

Государственное бюджетное учреждение для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей,
«Белгородский центр развития и социализации ребенка «Южный»

УТВЕРЖДЕНО

постановлением Управляющего Совета
ГБУ «БЦРиСП «Южный»
протокол № 8 от 28 августа 2024 г.

Председатель

С.М. Цыганкова

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора
ГБУ «БЦРиСП «Южный»
Приказ № 111 от 28 августа 2024 г.

Директор

Н.Н. Мовчан

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ВОСПИТАННИКОВ СТАРШЕ 12 ЛЕТ
В ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД

Разработано в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20, МР 2.4.0179-20.2.4, постановлением правительства Белгородской области №399-пп от 24.07.2023 г.:

- на основе Сборника технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации под общей редакцией А.Я.Персвалова, 5-е издание, переработанное и дополненное, 2013 г., ООО «Уральский региональный центр питания» ГБОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия им.акад.Е.А.Вагнера»
- на основе Сборника технических нормативов «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях» под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна, 2-е издание, дополненное и переработанное, 2016 г., ФГБОУ ВО МГУТУ им.К.Г.Разумовского, ФГБНУ «НИИ питания»

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б Ж У				В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак																
199	Каша жидкая (ячневая)	300	7,8	9,4	32,7	245,9	0,134	2,600	0,070	0,350		260,580	250,300	38,200		0,629
	Крупа ячневая	20														
	Молоко цельное 2,5%	200														
	Масло сливочное	5														
	Сахар	10														
	Соль	1														
501	Кофейный напиток с молоком	200	4,9	4,1	26,8	163,0	0,081	2,080	0,032	0,039		194,800	167,200	32,160		0,392
	Кофейный напиток	4														
	Молоко цельное 2,5 %	160														
	Сахар	16														
108	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34,4	164,5	0,077	0,000	0,000	0,770		14,000	45,500	9,800		0,770
105	Масло сливочное	16	0,1	13,2	0,1	119,7	0,000	0,000	0,094	0,160		1,920	3,040	0,000		0,032
100	Сыр	12	3,1	3,1	0,0	41,2	0,004	0,084	0,028	0,060		108,000	70,800	6,000		0,108
112	Фрукты свежие	260														
	Яблоки	260	1,0	1,0	25,5	122,2	0,078	26,000	0,000	0,520		41,600	28,600	23,400		5,720
	Груши	260	1,0	0,8	26,8	122,2	0,052	13,000	0,000	1,040		49,400	41,600	31,200		5,980
	Бананы	260	3,9	1,3	54,6	249,6	0,104	26,000	0,000	1,040		20,800	72,800	109,200		1,560
	Хурма	260	1,3	1,0	39,8	174,2	0,052	39,000	0,000	1,300		330,200	109,200	145,600		6,500
	Виноград	260	1,6	1,6	40,0	187,2	0,130	15,600	0,000	1,040		78,000	57,200	44,200		1,560
	Мандарины	260	2,1	0,5	19,5	98,8	0,156	98,800	0,000	0,520		91,000	44,200	28,600		0,260
	Апельсины	260	2,3	0,5	21,1	111,8	0,104	156,000	0,000	0,520		88,400	59,800	33,800		0,780
Итого за завтрак		858	22,2	31,4	119,5	856,5	0,374	30,764	0,224	1,899		620,900	565,440	109,560		7,651

№ рецеп	Наименование блюда	Масса порции гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
							B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак																
199	Капша яичная (яичница)	300	7,8	9,4	32,7	245,9	0,134	2,600	0,070	0,350	260,580	250,300	38,200	0,629		
	Крупа яичная	20														
	Молоко цельное 2,5%	200														
	Масло сливочное	5														
	Сахар	10														
	Соль	1														
501	Кофейный напиток с молоком	200	4,9	4,1	26,8	163,0	0,081	2,080	0,032	0,039	194,800	167,200	32,160	0,392		
	Кофейный напиток	4														
	Молоко цельное 2,5 %	160														
	Сахар	16														
108	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34,4	164,5	0,077	0,000	0,000	0,770	14,000	45,500	9,800	0,770		
105	Масло сливочное	16	0,1	13,2	0,1	119,7	0,000	0,000	0,094	0,160	1,920	3,040	0,000	0,032		
100	Сыр	12	3,1	3,1	0,0	41,2	0,004	0,084	0,028	0,060	108,000	70,800	6,000	0,108		
112	Фрукты свежие	260														
	Яблоки	260	1,0	1,0	25,5	122,2	0,078	26,000	0,000	0,520	41,600	28,600	23,400	5,720		
	Груши	260	1,0	0,8	26,8	122,2	0,052	13,000	0,000	1,040	49,400	41,600	31,200	5,980		
	Бананы	260	3,9	1,3	54,6	249,6	0,104	26,000	0,000	1,040	20,800	72,800	109,200	1,560		
	Хурма	260	1,3	1,0	39,8	174,2	0,052	39,000	0,000	1,300	330,200	109,200	145,600	6,500		
	Виноград	260	1,6	1,6	40,0	187,2	0,130	15,600	0,000	1,040	78,000	57,200	44,200	1,560		
	Мандарины	260	2,1	0,5	19,5	98,8	0,156	98,800	0,000	0,520	91,000	44,200	28,600	0,260		
	Апельсины	260	2,3	0,5	21,1	111,8	0,104	156,000	0,000	0,520	88,400	59,800	33,800	0,780		
Итого за завтрак		858	22,2	31,4	119,5	856,5	0,374	30,764	0,224	1,899	620,900	565,440	109,560	7,651		

Перспективное меню на осенне-зимний период. Возрастная категория: старше 12 лет

Обед														
155	Суп с крупой	350	17,0	5,8	14,1	180,4	0,028	0,000	0,018	0,330	8,040	18,320	3,820	0,235
	Крупа манная	5												
	Масло сливочное	3												
	Соль	1												
170	Гречка	20	1,5	0,2	9,8	47,0	0,022	0,000	0,000	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
405	Курица в соусе с томатом	170	11,3	15,1	6,9	208,8	0,071	4,554	0,011	0,561	31,840	121,590	20,890	1,274
	Курица	250												
	Лук	20												
	Морковь	20												
	Мука пшеничная	5												
	Масло сливочное	5												
	Сметана	5												
	Томатная паста	2												
	Чеснок	2												
429	Картофельное пюре	300	5,3	8,2	37,0	243,6	0,274	43,990	0,060	0,298	66,120	156,460	54,780	2,066
	Картофель	290												
	Молоко цельное 2,5%	30												
	Масло сливочное	7												
	Соль	2												
1 или 48	Салат из капусты белокачанной или из квашеной капусты с луком	160	1,8	7,2	8,5	105,8	0,038	49,700	0,032	3,279	53,120	39,710	20,360	0,702
	Капуста белокачанная	160												
	Лук	20												
	Морковь	10												
	Сахар	3												

[illegible]

Обед														
128	Борш с капустой и картофелем	350	23,0	9,3	23,6	270,6	0,141	66,280	0,058	0,378	95,775	109,290	52,760	2,154
	Свекла	60												
	Капуста	90												
	Картофель	100												
	Лук	20												
	Морковь	20												
	Масло сливочное	3												
	Соль	2												
	Сахар	1												
	Томатная паста	3												
479	Сметана	10	0,3	1,5	0,4	16,2	0,003	0,040	0,011	0,030	8,800	6,100	0,900	0,020
381	(Котлеты, биточки, шницели)	151	22,9	34,3	11,3	445,0	0,100	0,390	0,047	5,130	58,100	249,830	31,640	3,292
	Мясо (говядина)	149												
	Молоко цельное 2,5%	30												
	Масло сливочное	4												
	Соль	2												
	Масло растительное	10												
	Сухари из хлеба пшеничного	30												
241	Каша пшениная рассыпчатая	172	7,5	7,9	43,3	274,7	0,273	0,000	0,043	0,265	25,750	154,280	54,390	1,827
	Пшено	65												
	Масло сливочное	7												
	Соль	2												
453	Соус томатный	30	0,2	0,8	2,1	16,8	0,003	0,780	0,012	0,043	0,930	3,150	1,540	3,150
	Масло сливочное	1												
	Мука пшеничная	1												
	Сахар	1												
	Томатная паста	3												

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак																
248	Каши гречневая каша	300	10,7	9,5	45,8	310,8	0,275	1,950	0,061	0,450	194,580	285,700	121,220	3,569		
	Крупа гречневая	50														
	Молоко цельное 2,5%	150														
	Масло сливочное	5														
	Сахар	10														
	Соль	1														
497	Какао с молоком	200	5,1	4,3	22,9	150,4	0,066	2,080	0,032	0,006	195,010	157,100	30,900	0,645		
	Какао	2														
	Молоко цельное 2,5%	160														
	Сахар	15														
108	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39,4	188,0	0,088	0,000	0,000	0,880	16,000	52,000	11,200	0,880		
105	Масло сливочное	11	0,1	9,1	0,1	82,3	0,000	0,000	0,065	0,110	1,320	2,090	0,000	0,022		
100	Сыр	12	3,1	3,1	0,0	41,2	0,004	0,084	0,028	0,060	108,000	70,800	6,000	0,108		
112	Фрукты свежие	260														
	Яблоки	260	0,8	0,8	19,6	94,0	0,060	20,000	0,000	0,400	32,000	22,000	18,000	4,400		
	Груши	260	0,8	0,6	20,6	94,0	40,000	10,000	0,000	0,800	32,000	32,000	24,000	4,600		
	Бананы	260	3,0	1,0	42,0	192,0	0,800	20,000	0,000	0,008	16,000	56,000	84,000	1,200		
	Хурма	260	1,0	0,8	30,6	134,0	0,400	30,000	0,000	1,000	254,000	84,000	112,000	5,000		
	Виноград	260	1,2	1,2	30,8	144,0	0,100	12,000	0,000	0,800	60,000	44,000	34,000	1,200		
	Мандарины	260	1,6	0,4	15,0	76,0	0,120	76,000	0,000	0,400	70,000	34,000	22,000	0,200		
	Апельсины	260	1,8	0,4	16,2	86,0	0,080	120,000	0,000	0,400	68,000	46,000	26,000	0,600		
Итого за завтрак		863	25,8	27,5	127,7	866,7	0,493	24,114	0,186	1,906	546,910	589,690	187,320	9,624		

08/08/2018 20:48:00

9	Салат из моркови и яблок	157	1,6	4,3	11,1	89,6	0,080	9,850	0,207	2,556	64,350	66,850	46,720	1,715
	Морковь	150												
	Яблоки	60												
	Масло растительное	10												
110	Хлеб столовый	100	6,6	1,2	34,0	181,0	0,180	0,000	0,000	0,000	35,000	158,000	47,000	3,900
507	Компот из свежих плодов или ягод	200	0,2	0,2	18,9	78,7	0,012	4,000	0,000	0,080	6,850	4,400	3,600	0,925
	Свежие плоды или ягоды	40												
	Сахар	15												
Итого за обед		1170	62,3	59,5	144,6	1372,4	0,792	81,340	0,378	8,482	295,555	751,900	238,550	16,983

Полдник

518	Сок овощной / фруктовый / ягодный	200												
	Яблочный	200	1,0	0,2	0,2	92,0	0,020	4,000	0,000	0,000	14,000	0,000	0,000	2,800
	Апельсиновый	200	1,4	0,2	0,2	120,0	0,080	8,000	0,000	0,000	36,000	0,000	0,000	0,600
	Томатный	200	2,0	0,2	0,2	36,0	0,060	2,000	0,000	0,000	14,000	0,000	0,000	1,400
564	Булочка домашняя	100	10,5	8,7	73,3	413,3	0,166	0,260	0,042	2,289	45,540	102,390	17,890	1,216
	Молоко цельное 2,5%	20												
	Мука пшеничная	80												
	Дрожжи	1,125												
	Яйцо	10												
	Сахар	10												
	Соль	1												
	Масло сливочное	6												
	Масло растительное	7												
Итого за полдник		300	11,5	8,9	73,5	505,3	0,186	4,260	0,042	2,289	59,540	102,390	17,890	4,016

