | | 100 | 97 | 105 | 100 | 58 | 165 | 105 | 170 | 89 | 142 |
| полдник | | | | | | | | | | | | |
| | йогурт | 200 | 5,6 | 5 | 20,4 | 152 | 230 | 22 | 0,08 | 0,09 | 0,47 | 1,6 |
| 266/2012 | корж молочный | 50 | 3,35 | 5,55 | 30,8 | 185,5 | 12,03 | 4,79 | 0,4 | 0,035 | 0,03 | 0,025 |
| итого за приём пищи | | | 8,95 | 10,55 | 51,20 | 337,50 | 242,03 | 26,79 | 0,48 | 0,13 | 0,50 | 1,63 |
| ужин | | | | | | | | | | | | |
| 144/2012 | рагу из овощей | 180 | 3,4 | 8,7 | 19,3 | 170 | 46,53 | 41,74 | 1,43 | 0,11 | 0,09 | 13,1 |
| 176/2012 | каша ячневая молочная вязкая | 200/5 | 7,11 | 7,56 | 36,78 | 245,56 | 146,92 | 33,86 | 0,89 | 0,13 | 0,16 | 0,38 |
| 100/201 | котлета "Здоровье" | 100 | 15 | 12,2 | 8 | 203 | 38,2 | 28,41 | 1,35 | 0,06 | 0,16 | 0 |

| 268/2012 | чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0,03 | 9,9 | 35 | 0,26 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 0 |
|---------------------------------|----------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------------------|---------------|--------------|----------------|----------------|--------------|
| | хлеб пшеничный | 40 | 2,72 | 0,48 | 18,56 | 86 | 12 | 18,4 | 0,92 | 0,06 | 0,04 | 0 |
| | | | | | | | | | | | | |
| итого за приём пищи | | | 28,33 | 28,97 | 92,54 | 739,56 | 243,91 | 122,41 | 4,62 | 0,36 | 0,45 | 13,48 |
| второй ужин | | | | | | | | | | | | |
| | груша | 100 | 0,4 | 0 | 10,7 | 42 | 19 | 12 | 2,3 | 0,02 | 0,03 | 5 |
| | кефир | 180 | 5,4 | 4,86 | 8,46 | 102,6 | 216 | 25,2 | 0,18 | 0,05 | 0,31 | 1,26 |
| итого за приём пищи | | | 5,80 | 4,86 | 19,16 | 144,60 | 235,00 | 37,20 | 2,48 | 0,07 | 0,34 | 6,26 |
| итого в день | | | 97,27 | 97,82 | 404,30 | 2859,47 | 1136,63 | 483,00 | 18,89 | 1,99 | 2,14 | 81,12 |
| итого в день в % | | | 108 | 106 | 106 | 105 | 95 | 161 | 105 | 142 | 134 | 116 |
| № рецептуры | прием пищи, наименование блюда | масса порции | пищевые вещества (г) | | | энергетическая ценность (ккал) | минеральные элементы, мг | | | витамины, мг | | |
| | | | Б | Ж | У | | Ca | Mg | Fe | B ¹ | B ² | C |
| 3 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 185/2012 | каша пшеничная молочная жидкая | 200/5 | 7,44 | 8,78 | 35,22 | 248,89 | 129,2 | 44,93 | 1,18 | 0,18 | 0,16 | 0,53 |
| 12/2012 | салат из свежих помидор | 100 | 0,9 | 4,5 | 4,8 | 64 | 15,74 | 14,78 | 0,71 | 0,05 | 0,03 | 16,91 |
| 274/2012 | какао с молоком (1 вариант) | 200 | 3,30 | 2,50 | 13,70 | 88,00 | 108,57 | 51,10 | 0,60 | 0,03 | 0,12 | 0,52 |
| | хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,45 | 24,85 | 113 | 13 | 17,5 | 0,8 | 0,08 | 0,04 | 0 |
| | масло сливочное | 10 | 0,13 | 7,25 | 0,09 | 66,1 | 2,4 | 0,3 | 0,02 | 0 | 0 | 0 |
| итого за приём пищи | | | 15,57 | 23,48 | 78,66 | 579,99 | 268,91 | 128,61 | 3,31 | 0,34 | 0,35 | 17,96 |
| обед | | | | | | | | | | | | |
| 39/2012 | салат "студенческий" | 100 | 3,8 | 10,5 | 6,8 | 137 | 16,25 | 14,29 | 0,56 | 0,05 | 0,06 | 2,24 |
| 63/2012 | суп картофельный с бобовыми и гречками | 250/20 | 8 | 4,4 | 31,85 | 201,5 | 30,45 | 37,05 | 2,15 | 0,14 | 0,05 | 4,33 |
| 131/2012 | картофельное пюре | 180 | 3,7 | 6,3 | 23,4 | 168 | 43,69 | 35,26 | 1,28 | 0,14 | 0,12 | 6,22 |
| 106/2012 | тефтели из говядины (паровые) | 100/40 | 14,13 | 11,63 | 12,13 | 210 | 43,86 | 29,54 | 1,34 | 0,09 | 0,15 | 3,59 |
| 270/2012 | чай с лимоном | 200 | 0,2 | 0,04 | 10,2 | 41 | 3,1 | 0,84 | 0,07 | 0 | 0 | 2,8 |
| | хлеб ржаной | 70 | 4,76 | 0,84 | 32,48 | 150,5 | 21 | 32,2 | 1,61 | 0,11 | 0,06 | 0 |
| | хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,54 | 29,82 | 135,6 | 15,6 | 21 | 0,96 | 0,1 | 0,05 | 0 |
| итого за приём пищи | | | 39,15 | 34,25 | 146,68 | 1043,60 | 173,95 | 170,18 | 7,97 | 0,63 | 0,49 | 19,18 |
| итого завтрак + обед | | | 54,72 | 57,73 | 225,34 | 1623,59 | 442,86 | 298,79 | 11,28 | 0,97 | 0,84 | 37,14 |
| итого завтрак + обед в % | | | 101 | 105 | 98 | 99 | 62 | 166 | 104 | 115 | 88 | 88 |
| полдник | | | | | | | | | | | | |
| | яблочный сок | 180 | 0,9 | 0 | 16,38 | 68,4 | 12,6 | 7,2 | 0,54 | 0,02 | 0,02 | 3,6 |
| 261/2012 | печенье овсяное | 20 | 1,16 | 3,16 | 13,12 | 88,2 | 11,2 | 13,6 | 0,92 | 0,11 | 0,09 | 0 |