Ужин

319	Пудинг творожный заваренный	191	32,7	22,9	22,4	433,3	0,090	0,860	0,165	0,631	288,560	401,680	42,090	1,076
	Творог	170												
	Крупа манная	10												
	Яйцо	10												
	Масло сливочное	7												
	Сахар	10												
	Сметана	5												
	Сухари из пшеничного хлеба	5												
479	Сметана	12	0,3	1,8	0,4	19,4	0,004	0,048	0,013	0,036	10,560	7,320	1,080	0,024
75	Салат картофельный с соевыми огурцами, зеленым горошком и яйцом	240/40	8,7	11,1	21,2	220,8	0,204	27,200	0,144	3,185	58,060	178,220	46,730	2,563
	Картофель	140												
	Морковь	20												
	Зеленый горошек	70												
	Лук	20												
	Огурец соленый	55												
	Яйцо	40												
	Масло растительное	10												
110	Хлеб столовый	50	3,3	0,6	17,0	90,5	0,090	0,000	0,000	0,000	17,500	79,000	23,500	1,950
493	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	16,0	63,9	0,000	0,004	0,000	0,000	0,872	0,330	0,176	0,081
	Чай	1												
	Сахар	16												
108	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34,4	164,5	0,077	0,000	0,000	0,770	14,000	45,500	9,800	0,770
105	Масло сливочное	11	0,1	9,1	0,1	82,3	0,000	0,000	0,065	0,110	1,320	2,090	0,000	0,022
Итого за ужин		814	50,4	46,1	95,5	1010,8	0,465	28,108	0,387	4,732	390,000	713,810	123,200	6,405

Чис со шара 125

Перспективное меню на осенне-зимний период. Возрастная категория: старше 12 лет

Второй ужин														
515	Молоко	140	4,1	3,5	6,7	74,2	0,056	1,820	0,028	0,000	168,000	126,000	19,600	0,140
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,055	0,000	0,000	0,550	10,000	32,500	7,000	0,550
Итого за второй ужин		190	7,9	3,9	31,3	191,7	0,111	1,820	0,028	0,550	178,000	158,500	26,600	0,690
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		3337	157,8	145,9	472,6	3946,8	2,047	139,642	1,024	17,959	1470,005	2316,290	593,560	37,718

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	В ₁		С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
Завтрак															
165	Суп молочный с макаронными изделиями	300	8,1	9,7	33,0	252,3	0,114	2,600	0,070	0,050	261,780	209,500	33,220	0,509	
	Макаронные изделия	20													
	Молоко цельное 2,5%	200													
	Масло сливочное	5													
	Сахар	10													
	Соль	1													
501	Кофейный напиток с молоком	200	4,9	4,1	26,8	163,0	0,081	2,080	0,032	0,039	194,800	167,200	32,160	0,392	
	Кофейный напиток	4													
	Молоко цельное 2,5 %	160													
	Сахар	16													
108	Хлеб пшеничный	90	6,8	0,7	44,3	211,5	0,099	0,000	0,000	0,099	18,000	58,500	12,600	0,990	
105	Масло сливочное	12	0,1	9,9	0,1	89,8	0,000	0,000	0,071	0,120	1,440	2,280	0,000	0,024	
100	Сыр	12	3,1	3,1	0,0	41,2	0,004	0,084	0,028	0,060	108,000	70,800	6,000	0,108	
Итого за завтрак		614	23,0	27,6	104,2	757,8	0,298	4,764	0,201	0,368	584,020	508,280	83,980	2,023	
Обед															
144	Суп картофельный с бобовыми	350	26,5	9,8	36,8	341,6	0,360	32,500	0,052	0,455	73,325	173,530	67,950	3,022	
	Бобовые (горох)	20													
	Картофель	200													
	Лук	20													
	Морковь	20													
	Масло сливочное	3													
	Соль	2													

304 (2)	Терфетили мясные	180	25,1	28,2	19,8	433,2	0,107	1,700	0,059	0,781	23,720	278,050	40,460	3,766
	Мясо (говядина)	169												
	Крупа рисовая	20												
	Масло сливочное	10												
	Лук	25												
	Мука пшеничная	10												
	Соль	1												
143 (2)	Капуста тушеная	103	2,1	6,2	13,2	117,2	0,051	51,680	0,067	2,966	63,210	52,910	28,380	0,915
	Капуста белокочанная	100												
	Лук	20												
	Морковь	40												
	Сахар	4												
	Соль	1												
	Масло растительное	7												
	Томатная паста	3												
107	Овощи натуральные соленые (помидор)	100	1,0	0,1	3,3	18,6	0,009	13,950	0,000	0,651	9,300	32,550	13,950	0,744
110	Хлеб столовый	100	6,6	1,2	34,0	181,0	0,180	0,000	0,000	0,000	35,000	158,000	47,000	3,900
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,7	0,0	33,7	139,7	0,006	60,000	0,001	0,300	33,780	23,100	9,000	1,848
	Сухофрукты	30												
	Сахар	16												
Итого за обед		1033	62,0	45,6	140,6	1231,4	0,713	159,830	0,179	5,153	238,335	718,140	206,740	14,195

Полдник

518	Сок овощной / фруктовый	200												
	Яблочный	200	1,0	0,2	0,2	92,0	0,020	4,000	0,000	0,000	14,000	0,000	0,000	2,800
	Апельсиновый	200	1,4	0,2	0,2	120,0	0,080	8,000	0,000	0,000	36,000	0,000	0,000	0,600

	Томатный	200	2,0	0,2	0,2	36,0	0,060	2,000	0,000	0,000	14,000	0,000	0,000	0,000	1,400
331	Яблоки фаршированные творогом	278	11,9	6,6	37,6	266,8	0,104	26,695	0,038	0,658	140,400	162,680	37,570	6,124	
	Яблоки свежие	300													
	Творог	60													
	Яйцо	2													
	Сахар	10													
Итого за подзник		478	12,9	6,8	37,8	358,8	0,124	30,695	0,038	0,658	154,400	162,680	37,570	8,924	

Ужин

345	Котлеты или биточки рыбные	182	29,5	5,2	10,9	208,9	0,218	1,100	0,052	0,784	101,990	445,120	98,820	1,744	
	Рыба	275													
	Молоко цельное 2,5%	20													
	Яйцо	5													
	Масло сливочное	3													
	Сухари из пшеничного	20													
	Соль	1													
427	Картофель в молоке	175	4,7	7,3	32,2	213,5	0,231	36,390	0,053	0,280	62,560	135,950	46,360	1,746	
	Картофель	271													
	Масло сливочное	7													
	Молоко цельное 2,5%	30													
	Соль	2													
	Мука пшеничная	2													
115	Икра кабачковая	100	1,9	8,9	7,7	119,0	0,020	7,000	0,000	3,100	41,000	37,000	15,000	0,700	
110	Хлеб стоголовый	50	3,3	0,6	17,0	90,5	0,090	0,000	0,000	0,000	17,500	79,000	23,500	1,950	
493	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	16,0	63,9	0,000	0,004	0,000	0,000	0,872	0,330	0,176	0,081	
	Чай	1													
	Сахар	16													

108	Хлеб пшеничный	90	6,8	0,7	44,3	211,5	0,099	0,000	0,000	0,000	0,990	18,000	58,500	12,600	0,990
109	Масло сливочное	13	0,1	10,7	0,1	97,2	0,000	0,000	0,077	0,130	0,130	1,560	2,470	0,000	0,026
Итого за ужин		810	46,3	33,4	128,1	1004,5	0,658	44,494	0,182	5,284	243,482	758,370	196,456	7,237	
Второй ужин															
516	Кефир	140	3,9	5,6	5,9	93,8	0,028	0,420	0,046	0,140	173,600	128,800	19,600	0,140	
170	Греческое пшеничного хлеба	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,055	0,000	0,000	0,550	10,000	32,500	7,000	0,550	
Итого за второй ужин		190	7,7	6,0	30,5	211,3	0,083	0,420	0,046	0,690	183,600	161,300	26,600	0,690	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		3125	151,9	119,4	441,3	3563,8	1,876	240,203	0,646	12,153	1403,837	2308,770	551,346	33,069	

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
							B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe				
Завтрак																		
301	Омлет натуральный	115	11,1	13,3	2,0	171,4	0,068	0,390	0,238	0,520	87,840	182,860	14,240	2,096				
	Яйцо	80																
	Молоко цельное 2,5%	30																
	Масло сливочное	4																
	Соль	2																
497	Какао с молоком	200	5,1	4,3	22,9	150,4	0,066	2,080	0,032	0,006	195,010	157,100	30,900	0,645				
	Какао	2																
	Молоко цельное 2,5%	160																
	Сахар	15																
108	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	235,0	0,110	0,000	0,000	1,100	20,000	65,000	14,000	1,100				
105	Масло сливочное	12	0,1	9,9	0,1	89,8	0,000	0,000	0,071	0,120	1,440	2,280	0,000	0,024				
100	Сыр	12	3,1	3,1	0,0	41,2	0,004	0,084	0,028	0,060	108,000	70,800	6,000	0,108				
Итого за завтрак		439	26,9	31,4	74,2	687,8	0,248	2,554	0,369	1,806	412,290	478,040	65,140	3,973				
Обед																		
134	Расcольник ленинградский	350	15,2	13,5	38,4	336,3	0,243	31,300	0,063	0,788	51,860	271,540	64,430	3,509				
	Мясо	100																
	Картофель	180																
	Крупа перловая	20																
	Лук	20																
	Морковь	20																
	Огурец соленый	40																
	Масло сливочное	5																
	Соль	1																

Кухня и столовая

№	Наименование	104	18,7	14,8	7,9	240,0	0,072	0,000	0,036	0,600	18,000	196,800	34,300	2,880
511	Кулеш говяжий паровой	132												
	Говядина (котлетное мясо)													
	Молоко	20												
	Яйцо	10												
	Масло сливочное	5												
237	Каши гречневая рассыпчатая	165	8,2	7,9	37,2	252,6	0,280	0,000	0,043	0,590	21,200	196,530	130,440	4,427
	Крупа гречневая	65												
	Масло сливочное	7												
	Соль	2												
119	Икра морковная	140	2,4	3,2	12,8	88,9	0,100	11,430	0,242	2,235	83,120	98,220	56,500	1,331
	Морковь	170												
	Лук	50												
	Масло растительное	3												
	Сахар	1												
	Соль	1												
	Томатная паста	3												
110	Хлеб столовый	100	6,6	1,2	34,0	181,0	0,180	0,000	0,000	0,000	35,000	158,000	47,000	3,900
518	Сок овощной	100	0,5	0,1	0,1	46,0	0,010	2,000	0,000	0,000	7,000	0,000	0,000	1,400
	Томатный	100	1,0	0,1	0,1	18,0	0,030	1,000	0,000	0,000	7,000	0,000	0,000	0,700
Итого за обед		1005	51,6	40,6	130,4	1144,8	0,885	44,730	0,384	4,213	216,180	921,090	332,570	17,447
Полдник														
588-590	Кондитерские изделия	50												
588	Вафли	50	1,4	1,7	38,7	175,0	0,015	0,000	0,000	0,350	8,000	18,000	5,000	0,750
589	Пряники	50	3,0	2,4	37,5	183,0	0,040	0,000	0,000	1,200	5,500	4,500	4,500	0,400
590	Печенье	50	3,8	4,9	37,2	208,5	0,040	0,000	0,005	1,750	14,500	10,000	10,000	1,050
518	Сок фруктовый	100												
	Яблочный	100	0,5	0,1	0,1	46,0	0,010	2,000	0,000	0,000	7,000	0,000	0,000	1,400

	Апельсиновый	100	0,7	0,1	0,1	0,1	60,0	0,045	4,000	0,000	0,000	0,000	18,000	0,000	0,000	0,300
112	Фрукты свежие	300														
	Яблоки	300	1,2	1,2	29,4	141,0	0,090	30,000	0,000	0,000	0,600	48,000	33,000	27,000	6,600	
Итого за подгруппу		450	5,5	6,2	66,7	395,5	0,140	32,000	0,005	2,350	69,500	43,000	37,000	9,050		
Ужин																
538	Оладьи с яблоками	100	10,0	16,9	71,6	478,9	0,161	2,800	0,043	6,244	27,200	90,840	17,290	1,850		
	Дрожжи	1,125														
	Мука пшеничная	54														
	Яйцо	5														
	Сахар	10														
	Соль	1														
	Масло растительное	9														
	Масло сливочное	2														
	Яблоки	40														
479	Сметана	9	0,2	1,4	0,3	14,6	0,003	0,036	0,010	0,027	7,920	5,490	0,810	0,018		
195	Рагу из овощей	225	4,9	8,7	29,0	214,3	0,215	77,700	0,094	4,064	88,310	136,960	63,300	2,162		
	Капуста белокочанная	141														
	Картофель	190														
	Морковь	60														
	Лук	30														
	Масло растительное	10														
	Соль	2														
110	Хлеб столовый	50	3,3	0,6	17,0	90,5	0,090	0,000	0,000	0,000	17,500	79,000	23,500	1,950		
493	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	15,0	59,9	0,000	0,004	0,000	0,000	0,842	0,330	0,176	0,078		
	Чай	1														
	Сахар	16														
108	Хлеб пшеничный	90	6,8	0,7	44,3	211,5	0,099	0,000	0,000	0,099	18,000	58,500	12,600	0,990		
105	Масло сливочное	12	0,1	9,9	0,1	89,8	0,001	0,000	0,071	0,120	1,440	2,280	0,000	0,024		
Итого за ужин		686	25,275	38,238	177,27	1159,35	0,569	80,54	0,218	10,554	161,212	373,4	117,676	7,072		
Всего за ужин																
515	Молоко	140	4,1	3,5	6,7	74,2	0,056	1,820	0,028	0,000	168,000	126,000	19,600	0,140		

108	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	141,0	0,066	0,000	0,000	0,660	12,000	39,000	8,400	0,660
	Итого за второй ужин	200	8,6	4,0	36,2	215,2	0,122	1,820	0,028	0,660	180,000	165,000	28,000	0,800
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	2780	117,8	120,4	484,8	3602,6	1,964	161,644	1,004	19,583	1039,182	1980,530	580,386	38,342

№ рецеп	Наименование блюда	Масса порции гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
Завтрак																	
266	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» (крупя овсяная) жидкая	300	7,7	9,3	33,0	246,3	0,104	2,600	0,070	0,270	252,180	246,300	36,220	0,629			
	Крупа овсяная	20															
	Молоко цельное 2,5%	200															
	Масло сливочное	5															
	Сахар	10															
	Соль	1															
501	Кофейный напиток с молоком	200	4,9	4,1	26,8	163,0	0,081	2,080	0,032	0,039	194,800	167,200	32,160	0,392			
	Кофейный напиток	4															
	Молоко цельное 2,5 %	160															
	Сахар	16															
108	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	235,0	0,110	0,000	0,000	1,100	20,000	65,000	14,000	1,100			
105	Масло сливочное	14	0,1	11,6	0,1	104,7	0,000	0,000	0,083	0,140	1,680	2,660	0,000	0,028			
100	Сыр	12	3,1	3,1	0,0	41,2	0,004	0,084	0,028	0,060	108,000	70,800	6,000	0,108			
Итого за завтрак			626	23,3	28,9	109,1	790,2	0,299	4,764	0,213	1,609	576,660	551,960	88,380	2,257		
Обед																	
131	Свекольник	350	21,4	11,1	35,0	326,4	0,199	38,300	0,076	0,433	82,180	138,960	62,180	2,730			
	Свекла	100															
	Картофель	180															
	Лук	20															
	Морковь	20															

Подлук

Подлук																			
518	Сок овощной / фруктовый / ягодный	200																	
	Яблочный	200	1,0	0,2	0,2	92,0	0,020	4,000	0,000	0,000	0,000	14,000	0,000	0,000	0,000	2,800			
	Апельсиновый	200	1,4	0,2	0,2	120,0	0,080	8,000	0,000	0,000	0,000	36,000	0,000	0,000	0,000	0,600			
	Томатный	200	2,0	0,2	0,2	36,0	0,060	2,000	0,000	0,000	0,000	14,000	0,000	0,000	0,000	1,400			
112	Фрукты свежие	257																	
	Яблоки	257	1,0	1,0	25,2	120,8	0,077	25,700	0,000	0,514	0,000	41,120	28,270	23,130	5,654				
	Груши	257	1,0	0,8	26,5	120,8	0,051	12,850	0,000	1,028	0,000	48,830	41,120	30,840	5,911				
	Бананы	257	3,9	1,3	54,0	246,7	0,103	25,700	0,000	1,028	0,000	20,560	71,960	107,940	1,542				
	Хурма	257	1,3	1,0	39,3	172,2	0,051	38,550	0,000	1,285	0,000	326,390	107,940	143,920	6,425				
	Виноград	257	1,5	1,5	39,6	185,0	0,129	15,420	0,000	1,028	0,000	77,100	56,540	43,690	1,542				
	Мандарины	257	2,1	0,5	19,3	97,7	0,154	97,660	0,000	0,514	0,000	89,950	43,690	28,270	0,257				
	Апельсины	257	2,3	0,5	20,8	110,5	0,103	154,200	0,000	0,000	0,000	87,380	59,110	33,410	0,771				
588-590	Кондитерские изделия	50																	
588	Вафли	50	1,4	1,7	38,7	175,0	0,015	0,000	0,000	0,350	0,000	8,000	18,000	5,000	0,750				
589	Пряники	50	3,0	2,4	37,5	183,0	0,040	0,000	0,000	1,200	0,000	5,500	4,500	4,500	0,400				
590	Печенье	50	3,8	4,9	37,2	208,5	0,040	0,000	0,005	1,750	0,005	14,500	10,000	10,000	1,050				
Итого за подлук		507	5,8	6,1	62,6	421,3	0,137	29,700	0,005	2,264	0,005	69,620	38,270	33,130	9,504				
Ужин																			
320	Сырники из творога	204	35,7	25,5	49,3	575,8	0,153	0,830	0,119	4,201	0,000	287,600	416,480	46,720	1,417				
	Творог	167																	
	Мука пшеничная	49																	
	Масло сливочное	3																	
	Масло растительное	10																	
	Яйцо	4																	

[illegible]

3305

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции гр.	Пищевая ценность (г)					Зарядка калорийность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			б	ж	у	В ₁	С		А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
Завтрак																		
262	Каши манная молочная жидкая	300	7,0	8,6	32,3	334,0	0,096	2,210	0,064	0,350	212,580	171,700	27,620	0,439				
	Крупа манная	20																
	Молоко цельное 2,5%	170																
	Масло сливочное	5																
	Сахар	10																
	Соль	1																
497	Какао с молоком	200	5,1	4,3	23,9	154,4	0,066	2,080	0,032	0,006	195,040	157,100	30,900	0,648				
	Какао	2																
	Молоко цельное 2,5%	160																
	Сахар	16																
100	Сыр	12	3,1	3,1	0,0	41,2	0,004	0,084	0,028	0,060	108,000	70,800	6,000	0,108				
108	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	235,0	0,110	0,000	0,000	1,100	20,000	65,000	14,000	1,100				
105	Масло сливочное	14	0,1	11,6	0,1	104,7	0,000	0,000	0,083	0,140	1,680	2,660	0,000	0,028				
Итого за завтрак		626	22,9	28,4	105,5	769,3	0,276	4,374	0,207	1,656	537,300	467,260	78,520	2,323				
Обед																		
149	Суп картофельный с	350/70	16,1	6,0	25,8	222,3	0,275	31,480	0,083	0,061	73,000	300,690	84,590	2,392				
168	фрикадельками рыбными																	
	Картофель	180																
	Лук	30																
	Морковь	20																
	Масло сливочное	5																
	Рыба	150																
	Яйцо	5																

Сорт	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102	103	104	105	106	107	108	109	110	111	112	113	114	115	116	117	118	119	120	121	122	123	124	125	126	127	128	129	130	131	132	133	134	135	136	137	138	139	140	141	142	143	144	145	146	147	148	149	150	151	152	153	154	155	156	157	158	159	160	161	162	163	164	165	166	167	168	169	170	171	172	173	174	175	176	177	178	179	180	181	182	183	184	185	186	187	188	189	190	191	192	193	194	195	196	197	198	199	200	201	202	203	204	205	206	207	208	209	210	211	212	213	214	215	216	217	218	219	220	221	222	223	224	225	226	227	228	229	230	231	232	233	234	235	236	237	238	239	240	241	242	243	244	245	246	247	248	249	250	251	252	253	254	255	256	257	258	259	260	261	262	263	264	265	266	267	268	269	270	271	272	273	274	275	276	277	278	279	280	281	282	283	284	285	286	287	288	289	290	291	292	293	294	295	296	297	298	299	300	301	302	303	304	305	306	307	308	309	310	311	312	313	314	315	316	317	318	319	320	321	322	323	324	325	326	327	328	329	330	331	332	333	334	335	336	337	338	339	340	341	342	343	344	345	346	347	348	349	350	351	352	353	354	355	356	357	358	359	360	361	362	363	364	365	366	367	368	369	370	371	372	373	374	375	376	377	378	379	380	381	382	383	384	385	386	387	388	389	390	391	392	393	394	395	396	397	398	399	400	401	402	403	404	405	406	407	408	409	410	411	412	413	414	415	416	417	418	419	420	421	422	423	424	425	426	427	428	429	430	431	432	433	434	435	436	437	438	439	440	441	442	443	444	445	446	447	448	449	450	451	452	453	454	455	456	457	458	459	460	461	462	463	464	465	466	467	468	469	470	471	472	473	474	475	476	477	478	479	480	481	482	483	484	485	486	487	488	489	490	491	492	493	494	495	496	497	498	499	500	501	502	503	504	505	506	507	508	509	510	511	512	513	514	515	516	517	518	519	520	521	522	523	524	525	526	527	528	529	530	531	532	533	534	535	536	537	538	539	540	541	542	543	544	545	546	547	548	549	550	551	552	553	554	555	556	557	558	559	560	561	562	563	564	565	566	567	568	569	570	571	572	573	574	575	576	577	578	579	580	581	582	583	584	585	586	587	588	589	590	591	592	593	594	595	596	597	598	599	600	601	602	603	604	605	606	607	608	609	610	611	612	613	614	615	616	617	618	619	620	621	622	623	624	625	626	627	628	629	630	631	632	633	634	635	636	637	638	639	640	641	642	643	644	645	646	647	648	649	650	651	652	653	654	655	656	657	658	659	660	661	662	663	664	665	666	667	668	669	670	671	672	673	674	675	676	677	678	679	680	681	682	683	684	685	686	687	688	689	690	691	692	693	694	695	696	697	698	699	700	701	702	703	704	705	706	707	708	709	710	711	712	713	714	715	716	717	718	719	720	721	722	723	724	725	726	727	728	729	730	731	732	733	734	735	736	737	738	739	740	741	742	743	744	745	746	747	748	749	750	751	752	753	754	755	756	757	758	759	760	761	762	763	764	765	766	767	768	769	770	771	772	773	774	775	776	777	778	779	780	781	782	783	784	785	786	787	788	789	790	791	792	793	794	795	796	797	798	799	800	801	802	803	804	805	806	807	808	809	810	811	812	813	814	815	816	817	818	819	820	821	822	823	824	825	826	827	828	829	830	831	832	833	834	835	836	837	838	839	840	841	842	843	844	845	846	847	848	849	850	851	852	853	854	855	856	857	858	859	860	861	862	863	864	865	866	867	868	869	870	871	872	873	874	875	876	877	878	879	880	881	882	883	884	885	886	887	888	889	890	891	892	893	894	895	896	897	898	899	900	901	902	903	904	905	906	907	908	909	910	911	912	913	914	915	916	917	918	919	920	921	922	923	924	925	926	927	928	929	930	931	932	933	934	935	936	937	938	939	940	941	942	943	944	945	946	947	948	949	950	951	952	953	954	955	956	957	958	959	960	961	962	963	964	965	966	967	968	969	970	971	972	973	974	975	976	977	978	979	980	981	982	983	984	985	986	987	988	989	990	991	992	993	994	995	996	997	998	999	1000	1001	1002	1003	1004	1005	1006	1007	1008	1009	1010	1011	1012	1013	1014	1015	1016	1017	1018	1019	1020	1021	1022	1023	1024	1025	1026	1027	1028	1029	1030	1031	1032	1033	1034	1035	1036	1037	1038	1039	1040	1041	1042	1043	1044	1045	1046	1047	1048	1049	1050	1051	1052	1053	1054	1055	1056	1057	1058	1059	1060	1061	1062	1063	1064	1065	1066	1067	1068	1069	1070	1071	1072	1073	1074	1075	1076	1077	1078	1079	1080	1081	1082	1083	1084	1085	1086	1087	1088	1089	1090	1091	1092	1093	1094	1095	1096	1097	1098	1099	1100	1101	1102	1103	1104	1105	1106	1107	1108	1109	1110	1111	1112	1113	1114	1115	1116	1117	1118	1119	1120	1121	1122	1123	1124	1125	1126	1127	1128	1129	1130	1131	1132	1133	1134	1135	1136	1137	1138	1139	1140	1141	1142	1143	1144	1145	1146	1147	1148	1149	1150	1151	1152	1153	1154	1155	1156	1157	1158	1159	1160	1161	1162	1163	1164	1165	1166	1167	1168	1169	1170	1171	1172	1173	1174	1175	1176	1177	1178	1179	1180	1181	1182	1183	1184	1185	1186	1187	1188	1189	1190	1191	1192	1193	1194	1195	1196	1197	1198	1199	1200	1201	1202	1203	1204	1205	1206	1207	1208	1209	1210	1211	1212	1213	1214	1215	1216	1217	1218	1219	1220	1221	1222	1223	1224	1225	1226	1227	1228	1229	1230	1231	1232	1233	1234	1235	1236	1237	1238	1239	1240	1241	1242	1243	1244	1245	1246	1247	1248	1249	1250	1251	1252	1253	1254	1255	1256	1257	1258	1259	1260	1261	1262	1263	1264	1265	1266	1267	1268	1269	1270	1271	1272	1273	1274	1275	1276	1277	1278	1279	1280	1281	1282	1283	1284	1285	1286	1287	1288	1289	1290	1291	1292	1293	1294	1295	1296	1297	1298	1299	1300	1301	1302	1303	1304	1305	1306	1307	1308	1309	1310	1311	1312	1313	1314	1315	1316	1317	1318	1319	1320	1321	1322	1323	1324	1325	1326	1327	1328	1329	1330	1331	1332	1333	1334	1335	1336	1337	1338	1339	1340	1341	1342	1343	1344	1345	1346	1347	1348	1349	1350	1351	1352	1353	1354	1355	1356	1357	1358	1359	1360	1361	1362	1363	1364	1365	1366	1367	1368	1369	1370	1371	1372	1373	1374	1375	1376	1377	1378	1379	1380	1381	1382	1383	1384	1385	1386	1387	1388	1389	1390	1391	1392	1393	1394	1395	1396	1397	1398	1399	1400	1401	1402	1403	1404	1405	1406	1407	1408	1409	1410	1411	1412	1413	1414	1415	1416	1417	1418	1419	1420	1421	1422	1423	1424	1425	1426	1427	1428	1429	1430	1431	1432	1433	1434	1435	1436	1437	1438	1439	1440	1441	1442	1443	1444	1445	1446	1447	1448	1449	1450	1451	1452	1453	1454	1455	1456	1457	1458	1459	1460	1461	1462	1463	1464	1465	1466	1467	1468	1469	1470	1471	1472	1473	1474	1475	1476	1477	1478	1479	1480	1481	1482	1483	1484	1485	1486	1487	1488	1489	1490	1491	1492	1493	1494	1495
------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------