| итого за приём пищи | | | 2,06 | 3,16 | 29,50 | 156,60 | 23,80 | 20,80 | 1,46 | 0,13 | 0,11 | 3,60 |

| ужин | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|--------------------------------------------------|--------------|----------------------|---------------|---------------|--------------------------------|--------------------------|---------------|--------------|----------------|----------------|--------------|
| 178/2012 | каша из смеси круп (гречневая, овсяная, пшеница) | 200/5 | 7,67 | 9,89 | 28,22 | 232,22 | 176,97 | 58,72 | 1,53 | 0,17 | 0,23 | 0,42 |
| 81/2012 | рыба, запеченная с картофелем | 280 | 11,2 | 18,5 | 26,98 | 356,36 | 70,15 | 49,92 | 1,53 | 0,19 | 0,19 | 4,11 |
| 295/2012 | кисель из повидла | 180 | 0,09 | 0 | 34,47 | 133,2 | 6,88 | 2,02 | 0,41 | 0 | 0,01 | 0,14 |
| | хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,27 | 14,91 | 67,8 | 7,8 | 10,5 | 0,48 | 0,048 | 0,024 | 0 |
| | сыр | 20 | 4,68 | 6 | 0 | 74,2 | 200 | 9,4 | 0,12 | 0,01 | 0,06 | 0,32 |
| итого за приём пищи | | | 25,92 | 34,66 | 104,58 | 863,78 | 461,80 | 130,56 | 4,07 | 0,42 | 0,51 | 4,99 |
| второй ужин | | | | | | | | | | | | |
| | персик | 100 | 0,9 | 0,1 | 9,5 | 45 | 20 | 16 | 0,6 | 0,04 | 0,08 | 10 |
| | снежок | 180 | 4,68 | 4,5 | 19,8 | 138,6 | 216 | 25,2 | 0,18 | 0,05 | 0,31 | 1,26 |
| итого за приём пищи | | | 5,58 | 4,60 | 29,30 | 183,60 | 236,00 | 41,20 | 0,78 | 0,09 | 0,39 | 11,26 |
| итого в день | | | 88,28 | 100,15 | 388,72 | 2827,57 | 1164,46 | 491,35 | 17,59 | 1,61 | 1,85 | 56,99 |
| итого в день в % | | | 98 | 109 | 101 | 104 | 97 | 164 | 98 | 115 | 116 | 81 |
| № рецептуры | прием пищи, наименование блюда | масса порции | пищевые вещества (г) | | | энергетическая ценность (ккал) | минеральные элементы, мг | | | витамины, мг | | |
| | | | Б | Ж | У | | Ca | Mg | Fe | B ¹ | B ² | C |
| 4 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 173/2012 | каша рисовая молочная вязкая | 200/5 | 7,78 | 10 | 43,56 | 295,56 | 195,12 | 42,9 | 0,61 | 0,09 | 0,24 | 0,86 |
| 6/2012 | салат из белокочанной капусты | 100 | 2,2 | 4,5 | 10,5 | 91 | 61,3 | 21,34 | 0,8 | 0,03 | 0,05 | 22,7 |
| 268/2012 | чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0,03 | 9,9 | 35 | 0,26 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 0 |
| | хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,45 | 24,85 | 113 | 13 | 17,5 | 0,8 | 0,08 | 0,04 | 0 |
| | сыр | 20 | 4,68 | 6 | 0 | 74,2 | 200 | 9,4 | 0,12 | 0,01 | 0,06 | 0,32 |
| итого за приём пищи | | | 18,56 | 20,98 | 88,81 | 608,76 | 469,68 | 91,14 | 2,36 | 0,21 | 0,39 | 23,88 |
| обед | | | | | | | | | | | | |
| 40/2012 | винегрет овощной | 100 | 1,3 | 2,3 | 7,3 | 55 | 23,23 | 16,15 | 0,68 | 0,03 | 0,03 | 5,18 |
| 57/2012 | рассольник домашний | 300/12 | 2,6 | 6,3 | 16,4 | 134 | 28,46 | 28,97 | 1,09 | 0,1 | 0,07 | 12,6 |
| 202/2012 | макаронные изделия отварные | 180/5 | 6,6 | 5 | 40 | 235 | 11,17 | 8,77 | 0,89 | 0,07 | 0,02 | 0 |
| 125/2012 | котлета рубленая из курицы | 100/6 | 12,5 | 17,7 | 12,7 | 262 | 18,23 | 18,78 | 1,49 | 0,07 | 0,08 | 0,33 |
| 279/2012 | компот из свежих плодов | 200 | 0,2 | 0,1 | 17,2 | 68 | 6,03 | 3,13 | 80 | 0,01 | 0,01 | 1,6 |
| | хлеб ржаной | 70 | 4,76 | 0,84 | 32,48 | 150,5 | 21 | 32,2 | 1,61 | 0,11 | 0,06 | 0 |
| | хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,54 | 29,82 | 135,6 | 15,6 | 21 | 0,96 | 0,1 | 0,05 | 0 |
| итого за приём пищи | | | 32,52 | 32,78 | 155,90 | 1040,10 | 123,72 | 129,00 | 86,72 | 0,49 | 0,32 | 19,71 |
| итого завтрак + обед | | | 51,08 | 53,76 | 244,71 | 1648,86 | 593,40 | 220,14 | 89,08 | 0,70 | 0,71 | 43,59 |
| итого завтрак + обед в % | | | 95 | 97 | 106 | 101 | 82 | 122 | 825 | 83 | 74 | 104 |
| полдник | | | | | | | | | | | | |

| | томатный сок | 180 | 1,8 | 0 | 5,94 | 32,4 | 23,4 | 0 | 1,26 | 0,02 | 0,05 | 18 |
|-------------------------|-----------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------------------|---------------|--------------|----------------|----------------|--------------|
| итого за приём пищи | | | 1,80 | 0,00 | 5,94 | 32,40 | 23,40 | 0,00 | 1,26 | 0,02 | 0,05 | 18,00 |