Подраздел																
516	Сырье и материалы / Фруктовый / ягодный	200														
	Яблочный	200	1,0	0,2	0,2	92,0	0,020	4,000	0,000	0,000	14,000	0,000	0,000	0,000	2,800	
	Апельсиновый	200	1,4	0,2	0,2	120,0	0,080	8,000	0,000	0,000	36,000	0,000	0,000	0,000	0,600	
	Томатный	200	2,0	0,2	0,2	36,0	0,060	2,000	0,000	0,000	14,000	0,000	0,000	0,000	1,400	
482	Яблоки печенье	265	1,1	1,1	40,8	183,9	0,079	26,400	0,000	0,528	42,690	29,040	23,760	5,853		
	Яблоки	300														
	Сахар	15														
588- 590	Кондитерские изделия	50														
588	Вафли	50	1,4	1,7	38,7	175,0	0,015	0,000	0,000	0,350	8,000	18,000	5,000	0,750		
589	Пряники	50	3,0	2,4	37,5	183,0	0,040	0,000	0,000	1,200	5,500	4,500	4,500	0,400		
590	Печенье	50	3,8	4,9	37,2	208,5	0,040	0,000	0,005	1,750	14,500	10,000	10,000	1,050		
	Итого за подраздел	515	5,8	6,2	78,2	484,4	0,139	30,400	0,005	2,278	71,190	39,040	33,760	9,703		
Ужин																
216	Котлеты капустные	158	7,9	18,6	19,9	279,5	0,096	98,790	0,092	5,399	136,680	131,660	35,980	1,732		
	Капуста	240														
	Молоко цельное 2,5%	30														
	Яйцо	20														
	Соль	2														
	Масло сливочное	2														
	Крупа манная	15														
	Масло растительное	11														
	Сушари из пшеничного теста	10														

170	Сыр неострый	140	8,3	7,3	34,1	130,8	0,358	41,310	0,014	0,368	43,460	143,160	18,410	7,171
	Кефир	171												
	Молоко цельное 2,5%	10												
	Соль	2												
	Итого	10												
434	Сыр молочный	35	1,3	2,5	4,3	44,2	0,019	0,390	0,018	0,080	36,960	30,820	4,840	0,082
	Мука пшеничная	4												
	Масло сливочное	2												
	Молоко цельное 2,5%	30												
110	Хлеб столовый	50	3,3	0,6	17,0	90,5	0,090	0,000	0,000	0,000	17,500	79,000	23,500	1,950
493	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	16,0	63,9	0,000	0,004	0,000	0,000	0,872	0,330	0,176	0,081
	Чай	1												
	Сахар	16												
108	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	235,0	0,110	0,000	0,000	1,100	20,000	65,000	14,000	1,100
105	Масло сливочное	13	0,1	10,7	0,1	97,2	0,000	0,000	0,077	0,130	1,560	2,470	0,000	0,026
Итого за ужин		801	25,9	35,4	140,6	989,9	0,573	140,514	0,221	6,975	259,032	458,460	128,916	7,143
Второй ужин														
517	Кефир	140	7,0	4,5	11,9	121,8	0,042	0,840	0,028	0,000	166,600	127,400	19,600	0,140
170	Гренки из пшеничного хлеба	60	3,0	0,3	19,7	94,0	0,044	0,000	0,000	0,440	8,000	2,600	5,600	0,440
Итого за второй ужин		200	10,0	4,8	31,6	215,8	0,086	0,840	0,028	0,440	174,600	130,000	25,200	0,580
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		3395	118,7	108,4	517,6	3637,5	2,039	326,150	9,757	16,658	1360,262	2114,700	485,376	38,955

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции гр.	Питательная ценность (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	В ₁		В ₂	В ₆	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак																
273	Оладьи из риса с курагой (позомом)	178	3,9	4,6	89,6	0,069	0,000	0,030	0,250			20,100	100,460	32,980	1,110	
	Крупа рисовая	50														
	Курага/лимон	20														
	Масло сливочное	5														
	Сахар	10														
501	Кофейный напиток с молоком	200	4,9	4,1	26,8	0,081	2,080	0,032	0,039			194,800	167,200	32,160	0,392	
	Кофейный напиток	4														
	Молоко цельное 2,5 %	160														
	Сахар	16														
108	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	0,110	0,000	0,000	1,100	0,000		20,000	65,000	14,000	1,100	
105	Масло сливочное	12	0,1	9,9	0,1	89,8	0,000	0,000	0,071	0,120		1,440	2,280	0,000	0,024	
100	Сыр	12	3,1	3,1	0,0	41,2	0,004	0,084	0,028	0,060		108,000	70,800	6,000	0,108	
Итого за завтрак			499	19,5	22,6	135,7	0,264	2,164	0,161	1,569		344,340	405,740	85,140	2,734	
Обед																
155	Суп с крупой (пшено)	350	5,5	3,7	37,7	206,6	0,264	29,500	0,052	0,360		40,050	145,630	56,550	2,067	
	Картофель	180														
	Лук	20														
	Морковь	20														
	Крупа пшеничная	20														
	Масло сливочное	3														
	Соль	2														

368	Группы товаров	111	10.4	10.6	17.7	410.3	0.143	101.330	0.116	1.086	111.350	160.350	23.870	4.013
	Молоко (стерилизованное)	180												
	Варенье	300												
	Чай	11												
	Мороженое	41												
	Мука пшеничная	3												
	Масло сливочное	10												
	Масло растительное	10												
	Сахар	3												
	Соль	2												
	Томатная паста	3												
352	Сельдь с картофелем и маслом	245	9,9	10,5	12,6	184,8	0,102	15,400	0,012	1,485	46,100	174,300	36,910	1,221
	Сельдь	135												
	Картофель	110												
	Масло растительное	5												
9	Салат из моркови и яблок	157	1,6	4,3	11,1	89,6	0,080	9,850	0,207	2,556	64,350	66,850	46,720	1,715
	Морковь	150												
	Яблоки	60												
	Масло растительное	4												
110	Хлеб столовый	100	6,6	1,2	34,0	181,0	0,180	0,000	0,000	0,000	35,000	158,000	47,000	3,900
507	Компот из свежих плодов или ягод	200	0,2	0,2	18,9	78,7	0,012	4,000	0,000	0,080	6,850	4,400	3,600	0,925
	Свежие плоды	40												
	Сахар	15												
Итого за обед		1264	44,2	49,5	131,9	1159,8	0,781	161,380	0,387	8,467	313,600	810,130	253,600	13,851

Перспективное меню на осенне-зимний период. Возрастная категория: старше 12 лет.

Код	Наименование / Фруктовый / ягодный	Товар	Наличие											
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
	Яблочный	200	1,0	0,2	0,2	92,0	0,030	4,000	0,000	0,000	14,000	0,000	0,000	2,800
	Апельсиновый	200	1,4	0,2	0,2	170,0	0,080	8,000	0,000	0,000	36,000	0,000	0,000	0,600
	Грушевый	200	2,0	0,2	0,2	36,0	0,060	2,000	0,000	0,000	14,000	0,000	0,000	1,400
588	Кондитерские	40												
590	и другие													
588	Вафли	40	1,1	1,3	30,9	140,0	0,012	0,000	0,000	0,280	6,400	14,400	4,000	0,600
589	Пряники	40	2,4	1,9	30,0	146,4	0,032	0,000	0,000	0,960	4,400	20,000	3,600	0,320
590	Печенье	40	3,0	3,9	29,8	166,8	0,032	0,000	0,004	1,400	11,600	36,000	8,000	0,840
112	Фрукты свежие	320												
	Яблоки	320	1,0	1,0	25,5	122,2	0,078	26,000	0,000	0,520	41,600	28,600	23,400	5,720
	Груши	320	1,0	0,8	26,8	122,2	0,052	13,000	0,000	1,040	49,400	41,600	31,200	5,980
	Бананы	320	3,9	1,3	54,6	249,6	0,104	26,000	0,000	1,040	20,800	72,800	109,200	1,560
	Хурма	320	1,3	1,0	39,8	174,2	0,052	39,000	0,000	1,300	330,200	109,200	145,600	6,500
	Виноград	320	1,6	1,6	40,0	187,2	0,130	15,600	0,000	1,040	78,000	57,200	44,200	1,560
	Мандарины	320	2,1	0,5	19,5	98,8	0,156	98,800	0,000	0,520	91,000	44,200	28,600	0,260
	Апельсины	320	2,3	0,5	21,1	111,8	0,104	156,000	0,000	0,520	88,400	59,800	33,800	0,780
Итого за подлики		560	5,0	5,1	55,4	381,0	0,130	30,000	0,004	1,920	67,200	64,600	31,400	9,360
Ужин														
325	Вареники ленивые	224	33,2	23,7	42,7	522,6	0,136	0,765	0,169	1,066	268,800	392,850	43,010	1,421
	Творог	156												
	Мука пшеничная	40												
	Яйцо	10												
	Масло сливочное	10												
	Сахар	8												
	Соль	1												
479	Сметана	10	0,3	1,5	0,4	16,2	0,003	0,040	0,011	0,030	8,800	6,100	0,900	0,020

№	Содержание картфидов с содержанием азота и содержанием горючих	140	3,6	6,3	10,9	158,6	0,176	37,300	0,040	1,948	36,000	101,430	41,930	1,563
	Картофель	140												
	Пш.	20												
	Морковь	20												
	Зеленый горошек	20												
	Свекла столовая	55												
	Масло растительное	10												
300	Мини вареное	40	5,1	4,6	0,3	62,8	0,028	0,000	0,104	0,240	22,000	76,800	4,800	1,000
110	Хлеб столовый	50	3,3	0,6	17,0	90,5	0,090	0,000	0,000	0,000	17,500	79,000	23,500	1,950
493	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	16,0	63,9	0,000	0,004	0,000	0,000	0,872	0,330	0,176	0,081
	Чай	1												
	Сахар	16												
108	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	235,0	0,110	0,000	0,000	1,100	20,000	65,000	14,000	1,100
105	Масло сливочное	12	0,1	9,9	0,1	89,8	0,001	0,000	0,071	0,120	1,440	2,280	0,000	0,024
Итого за ужин		876	53,1	47,6	146,5	1238,7	0,544	28,009	0,395	5,501	375,472	723,780	128,316	7,159
Второй ужин														
515	Молоко	140	4,1	3,5	6,7	74,2	0,056	1,820	0,028	0,000	168,000	126,000	19,600	0,140
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,055	0,000	0,000	0,550	10,000	32,500	7,000	0,550
	Кондитерские изделия	10												
	Мед	10	0,1	0,0	8,0	32,8	0,001	0,200	0,000	0,000	1,400	1,800	0,300	0,800
	Джем	10	0,1	0,0	0,6	2,8	0,004	0,500	0,002	0,000	1,500	3,400	0,900	0,400
	Варенье	10	0,1	0,0	0,6	2,8	0,004	0,500	0,002	0,000	1,500	3,400	0,900	0,400
Итого за второй ужин		200	7,9	3,9	39,4	224,5	0,112	2,020	0,028	0,550	179,400	160,300	26,900	1,490
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		3399	129,7	128,7	508,9	3826,5	1,831	223,573	0,975	18,007	1280,012	2164,550	525,356	34,594

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б						В ₁	С	А	Е	Ca	P	K	Mg	Fe	
			б	ж	у	б	ж											у
Завтрак																		
199	Каша ячневая (сметана)	300	7,8	9,4	33,7	148,9	0,134	3,000	0,070	0,350	160,500	150,300	30,300				0,629	
	Крупа ячневая	20																
	Молоко цельное 2,5%	200																
	Масло сливочное	5																
	Сахар	10																
	Соль	1																
497	Какао с молоком	200	5,1	4,3	23,9	154,4	0,066	2,080	0,032	0,006	195,040	157,100	30,900				0,648	
	Какао	2																
	Молоко цельное 2,5%	160																
	Сахар	16																
108	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34,4	164,5	0,077	0,000	0,000	0,770	14,000	45,500	9,800				0,770	
105	Масло сливочное	15	0,1	12,4	0,1	112,2	0,000	0,000	0,089	0,150	1,800	2,850	0,000				0,030	
100	Сыр	12	3,1	3,1	0,0	41,2	0,004	0,084	0,028	0,060	108,000	70,800	6,000				0,108	
Итого за завтрак		597	21,4	29,8	91,1	718,2	0,281	4,764	0,219	1,336	579,420	526,550	84,900				2,185	
Обед																		
142	Щи из свежей капусты с картофелем	350	22,4	9,3	18,6	248,0	0,133	66,020	0,056	0,332	81,625	90,430	43,020				1,507	
	Капуста	100																
	Картофель	100																
	Лук	20																
	Морковь	20																
	Масло сливочное	3																

№ п/п	Наименование блюда (1)	Масса порции, г	Питательные вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Питательные вещества (мг)						Микроэлементы (мкг)					
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Ма	Fe				
Завтрак																		
109	Каша ячневая (очиненная)	300	7,8	0,4	33,7	148,9	0,134	3,000	0,079	0,350	360,500	250,300	30,300	0,629				
	Крупа ячневая	20																
	Молоко цельное 2,5%	200																
	Масло сливочное	5																
	Сахар	10																
	Соль	1																
497	Какао с молоком	200	5,1	4,3	23,9	154,4	0,066	2,080	0,032	0,006	195,040	157,100	30,900	0,648				
	Какао	2																
	Молоко цельное 2,5%	160																
	Сахар	16																
108	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34,4	164,5	0,077	0,000	0,000	0,770	14,000	45,500	9,800	0,770				
105	Масло сливочное	15	0,1	12,4	0,1	112,2	0,000	0,000	0,089	0,150	1,800	2,850	0,000	0,030				
100	Сыр	12	3,1	3,1	0,0	41,2	0,004	0,084	0,028	0,060	108,000	70,800	6,000	0,108				
Итого за завтрак		597	21,4	29,8	91,1	718,2	0,281	4,764	0,219	1,336	579,420	526,550	84,900	2,185				
Обед																		
142	Щи из свежей капусты с картофелем	350	22,4	9,3	18,6	248,0	0,133	66,020	0,056	0,332	81,625	90,430	43,020	1,507				
	Капуста	100																
	Картофель	100																
	Лук	20																
	Морковь	20																
	Масло сливочное	3																

Сорт	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102	103	104	105	106	107	108	109	110	111	112	113	114	115	116	117	118	119	120	121	122	123	124	125	126	127	128	129	130	131	132	133	134	135	136	137	138	139	140	141	142	143	144	145	146	147	148	149	150	151	152	153	154	155	156	157	158	159	160	161	162	163	164	165	166	167	168	169	170	171	172	173	174	175	176	177	178	179	180	181	182	183	184	185	186	187	188	189	190	191	192	193	194	195	196	197	198	199	200	201	202	203	204	205	206	207	208	209	210	211	212	213	214	215	216	217	218	219	220	221	222	223	224	225	226	227	228	229	230	231	232	233	234	235	236	237	238	239	240	241	242	243	244	245	246	247	248	249	250	251	252	253	254	255	256	257	258	259	260	261	262	263	264	265	266	267	268	269	270	271	272	273	274	275	276	277	278	279	280	281	282	283	284	285	286	287	288	289	290	291	292	293	294	295	296	297	298	299	300	301	302	303	304	305	306	307	308	309	310	311	312	313	314	315	316	317	318	319	320	321	322	323	324	325	326	327	328	329	330	331	332	333	334	335	336	337	338	339	340	341	342	343	344	345	346	347	348	349	350	351	352	353	354	355	356	357	358	359	360	361	362	363	364	365	366	367	368	369	370	371	372	373	374	375	376	377	378	379	380	381	382	383	384	385	386	387	388	389	390	391	392	393	394	395	396	397	398	399	400	401	402	403	404	405	406	407	408	409	410	411	412	413	414	415	416	417	418	419	420	421	422	423	424	425	426	427	428	429	430	431	432	433	434	435	436	437	438	439	440	441	442	443	444	445	446	447	448	449	450	451	452	453	454	455	456	457	458	459	460	461	462	463	464	465	466	467	468	469	470	471	472	473	474	475	476	477	478	479	480	481	482	483	484	485	486	487	488	489	490	491	492	493	494	495	496	497	498	499	500	501	502	503	504	505	506	507	508	509	510	511	512	513	514	515	516	517	518	519	520	521	522	523	524	525	526	527	528	529	530	531	532	533	534	535	536	537	538	539	540	541	542	543	544	545	546	547	548	549	550	551	552	553	554	555	556	557	558	559	560	561	562	563	564	565	566	567	568	569	570	571	572	573	574	575	576	577	578	579	580	581	582	583	584	585	586	587	588	589	590	591	592	593	594	595	596	597	598	599	600	601	602	603	604	605	606	607	608	609	610	611	612	613	614	615	616	617	618	619	620	621	622	623	624	625	626	627	628	629	630	631	632	633	634	635	636	637	638	639	640	641	642	643	644	645	646	647	648	649	650	651	652	653	654	655	656	657	658	659	660	661	662	663	664	665	666	667	668	669	670	671	672	673	674	675	676	677	678	679	680	681	682	683	684	685	686	687	688	689	690	691	692	693	694	695	696	697	698	699	700	701	702	703	704	705	706	707	708	709	710	711	712	713	714	715	716	717	718	719	720	721	722	723	724	725	726	727	728	729	730	731	732	733	734	735	736	737	738	739	740	741	742	743	744	745	746	747	748	749	750	751	752	753	754	755	756	757	758	759	760	761	762	763	764	765	766	767	768	769	770	771	772	773	774	775	776	777	778	779	780	781	782	783	784	785	786	787	788	789	790	791	792	793	794	795	796	797	798	799	800	801	802	803	804	805	806	807	808	809	810	811	812	813	814	815	816	817	818	819	820	821	822	823	824	825	826	827	828	829	830	831	832	833	834	835	836	837	838	839	840	841	842	843	844	845	846	847	848	849	850	851	852	853	854	855	856	857	858	859	860	861	862	863	864	865	866	867	868	869	870	871	872	873	874	875	876	877	878	879	880	881	882	883	884	885	886	887	888	889	890	891	892	893	894	895	896	897	898	899	900	901	902	903	904	905	906	907	908	909	910	911	912	913	914	915	916	917	918	919	920	921	922	923	924	925	926	927	928	929	930	931	932	933	934	935	936	937	938	939	940	941	942	943	944	945	946	947	948	949	950	951	952	953	954	955	956	957	958	959	960	961	962	963	964	965	966	967	968	969	970	971	972	973	974	975	976	977	978	979	980	981	982	983	984	985	986	987	988	989	990	991	992	993	994	995	996	997	998	999	1000	1001	1002	1003	1004	1005	1006	1007	1008	1009	1010	1011	1012	1013	1014	1015	1016	1017	1018	1019	1020	1021	1022	1023	1024	1025	1026	1027	1028	1029	1030	1031	1032	1033	1034	1035	1036	1037	1038	1039	1040	1041	1042	1043	1044	1045	1046	1047	1048	1049	1050	1051	1052	1053	1054	1055	1056	1057	1058	1059	1060	1061	1062	1063	1064	1065	1066	1067	1068	1069	1070	1071	1072	1073	1074	1075	1076	1077	1078	1079	1080	1081	1082	1083	1084	1085	1086	1087	1088	1089	1090	1091	1092	1093	1094	1095	1096	1097	1098	1099	1100	1101	1102	1103	1104	1105	1106	1107	1108	1109	1110	1111	1112	1113	1114	1115	1116	1117	1118	1119	1120	1121	1122	1123	1124	1125	1126	1127	1128	1129	1130	1131	1132	1133	1134	1135	1136	1137	1138	1139	1140	1141	1142	1143	1144	1145	1146	1147	1148	1149	1150	1151	1152	1153	1154	1155	1156	1157	1158	1159	1160	1161	1162	1163	1164	1165	1166	1167	1168	1169	1170	1171	1172	1173	1174	1175	1176	1177	1178	1179	1180	1181	1182	1183	1184	1185	1186	1187	1188	1189	1190	1191	1192	1193	1194	1195	1196	1197	1198	1199	1200	1201	1202	1203	1204	1205	1206	1207	1208	1209	1210	1211	1212	1213	1214	1215	1216	1217	1218	1219	1220	1221	1222	1223	1224	1225	1226	1227	1228	1229	1230	1231	1232	1233	1234	1235	1236	1237	1238	1239	1240	1241	1242	1243	1244	1245	1246	1247	1248	1249	1250	1251	1252	1253	1254	1255	1256	1257	1258	1259	1260	1261	1262	1263	1264	1265	1266	1267	1268	1269	1270	1271	1272	1273	1274	1275	1276	1277	1278	1279	1280	1281	1282	1283	1284	1285	1286	1287	1288	1289	1290	1291	1292	1293	1294	1295	1296	1297	1298	1299	1300	1301	1302	1303	1304	1305	1306	1307	1308	1309	1310	1311	1312	1313	1314	1315	1316	1317	1318	1319	1320	1321	1322	1323	1324	1325	1326	1327	1328	1329	1330	1331	1332	1333	1334	1335	1336	1337	1338	1339	1340	1341	1342	1343	1344	1345	1346	1347	1348	1349	1350	1351	1352	1353	1354	1355	1356	1357	1358	1359	1360	1361	1362	1363	1364	1365	1366	1367	1368	1369	1370	1371	1372	1373	1374	1375	1376	1377	1378	1379	1380	1381	1382	1383	1384	1385	1386	1387	1388	1389	1390	1391	1392	1393	1394	1395	1396	1397	1398	1399	1400	1401	1402	1403	1404	1405	1406	1407	1408	1409	1410	1411	1412	1413	1414	1415	1416	1417	1418	1419	1420	1421	1422	1423	1424	1425	1426	1427	1428	1429	1430	1431	1432	1433	1434	1435	1436	1437	1438	1439	1440	1441	1442	1443	1444	1445	1446	1447	1448	1449	1450	1451	1452	1453	1454	1455	1456	1457	1458	1459	1460	1461	1462	1463	1464	1465	1466	1467	1468	1469	1470	1471	1472	1473	1474	1475	1476	1477	1478	1479	1480	1481	1482	1483	1484	1485	1486	1487	1488	1489	1490	1491	1492	1493	1494	1495
------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------

Полдник													
318	Сов. овощей / фруктов / ягод	300											
	Яблоки	300	1,0	0,2	0,2	92,0	0,020	4,000	0,000	0,000	14,000	0,000	0,000
	Апельсины	200	1,4	0,2	0,2	120,0	0,080	8,000	0,000	0,000	36,000	0,000	0,000
	Томатный	200	2,0	0,2	0,2	36,0	0,060	2,000	0,000	0,000	14,000	0,000	1,400
112	Фрукты свежие	300											
	Яблоки	300	1,2	1,2	29,4	141,0	0,090	30,000	0,000	0,600	48,000	33,000	27,000
	Груши	300	1,2	0,9	30,9	141,0	0,060	15,000	0,000	1,200	57,000	48,000	3,900
	Бананы	300	4,5	1,5	63,0	288,0	0,120	30,000	0,000	1,200	24,000	84,000	1,800
	Хурма	300	1,5	1,2	45,9	201,0	0,060	45,000	0,000	1,500	381,000	126,000	7,500
	Виноград	300	1,8	1,8	46,2	216,0	0,150	18,000	0,000	1,200	90,000	66,000	51,000
	Мандарины	300	2,4	0,6	22,5	114,0	0,180	114,000	0,000	0,600	105,000	51,000	0,300
	Апельсины	300	2,7	0,6	24,3	129,0	0,120	180,000	0,000	0,600	102,000	69,000	0,900
548	Колбасные изделия запечённые в тесте	160	20,6	13,4	31,0	572,0	0,240	0,000	0,040	3,400	52,000	222,000	32,000
	Сосиски или сардельки	125											
	Мука пшеничная	40											
	Сахар	5											
	Масло сливочное	3											
	Яйцо	10											
	Масло растительное	2											
	Дрожжи	1,125											
	Соль	1											
Итого за полдник		660	22,8	14,8	60,6	805,0	0,350	34,000	0,040	4,000	114,000	255,000	59,000
Ужин													
338	Рыба, запеченная в сметанном соусе	210	26,8	6,6	7,0	195,0	0,195	0,810	0,016	2,836	73,960	399,000	91,140
												12,000	1,474