| ужин | | | | | | | | | | | | |
| 219/2012 | запеканка из творога с морковью | 200/40 | 9,44 | 9,56 | 66,33 | 385,56 | 197,46 | 31,84 | 1,32 | 0,1 | 0,26 | 1,9 |
| 169/2012 | каша рисовая рассыпчатая | 180/5 | 4,4 | 4,3 | 45,2 | 241 | 66,36 | 72,5 | 1,46 | 0,09 | 0,07 | 10,17 |
| 127/2012 | суфле из кур (паровое) | 100/10 | 14,2 | 24 | 5 | 294 | 48,18 | 16,52 | 1,28 | 0,04 | 0,14 | 0,5 |
| 268/2012 | чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0,03 | 9,9 | 35 | 0,26 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 0 |
| | хлеб ржаной | 20 | 1,36 | 0,24 | 9,28 | 43 | 6 | 9,2 | 0,46 | 0,03 | 0,02 | 0 |
| итого за приём пищи | | | 29,50 | 38,13 | 135,71 | 998,56 | 318,26 | 130,06 | 4,55 | 0,26 | 0,49 | 12,57 |
| второй ужин | | | | | | | | | | | | |
| | слива | 100 | 0,8 | 0,3 | 9,6 | 49 | 20 | 9 | 0,5 | 0,06 | 0,04 | 10 |
| | йогурт | 180 | 5,04 | 4,5 | 18,36 | 136,8 | 207 | 19,8 | 0,07 | 0,08 | 0,42 | 1,44 |
| итого за приём пищи | | | 5,84 | 4,80 | 27,96 | 185,80 | 227,00 | 28,80 | 0,57 | 0,14 | 0,46 | 11,44 |
| итого в день | | | 88,22 | 96,69 | 414,32 | 2865,62 | 1162,06 | 379,00 | 95,46 | 1,12 | 1,71 | 85,60 |
| итого в день в % | | | 98 | 105 | 108 | 105 | 97 | 126 | 530 | 80 | 107 | 122 |
| № рецептуры | прием пищи, наименование блюда | масса порции | пищевые вещества (г) | | | энергетическая ценность (ккал) | минеральные элементы, мг | | | витамины, мг | | |
| | | | Б | Ж | У | | Ca | Mg | Fe | B ¹ | B ² | C |
| 5 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 73/2012 | суп молочный с крупой пшениной | 250 | 8,8 | 10,35 | 23 | 219 | 281,64 | 42,87 | 0,59 | 0,13 | 0,33 | 1,38 |
| 13/2012 | салат из свежих огурцов | 100 | 0,8 | 4,5 | 3 | 55 | 20,49 | 11,7 | 0,53 | 0,02 | 0,03 | 3,84 |
| 270/2012 | чай с лимоном | 200 | 0,2 | 0,04 | 10,2 | 41 | 3,1 | 0,84 | 0,07 | 0 | 0 | 2,8 |
| | хлеб пшеничный | 70 | 5,32 | 0,63 | 34,79 | 158,2 | 18,2 | 24,5 | 1,12 | 0,11 | 0,06 | 0 |
| | яйцо вареное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 22 | 4,8 | 1 | 0,3 | 0 | 0 |
| итого за приём пищи | | | 20,22 | 20,12 | 71,29 | 536,20 | 345,43 | 84,71 | 3,31 | 0,56 | 0,42 | 8,02 |
| обед | | | | | | | | | | | | |
| 261/2012 | булочка домашняя | 100 | 7,00 | 11,80 | 53,40 | 348,00 | 15,38 | 10,00 | 0,84 | 0,08 | 0,04 | 0,03 |
| 52/2012 | щи из свежей капусты с картофелем | 300/12 | 2,1 | 7 | 10,1 | 112 | 38,92 | 22,84 | 0,85 | 0,06 | 0,06 | 14,37 |
| 165/2012 | каша гречневая рассыпчатая | 180/5 | 10,1 | 6,3 | 41,7 | 268 | 15,53 | 146,91 | 5,03 | 0,22 | 0,13 | 0 |
| 99/2012 | шницель | 100/40 | 17,25 | 13,88 | 13,88 | 250 | 31,78 | 26,09 | 1,25 | 0,09 | 0,13 | 1,01 |
| 268/2012 | чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0,03 | 9,9 | 35 | 0,26 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 0 |
| | хлеб ржаной | 70 | 4,76 | 0,84 | 32,48 | 150,5 | 21 | 32,2 | 1,61 | 0,11 | 0,06 | 0 |
| | хлеб пшеничный | 70 | 5,32 | 0,63 | 34,79 | 158,2 | 18,2 | 24,5 | 1,12 | 0,11 | 0,06 | 0 |

| | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|--------------------------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|--------------------------|---------------|--------------|----------------|----------------|--------------|
| итого за приём пищи | | | 29,38 | 26,60 | 182,37 | 1071,70 | 109,29 | 236,45 | 9,48 | 0,58 | 0,35 | 14,40 |
| итого завтрак + обед | | | 49,60 | 46,72 | 253,66 | 1607,90 | 454,72 | 321,16 | 12,79 | 1,14 | 0,77 | 22,42 |
| итого завтрак + обед в % | | | 92 | 85 | 110 | 99 | 63 | 178 | 118 | 136 | 80 | 53 |
| полдник | | | | | | | | | | | | |
| | сок яблочный | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 14 | 8 | 2,8 | 0,02 | 0,02 | 4 |
| | банан | 100 | 1,5 | 0 | 21,8 | 95 | 8 | 42 | 0,6 | 0,04 | 0,05 | 10 |
| итого за приём пищи | | | 2,50 | 0,20 | 42,00 | 187,00 | 22,00 | 50,00 | 3,40 | 0,06 | 0,07 | 14,00 |
| ужин | | | | | | | | | | | | |
| 176/2012 | каша ячневая молочная вязкая | 200/5 | 7,11 | 7,56 | 36,78 | 245,56 | 146,92 | 33,86 | 0,89 | 0,13 | 0,16 | 0,38 |
| 145/2012 | рагу овощное | 180 | 3 | 9 | 17,9 | 165 | 41,51 | 37,68 | 1,31 | 0,1 | 0,08 | 14 |
| 84/2012 | кнели рыбные припущенные | 100/6 | 17 | 14,7 | 5,8 | 223 | 41,56 | 21,45 | 0,61 | 0,13 | 0,15 | 1,11 |
| 292/2012 | кисель из яблок | 200 | 0,1 | 0,1 | 27,6 | 109 | 8,48 | 2,66 | 0,7 | 0,01 | 0,01 | 1,38 |
| | хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,36 | 19,88 | 90,4 | 10,4 | 14 | 0,64 | 0,06 | 0,03 | 0 |
| итого за приём пищи | | | 30,25 | 31,72 | 107,96 | 832,96 | 248,87 | 109,65 | 4,15 | 0,43 | 0,43 | 16,87 |
| второй ужин | | | | | | | | | | | | |
| | банан | 100 | 1,5 | 0 | 21,8 | 95 | 8 | 42 | 0,6 | 0,04 | 0,05 | 10 |
| 267/2012 | молоко кипячёное | 180 | 4,95 | 5,58 | 7,74 | 99 | 190,08 | 21,92 | 0,15 | 0,05 | 0,22 | 0,94 |
| итого за приём пищи | | | 6,45 | 5,58 | 29,54 | 194,00 | 198,08 | 63,92 | 0,75 | 0,09 | 0,27 | 10,94 |
| итого в день | | | 88,80 | 84,22 | 433,16 | 2821,86 | 923,67 | 544,73 | 21,09 | 1,72 | 1,54 | 64,23 |
| итого в день в % | | | 99 | 92 | 113 | 104 | 77 | 182 | 117 | 123 | 96 | 92 |
| № рецепту ры | прием пищи, наименование блюда | масса порции | пищевые вещества (г) | | | энергетическая ценность (ккал) | минеральные элементы, мг | | | витамины, мг | | |
| | | | Б | Ж | У | | Ca | Mg | Fe | B ¹ | B ² | C |
| 6 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 173/2012 | каша рисовая молочная вязкая | 200/5 | 7,78 | 10 | 43,56 | 295,56 | 195,12 | 42,9 | 0,61 | 0,09 | 0,24 | 0,86 |
| 12/2012 | салат из свежих помидор | 100 | 0,9 | 4,5 | 4,8 | 64 | 15,74 | 14,78 | 0,71 | 0,05 | 0,03 | 16,91 |
| 268/2012 | чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0,03 | 9,9 | 35 | 0,26 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 0 |
| | хлеб пшеничный | 70 | 5,32 | 0,63 | 34,79 | 158,2 | 18,2 | 24,5 | 1,12 | 0,11 | 0,06 | 0 |
| | масло сливочное | 15 | 0,2 | 10,88 | 0,14 | 99,15 | 3,6 | 0,45 | 0,03 | 0 | 0 | 0 |
| итого за приём пищи | | | 14,30 | 26,04 | 93,19 | 651,91 | 232,92 | 82,63 | 2,50 | 0,25 | 0,33 | 17,77 |
| обед | | | | | | | | | | | | |
| 9/2012 | салат из белокачанной капусты с зеленым горошком | 100 | 4,2 | 9,2 | 5,7 | 122 | 48,2 | 19,33 | 0,97 | 0,07 | 0,12 | 14,5 |
| 55/2012 | свекольник | 250/10 | 2 | 5,15 | 14,84 | 113,5 | 31,31 | 26,37 | 1,32 | 0,05 | 0,05 | 6,95 |
| 98/2012 | жаркое по-домашнему | 280 | 21 | 22,59 | 22,77 | 378,93 | 8,92 | 8,05 | 0,39 | 0,01 | 0,01 | 1,79 |

| | | | | | | | | | | | | |
|--------------------|--------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------------------|---------------|--------------|----------------|----------------|--------------|
| 278/2012 | компот из сухофруктов | 200 | 1 | 0,05 | 27,5 | 110 | 28,69 | 18,27 | 0,61 | 0,01 | 0,03 | 0,32 |
| | хлеб ржаной | 70 | 4,76 | 0,84 | 32,48 | 150,5 | 21 | 32,2 | 1,61 | 0,11 | 0,06 | 0 |
| | хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,45 | 24,85 | 113 | 13 | 17,5 | 0,8 | 0,08 | 0,04 | 0 |
| | итого за приём пищи | | 36,76 | 38,28 | 128,14 | 987,93 | 151,12 | 121,72 | 5,70 | 0,33 | 0,31 | 23,56 |
| | итого завтрак + обед | | 51,06 | 64,32 | 221,33 | 1639,84 | 384,04 | 204,35 | 8,20 | 0,58 | 0,64 | 41,33 |
| | итого завтрак + обед в % | | 95 | 117 | 96 | 100 | 53 | 114 | 76 | 69 | 67 | 98 |
| полдник | | | | | | | | | | | | |
| | кефир | 180 | 5,4 | 4,86 | 8,46 | 102,6 | 216 | 25,2 | 0,18 | 0,05 | 0,31 | 1,26 |
| | печенье овсяное | 10 | 0,58 | 1,58 | 6,56 | 44,10 | 5,60 | 6,80 | 0,46 | 0,06 | 0,04 | 0,00 |
| | итого за приём пищи | | 5,98 | 6,44 | 15,02 | 146,70 | 221,60 | 32,00 | 0,64 | 0,11 | 0,35 | 1,26 |
| ужин | | | | | | | | | | | | |
| 219/2012 | запеканка из творога с морковью | 200/40 | 9,44 | 9,56 | 66,33 | 385,56 | 197,46 | 31,84 | 1,32 | 0,10 | 0,26 | 1,59 |
| 143/2012 | овощи, припущенные в молочном соусе | 180/40 | 4,00 | 2,10 | 16,30 | 99,00 | 91,13 | 56,78 | 1,47 | 0,10 | 0,12 | 13,40 |
| 102/2012 | зразы "Школьные" | 100 | 13,88 | 16,75 | 12,88 | 258,75 | 19,79 | 27,28 | 1,69 | 0,06 | 0,13 | 0,08 |
| 295/2012 | кисель из повидла | 180 | 0,09 | 0 | 34,47 | 133,2 | 6,88 | 2,02 | 0,41 | 0 | 0,01 | 0,14 |
| | хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,36 | 19,88 | 90,4 | 10,4 | 14 | 0,64 | 0,06 | 0,03 | 0 |