Итого за ужи		9,19	41,8	36,6	118,8	978,8	0,687	92,934	0,189	9,937	194,631	699,368	194,786	8,999
		Итого за ужи												
846	Кефир	160	5,2	4,8	7,3	90,9	0,073	1,360	0,036	0,000	216,000	163,000	38,300	0,180
108	Хлеб пшеничный	80	3,8	0,4	19,6	117,8	0,058	0,000	0,000	0,850	10,000	31,500	7,000	0,850
Итого за второй ужин		240	9,0	4,9	34,8	207,8	0,137	1,360	0,036	0,850	226,000	194,500	32,300	0,730
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		3464	147,1	121,2	444,3	3811,0	2,086	212,127	0,593	20,652	1352,727	2306,755	621,191	35,218

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
							В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
															Б
Завтрак															
267	Каша пшеничная молочная жидкая	300	7,0	8,8	31,0	230,5	0,148	2,080	0,062	0,110	201,980	192,300	39,220	0,769	
	Крупа пшеничная	20													
	Молоко цельное 2,5%	160													
	Масло сливочное	5													
	Сахар	10													
	Соль	1													
501	Кофейный напиток с молоком	200	4,9	4,1	26,8	163,0	0,081	2,080	0,032	0,039	194,800	167,200	32,160	0,392	
	Кофейный напиток	4													
	Молоко цельное 2,5 %	160													
	Сахар	16													
108	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	235,0	0,110	0,000	0,000	1,100	20,000	65,000	14,000	1,100	
105	Масло сливочное	15	0,1	12,4	0,1	112,2	0,000	0,000	0,089	0,150	1,800	2,850	0,000	0,030	
100	Сыр	12	3,1	3,1	0,0	41,2	0,004	0,084	0,028	0,060	108,000	70,800	6,000	0,108	
Итого за завтрак			867	23,6	130,6	894,7	0,415	28,244	0,211	1,939	564,980	524,550	112,980	7,679	
Обед															
143	Суп из овощей с фасолью	350	22,7	8,3	36,4	311,2	0,269	80,980	0,066	0,423	88,390	168,910	67,000	2,614	
	Картофель	200													
	Капуста	160													
	Лук	20													
	Морковь	20													
	Масло сливочное	5													

	Сорт Фасоль	г	кг	шт.	мл	л	м³	дм³	см³	мм³	с	мин	сек	мсек	микросек	наносек	пикосек	фемтосек	аттосек	zeptosec	yoctosec
469	Жареное по-домашнему	300	33,0	30,0	35,9	413,3	0,318	44,330	0,040	0,081	43,090	343,330	73,720	4,672							
	Мясо (говядина)	300																			
	Картофель	280																			
	Лук	40																			
	Масло сливочное	5																			
	Томатная паста	2																			
	Соль	2																			
115	Икра кабачковая (промышленного производства)	150	2,9	13,4	11,6	178,5	0,030	10,500	0,000	4,650	61,500	55,500	22,500	1,050							
110	Хлеб столовый	100	6,6	1,2	34,0	181,0	0,180	0,000	0,000	0,000	35,000	158,000	47,000	3,900							
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,7	0,0	33,7	139,7	0,006	60,000	0,001	0,300	33,780	23,100	9,000	1,848							
	Сухофрукты	30																			
	Сахар	16																			
Итого за обед		1130	54,9	42,9	151,6	1222,8	0,803	195,700	0,107	6,055	261,760	717,740	218,220	14,084							
Подлинк																					
487	Желе из сока плодового, ягодного натурального	160	4,9	0,1	20,1	143,6	0,010	2,000	0,000	0,000	42,600	15,000	4,000	1,560							
	Сок плодовый, ягодный, натуральный	100																			
	Желатин	5																			
	Сахар	15																			
518	Сок фруктовый	100																			
	Яблочный	100	0,5	0,1	0,1	46,0	0,010	2,000	0,000	0,000	7,000	0,000	0,000	1,400							
	Апельсиновый	100	0,7	0,1	0,1	60,0	0,045	4,000	0,000	0,000	18,000	0,000	0,000	0,300							

Код	Наименование	80																		
300	Кондитерские изделия	80																		
308	Орехи	30	1,5	1,7	18,7	175,0	0,013	0,000	0,330	0,000	0,330	8,000	18,000	3,000	0,750					
309	Цукаты	30	3,0	2,4	37,5	183,0	0,010	0,000	0,000	0,000	1,000	3,500	4,500	4,500	0,400					
300	Чай	30	3,5	4,9	37,3	308,5	0,010	0,000	0,000	0,000	1,750	14,500	10,000	10,000	1,050					
113	Фрукты свежие	240																		
	Яблоки	240	1,0	1,0	23,5	112,8	0,072	0,000	0,480	0,000	0,480	38,400	26,400	21,600	5,280					
	Груши	240	1,0	0,7	24,7	112,8	0,048	0,000	0,960	0,000	0,960	45,600	38,400	28,800	5,520					
	Бананы	240	3,6	1,2	50,4	230,4	0,096	0,000	0,960	0,000	0,960	19,200	67,200	100,800	1,440					
	Хурма	240	1,2	1,0	36,7	160,8	0,048	0,000	1,200	0,000	1,200	304,800	100,800	134,400	6,000					
	Виноград	240	1,4	1,4	37,0	172,8	0,120	0,000	0,960	0,000	0,960	72,000	52,800	40,800	1,440					
	Мандарины	240	1,9	0,5	18,0	91,2	0,144	0,000	0,480	0,000	0,480	84,000	40,800	26,400	0,240					
	Апельсины	240	2,2	0,5	19,4	103,2	0,096	0,000	0,480	0,000	0,480	81,600	55,200	31,200	0,720					
Итого за подгруппу		550	10,1	6,1	80,9	510,9	0,132	28,000	2,230	0,005	102,500	51,400	35,600	9,290						

Ужин

Код	Наименование	115	11,1	13,3	2,0	171,4	0,068	0,390	0,238	0,520	87,840	182,860	14,240	2,096						
301	Омлет натуральный	115																		
	Яйцо	80																		
	Молоко цельное 2,5%	30																		
	Масло сливочное	4																		
	Соль	2																		
324	Зразы творожные с изюмом (яблоками)	210	32,1	24,4	58,9	587,0	0,168	0,745	0,092	5,322	274,060	402,330	51,650	1,956						
	Творог	150																		
	Яйцо	4																		
	Мука пшеничная	40																		
	Изюм	25																		
	Сахар	10																		
	Масло растительное	15																		
479	Сметана	13	0,3	2,0	0,5	21,1	0,004	0,052	0,014	0,039	11,440	7,930	1,170	0,026						
110	Хлеб столовый	50	3,3	0,6	17,0	90,5	0,090	0,000	0,000	0,000	17,500	79,000	23,500	1,950						

403	Овощи свежие	300	0,6	0,0	16,0	63,9	0,000	0,004	0,000	0,000	0,072	0,330	0,476	0,001
	Сметана	1												
	Сливки	16												
108	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,3	335,0	0,110	0,000	0,000	1,100	30,000	65,000	14,000	1,100
109	Масло сливочное	15	0,1	17,4	0,1	117,2	0,000	0,000	0,000	0,150	1,800	2,850	0,000	0,030
Итого за ужин		703	84,5	83,4	143,7	1281,1	0,440	1,191	0,433	7,131	413,512	740,300	104,736	7,239
Второй ужин														
515	Молоко	150	4,4	3,8	7,2	79,5	0,060	1,950	0,030	0,000	180,000	135,000	21,000	0,150
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,055	0,000	0,000	0,550	10,000	32,500	7,000	0,550
Итого за второй ужин		200	8,2	4,2	31,8	197,0	0,115	1,950	0,030	0,550	190,000	167,500	28,000	0,700
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		3450	151,1	136,7	538,6	4106,4	1,905	255,085	0,786	17,905	1532,752	2201,490	499,536	38,992

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции гр.	Плановые показатели (г)				Выходные показатели (г/сут.)	Питательная (г/г)						Минеральные вещества (мг)					
								В ₁	С	А	В	Са	Р	Mg	Fe				
			б	ж	в	У													
Завтрак																			
283	Какао рисовая каша	300	9,9	8,4	84,3	323,3	0,100	1,950	0,060	0,350	188,500	211,700	46,220	0,719					
	Крупа рисовая	50																	
	Молоко цельное 2,5%	150																	
	Масло сливочное	5																	
	Сахар	10																	
	Соль	1																	
497	Какао с молоком	200	5,1	4,3	23,9	154,4	0,066	2,080	0,032	0,006	195,040	157,100	30,900	0,648					
	Какао	2																	
	Молоко цельное 2,5%	160																	
	Сахар	16																	
108	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39,4	188,0	0,088	0,000	0,000	0,880	16,000	52,000	11,200	0,880					
105	Масло сливочное	12	0,1	9,9	0,1	89,8	0,001	0,000	0,071	0,120	1,440	2,280	0,000	0,024					
100	Сыр	12	3,1	3,1	0,0	41,2	0,004	0,084	0,028	0,060	108,000	70,800	6,000	0,108					
112	Фрукты свежие	257																	
	Яблоки	257	1,0	1,0	25,2	120,8	0,077	25,700	0,000	0,514	41,120	28,270	23,130	5,654					
	Груши	257	1,0	0,8	26,5	120,8	0,051	12,850	0,000	1,028	48,830	41,120	30,840	5,911					
	Бананы	257	3,9	1,3	54,0	246,7	0,103	25,700	0,000	1,028	20,560	71,960	107,940	1,542					
	Хурма	257	1,3	1,0	39,3	172,2	0,051	38,550	0,000	1,285	326,390	107,940	143,920	6,425					
	Виноград	257	1,5	1,5	39,6	185,0	0,129	15,420	0,000	1,028	77,100	56,540	43,690	1,542					
	Мандарины	257	2,1	0,5	19,3	97,7	0,154	97,660	0,000	0,514	89,950	43,690	28,270	0,257					
	Апельсины	257	2,3	0,5	20,8	110,5	0,103	154,200	0,000	0,000	87,380	59,110	33,410	0,771					
Итого за завтрак		861	23,2	27,4	142,7	917,4	0,336	29,814	0,191	1,830	550,180	522,150	117,450	8,033					

Перспективное меню на осенне-зимний период. Возрастная категория: старше 12 лет

0053													
110	Средний (средний)	150	14,6	10,0	35,8	33,1	0,166	19,500	0,051	0,460	49,145	157,880	81,880
	Картофель	180											
	Дух	20											
	Морковь	20											
	Будильник	20											
	Масло сливочное	3											
	Соль	1											
412	Котлеты припущенные	115	13,9	13,5	11,3	221,8	0,078	1,524	0,051	0,975	57,440	145,470	18,780
	Пшеница	200											
	Молоко цельное 2,5%	30											
	Соль	2											
	Сухари из пшеничного хлеба	20											
	Масло растительное	1											
291	Макаронные изделия отварные	172	6,4	6,5	36,9	234,6	0,094	0,000	0,035	0,060	51,700	78,340	13,970
	Макаронные изделия	55											
	Масло сливочное	6											
	Соль	1											
56 (2)	Икра овощная	208	3,0	5,3	19,1	135,2	0,089	17,370	0,143	2,871	87,590	108,080	54,060
	Свекла	100											
	Морковь	100											
	Дух	70											
	Масло растительное	10											
	Сахар	3											
	Соль	1											
	Томатная паста	2											
110	Хлеб столовый	100	6,6	1,2	34,0	181,0	0,180	0,000	0,000	0,000	35,000	158,000	47,000
													3,900

800	Возраст на начало заготовки	300	0,3	0,3	19,5	81,3	0,013	4,700	0,000	0,076	7,380	4,510	3,510	0,836
	Яблочный	40												
	Пшеница	3												
	Сахар	16												
Итого за объект		1145	54,5	36,7	156,6	1186,0	0,719	53,094	0,280	4,442	288,155	652,280	220,200	11,698

Подзипик

518	Сок оиноный / фруктовоый / иноный	200												
	Яблочный	200	1,0	0,2	0,2	92,0	0,020	4,000	0,000	0,000	14,000	0,000	0,000	2,800
	Апельсиновый	200	1,4	0,2	0,2	120,0	0,080	8,000	0,000	0,000	36,000	0,000	0,000	0,600
	Гоматный	200	2,0	0,2	0,2	36,0	0,060	2,000	0,000	0,000	14,000	0,000	0,000	1,400
541	Ватрушка с творожным фаршем	120	18,8	9,2	73,2	451,5	0,196	0,200	0,047	2,518	86,920	188,020	26,310	1,527
	Мука пшеничная	90												
	Творог	40												
	Яйцо	5												
	Дрожжи	1,125												
	Масло растительное	2												
	Масло сливочное	2												
	Сахар	7												
Итого за подзипик		320	19,8	9,4	73,4	543,5	0,216	4,200	0,047	2,518	100,920	188,020	26,310	4,327