| | итого за приём пищи | | 30,45 | 28,77 | 149,86 | 966,91 | 325,66 | 131,92 | 5,53 | 0,32 | 0,55 | 15,21 |
| второй ужин | | | | | | | | | | | | |
| | груша | 100 | 0,40 | 0,00 | 10,70 | 42,00 | 19,00 | 12,00 | 2,30 | 0,02 | 0,03 | 5,00 |
| | итого за приём пищи | | 0,40 | 0,00 | 10,70 | 42,00 | 19,00 | 12,00 | 2,30 | 0,02 | 0,03 | 5,00 |
| | итого в день | | 87,89 | 99,53 | 396,91 | 2795,45 | 950,30 | 380,27 | 16,67 | 1,03 | 1,57 | 62,80 |
| | итого в день в % | | 98 | 108 | 104 | 103 | 79 | 127 | 93 | 74 | 98 | 90 |
| № рецептуры | прием пищи, наименование блюда | масса порции | пищевые вещества (г) | | | энергетическая ценность (ккал) | минеральные элементы, мг | | | витамины, мг | | |
| | | | Б | Ж | У | | Ca | Mg | Fe | B ¹ | B ² | C |
| 7 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 75/2012 | суп молочный с макаронными изделиями | 250 | 5,5 | 5,15 | 19,85 | 148,5 | 135,63 | 18,01 | 0,4 | 0,07 | 0,07 | 0,64 |
| 27/2012 | салат из свеклы с яблоками | 100 | 0,9 | 5,1 | 8,3 | 82 | 20,83 | 12,1 | 1,2 | 0,03 | 0,03 | 8 |
| 268/2012 | чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0,03 | 9,9 | 35 | 0,26 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 0 |
| | хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,45 | 24,85 | 113 | 13 | 17,5 | 0,8 | 0,08 | 0,04 | 0 |
| | сыр | 25 | 5,85 | 7,5 | 0 | 92,75 | 250 | 11,75 | 0,15 | 0,01 | 0,08 | 0,4 |
| | итого за приём пищи | | 16,15 | 18,23 | 62,90 | 471,25 | 419,72 | 59,36 | 2,58 | 0,19 | 0,22 | 9,04 |
| обед | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | |
|--------------------|-------------------------------------|-----------------|----------------------|---------------|---------------|-----------------------------------|--------------------------|---------------|--------------|----------------|----------------|--------------|
| 50/2008 | огурец порционно | 100 | 0,8 | 0 | 3 | 15 | 23 | 14 | 0,6 | 0,03 | 0,04 | 10 |
| 65/2012 | суп крестьянский с крупой | 250/10 | 2,15 | 5,65 | 12,5 | 110 | 19,98 | 13,72 | 0,49 | 0,04 | 0,03 | 8 |
| 122/2012 | плов из курицы | 300 | 36,75 | 40,5 | 66,3 | 783 | 46,2 | 86,51 | 3,9 | 0,15 | 0,3 | 2,85 |
| 270/2012 | чай с лимоном | 200 | 0,2 | 0,04 | 10,2 | 41 | 3,1 | 0,84 | 0,07 | 0 | 0 | 2,8 |
| | хлеб ржаной | 50 | 3,4 | 0,6 | 23,2 | 107,5 | 15 | 23 | 1,15 | 0,08 | 0,05 | 0 |
| | хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,36 | 19,88 | 90,4 | 10,4 | 14 | 0,64 | 0,06 | 0,03 | 0 |
| | итого за приём пищи | | 46,34 | 47,15 | 135,08 | 1146,90 | 117,68 | 152,07 | 6,85 | 0,36 | 0,45 | 23,65 |
| | итого завтрак + обед | | 62,49 | 65,38 | 197,98 | 1618,15 | 537,40 | 211,43 | 9,43 | 0,55 | 0,67 | 32,69 |
| | итого завтрак + обед в % | | 116 | 118 | 86 | 99 | 75 | 117 | 87 | 65 | 70 | 78 |
| полдник | | | | | | | | | | | | |
| | абрикосовый сок | 180 | 0,9 | 0 | 25,2 | 100,8 | 36 | 18 | 0,36 | 0,04 | 0,07 | 7,2 |
| | персик | 100 | 0,9 | 0,1 | 9,5 | 45 | 20 | 16 | 0,6 | 0,04 | 0,08 | 10 |
| | итого за приём пищи | | 1,80 | 0,10 | 34,70 | 145,80 | 56,00 | 34,00 | 0,96 | 0,08 | 0,15 | 17,20 |
| ужин | | | | | | | | | | | | |
| 150/2012 | зразы морковные с творогом | 150/50 | 8,7 | 8 | 53 | 313 | 102,7 | 48,51 | 1,3 | 0,08 | 0,18 | 2,19 |
| 131/2012 | картофельное пюре | 180 | 3,7 | 6,3 | 23,4 | 168 | 43,69 | 35,26 | 1,28 | 0,14 | 0,12 | 6,22 |
| 124/2012 | фрикадельки из кур | 100/6 | 14,5 | 15,7 | 11,1 | 245 | 56,5 | 19,2 | 1,28 | 0,05 | 0,12 | 0,57 |
| 295/2012 | кисель из повидла | 180 | 0,09 | 0 | 34,47 | 133,2 | 6,88 | 2,02 | 0,41 | 0 | 0,01 | 0,14 |
| | хлеб ржаной | 20 | 1,36 | 0,24 | 9,28 | 43 | 6 | 9,2 | 0,46 | 0,03 | 0,02 | 0 |
| | итого за приём пищи | | 28,35 | 30,24 | 131,25 | 902,20 | 215,77 | 114,19 | 4,73 | 0,30 | 0,45 | 9,12 |
| второй ужин | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | снежок | 180 | 4,68 | 4,5 | 19,8 | 138,6 | 216 | 25,2 | 0,18 | 0,05 | 0,31 | 1,26 |
| | итого за приём пищи | | 4,68 | 4,50 | 19,80 | 138,60 | 216,00 | 25,20 | 0,18 | 0,05 | 0,31 | 1,26 |
| | итого в день | | 97,32 | 100,22 | 383,73 | 2804,75 | 1025,17 | 384,82 | 15,30 | 0,98 | 1,58 | 60,27 |