Ужин

204	Рулет картофельный с яйцом	263	11,6	15,9	43,3	363,5	0,294	39,340	0,192	0,847	68,880	227,700	54,760	3,231
	Картофель	250												
	Лук	30												
	Мука пшеничная	15												

[illegible]

[illegible]

349	Овощи из меню по рецептам	180	17,3	18,3	31,7	360,3	0,033	43,000	103,380	6,480	37,180	457,336	34,020	9,499
	Пюре картофельное	100												
	Молоко	10												
	Сахар	10												
	Мука пшеничная	33												
	Масло растительное	11												
	Соль	1												
443	Супе сметанный (пастуральный)	33	0,4	2,3	1,1	27,0	0,005	0,040	0,017	0,055	9,100	7,150	1,060	0,034
	Сметана	10												
	Масло сливочное	1												
	Мука пшеничная	1												
429	Картофельное пюре	300	5,3	8,2	37,0	243,6	0,274	43,990	0,060	0,298	66,120	156,460	54,780	2,066
	Картофель	290												
	Молоко цельное 2,5%	30												
	Масло сливочное	8												
	Соль	2												
1 или 48	Салат из капусты белокочанной или из квашеной капусты с луком	160	1,8	7,2	8,5	105,8	0,038	49,700	0,032	3,279	53,120	39,710	20,360	0,702
	Капуста белокочанная	160												
	Лук	20												
	Морковь	20												
	Сахар	3												
	Кислота лимонная	0,1												
	Масло растительное	10												
	Соль	1												
110	Хлеб столбовый	100	6,6	1,2	34,0	181,0	0,180	0,000	0,000	0,000	35,000	158,000	47,000	3,900

[illegible]

Подлинник														
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,7	0,0	33,7	139,7	0,006	60,000	0,001	0,300	33,780	23,100	9,000	1,848
	Сухофрукты	30												
	Сахар	16												
482	Яблоки печеные	260	1,1	1,1	35,9	164,0	0,079	26,400	0,000	0,528	42,540	29,040	23,760	5,838
	Яблоки	300												
	Сахар	10												
588-590	Кондитерские изделия	40												
588	Вафли	40	1,1	1,3	30,9	140,0	0,012	0,000	0,000	0,280	6,400	14,400	4,000	0,600
589	Пряники	40	2,4	1,9	30,0	146,4	0,032	0,000	0,000	0,960	4,400	20,000	3,600	0,320
590	Печенье	40	3,0	3,9	29,8	166,8	0,032	0,000	0,004	1,400	11,600	36,000	8,000	0,840
Итого за подлинник		500	4,7	5,0	99,3	470,5	0,117	86,400	0,005	2,228	87,920	88,140	40,760	8,526

[illegible]

[illegible]

Подлинник														
508	Композит из смеси сухофруктов	200	0,7	0,0	33,7	139,7	0,006	60,000	0,001	0,300	33,780	23,100	9,000	1,848
	Сухофрукты	30												
	Сахар	16												
482	Яблоки печенье	260	1,1	1,1	35,9	164,0	0,079	26,400	0,000	0,528	42,540	29,040	23,760	5,838
	Яблоки	300												
	Сахар	10												
588- 590	Кондитерские изделия	40												
588	Вафли	40	1,1	1,3	30,9	140,0	0,012	0,000	0,000	0,280	6,400	14,400	4,000	0,600
589	Пряники	40	2,4	1,9	30,0	145,4	0,032	0,000	0,000	0,960	4,400	20,000	3,600	0,320
590	Печенье	40	3,0	3,9	29,8	166,8	0,032	0,000	0,004	1,400	11,600	36,000	8,000	0,840
Итого за подлинник		500	4,7	5,0	99,3	470,5	0,117	86,400	0,005	2,228	87,920	88,140	40,760	8,526

[illegible]

[illegible]

108	№об.внеб.инв.з.м.	80	6,4	0,6	39,4	188,0	0,008	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	16,000	8,000	11,000	0,800
108	№об.вн.з.м.инв.з.м.	43	0,1	18,7	0,1	97,3	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	1,500	3,470	0,000	0,000
Итого за 3-й кв.		977	26,3	0,8	111,7	1378,9	0,014	113,433	0,447	7,430	463,033	0,30,385	165,556	7,094		
Второй ужи																
516	Бедфор	140	4,1	3,8	5,6	70,0	0,056	0,980	0,038	0,000	0,000	126,000	19,600	0,140		
108	№об.внеб.инв.з.м.	50	3,8	0,4	24,6	117,8	0,055	0,000	0,000	0,550	10,000	32,800	7,000	0,550		
588	Количество	10														
590	исполн															
	Мед	10	0,1	0,0	8,0	32,8	0,001	0,200	0,000	0,000	0,000	1,400	1,800	0,300	0,800	
Итого за второй ужи		200	7,9	3,9	38,2	220,3	0,112	1,180	0,028	0,550	179,400	160,300	26,900	1,490		
Итого за 3-й день		3721	163,5	148,3	515,4	4182,0	2,477	377,326	106,236	22,640	1591,042	2770,685	604,176	42,508		

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции гр.	Наименование веществ (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминизация (мг)				Минерализация веществ (мг)			
							B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
			Б	Ж	У									
Завтрак														
266	Каши из хлопьев овсяных «Геркулес» (крупа овсяная) жилен	300	7,7	9,3	33,0	246,3	0,104	2,600	0,070	0,270	252,180	246,300	36,220	0,629
	Крупа овсяная	20												
	Молоко цельное 2,5%	200												
	Масло сливочное	5												
	Сахар	10												
	Соль	1												
497	Какао с молоком	200	5,1	4,3	23,9	154,4	0,066	2,080	0,032	0,006	195,040	157,100	30,900	0,648
	Какао	2												
	Молоко цельное 2,5%	160												
	Сахар	16												
108	Хлеб пшеничный	105	8,0	0,8	51,7	246,8	0,116	0,000	0,000	1,155	21,000	68,250	14,700	1,155
105	Масло сливочное	16	0,1	13,2	0,1	119,7	0,000	0,000	0,094	0,160	1,920	3,040	0,000	0,032
112	Фрукты свежие	255												
	Яблоки	255	1,0	1,0	25,0	119,9	0,077	25,500	0,000	0,510	40,800	28,050	22,950	5,610
	Груши	255	1,0	0,8	26,3	119,9	0,051	12,750	0,000	1,020	48,450	40,800	30,600	5,865
	Бананы	255	3,8	1,3	53,6	244,8	0,102	25,500	0,000	1,020	20,400	71,400	107,100	1,530
	Хурма	255	1,3	1,0	39,0	170,9	0,051	38,250	0,000	1,275	323,850	107,100	142,800	6,375
	Виноград	255	1,5	1,5	39,3	183,6	0,128	15,300	0,000	1,020	76,500	56,100	43,350	1,530
	Мандарины	255	2,0	0,5	19,1	96,9	0,153	96,900	0,000	0,510	89,250	43,350	28,050	0,255
	Апельсины	255	2,3	0,5	20,7	109,7	0,102	153,000	0,000	0,510	86,700	58,650	33,150	0,765
Итого за завтрак		876	21,9	28,7	133,6	887,0	0,363	30,180	0,196	2,101	510,940	502,740	104,770	8,074

Обед														
128	Ворин с капустой и картофелем	350	23,0	9,3	23,6	270,6	0,141	66,280	0,058	0,378	95,778	109,290	52,760	2,154
	Сметана	60												
	Капуста	90												
	Картофель	100												
	Лук	20												
	Морковь	20												
	Масло сливочное	3												
	Соль	2												
	Сахар	1												
	Томатная паста	3												
479	Сметана	10	0,3	1,5	0,4	16,2	0,003	0,040	0,011	0,030	8,800	6,100	0,900	0,020
370	Плов из отварной говядины	285	21,6	19,6	54,2	479,4	0,126	2,500	0,065	0,823	34,940	289,860	63,040	3,367
	Мясо (говядина)	189												
	Лук	30												
	Морковь	30												
	Масло сливочное	6												
	Крупа рисовая	70												
	Соль	2												
107	Овощи натуральные соленные (помидор)	110	1,0	0,1	3,3	18,6	0,009	13,950	0,000	0,651	9,300	32,550	13,950	0,744
110	Хлеб столовый	100	6,6	1,2	34,0	181,0	0,180	0,000	0,000	0,000	35,000	158,000	47,000	3,900
503	Кисель	200	0,7	0,0	40,4	166,5	0,006	60,000	0,001	0,300	36,240	27,720	9,000	1,854
	Сухофрукты	30												
	Крахмал	6												
	Лимонная кислота	0.2												
	Сахар	18												
Итого за обед		1055	53,1	31,8	155,8	1132,3	0,465	142,770	0,135	2,182	220,055	623,520	186,650	12,039

Подлинник																
518	Сог. овощной / фруктовый / ягодный	200														
	Яблочный	200	1,0	0,2	0,2	92,0	0,020	4,000	0,000	0,000	0,000	14,000	0,000	0,000	2,800	
	Апельсиновый	200	1,4	0,2	0,2	120,0	0,080	8,000	0,000	0,000	0,000	36,000	0,000	0,000	0,600	
	Томатный	200	2,0	0,2	0,2	36,0	0,060	2,000	0,000	0,000	0,000	14,000	0,000	0,000	1,400	
528	Блинчики с маслом	105	10,1	15,8	52,5	392,5	0,142	0,910	0,070	4,575	101,590	137,490	21,080	1,101		
	Мука пшеничная	63														
	Молоко цельное 2,5%	70														
	Яйцо	10														
	Сахар	5														
	Масло растительное	11														
	Масло сливочное	5														
479	Сметана	10	0,3	1,5	0,4	16,2	0,003	0,040	0,011	0,030	8,800	6,100	0,900	0,020		
Итого за подлинник		315	11,4	17,5	53,1	500,7	0,165	4,950	0,081	4,605	124,390	143,590	21,980	3,921		
Ужин																
309	Омлет с сыром	127	14,1	15,6	2,0	205,1	0,072	0,474	0,259	0,570	195,720	253,470	20,240	2,202		
	Яйцо	80														
	Молоко цельное 2,5%	30														
	Масло сливочное	3														
	Сыр	12														
	Соль	2														
76	Винегрет овощной	207	3,1	9,4	20,6	180,8	0,127	25,350	0,031	4,259	51,090	96,560	43,670	1,990		
	Свекла	80														
	Картофель	100														
	Лук	20														
	Морковь	30														
	Масло растительное	10														

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б Ж У				В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
Завтрак																		
267	Кашишная молочная каша	300	7,0	8,8	31,0	230,5	0,148	2,080	0,062	0,110	201,980	192,300	39,220	0,769				
	Крупа пшеница	20																
	Молоко цельное 2,5%	160																
	Масло сливочное	5																
	Сахар	10																
	Соль	1																
501	Кофейный напиток с молоком	200	4,9	4,1	26,8	163,0	0,081	2,080	0,032	0,039	194,800	167,200	32,160	0,392				
	Кофейный напиток	4																
	Молоко цельное 2,5 %	160																
	Сахар	16																
108	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	235,0	0,110	0,000	0,000	1,100	20,000	65,000	14,000	1,100				
105	Масло сливочное	12	0,1	9,9	0,1	89,8	0,000	0,000	0,071	0,120	1,440	2,280	0,000	0,024				
100	Сыр	12	3,1	3,1	0,0	41,2	0,004	0,084	0,028	0,060	108,000	70,800	6,000	0,108				
Итого за завтрак		624	22,6	26,7	107,1	759,5	0,343	4,244	0,193	1,429	526,220	497,580	91,380	2,393				
Обед																		
146	Суп картофельный с	350	23,3	8,7	51,0	375,8	0,271	35,500	0,072	0,833	45,120	149,230	52,170	2,248				
172	Клецки мучные	45																
	Картофель	220																
	Дук	20																
	Морковь	20																
	Масло сливочное	5																
	Мука пшеничная	31																
	Яйцо	3																
	Соль	2																
404	Птица отварная	180	25,3	25,6	0,2	331,7	0,099	2,652	0,106	0,714	23,770	231,000	26,160	2,245				

[illegible]