| | итого в день в % | | 108 | 109 | 100 | 103 | 85 | 128 | 85 | 70 | 99 | 86 |
| № рецепту ры | прием пищи, наименование блюда | масса порции | пищевые вещества (г) | | | энергетическая ценность (ккал) | минеральные элементы, мг | | | витамины, мг | | |
| | | | Б | Ж | У | | Ca | Mg | Fe | B ¹ | B ² | C |
| 8 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 14/2012 | салат из свежих помидоров и огурцов | 100 | 0,7 | 7,4 | 2,9 | 81 | 16,03 | 9,94 | 0,43 | 0,02 | 0,02 | 13,88 |
| 187/2012 | каша молочная "Дружба" | 200/5 | 6,33 | 8,89 | 34 | 241,11 | 126,5 | 36,99 | 0,81 | 0,12 | 0,16 | 0,53 |
| 274/2012 | какао с молоком (1 вариант) | 200 | 3,3 | 2,5 | 13,7 | 88 | 108,57 | 51,1 | 0,6 | 0,03 | 0,12 | 0,52 |
| | хлеб пшеничный | 70 | 5,32 | 0,63 | 34,79 | 158,2 | 18,2 | 24,5 | 1,12 | 0,11 | 0,06 | 0 |

| | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|--------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|--------------------------|---------------|--------------|----------------|----------------|---------------|
| итого за приём пищи | | | 15,65 | 19,42 | 85,39 | 568,31 | 269,30 | 122,53 | 2,96 | 0,28 | 0,36 | 14,93 |
| обед | | | | | | | | | | | | |
| 38/2012 | салат "степной" | 100 | 1,5 | 3,5 | 6,8 | 65 | 15,1 | 14,05 | 0,4 | 0,05 | 0,03 | 2,5 |
| 54/2012 | борщ с капустой и картофелем | 250/10 | 2,35 | 8,25 | 13,6 | 137,5 | 50,6 | 25,18 | 1,14 | 0,05 | 0,08 | 8,19 |
| 202/2012 | макаронные изделия отварные | 180/5 | 6,6 | 5 | 40 | 235 | 11,17 | 8,77 | 0,89 | 0,07 | 0,02 | 0 |
| 83/2012 | котлета рыбная | 100/7,5 | 16,13 | 17,75 | 12,88 | 277,5 | 49,71 | 31,86 | 1,41 | 0,19 | 0,15 | 0,38 |
| 279/2012 | компот из свежих плодов | 200 | 0,2 | 0,1 | 17,2 | 68 | 6,03 | 3,13 | 80 | 0,01 | 0,01 | 1,6 |
| | хлеб ржаной | 70 | 4,76 | 0,84 | 32,48 | 150,5 | 21 | 32,2 | 1,61 | 0,11 | 0,06 | 0 |
| | хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,54 | 29,82 | 135,6 | 15,6 | 21 | 0,96 | 0,1 | 0,05 | 0 |
| итого за приём пищи | | | 36,10 | 35,98 | 152,78 | 1069,10 | 169,21 | 136,19 | 86,41 | 0,58 | 0,40 | 12,67 |
| итого завтрак + обед | | | 51,75 | 55,40 | 238,17 | 1637,41 | 438,51 | 258,72 | 89,37 | 0,86 | 0,76 | 27,60 |
| итого завтрак + обед в % | | | 96 | 100 | 104 | 100 | 61 | 144 | 828 | 102 | 79 | 66 |
| полдник | | | | | | | | | | | | |
| | яблочный сок | 180 | 0,9 | 0 | 16,38 | 68,4 | 12,6 | 7,2 | 0,54 | 0,02 | 0,02 | 3,6 |
| 239/2012 | пирожки печеные с яблоком | 50 | 2,70 | 2,25 | 20,75 | 114,00 | 8,84 | 5,15 | 0,69 | 0,04 | 0,03 | 0,74 |
| итого за приём пищи | | | 3,60 | 2,25 | 37,13 | 182,40 | 21,44 | 12,35 | 1,23 | 0,06 | 0,05 | 4,34 |
| ужин | | | | | | | | | | | | |
| 98/2012 | жаркое по-домашнему | 280 | 21,00 | 22,59 | 22,77 | 378,93 | 8,92 | 8,05 | 0,39 | 0,01 | 0,01 | 1,92 |
| 145/2012 | рагу овощное | 180 | 3,00 | 9,00 | 17,90 | 165,00 | 41,51 | 37,68 | 1,31 | 0,10 | 0,08 | 14,00 |
| 292/2012 | кисель из яблок | 200 | 0,1 | 0,1 | 27,6 | 109 | 8,48 | 2,66 | 0,7 | 0,01 | 0,01 | 48 |
| | хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,54 | 29,82 | 135,6 | 15,6 | 21 | 0,96 | 0,1 | 0,05 | 0 |
| итого за приём пищи | | | 28,66 | 32,23 | 98,09 | 788,53 | 74,51 | 69,39 | 3,36 | 0,22 | 0,15 | 63,92 |
| второй ужин | | | | | | | | | | | | |
| | груша | 100 | 0,40 | 0,00 | 10,70 | 42,00 | 19,00 | 12,00 | 2,30 | 0,02 | 0,03 | 5,00 |
| | йогурт | 180 | 5,04 | 4,5 | 18,36 | 136,8 | 207 | 19,8 | 0,07 | 0,08 | 0,42 | 1,44 |
| итого за приём пищи | | | 5,44 | 4,50 | 29,06 | 178,80 | 226,00 | 31,80 | 2,37 | 0,10 | 0,45 | 6,44 |
| итого в день | | | 89,45 | 94,38 | 402,45 | 2787,14 | 760,46 | 372,26 | 96,33 | 1,24 | 1,41 | 102,30 |
| итого в день в % | | | 99 | 103 | 105 | 102 | 63 | 124 | 535 | 88 | 88 | 146 |
| № рецепту ры | прием пищи, наименование блюда | масса порции | пищевые вещества (г) | | | энергетическая ценность (ккал) | минеральные элементы, мг | | | витамины, мг | | |
| | | | Б | Ж | У | | Ca | Mg | Fe | B ¹ | B ² | C |
| 9 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 185/2012 | каша пшеничная молочная жидкая | 200/5 | 7,44 | 8,78 | 35,22 | 248,89 | 129,2 | 44,93 | 1,18 | 0,18 | 0,16 | 0,53 |

| | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|----------------------------------------------|---------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------------|---------------|--------------|-------------|-------------|--------------|
| 48/2008 | зеленый горошек порционно | 100 | 5 | 0,2 | 13,3 | 72 | 26 | 38 | 0,7 | 0,35 | 0,2 | 25 |
| 270/2012 | чай с лимоном | 200 | 0,2 | 0,04 | 10,2 | 41 | 3,1 | 0,84 | 0,07 | 0 | 0 | 2,8 |
| | хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,54 | 29,82 | 135,6 | 15,6 | 21 | 0,96 | 0,1 | 0,05 | 0 |
| | сыр | 30 | 7,02 | 9 | 0 | 111,3 | 300 | 14,1 | 0,18 | 0,01 | 0,09 | 0,48 |
| итого за приём пищи | | | 24,22 | 18,56 | 88,54 | 608,79 | 473,90 | 118,87 | 3,09 | 0,64 | 0,50 | 28,81 |
| обед | | | | | | | | | | | | |
| 40/2012 | винегрет овощной | 100 | 1,3 | 2,3 | 7,3 | 55 | 23,23 | 16,15 | 0,68 | 0,03 | 0,03 | 5,18 |
| 54-12с | суп картофельный с рыбн. консервами(горбуша) | 250 | 9,88 | 4,8 | 15,55 | 144,58 | 83,75 | 43,25 | 1,12 | 0,08 | 0,1 | 7,3 |
| 131/2012 | картофельное пюре | 180 | 3,7 | 6,3 | 23,4 | 168 | 43,69 | 35,26 | 1,28 | 0,14 | 0,12 | 6,22 |
| 125/2012 | котлета рубленая из курицы | 100/6 | 12,5 | 17,7 | 12,7 | 262 | 18,23 | 18,78 | 1,49 | 0,07 | 0,08 | 0,33 |
| 278/2012 | компот из сухофруктов | 200 | 1 | 0,05 | 27,5 | 110 | 28,69 | 18,27 | 0,61 | 0,01 | 0,03 | 0,32 |
| | хлеб ржаной | 70 | 4,76 | 0,84 | 32,48 | 150,5 | 21 | 32,2 | 1,61 | 0,11 | 0,06 | 0 |
| | хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,54 | 29,82 | 135,6 | 15,6 | 21 | 0,96 | 0,1 | 0,05 | 0 |
| итого за приём пищи | | | 37,70 | 32,53 | 148,75 | 1025,68 | 234,19 | 184,91 | 7,75 | 0,54 | 0,47 | 19,35 |
| итого завтрак + обед | | | 61,92 | 51,09 | 237,29 | 1634,47 | 708,09 | 303,78 | 10,84 | 1,18 | 0,97 | 48,16 |
| итого завтрак + обед в % | | | 115 | 93 | 103 | 100 | 98 | 169 | 100 | 140 | 101 | 115 |
| полдник | | | | | | | | | | | | |
| 267/2012 | молоко кипячёное | 180 | 4,95 | 5,58 | 7,74 | 99 | 190,08 | 21,92 | 0,15 | 0,05 | 0,22 | 0,94 |
| | печенье | 10 | 0,58 | 1,58 | 6,56 | 44,10 | 5,60 | 6,80 | 0,46 | 0,06 | 0,04 | 0,00 |
| итого за приём пищи | | | 5,53 | 7,16 | 14,30 | 143,10 | 195,68 | 28,72 | 0,61 | 0,11 | 0,26 | 0,94 |
| ужин | | | | | | | | | | | | |
| 176/2012 | каша ячневая молочная вязкая | 180/5 | 6,40 | 6,80 | 33,10 | 221,00 | 132,23 | 30,47 | 0,80 | 0,12 | 0,14 | 0,49 |
| 129/2012 | картофель отварной с маслом | 180/4 | 3,5 | 3,8 | 25 | 151 | 15,98 | 35,77 | 1,41 | 0,11 | 0,09 | 1,71 |
| 83/2012 | котлета рыбная | 100/7,5 | 16,13 | 17,75 | 12,88 | 277,5 | 49,71 | 31,86 | 1,41 | 0,19 | 0,15 | 2,9 |
| 295/2012 | кисель из повидла | 200 | 0,1 | 0 | 38,3 | 148 | 7,64 | 2,24 | 0,45 | 0 | 0,01 | 0 |
| | хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,54 | 29,82 | 135,6 | 15,6 | 21 | 0,96 | 0,1 | 0,05 | 0 |
| итого за приём пищи | | | 30,69 | 28,89 | 139,10 | 933,10 | 221,16 | 121,34 | 5,03 | 0,52 | 0,44 | 5,10 |
| второй ужин | | | | | | | | | | | | |
| | яблоко | 100 | 0,40 | 0,00 | 11,30 | 46,00 | 16,00 | 9,00 | 2,20 | 0,01 | 0,03 | 13,00 |
| итого за приём пищи | | | 0,40 | 0,00 | 11,30 | 46,00 | 16,00 | 9,00 | 2,20 | 0,01 | 0,03 | 13,00 |
| итого в день | | | 98,54 | 87,14 | 401,99 | 2756,67 | 1140,93 | 462,84 | 18,68 | 1,82 | 1,70 | 67,20 |
| итого в день в % | | | 109 | 95 | 105 | 101 | 95 | 154 | 104 | 130 | 106 | 96 |

| № рецептуры | прием пищи, наименование блюда | масса порции | пищевые вещества (г) | | | энергетическая ценность (ккал) | минеральные элементы, мг | | | витамины, мг | | |
|---------------------------------|------------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------------------|---------------|-------------|----------------|----------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | Ca | Mg | Fe | В ¹ | В ² | С |
| 10 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 73/2012 | суп молочный с крупой рисовой | 250 | 10 | 11,4 | 34,9 | 280 | 319,38 | 38,57 | 0,37 | 0,14 | 0,38 | 1,38 |
| 12/2012 | салат из свежих помидор | 100 | 0,9 | 4,5 | 4,8 | 64 | 15,74 | 14,78 | 0,71 | 0,05 | 0,03 | 16,91 |