	Грудин	300	1,2	0,9	30,9	141,0	0,060	15,000	0,000	1,200	57,000	48,000	36,000	3,900
	Бананы	300	4,5	1,3	61,0	288,0	0,120	30,000	0,000	1,300	24,000	84,000	126,000	1,800
	Хурма	300	1,5	1,2	43,9	201,0	0,060	45,000	0,000	1,300	381,000	126,000	168,000	2,500
	Виноград	300	1,8	1,8	46,2	216,0	0,150	18,000	0,000	1,300	90,000	66,000	51,000	1,800
	Мандарины	300	2,4	0,6	22,5	114,0	0,180	114,000	0,000	0,600	105,000	51,000	33,000	6,300
	Апельсины	300	2,7	0,6	24,3	129,0	0,120	180,000	0,000	0,600	102,000	69,000	39,000	6,900
	Итого за подблок	550	6,0	6,3	66,8	441,5	0,150	34,000	0,005	2,350	76,500	43,000	37,000	10,450

Ужин

343	Рыба тушеная в томате с овощами	250	33,8	7,9	6,5	233,0	0,256	4,920	0,078	3,492	107,120	527,430	129,020	2,094
	Рыба	270												
	Лук	20												
	Морковь	36												
	Масло растительное	10												
	Сахар	3												
	Соль	1												
	Томатная паста	3												
206	Котлеты картофельные	220	5,8	15,9	38,5	320,0	0,245	36,800	0,045	5,280	28,020	130,290	45,180	1,987
	Картофель	245												
	Яйцо	6												
	Мука пшеничная	12												
	Масло сливочное	4												
	Масло растительное	11												
	Соль	1												
115	Икра промышленного производства	140	1,9	8,9	7,7	119,0	0,020	7,000	0,000	3,100	41,000	37,000	15,000	0,700
110	Хлеб столовый	50	3,3	0,6	17,0	90,5	0,090	0,000	0,000	0,000	17,500	79,000	23,500	1,950
493	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	16,0	63,9	0,000	0,004	0,000	0,000	0,872	0,330	0,176	0,081
	Чай	1												
	Сахар	16												
108	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	235,0	0,110	0,000	0,000	1,100	20,000	65,000	14,000	1,100

105	Масло сливочное	13	0,1	10,7	0,1	97,2	0,000	0,000	0,077	0,130	1,560	2,470	0,000	0,026
Итого за ужин		973	52,4	44,8	134,9	1158,6	0,721	48,724	0,300	13,102	216,072	841,520	226,876	7,938
Второй ужин														
516	Кефир	140	3,9	5,6	5,9	93,8	0,028	0,420	0,046	0,140	173,600	128,800	19,600	0,140
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,055	0,000	0,000	0,550	10,000	32,500	7,000	0,550
Итого за второй ужин		190	7,7	6,0	30,5	211,3	0,083	0,420	0,046	0,690	183,600	161,300	26,600	0,690
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		3552	150,4	132,4	480,1	3827,1	2,098	217,240	0,718	25,142	1240,242	2267,070	597,286	34,311

№ рецеп	Наименование блюда	Масса порции гр	Питательные вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
Завтрак																	
253	Каша рисовая вязкая	300	7,9	8,4	54,2	323,3	0,100	1,950	0,060	0,250	188,580	211,700	46,220	0,719			
	Крупа рисовая	50															
	Молоко цельное 2,5%	150															
	Масло сливочное	5															
	Сахар	10															
	Соль	1															
497	Какао с молоком	200	5,1	4,3	23,9	154,4	0,066	2,080	0,032	0,006	195,040	157,100	30,900	0,648			
	Какао	2															
	Молоко цельное 2,5%	160															
	Сахар	16															
108	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39,4	188,0	0,088	0,000	0,000	0,880	16,000	52,000	11,200	0,880			
105	Масло сливочное	16	0,1	13,2	0,1	119,7	0,000	0,000	0,094	0,160	1,920	3,040	0,000	0,032			
100	Сыр	12	3,1	3,1	0,0	41,2	0,004	0,084	0,028	0,060	108,000	70,800	6,000	0,108			
Итого за завтрак		608	22,2	29,6	117,6	826,6	0,258	4,114	0,214	1,356	509,540	494,640	94,320	2,387			
Обед																	
149 / 169	Суп картофельный с фрикадельками	350/45	10,5	12,2	22,2	241,0	0,192	27,384	0,103	0,550	46,480	168,230	44,570	2,194			
	Птица	130															
	Картофель	150															
	Лук	40															
	Морковь	20															
	Масло сливочное	5															
	Яйцо	5															
	Соль	2															

395	Сосиски/сардельки/котлеты отпарные	125	12,6	25,3	0,0	278,3	0,169	0,000	0,000	0,484	37,510	162,140	20,570	1,936
	Сосиски/сардельки/котлеты	125												
291	Макаронные изделия отпарные	188	6,4	6,5	36,9	234,6	0,094	0,000	0,035	0,060	51,700	78,340	13,970	0,701
	Макаронные изделия	55												
	Масло сливочное	6												
	Соль	1												
453	Соус томатный	30	0,2	0,8	2,1	16,8	0,003	0,780	0,012	0,043	0,930	3,150	1,540	0,077
	Томатная паста	3												
	Масло сливочное	1												
	Мука пшеничная	1												
	Сахар	1												
107	Овощи натуральные соленные (огурец)	110	0,8	0,1	1,8	13,7	0,021	5,250	0,000	0,105	24,150	25,200	14,700	0,630
110	Хлеб столовый	100	6,6	1,2	34,0	181,0	0,180	0,000	0,000	0,000	35,000	158,000	47,000	3,900
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,7	0,0	33,7	139,7	0,006	60,000	0,001	0,300	33,780	23,100	9,000	1,848
	Сухофрукты	30												
	Сахар	16												
Итого за обед		1103	37,8	46,2	130,6	1105,1	0,67	93,41	0,15	1,54	229,55	618,16	151,35	11,29

Полдник

518	Сок овощной / фруктовый / ягодный	200												
	Яблочный	200	1,0	0,2	0,2	92,0	0,020	4,000	0,000	0,000	14,000	0,000	0,000	2,800
	Апельсиновый	200	1,4	0,2	0,2	120,0	0,080	8,000	0,000	0,000	36,000	0,000	0,000	0,600

	Томатный	200	2,0	0,2	0,2	16,0	0,060	2,000	0,000	0,000	14,000	0,000	0,000	1,400
482	Яблоки печеные	260	1,1	1,1	35,9	164,0	0,079	26,400	0,000	0,528	42,540	29,040	23,760	5,838
	Яблоки	100												
	Сахар	10												
170	Гречка из пшеничного хлеба	70	5,3	0,6	34,4	164,5	0,077	0,000	0,000	0,770	14,000	45,500	9,800	0,770
Итого		530,00	7,4	1,8	70,5	420,5	0,18	30,40	0,00	1,30	70,54	74,54	33,56	9,41

Ужин

329	Оладьи из творога	233	32,6	26,4	36,9	520,7	0,135	1,110	0,137	5,258	292,540	408,950	44,740	1,525
	Творог	147												
	Молоко цельное 2,5%	30												
	Мука пшеничная	30												
	Яйцо	20												
	Сахар	10												
	Соль	1												
	Масло растительное	10												
479	Сметана	12	0,3	1,8	0,4	19,4	0,004	0,048	0,013	0,036	10,560	7,320	1,080	0,024
74	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	265	6,4	12,7	19,1	215,9	0,194	22,600	0,196	5,095	68,200	148,060	54,220	2,004
	Зеленый горошек	100												
	Картофель	100												
	Масло растительное	10												
	Морковь	100												
	Яйцо	20												
	Соль	2												
110	Хлеб столовый	50	3,3	0,6	17,0	90,5	0,090	0,000	0,000	0,000	17,500	79,000	23,500	1,950

493	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	16,0	63,9	0,000	0,004	0,000	0,000	0,872	0,330	0,176	0,081
	Чай	1												
	Сахар	16												
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,055	0,000	0,000	0,550	10,000	32,500	7,000	0,550
105	Масло сливочное	16	0,1	13,2	0,1	119,7	0,000	0,000	0,094	0,160	1,920	3,040	0,000	0,032
Итого за ужин		826	46,432	55,134	114,07	1147,62	0,478	23,762	0,44	11,099	401,592	679,2	130,716	6,166
Второй ужин														
516	Кефир	190	5,5	4,8	7,6	95,0	0,076	1,330	0,038	0,000	228,000	171,000	26,600	0,190
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,055	0,000	0,000	0,550	10,000	32,500	7,000	0,550
Итого за второй ужин		240	9,3	5,2	32,2	212,5	0,131	1,330	0,038	0,550	238,000	203,500	33,600	0,740
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		3372	123,1	138,0	464,9	3712,3	1,708	153,020	0,843	15,845	1449,222	2070,040	443,546	29,987

№ реп	Наименование блюда	Масса порции гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак																
262	Каша манная молочная жидкая	300	7,0	8,6	32,3	234,0	0,096	2,210	0,064	0,350	212,580	171,700	27,620	0,439		
	Крупа манная	20														
	Молоко цельное 2,5 %	170														
	Масло сливочное	5														
	Сахар	10														
	Соль	1														
501	Кофейный напиток с молоком	200	4,9	4,1	26,8	163,0	0,081	2,080	0,032	0,039	194,800	167,200	32,160	0,392		
	Кофейный напиток	4														
	Молоко цельное 2,5 %	160														
	Сахар	16														
108	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39,4	188,0	0,088	0,000	0,000	0,880	16,000	52,000	11,200	0,880		
105	Масло сливочное	15	0,1	12,4	0,1	112,2	0,000	0,000	0,089	0,150	1,800	2,850	0,000	0,030		
100	Сыр	12	3,1	3,1	0,0	41,2	0,004	0,084	0,028	0,060	108,000	70,800	6,000	0,108		
Итого за завтрак			607	21,1	98,6	738,4	0,269	4,374	0,213	1,479	533,180	464,550	76,980	1,849		
Обед																
134	Рассольник ленинградский	350	24,2	11,3	38,4	353,1	0,211	31,300	0,063	0,576	61,265	171,900	55,920	2,078		
	Картофель	180														
	Крупа перловая	20														
	Лук	20														
	Морковь	20														
	Огурец соленый	40														

[illegible]

[illegible]

515 Молоко	100	2,9	2,5	4,8	53,0	0,040	1,300	0,020	0,000	120,000	90,000	14,000	0,100
170 Гречка из пшеничного хлеба	70	5,3	0,6	34,4	164,5	0,077	0,000	0,000	0,770	14,000	45,500	9,800	0,770
Итого за второй ужин	170	8,2	3,1	39,2	217,5	0,117	1,300	0,020	0,770	134,000	135,500	23,800	0,870
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	3515	147,0	116,9	494,9	3730,1	1,814	232,239	0,566	17,751	1293,497	2178,280	555,876	32,642

№ реп	Наименование блюда	Масса порции гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
295	Макаронные изделия отварные с	186	10,9	9,8	43,9	311,8	0,175	0,091	0,062	0,120	179,304	170,572	23,217	0,948
	Макаронные изделия	60												
	Масло сливочное	5												
	Соль	1												
100	Сыр	12	3,1	3,1	0,0	41,2	0,004	0,084	0,028	0,060	108,000	70,800	6,000	0,108
497	Какао с молоком	200	5,9	4,9	26,5	173,5	0,072	2,210	0,034	0,012	209,660	179,200	40,800	1,104
	Какао	2												
	Молоко цельное 2,5%	170												
	Сахар	18												
108	Хлеб пшеничный	120	9,1	0,9	59,0	282,0	0,132	0,000	0,000	1,320	24,000	78,000	16,800	1,320
105	Масло сливочное	12	0,1	9,9	0,1	89,8	0,000	0,000	0,071	0,120	1,440	2,280	0,000	0,024
395	Сосиска/колбаса отварные	25	2,5	5,0	0,0	55,2	0,034	0,000	0,000	0,096	7,440	32,160	4,080	0,384
	Сосиска/колбаса	25												
Итого за завтрак			31,532	33,632	129,496	953,420	0,417	2,385	0,195	1,728	529,844	533,012	90,897	3,888
Обед														
139	Щи из квашеной капусты	350	9,7	7,9	24,1	207,8	0,193	39,730	0,055	0,478	62,190	166,480	53,820	2,596
	Капуста квашеная	90												
	Мясо	50												
	Картофель	170												

[illegible]

516	Кефир	150	4,3	3,7	6,0	75,0	0,060	1,050	0,030	0,000	180,000	135,000	21,000	0,150
588	Кондитерские изделия	30												
590														
588	Вафли	30	0,7	0,8	19,3	87,5	0,080	0,000	0,000	0,175	4,000	9,000	2,500	0,375
589	Пряники	30	1,5	1,2	18,8	91,5	0,020	0,000	0,000	0,600	2,750	12,500	2,250	0,200
590	Печенье	30	2,2	3,0	22,3	125,1	0,024	0,000	0,003	1,050	8,700	27,000	6,000	0,630
Итого за второй ужин		180	6,500	6,700	28,300	200,100	0,084	1,050	0,033	1,050	188,700	162,000	27,000	0,780
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		3008	135,06	131,22	480,25	3760,40	32,16	230,14	0,81	15,46	1473,40	2254,54	497,42	32,64