| 270/2012 | чай с лимоном | 200 | 0,2 | 0,04 | 10,2 | 41 | 3,1 | 0,84 | 0,07 | 0 | 0 | 2,8 |
| | хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,54 | 29,82 | 135,6 | 15,6 | 21 | 0,96 | 0,1 | 0,05 | 0 |
| | масло сливочное | 10 | 0,13 | 7,25 | 0,09 | 66,1 | 2,4 | 0,3 | 0,02 | 0 | 0 | 0 |
| итого за приём пищи | | | 15,79 | 23,73 | 79,81 | 586,70 | 356,22 | 75,49 | 2,13 | 0,29 | 0,46 | 21,09 |
| обед | | | | | | | | | | | | |
| 36/2012 | салат картофельный с зеленым горошком | 100 | 3,3 | 10 | 10,1 | 144 | 16,35 | 19,44 | 0,82 | 0,05 | 0,05 | 6,64 |
| 59/2012 | суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 2,65 | 2,5 | 18,8 | 111,5 | 13,7 | 20,92 | 0,87 | 0,09 | 0,05 | 6,6 |
| 169/2012 | каша рисовая рассыпчатая | 180/5 | 4,4 | 4,3 | 45,2 | 241 | 66,36 | 72,5 | 1,46 | 0,09 | 0,07 | 10,17 |
| 99/2012 | шницель | 100/40 | 17,25 | 13,88 | 13,88 | 250 | 31,78 | 26,09 | 1,25 | 0,09 | 0,13 | 1,01 |
| 279/2012 | компот из свежих плодов | 200 | 0,2 | 0,1 | 17,2 | 68 | 6,03 | 3,13 | 0,8 | 0,01 | 0,01 | 1,6 |
| | хлеб ржаной | 70 | 4,76 | 0,84 | 32,48 | 150,5 | 21 | 32,2 | 1,61 | 0,11 | 0,06 | 0 |
| | хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,54 | 29,82 | 135,6 | 15,6 | 21 | 0,96 | 0,1 | 0,05 | 0 |
| итого за приём пищи | | | 37,12 | 32,16 | 167,48 | 1100,60 | 170,82 | 195,28 | 7,77 | 0,54 | 0,42 | 26,02 |
| итого завтрак + обед | | | 52,91 | 55,89 | 247,29 | 1687,30 | 527,04 | 270,77 | 9,90 | 0,83 | 0,88 | 47,11 |
| итого завтрак + обед в % | | | 98 | 101 | 108 | 103 | 73 | 150 | 92 | 99 | 92 | 112 |
| полдник | | | | | | | | | | | | |
| | томатный сок | 200 | 2,00 | 0,00 | 6,60 | 36,00 | 26,00 | 0,00 | 1,40 | 0,02 | 0,06 | 20,00 |
| итого за приём пищи | | | 2,00 | 0,00 | 6,60 | 36,00 | 26,00 | 0,00 | 1,40 | 0,02 | 0,06 | 20,00 |
| ужин | | | | | | | | | | | | |
| 150/2012 | зразы морковные с творогом | 200/70 | 11,6 | 10,67 | 70,67 | 417,33 | 136,93 | 64,68 | 1,73 | 0,11 | 0,24 | 1,23 |
| 131/2012 | картофельное пюре | 180 | 3,7 | 6,3 | 23,4 | 168 | 43,69 | 35,26 | 1,28 | 0,14 | 0,12 | 6,22 |
| 125/2012 | котлета рубленая из курицы | 100/6 | 12,50 | 17,70 | 12,70 | 262,00 | 18,23 | 18,78 | 1,49 | 0,07 | 0,08 | 0,00 |
| 268/2012 | чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0,03 | 9,9 | 35 | 0,26 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 0,65 |
| | хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,27 | 14,91 | 67,8 | 7,8 | 10,5 | 0,48 | 0,048 | 0,024 | 0 |
| итого за приём пищи | | | 30,18 | 34,97 | 131,58 | 950,13 | 206,91 | 129,22 | 5,01 | 0,37 | 0,46 | 8,10 |
| второй ужин | | | | | | | | | | | | |
| | груша | 100 | 0,40 | 0,00 | 10,70 | 42,00 | 19,00 | 12,00 | 2,30 | 0,02 | 0,03 | 5,00 |

| | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------------------------------|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|---------------|--------------|-------------|-------------|--------------|
| кефир | 180 | 5,4 | 4,86 | 8,46 | 102,6 | 216 | 25,2 | 0,18 | 0,05 | 0,31 | 1,26 |
| итого за приём пищи | | 5,80 | 4,86 | 19,16 | 144,60 | 235,00 | 37,20 | 2,48 | 0,07 | 0,34 | 6,26 |
| итого в день | | 90,89 | 95,72 | 404,63 | 2818,03 | 994,95 | 437,19 | 18,79 | 1,29 | 1,74 | 81,47 |
| итого в день в % | | 101 | 104 | 106 | 104 | 83 | 146 | 104 | 92 | 109 | 116 |
| итого в среднем с 1 по 5 день завтрак + обед % | | 98 | 94 | 106 | 100 | 72 | 152 | 250 | 117 | 85 | 92 |
| итого в среднем с 1 по 5 день % | | 102 | 101 | 107 | 104 | 91 | 155 | 191 | 108 | 109 | 97 |
| итого в среднем с 6 по 10 день завтрак + обед % | | 104 | 106 | 99 | 101 | 72 | 139 | 237 | 95 | 82 | 94 |
| итого в среднем с 6 по 10 день % | | 103 | 104 | 104 | 103 | 81 | 136 | 184 | 91 | 100 | 107 |
| итого в среднем с 1 по 10 день завтрак + обед % | | 101 | 100 | 102 | 100 | 72 | 146 | 243 | 106 | 83 | 93 |
| итого в среднем с 1 по 10 день % | | 103 | 102 | 106 | 103 | 86 | 145 | 187 | 99 | 105 | 102 |
| НОРМА завтрак + обед 60 % | | 54,00 | 55,20 | 229,80 | 1632,00 | 720,00 | 180,00 | 10,80 | 0,84 | 0,96 | 42,00 |
| НОРМА за день | | 90,00 | 92,00 | 383,00 | 2720,00 | 1200,00 | 300,00 | 18,00 | 1,40 | 1,60 | 70,00 |